

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2025/9/15

■ID: C250087

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当サマープログラム 2025

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/report-list-short-summer2.html>

■派遣先大学/Host university: 上海交通大学

■プログラム期間/Program period 2025/9/7 ~ 2025/9/12

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学系研究科

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 修士 2 年

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

研究室に中国人留学生が多いこともあり、中国の言語や文化を理解することは、研究室にいる留学生と良い関係を築く上で重要だと考えたため参加した。

### プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview:

午前には中国語の授業が、午後には中国文化体験や在上海領事館や現地企業などへの訪問を行った。

■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

取り組んでいない

■プログラム以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

短期のプログラムであり参加する時間はほとんどないため。

### 派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

昼食は大学の食堂で食べるが多かった。1食 300 円程度でバランスよく食べられた。

■サポート体制/Support for students:

英語はあまり通じず、外国人にとっては使いにくいシステムもあったが、学生ボランティアが日本語と中国語の通訳などをしてくれたため、問題なく過ごせた。

### プログラム期間中の生活について/About life during the program

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホテル

■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:

受け入れ先大学が手配してくれた大学の近くのホテルに宿泊した。1人部屋または2人部屋を選択した。5つ星ホテルで部屋も広く清潔感があり、朝食の種類も豊富だった。

<p>■ 気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:</p> <p>東京と同様の気候だがやや湿度が高いように感じた。宿泊先は地下鉄駅にも近いが終電が東京と比べると早かった。タクシーは日本よりも安く利用しやすかった。</p>
<p>■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:</p> <p>体調は問題なく、治安も怖さを感じる場面はなかった。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:</p> <p>Alipay か Wechatpay を利用できるようにしておかないと不便だと感じた。外国人は Alipay での送金は困難なことも多く、複数人で食事に行った時の割り勘に苦労した。日本人間での送金の際にも Paypay での送金は中国国内では利用できなかったの、細かい日本円と人民元があると便利だと感じた。</p>

#### 参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

<p>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:</p> <p>参加者自身の名前や住所、経歴などの基本情報とパスポートと学生証のコピーと写真の提出が必要だった。</p>
<p>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:</p> <p>旅行届と帰国届を提出したのみ。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation:</p> <p>中国語に関しては未習で、特に準備はしなかった。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures for visa:</p> <p>不要だった。</p>
<p>■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:</p> <p>大学から求められた保険のみに加入した。</p>

#### 費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

<p>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation:</p>		
航空費/Airfare	26,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	3,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments:</p> <p>航空賃は航空会社のマイル 20000 マイルと上に記入した諸税や燃油サーチャージの合計金額である。上記以外の渡航のために要した費用は OSSMA への加入費。</p>		

<p>■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program:</p>	
食費/Food	5,000 円/JPY

交通費/Transportation	2,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	4,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
神原実樹基金	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
80,000 円	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際教育推進課)からの案内	

#### プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意味、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
現地の大学生との交流などを通して、日本のメディアを通しては見えてこないリアルな中国を感じることができた。また、日本から参加した学年や専攻も様々な他大学の学生とも交流することができた。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
日中間での政治的な懸念は多くあるが、現地の大学生や先生方は日中友好の重要性を感じている人が多く、個人間のつながりの重要性を感じた。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
修士・博士に進学
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
(上海交通大学のプログラムに限った話になるが) 日程、金銭的にもハードルが低く、大学のプログラムということもあり、現地でのサポートも手厚く、海外に慣れてない人であっても参加しやすいので是非参加してみると良いと思います。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2025/9/18

■ID: C250088

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当サマープログラム 2025

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/report-list-short-summer2.html>

■派遣先大学/Host university: 上海交通大学

■プログラム期間/Program period 2025/9/7 ~ 2025/9/12

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 4 年

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

プログラム費が無料であったことから金銭的な負担が少なかったことに加え、中国に対して漠然とした不安があり、旅行では訪れる機会が少なかったため、本プログラムを利用して行ってみたいと考えた。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview:

午前中は中国語の学習に取り組み、午後には版画や切り絵といった中国文化の体験や博物館・企業の訪問を行った。上海の高度な技術発展を目の当たりにすると同時に、言語や文化の面で日本との深いつながりを強く感じた。

■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

取り組んでいない

■プログラム以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

プログラムが毎日 17:00 に終了するため、その後市街に観光に行った。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

大学の食堂は 1 食 250 円から 500 円ほどで利用でき、非常に手頃であった。大学の図書館は綺麗で整った環境であったが、私は利用する機会は無かった。宿泊先のホテルには WiFi があったものの、通信環境はあまり安定していなかった。また、ホテル内のジムは使用しなかったが、充実していたらしい。

■サポート体制/Support for students:

ボランティアの学生が日本人学生とほぼ同数おり、日常生活や学習面で積極的にサポートを受けることができた。また、運営を担当されていた張先生は日本語が堪能で、質問への対応や手続きの支援などを通して、生活上の不安を解消してくださった。

## プログラム期間中の生活について/About life during the program

### ■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホテル

### ■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:

宿泊先は大学が指定したホテルで、事前に予約が手配されていた。部屋は一人部屋か二人部屋を選択できたが、費用が約二倍かかるため、私は二人部屋を選択した。ルームメイトは他大学の学生である場合が多かった。宿泊には毎日朝食ビュッフェが含まれており、洗濯機やジムも利用可能であった。また使用はしなかったが、客室には湯船も備え付けられていた。

### ■気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:

気候は東京とよく似ており、湿度が高く暑かった。また、午前中は快晴でも、午後には曇りから雨へと変わる日が多かった。宿泊先のホテルは大学の目の前にあり通学には便利であったが、市街地から電車で約1時間の距離にあったため、観光にはやや不便さを感じた。交通面では、電車の運賃が非常に安く、初乗りが約60円、1時間乗っても140円程度であった。ただし、ホテル最寄りの駅の終電が23時と早いため注意が必要である。一方で、タクシー料金も安く、20分ほど乗っても400円程度と非常に利用しやすかった。食事はどれも美味しく、しかも価格も手頃で満足度が高かった。

### ■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:

治安については、街中に監視カメラが多く設置されているからか、比較的安全で、特に過度に警戒する必要は感じなかった。体調面では大きな不調はなく、病院を利用する機会もなかった。水道水は飲まず、毎日配布されるペットボトルの水を飲んだ。外食でお腹を壊すことはなかった。

### ■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:

現地での支払いは、ほぼすべてAliPayとWeChat Payを利用した。事前に個人情報登録や電話番号認証を済ませておくスムーズに利用できる。現金は一切使用しなかった。大学の食堂では学生ボランティアが大学カードで立て替えてくれるため、その際の精算方法として、中国の銀行カードを必要とする場合と、クレジットカード決済で送金できる場合があった。私はクレジットカード決済で送金できる学生にまとめて支払い、銀行カードが必要な学生にはその学生を通じて立て替えてもらう形を取った。また、WeChat Payの利用には現地の電話番号が必要とされる場合があるが、私はahamoを利用していたため現地でも電話番号認証が可能で、特に不便を感じなかった。なお、ホテルの宿泊費のみはクレジットカードで決済した。

## 参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

### ■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:

UTOLを通じて丁寧に案内していただいたので、それに従った。保険の加入、大学への渡航情報の申請、上海交通大学への申込等を行った。また、奨学金受給にあたり、JASSOの停止手続きをする必要があった。

### ■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:

学科の事務と指導教員に許可を取った。授業期間でない1週間のプログラムなので特に問題なかった。

### ■語学関係の準備/Language preparation:

中国語は全く分からない状態で渡航したが、現地での授業は初歩から丁寧に扱っていただけたため、大き

な困難は感じなかった。ただし、中国人学生との交流では、自己紹介や簡単な会話などを少しでも知っていれば、よりスムーズに関係を深められたのではないかと思う。実際には日本語を話せる学生が多く、その点に助けられた一方で、申し訳なさも感じた。

■ビザの手続き/Procedures for visa:

ビザは取得していない。

■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:

大学から指示のあった保険に加入した。常備薬は持参したが、使用しなかった。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation:

航空費/Airfare	43,380	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	7,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY

■その他、補足等/Additional comments:

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program:

食費/Food	10,000	円/JPY
交通費/Transportation	2,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000	円/JPY

■その他、補足等/Additional comments:

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate:

受給した

■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships:

グローバル教育センターからの奨学金

■受給金額(月額)/Monthly stipend:

80,000 円

■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?:

大学(本部国際教育推進課)からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意味、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts:

これまで私は「中国人」を一括りに捉え、漠然とした嫌悪感を抱いていた。しかし、本プログラムを通じて、中国という国の広大さや人々の多さ、そして文化的・社会的な多様性を肌で感じる事ができた。日本に対

<p>して非常に好意的で、日本語が堪能な方々と多く出会えたことは大きな驚きであり、これまでの認識を改める契機となった。この点は本プログラムに参加した意義の一つであるとする。さらに、中国語学習では多数のボランティアの方々にご協力いただき、特に発音練習は実践的で有意義な経験となった。</p>
<p>■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :</p>
<p>技術発展のスピードと「とりあえずやってみよう」という精神に触れ、アプリ一つで生活が完結する便利さを実感した。中国の勢いに大きな刺激を受けると同時に、このままでは日本が遅れを取ってしまうのではないかという危機感も抱いた。私は日本で人々の生活をより良くするものを生み出し、中国に負けないように挑戦し続けたいと思った。</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):</p>
<p>修士・博士に進学</p>
<p>■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :</p>
<p>このプログラムは費用対効果が非常に高く、中国の発展を肌で感じるとともに、優秀な方々と交流できる貴重な機会です。大きな刺激を受けることができるので、少しでも関心がある方はぜひ参加をおすすめします。</p>
<p>■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :</p>



## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2025/9/29

■ID: C250089

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当サマープログラム 2025

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/report-list-short-summer2.html>

■派遣先大学/Host university: 上海交通大学

■プログラム期間/Program period 2025/9/7 ~ 2025/9/12

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 3 年

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

ある程度専門分野が固まっており、現地に行き理解を深める必要があったから。

### プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview:

午前中は3つのクラスに分かれて授業が行われた。上級クラスではボランティアの学生と中国各地方の方言や日常生活などについて中国語で話した。聞き取れないことやうまく話せないこともあったが、英語を交えて話したり、他の参加学生に助けってもらったりしてなんとか終えることができた。

■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

取り組んでいない

■プログラム以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

週末に自由な時間があるというわけではなかった。

### 派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

キャンパス内に食堂がたくさんある。大学のWi-Fiは使えなかったため、ポケットWi-FiかeSIMは必須。両方準備していれば安心。

■サポート体制/Support for students:

上海交通大学の担当の先生が語学やホテルでの生活について相談に乗ってくださった。

### プログラム期間中の生活について/About life during the program

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホテル

■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:

ホテルは清潔で広々としている。料金が異なるが、1人部屋と2人部屋で選べる。枕は低反発と高反発の



2種類があった。毎日、清掃の際にペットボトルの水を1本置いてくれる。
<b>■気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:</b> 気候は東京と変わらず暑かった。ホテルのすぐ近くに駅とショッピングセンターがあり、そこで食べた火鍋がおいしかった。
<b>■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:</b> 監視カメラが街中にあり、治安は良いが、スリには気をつけた方が良いと思われる。また、スマホを忘れた人がいたため、席を立つ際などは逐一確認すると良い。体調が悪い日はホテルで休むこともできる。
<b>■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:</b> Alipay と WeChat Pay を事前にダウンロードし、本人確認やクレジットカード等への紐付けを済ませておいたが、Alipay を実際に使う時に再度パスポートによる認証を求められたことがあったため、パスポートは常に携帯しておく必要がある。クレジットカードは国際ブランドによって使えないことがある。現金はボランティアの学生に代わりに支払いをしてもらったときのために細かいものを持って行った方がいい。余力があれば Wise 等の国際送金システムを使えるようにしておくことをおすすめする。

#### 参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

<b>■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:</b> utas で申し込みを行い合格すると、上海交通大学から案内されるフォームで手続きを行う必要があった。専攻分野などについて記入し提出する。
<b>■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:</b> 応募時にメールにて説明を受け、参加決定後は渡航申請を提出した。
<b>■語学関係の準備/Language preparation:</b> 1年前に HSK5 級を取得し、6 級の勉強を少しずつ進めており、あまり聞き取りや会話の能力がない状態で参加した。インターネットや本で実用的な中国語や英語を少し覚えていたのは空港の手続きや買い物などで役立った。
<b>■ビザの手続き/Procedures for visa:</b> 不要だった。
<b>■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:</b> 海外旅行保険は大学から案内されたものに参加した。体調を崩したことがあったため常備薬は持参していた良かった。

#### 費用・奨学金に関する事/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

<b>■参加するために要した費用/Expenses of participation:</b>		
航空費/Airfare	70,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	3,160	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :
モバイル Wi-Fi と eSIM で 10,000 円程度

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
食費/Food	6,000 円/JPY
交通費/Transportation	500 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	0 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
グローバル教育センターからの奨学金	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
80,000 円	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際教育推進課)からの案内	

#### プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
ボランティアの学生たちと会話するのが楽しかった。大学生生活や好きなアニメ、アイドルの話で盛り上がった。中国語をもっと勉強したいと思った。政治や歴史について議論する機会はなかった。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
中国で研究活動を行う際にどのようなことに気をつければ良いのかが少し分かった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
修士・博士に進学
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
実際に中国に行き現地の学生と交流することは、自国の慣れ親しんだ社会や文化を相対化するという意味で、専攻問わず有意義だと思います。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
『ひとり歩きの会話集 中国語』 JTBパブリッシング、2024 年『るるぶ上海・蘇州』JTBパブリッシング、2025 年

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2025/9/29

■ID: C250090

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当サマープログラム 2025

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/report-list-short-summer2.html>

■派遣先大学/Host university: 上海交通大学

■プログラム期間/Program period 2025/9/7 ~ 2025/9/12

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 総合文化研究科

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 修士 1 年

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

就職活動や研究活動もある中で、中国語の中でもスピーキングとリスニングの力を高めたかったため。

### プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview:

日中午前中は中国語の授業を受け、午後は異文化体験や企業、博物館などに訪問した。

■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

文化活動

■プログラム以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

授業が終わった後には現地で仲良くなった中国人の友人たちに色々な場所に連れて行ってもらったり、中国にいる教授に会って研究の話を相談してもらったりしていた。

### 派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

食堂

■サポート体制/Support for students:

中国語の授業はレベル別に分かれていたため、自分のレベルに合わせて選択できてよかった。自由時間では、現地の学生が遊びに連れて行ってくれた。

### プログラム期間中の生活について/About life during the program

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホテル

■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:

派遣先が手配してくださった煌びやかなホテルだった。部屋は選択でき、二人部屋にした。

■気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:

気候は蒸し暑かったが、室内に入ると涼しいことが多かった。基本的にバスや地下鉄、タクシーを利用して  
いた。食事は美味しく、安かった。

■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management,  
local health care system, and any actions taken to maintain your health:

現地の学生ボランティアがサポートしてくれたため、問題なく過ごせた。

■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:

Alipay と wechat pay を登録した。現金は一切使わなかった。

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:

向こうの大学に指定されたフォームに記入した。

■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:

特になし。

■語学関係の準備/Language preparation:

HSK4 級の単語帳を使って少し取り組みました。

■ビザの手続き/Procedures for visa:

ビザは不要のため、申請しなかった。

■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:

大学に指定された保険に加入した。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation:

航空費/Airfare	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	大学指定の 円/JPY 保険に申し込 んだ。
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)	円/JPY

■その他、補足等/Additional comments:

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program:

食費/Food	10,000 円/JPY
交通費/Transportation	200 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	5,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments:

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :
受給した
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
グローバル教育センターからの奨学金
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
80,000 円
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
大学(本部国際教育推進課)からの案内

#### プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
中国のことをより深く知ることができた点。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
異なるバックグラウンドや価値観を持つ現地の学生と交流し、自分の視野が大きく広がった
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
ぜひアプライしてみてください。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2025/9/26

■ID: C250091

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当サマープログラム 2025

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/report-list-short-summer2.html>

■派遣先大学/Host university: 上海交通大学

■プログラム期間/Program period 2025/9/7 ~ 2025/9/12

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 公共政策学教育部

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 修士 1 年

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

中国の影響力が注目される中で、日本から見たイメージではなく実際に行って自分の目でどんな国なのか知りたいと思ったから。期間も一週間でちょうど良いと考えた。

### プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview:

午前中は 2 時間ほど中国語の授業、その後は文化体験や企業訪問などを行った。中国語の授業は短いながらも最終日にはテストや発表もあり、充実していたと思う。ドローン基地見学では、ドローンの操作体験をさせてもらい、いい経験になった。また、当初は日系企業の見学と聞いていたが、実際は中国企業を訪問した。中国企業について知る機会も貴重なので、これも印象に残っている。

■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

取り組んでいない

■プログラム以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

一週間のみであったし、そのような選択肢がなかった。プログラムの時間外は上海交通大学のボランティアの学生たちに市内を案内してもらい、観光兼交流を楽しんだ。

### 派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

キャンパス内に食堂がいくつもあるので、毎日違う食堂で様々な料理を食べた。ネット関連は、ほぼ eSIM に頼っていた。現地の Wi-Fi だと Google や X、インスタなど普段使うものが使えないので、それらが利用可能な eSIM は必須だと思う。

■サポート体制/Support for students:

サポート体制は驚くほど充実していた。コーディネーターの方も、ボランティアの学生たちも、みなさん優しく献身的にサポートしてくれた。授業から文化体験などのアクティビティ、そして毎日のプログラム後の市内観光に至るまで、常に手助けがあり、安心して過ごすことができた。

## プログラム期間中の生活について/About life during the program

### ■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホテル

### ■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:

派遣先から指定されたホテルで、シングルか2人部屋を選べた。事前に送られた写真通りで、豪華な内装かつ朝食バイキング付きだった。

### ■気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:

滞在先ホテルは市内から1時間ほど離れていた。気候は35℃を超える日もあり、日本より蒸し暑く感じた。キャンパスはとても広いので、移動時には日傘やハンディファンがあると良いと思う。交通機関は地下鉄かタクシーがメイン。食事は、朝食はホテルのバイキング、昼食は学食、夜は各自で自由に取り合う形だった。

### ■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:

治安は良かったと思う。夜市内観光をしても、危険を感じることはなかった。環境が変わると、自分が思うよりストレスを感じていることも。疲れたときは無理せず休むことが大事。

### ■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:

事前に Alipay と Wechat Pay を設定するのはマスト。現金は一切使わなかった。Alipay などは日本のカードだと上手くいかないこともあるが、周りがサポートしてくれた。

## 参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

### ■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:

基本的には UTAS の応募フォームのみ。

### ■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:

所属研究科での手続きは、事前説明を受けたことのみ。

### ■語学関係の準備/Language preparation:

中国語は未習。事前に Duolingo を少し進めた。授業はレベル別なので心配ないと思う。

### ■ビザの手続き/Procedures for visa:

ビザは不要だった。

### ■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:

東大から案内があった保険に入った。また常備薬は、かかりつけ医に相談して事前に処方してもらった。虫除けなど色々準備したが、環境が良く私はほとんど使用しなかった。ただ、参加者の中には何箇所も虫に刺されて困っていた人もいたので、必要だとも思う。

## 費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

### ■参加するために要した費用/Expenses of participation:

航空費/Airfare	80,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	7,000	円/JPY



上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等) / Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
食費/Food	2,000 円 円/JPY
交通費/Transportation	1,500 円 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	2,000 円 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
物価が安く、食費や交通費の負担は軽かった。	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
グローバル教育センターからの奨学金	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
80,000 円	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際教育推進課)からの案内	

#### プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意味、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
とても有意義な一週間だった。想像以上に歓迎してもらい、様々な体験をすることができた。現地に行くと、決済システムなど先進的な側面や交通ルールなど日本と異なる側面も身を持って体感できた。そして中国の学生たちが本当に優しく、プログラム中終始サポートしてくれた。あえてマイナス点を挙げるとすると、キャンパス&ホテルが上海市内から離れていたこと。ただ、タクシーも安いので、市内からの交通手段として使用しても負担は少ないと思う。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
今後の就職活動に対して大きな変更はないが、日本国内だけではなく、国際的なネットワークの中で働きたいと改めて思った。そしてこれからも現地に行って自分の目で見ることを大事にしたいと感じた。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
中国に行くことが不安に思っている方も、興味があるならばぜひ行ってみてほしいです！皆さん優しくサポートしてくれますし、安心して過ごすことができました。実際に現地に行くことでしか感じられないものがあるので、挑戦してみてください！

■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2025/9/22

■ID: C250092

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当サマープログラム 2025

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/report-list-short-summer2.html>

■派遣先大学/Host university: 上海交通大学

■プログラム期間/Program period 2025/9/7 ~ 2025/9/12

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 学際情報学府

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 修士 2 年

### ■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

私が本プログラムへの参加を志した理由は、中国で現地の人との交流を通して生きた学びを得たいと考えたからです。アジアの大国として、また隣国として、中国のニュースは日々流れてきますが、教科書やメディアに流れている情報は時に断片的で、恣意的であるように思われました。特に、昨今は観光客問題として中国から日本への観光客についてわが国で報道されていたり、中国で戦後 80 周年を迎えた本年度は反日の映画が多く反響を呼んでいるといったニュースなど否定的なニュースを見ることが多かったように感じます。しかしながら、所属している研究室に在籍される留学生の皆さんと話をしていると、ニュースで言われていることは必ずしも正しいと限らないのではと感じることが増え、実際に現地に足を踏みみたいという思いを強くした矢先、見つけたのが本プログラムでした。タイミング的にも学生最後の夏としてこしかないという思いでした。

### プログラムについて/About the program you participated in

#### ■概要/Overview:

実際に参加してみて、迎え入れてくれたのは想像以上に思いやりと好奇心に満ちた上海交通大学のボランティアの学生たちでした。夏休み期間にも関わらず、朝から来て我々のために中国語授業の良き先生となってくれました。私は、過去に中国語の授業を日本で受けたことがあるのですが、その際どうしても躓いてしまったのが四声でした。四声の違いが曖昧な中で文章を読むとどうしても自信がなくなってしまい、また意味も通じなくなるのではないかと不安が常にありました。しかし本プログラムの授業では、常にボランティアの学生が隣で支えてくれました。発音が何度もわからなくなる我々に対して、我慢強く丁寧に何度も教えてくれました。おかげで、私自身発声練習をひたすら繰り返すことができ、また Speaking のテストでは A の評価に繋がりました。中国語の学習は始めたばかりですが、肝心要の発音を乗り切ることができたことで、学習の礎が築くことができたように思います。

■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

#### 文化活動

■プログラム以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

1週間のプログラムのため週末はありませんでした現地の学生とご飯を食べたりカラオケに行ったりカードゲームをプレイしたりしました。

#### 派遣先の環境について/About environment at the host institution

##### ■設備/Facilities:

図書館

##### ■サポート体制/Support for students:

現地で日本語を話せる先生方やスタッフの方が多数在籍されています。

#### プログラム期間中の生活について/About life during the program

##### ■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホテル

##### ■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:

ルームシェア。派遣先からの紹介。

##### ■気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:

同時期の日本に比べると若干マシな気がしますが、それでも暑かったです。室内は冷えるので羽織るものがあると安心です。

##### ■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:

日本人の口には少し料理が辛めに感じられるので食べ物で体調を崩さないよう注意しました。

##### ■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:

Alipay, Wechatpay が使えれば現金は一切不要でした。

#### 参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

##### ■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:

UTOL に表示される OSSMA や付帯海外保険などについて諸手続きがあります。案内に沿って進めれば問題ないはずです。

##### ■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:

学務チームに連絡し、卒業に影響しないことを確認しました。

##### ■語学関係の準備/Language preparation:

S セメスターで初級の中国語授業を履修しました。もう少し話せるようになっていれば中級クラスも見てきたかもしれません。

##### ■ビザの手続き/Procedures for visa:

今回のタイミングでは特別なビザは必要ありませんでした。

##### ■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:

案内に従い、東京海上日動の海外旅行保険に加入しました。常備薬は胃薬と頭痛薬のみ持参しました。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	40,000 円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	3,000 円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)	円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :

食費/Food	15,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :

受給した

■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :

グローバル教育センターからの奨学金(神原実樹基金)

■受給金額(月額)/Monthly stipend :

80,000 円

■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

大学(本部国際教育推進課)からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :

現地で交流した上海交通大学の皆さんは、日本に対していい印象を抱いていたり、日本について知りたいと感じてくれていて、色々と聞いたり聞かれたりと、同世代の日中の学生間で語り尽くす時間が多くありました。政治や歴史、恋バナまで広く話す過程で特に何人かの学生と深く繋がる事ができたように感じます。現地学生との濃密な交流は旅行では得られない本プログラムだからこそ得られる収穫でした。また、現地学生だけでなく国内の他大の学生とも話せたことで、大学ごとの違いを現地学生により理解してもらえたり、自身としても日本各地に友達を得るという貴重な経験ができました。

■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :

本プログラムで学んだことを活かし、中国語学習を継続し HSK3 級の取得を目指したり、上海以外の各地

に足を運んでみたいと考えています。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
本プログラムは、学部から修士や博士生まで幅広く在籍し、現地の学生との結びつきも強いプログラムです。ぜひチャレンジしてみてください。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2025/9/16

■ID: C250093

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当サマープログラム 2025

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/report-list-short-summer2.html>

■派遣先大学/Host university: 上海交通大学

■プログラム期間/Program period 2025/9/7 ~ 2025/9/12

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 3 年

### ■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

元々第二外国語で中国語を学習しており、HSK の受験経験や中国文化への関心がありました。中国には以前に一度私的に訪問したことがありましたが、学生など現地の方との交流や語学能力の向上を目的に参加しました。5 月の大学主催の留学フェアに参加した際に説明を伺い、その後参加を決めました。大学院への進学も同時に決めたため、行動目標が比較的少ない3年の夏季休暇を有効に活用するという目的もありました。

### プログラムについて/About the program you participated in

#### ■概要/Overview:

基本的には朝に 2 コマの中国語の授業があり、最終授業日には全体で試験と、中国語のスピーチの発表会がありました。初級・中級・上級の 3 種類があり、途中で変更することができるなど、自分の達成度に合わせたものを柔軟に選ぶことができました。授業後は中国の伝統文化の体験や博物館の見学、領事館訪問などがありました。最終日には学生フォーラムがあり、各大学の紹介やディスカッションを行いました。その後は市内観光と夜景クルーズを楽しみました。

#### ■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

取り組んでいない

#### ■プログラム以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

スケジュールの密度が全体的に高く、週末は日程内にありませんでした。

### 派遣先の環境について/About environment at the host institution

#### ■設備/Facilities:

現地学生の案内の下で食堂や大学内のカフェなどを利用しました。インターネット環境としては eduroam がありましたが、金盾による規制がかかっているため、主にスマートフォンのインターネット共有を利用しました。

#### ■サポート体制/Support for students:



プログラム中は常に先生と学生が引率しており、質問や要望に対応してくださいました。

#### プログラム期間中の生活について/About life during the program

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation:
ホテル
■ 宿泊先の様子/Environment around the accommodation:
派遣先の大学から紹介され、日本の水準と比較しても清潔で豪華なホテルでした。生活に必要な設備は全て揃っていました。一人部屋か二人部屋かを選択することができ、それによって料金が増減しました。
■ 気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
気候は日本と同程度でした。日中は気温が上昇しプログラムの一部が変更されることもありましたが、滞在地は郊外に位置し、付近に地下鉄駅があったため、主に地下鉄とタクシーを利用しました。ショッピングモールやスーパーマーケットもあったため、食事の際に利用しました。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
大学付近は静かな郊外のエリアで治安面の心配はありませんでした。市内の観光地に行った際も、ボランティアの現地学生が同行していたため、トラブルなどは発生しませんでした。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
事前に支付宝や微信支付を設定するように言われ、その場合は現金の両替は必要ないとのことでした。念のために現金を持ち歩く学生もいましたが、私自身は全て電子決済で生活しました。

#### 参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
UTAS 上で東京大学側に基本情報や志望動機などを提出しました。上海交通大学側からはメールで宿泊先の希望や中国語の学習歴などを聞かれたため、適宜返信する形で手続きを進めました。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
義務として、学科事務室でプログラム参加が可能であるかについての確認と(授業日程との兼ね合いなど)を行いました。短期間かつ夏季休暇中であったため、手続き自体は形式上の簡単なものでした。
■ 語学関係の準備/Language preparation:
HSK4 級を事前に取得していました。断続的に中国語の学習を行っていましたが、専門の勉強が忙しく、特別な準備は行いませんでした。
■ ビザの手続き/Procedures for visa:
渡航目的を訪問として申請するよう大学から指示を受けており、ビザの申請は行いませんでした。
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
大学から指示された海外保険に加入したほか、常備薬は予備を含めて日程以上分用意しました。

#### 費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :		
航空費/Airfare	40,000	円/JPY

保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	3,840 円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program:	
食費/Food	5,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	5,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate:	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships:	
神原実樹基金	
■受給金額(月額)/Monthly stipend:	
80,000 円	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?:	
大学(本部国際教育推進課)からの案内	

#### プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意味、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts:
語学に関しては人前で中国語を用いてコミュニケーションを行う経験を積むことができました。体験活動の際にも通常の旅行では行くことがない場所や、書籍にあまり掲載されていない情報など、様々な視点から中国社会に接することができました。上海交通大学の学生の中には流暢な日本語を話す学生も多く、語学の重要性や日本文化の浸透度などを実感しました。また、このプログラムに参加する他の大学の学生には、外国語学部で中国語を熱心に勉強する方や日本以外の国にルーツを持つ方など、様々な学生がおり、日本の学生側での交流も貴重な機会となりました。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting:
外国語を用いてコミュニケーションを行い、新しい研究や事業を進めていくことへの解像度が高まりました。海外の研究にも積極的に触れることや、国際的に事業を展開する企業への就職などに対する意識が向上したと感じます。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
修士・博士に進学

■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :

短期留学プログラムは長期休暇に行くことができ、大学や学生のサポートも充実しているため、迷っている場合には応募することをおすすめします。国際体験や長期留学の準備、語学研修など、人それぞれの活用方法があると思います。

■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2025/9/13

■ID: C250094

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当サマープログラム 2025

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/report-list-short-summer2.html>

■派遣先大学/Host university: 上海交通大学

■プログラム期間/Program period 2025/9/7 ~ 2025/9/12

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

元々AIに興味があり、高校生の時は技術が高いアメリカに留学してみたいと考えていたが、近年のアメリカの政治や中国の技術発展を見てるとこれから中国を知っておくことは技術面だけでなく、世界を解釈していくうえで重要だなと感じてこのプログラムを申し込みました。

### プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview:

授業は私は中級クラスにおり、簡単な文法と単語を勉強しました。日本での授業みたいに受け身型のものでなく発言型のもので、とても身についたし自分の発音に自信持てるようになりました。切り絵や劇などさまざまな中国の文化活動に触れ、とても刺激を受けました。

■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

スポーツ, 文化活動

■プログラム以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

友達とバドミントンや卓球したり、自転車で色んなところ見てきたり、観光したり、CPC 博物館で中国から見た中国について教えてもらったりと色んなことをしました。

### 派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

図書館、バドミントンや卓球場。

■サポート体制/Support for students:

語学面は授業のおかげで成長した。生活面はホテルのおかげで心配事はなかった。精神面は友達ができただけで楽しく過ごせた。

### プログラム期間中の生活について/About life during the program

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホテル
■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:
2人でシェアした。本当にきれいな高級ホテルで、食事からベッドまですべてが素晴らしかった。
■気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
気候は東京とほとんど変わらず、食事はとても美味しかった。駅は近くにあるが、東京ほど便利ではないので自転車をアリペイで借りたほうがいいと思います。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
夜遅くに出歩かないことです。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
アリペイか wechat ペイしか使ったことないです。

#### 参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
Visa は必要なく、航空機だけ予約しました。クレカをアリペイなどで使えるように設定しないと支払いを現地でできません。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
履修・単位・試験・論文提出等の準備は必要ありませんでした。
■語学関係の準備/Language preparation:
ほとんど初心者で、大学の教科書で勉強した程度でした。5w1h は言えたほうが良いです。
■ビザの手続き/Procedures for visa:
ビザは取っていません。
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
海外旅行傷害保険・留学保険には加入しました。

#### 費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation:		
航空費/Airfare	40,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	3,600	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:		

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program:		
食費/Food	10,000	円/JPY

交通費/Transportation	1,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	4,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
神原基金	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
80,000 円	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際教育推進課)からの案内	

#### プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意味、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
たくさんの友達ができたことや、いろんな刺激を受けたことにとっても満足しています。英語に逃げすぎていて、もっと中国語を勉強してから来たほうがよかったなと少し後悔しております。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
最初は AI の研究者になりたいなと漠然に思っていたが、色んな考えに触れて、もっと解決したい課題があるなど感じ将来に対していい問いをもらえたなど感じています。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
研究職, 民間企業, 修士・博士に進学, 起業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
シャイにならずに色んな人と話して刺激を受けることが大事です。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
上海に住んでいる方による個人ブログ

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2025/9/23

■ID: C250095

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当サマープログラム 2025

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/report-list-short-summer2.html>

■派遣先大学/Host university: 上海交通大学

■プログラム期間/Program period 2025/9/7 ~ 2025/9/12

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

いずれ中国に長期で留学したいと思っており、そのための中国語の勉強をするため。

### プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview:

午前中は中国語の授業(レベルに分かれて)で、午後は文化体験や企業訪問、市内観光など。

■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

取り組んでいない

■プログラム以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

取り組む時間がなかった。

### 派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

図書館は学内にいくつかあり、かなり広い。食堂も同じで、料理の種類が豊富。

■サポート体制/Support for students:

出発前にオリエンテーション、オンライン語学授業などが行われた。

### プログラム期間中の生活について/About life during the program

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホテル

■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:

個室/ルームシェア選択可。派遣先からの紹介があった。

■気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:

気候は日本とほぼ同じ。交通機関は安く便利だが、滞在先が郊外だったため、移動には時間がかかった。食事は油分が多め。出発前に滞在先周辺の施設や、食事情などを調べておくといい。



■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:

治安は比較的良いが、夜中に散歩のはやはり控えた方が良い。

■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:

ほとんどが支付宝と微信支付で決済可。万が一どちらかが使えなくなった場合に際し、出発前にどちらも銀行口座の登録をしておくといい。

#### 参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:

フライト情報の記入、OSSMA への加入、海外保険への加入が必要。なるべく早くしておくこと。

■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:

海外渡航フォームへ情報を記入した。

■ 語学関係の準備/Language preparation:

HSK6級取得済み。

■ ビザの手続き/Procedures for visa:

ビザ免除対象だった。

■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:

大学が用意した海外保険へ加入した。

#### 費用・奨学金に関する事/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation:

航空費/Airfare	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	6,000 円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)	円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments:

--

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program:

食費/Food	5,000 円/JPY
交通費/Transportation	2,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments:

--

■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate:

受給した

■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
グローバル教育センターからの奨学金
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
80,000 円
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
大学(本部国際教育推進課)からの案内

#### プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
中国語の水準が格段に上がった。また、メディアなどでは知ることのできない中国のことを知れた。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
もともと北京に留学しようとしていたが、上海もいいなと思うようになった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
研究職
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
とても有意義な時間だったと思います。参加しようか迷っているのならぜひ、一度参加してみてください。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2025/9/27

■ID: C250096

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当サマープログラム 2025

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/report-list-short-summer2.html>

■派遣先大学/Host university: 上海交通大学

■プログラム期間/Program period 2025/9/7 ~ 2025/9/12

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

このプログラムは、自分の中国語学習に貢献し、中国現地の学生との交流を可能にしてくれると思った。幾つかあった夏季短期プログラムの中で、自分にとって一番合っていると思い、選んだ。

### プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview:

一週間の滞在中、月～水曜日の午前は一日90分の中国語の授業が行われた。木曜日は日本の学生による中国語での発表、そして金曜日は日中学生が参加するフォーラムが開催された。午後は上海交通大学側が用意してくださった様々な文化体験・企業や施設の視察等があり、夜は現地学生と自由に行動ができる時間が与えられた。最終日は上海中心を流れる川でのクルーズを楽しんだ。

■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

文化活動

■プログラム以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

自由時間では、現地学生と一緒にご飯を食べに行ったり、地下鉄に乗って市内の観光などをした。私自身は、金曜日に行われた日中学生フォーラムで、日本側の代表として発言が求められたため、その準備も行った。これらの活動を通し、現地の学生ととても親密な関係を築くことができた。

### 派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

大学のキャンパス内の施設(食堂、教室など)、市内の公共施設(ショッピングモール、レストラン、お店、カラオケ店、ビリヤード店、公園など)中国のインターネットは当局に監視されているほか、普段日本で使える欧米や日本のアプリ・サイトにアクセスできなくなっている。そのため、日本で借りた、VPN 付きのレンタル Wi-Fi を滞在中は使った。VPN を利用することで、グーグル、LINE、インスタグラムなどのアプリを問題なく使用することができた。

■サポート体制/Support for students:

語学面では、先生方から日常生活で用いられる表現やフレーズを学び、交通大学の学生の皆さんにも、食堂での注文など様々な場面で多くのサポートをいただきました。

#### プログラム期間中の生活について/About life during the program

##### ■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホテル

##### ■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:

個室か 2 人でのルームシェアかの二択。ホテルは白金漢爵ホテルという、上海交通大学の闵行キャンパス周辺では一番大きいホテルだった。宿泊先のホテルは上海交通大学側に指定されていた（一択だった）。部屋はとても綺麗で、豪華な内装が特徴的だった。設備も新しく、お風呂、トイレなども綺麗で全く問題なかった。

##### ■気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:

東京に似たような天候だった。少し蒸し暑く、夕方になるとゲリラ豪雨が降る日もあった。ホテル周辺には大きなショッピングモールがあり、市内に行ける地下鉄路線の駅も隣接。交通機関は充実しており、地下鉄、ライドシェア（タクシー）、レンタル自転車が主な交通手段だった。ホテルには朝食が付いており、毎朝ビュッフェスタイルの食事を楽しめた。周辺・市内にも美味しいレストランがたくさんあり、食事で困ったことはなかった。ただ、辛い食べ物は日本人からするとかなり辛いので、苦手な人は気をつける必要あり。

##### ■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:

治安は比較的良いが、今年は戦後 80 年という節目であることもあり、反日感情の高まりに対する警戒はする必要があった。市内の様々なところで、「抗日戦争勝利」を記念するオブジェや飾りがたくさんあり、少し日本人としては心配になる時もあった。しかし、滞在中、反日感情や嫌がらせなどを経験することはなかった。但し、上海は中国の中でも一番国際的な都市であるため、プログラムが終了した後に他地域へ渡航する場合は、このような反日感情には気をつける必要があると思う。現地の日本国領事館や、日本の外務省が配信している情報に注意することをお勧めする。医療関係事情に関しては、特に健康問題などがなかったため、心配することはなかった。心身の健康管理に関しても、滞在中問題なかった。

##### ■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:

中国では電子決済（アリペイ、WeChat ペイ）が普及しているため、渡航前にアプリをダウンロードし、アカウントを作った。クレジットカードを紐づけることができるが、情報漏洩などの心配もあり、オンラインで新たにデビットカードを作り、それを連携させた。一週間全く問題なく使用することができた。現金は一切使わなかった。また、これらのアプリを使う際は身分確認のために、パスポートの写真を撮る必要があった。現地についてすぐに使えるために、渡航前に日本で事前に準備することをお勧めする。

#### 参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

##### ■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:

UTAS 上での応募を経て、東京大学からの推薦を受けた。その後、上海交通大学側のサイトで情報を登録した。特に難しかったところはなかった。とにかく締切日を把握し、きちんと指示に従うこと。

##### ■東京大学の所属学部・研究科（教育部）での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:

所見事項の説明を受け、教務課の窓口に向った。事前に連絡をし、簡単に説明を受けることができた。
■語学関係の準備/Language preparation :
中国語上級レベルの状態に参加した。HSK6 級合格を目標に、過去問やテキストを解いてきた。また、大学で授業もとった(中国語中級等)
■ビザの手続き/ Procedures for visa :
現在、日本人は中国入国に際してビザが必要ないため、今回は特に手続きをとらなかった。観光ビザでの入国ができた。
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
東京大学に義務付けられていた海外保険に入った。特にその他健康診断、予防接種等の準備はしなかった。

#### 費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation :		
航空費/Airfare	200,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	10,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/ Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :		

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :		
食費/Food	10,000	円/JPY
交通費/Transportation	1,300	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	5,000	円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :		
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :		
受給しなかった		
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :		
■受給金額(月額)/Monthly stipend :		
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :		

#### プログラムを振り返って/Reflection

<p>■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :</p> <p>中国語を現地で使う機会がたくさんあり、中国でしか得ることができない学びがたくさんあった。また、中国の技術や文化などに触れる機会が多く用意されていた点もとても良かったと思う。一番有意義だった点は、中国側の学生・スタッフと良い関係を築くことができたことだと思う。</p>
<p>■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :</p> <p>私は国際関係に興味を持っており、将来も関連した職に就きたいと思っている。今回のプログラムを通して、両国の関係が悪いと言われている中でも、国民同士の関係は良い状態であり続けるべきだと強く考えるようになった。これからも、日本側が開催している国際交流(中国に限らず)プログラムに積極的に参加し、将来もこれらの活動を推進していく人になりたいと思う。</p>
<p>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p> <p>研究職, 修士・博士に進学</p>
<p>■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :</p> <p>ぜひ現地の学生と積極的に交流してください！日本語が堪能な学生も多く、とても優しい人ばかりです。自分から中国語を使って話しかけてみたり、とにかくチャレンジをたくさんしてください！きっと楽しく、充実した一週間が過ごせます！</p>
<p>■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :</p>

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2025/9/18

■ID: C250097

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当サマープログラム 2025

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/report-list-short-summer2.html>

■派遣先大学/Host university: 上海交通大学

■プログラム期間/Program period 2025/9/7 ~ 2025/9/12

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

中国の社会・文化に興味があり、また 1 週間という期間が長すぎず短すぎずちょうどよいと思ったので参加しました。

### プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview:

中国語の授業があり、中国語の習得レベルに応じて 3 つのクラスがあります。予習は特に必要ないですが、最終授業ではテストがあるのでそこに向けて多少復習が必要な場合があります。太極拳や切り紙などの中国文化を体験したり、ドローン基地を見学したりと、用意されているプログラムは興味深いものが多かったです。

■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

取り組んでいない

■プログラム以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

1 週間の滞在中、毎日プログラムの内容があったので、プログラム以外の活動に取り組む時間はありませんでした。一日のプログラム終了後は、上海交通大学のボランティアの方々と上海市内に出かけてご飯を食べたり、ショッピングモールを散策したりしました。

### 派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

大学内には複数の食堂があり、どれも安くておいしかったです。

■サポート体制/Support for students:

語学面のご指導は丁寧でした。

### プログラム期間中の生活について/About life during the program

■宿泊先の種類/Type of accommodation:



ホテル
<b>■ 宿泊先の様子/Environment around the accommodation :</b> 派遣先から紹介されたホテルに泊まりました。それぞれ金額は異なりますが、一人部屋か二人部屋が選べました。建物はとてもきれいで、ご飯もおいしく、快適に過ごせました。
<b>■ 気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:</b> 東京よりは少し涼しいくらいですが、それでも暑かったです。ホテルの隣にはショッピングモールがあり、そこで何度かご飯を食べました。交通機関は地下鉄か大学の用意したバスです。ホテルのすぐ近くに地下鉄の駅があったので交通の便はよかったです。
<b>■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:</b> 交通はかなり危険な場面が多いので、町中を通行する場合は気をつけた方がよいと思います。
<b>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:</b> アリペイにクレジットカードを登録しておいて、支払いはほとんどそれで済みました。ときどき、ウィーチャットペイしか使えない場合や、アプリの使い方が分からなくなる場合があるので、ウィーチャットペイにも登録したうえで、現金も多少持って行くと安心だと思います。

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

<b>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</b> UTOL で指示されたとおりの物・情報を提出しました。そのなかで、パスポートの取得・飛行機の予約などを行いました。分からないことがある場合、上海交通大学の担当の先生に伺えば丁寧に教えていただけます。
<b>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</b> 特にありませんでした。
<b>■ 語学関係の準備/Language preparation :</b> 中国語は大学の授業で 1 年半ほど勉強しました。特に準備はしていません。英語力には不安があったので、出発前に少し勉強しました。
<b>■ ビザの手続き/ Procedures for visa :</b> 必要なかったもので、申請していません。
<b>■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</b> 大学で指定された保険に加入し、それ以外には入りませんでした。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

<b>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :</b>		
航空費/Airfare	80,000 円	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	3,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/ Travel-related expenses not covered in		円/JPY

the above (visa, vaccinations etc.)	
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
食費/Food	7,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	1,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	

#### プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
海外に行くのが初めてで行く前はかなり不安でしたが、実際に行ってみるととても楽しく、また中国や別の国にも行ってみたいと思いました。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
特にありません。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
研究職
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
語学力などに不安がある方もいるかと思いますが、現地の大学生の中には日本語を話せる方もいますし、上手ではない英語でもなんとかコミュニケーションしようという気持ちがあれば大体のことは伝わります。迷うくらいなら行ってみるとよいと思います。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2025/9/29

■ID: C250098

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当サマープログラム 2025

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/report-list-short-summer2.html>

■派遣先大学/Host university: 上海交通大学

■プログラム期間/Program period 2025/9/7 ~ 2025/9/12

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

### ■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

元々、学部には中国人の友達がいたり、アルバイト先で中国人の方と関わる機会が多く、皆が日本語を一生懸命学んでいる姿を見て、私も中国語を頑張りたいと思いました。そこで、1学期に中国語初級を履修し、言語そのものや先生の小話で聞く中国文化に興味を持ち、実際に中国へ行きたいと考えようになりました。1年生が終わり、大学生になって初めての夏休みを迎えた際、ただアルバイトやお出かけをして過ごすのではなく、短期留学などをして有意義に過ごしたいと考えていたところ、サマープログラム募集のメールが届き、すぐに応募を決めました。

### プログラムについて/About the program you participated in

#### ■概要/Overview:

私は初級クラスで、毎朝2時間程度、中国語を上海交通大学で学び、現地の学生との会話などを通じて実践しました。最初の3日間で発音や文法の基礎を学び、4日目には中国語検定1級(最初の級)を受験し、合格することができました。これは授業内の学びだけでなく、文化体験や食事の時間など授業外でも現地の学生と会話し、授業で習った内容を復習する機会が多かったことが大きく影響したと感じています。短期留学で特に印象に残ったのは、現地の学生ボランティアの存在です。授業以外の時間にも文化体験と一緒にしたり、積極的に私たちの留学体験をサポートしてくれました。中国語があまり分からない場面でも、観光地で注文を手伝ってくれたり、交通手段を教えてくださいと、多くの支えを受けました。

#### ■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

取り組んでいない

#### ■プログラム以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

今回は1週間ほどの短期留学だったため、プログラムには文化活動やスポーツが多く盛り込まれており、その他の時間は現地の学生と観光地を訪れたり、食事をしたりしました。ただし、プログラム外の活動にじっくり取り組む時間はあまり確保できませんでした。

### 派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:
大学内で利用したのは食堂です。いくつも食堂があり、それぞれにメニューが違うのが面白かったです。
■サポート体制/Support for students:
全体的に現地の先生方と現地の学生ボランティアがサポートしてくださり、助かりました。

#### プログラム期間中の生活について/About life during the program

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
ホテル
■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:
ルームシェアでホテルに泊まりました。派遣先から指定されたホテルで指定されたルームメイトと一週間過ごしましたが、自分で決めることが少なかったこと上、ルームメイトと問題なく過ごせたのでとても良い滞在が出来ました。
■気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
気候や交通機関はあまり日本と変わらなかったです。食事は口に合うものばかりで、とてもおいしかったです。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
治安はとても良かったですが、ホテルを出るときには荷物に鍵をかけることは徹底していました。医療関係や健康管理は特に問題なく、気を付けていたことも薬を持ち歩くことくらいでした。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
クレジットカード、現金、電子マネー（wechat pay）を用意していき、全て活用しました。

#### 参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
基本的な自分の学部や学年に関する情報、長所・特技などのアピールポイント、志望理由書が主に必要だった三つのことです。UTASを通してそれらを記入し、提出しました。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
夏休み中だったため特になかったです。
■語学関係の準備/Language preparation:
出発前の語学レベルは一学期中国語初級を履修したのみだったので、基本的な自己紹介ができる程度でした。留学準備では、食べ物の注文では基本的な挨拶に使う単語を覚えていきました。
■ビザの手続き/Procedures for visa:
ビザは必要なかったです。
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
普段使っているカードに海外旅行傷害保険が付帯されていたので、その保険を準備しました。そして、普段使っている頭痛薬や胃薬などを日数分一応準備しました。

#### 費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費/Airfare	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	0(クレジットカードに付帯) 円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等) / Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)	円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	90,000(飛行機代含む) 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	15,000 円/JPY
■ その他、補足等/ Additional comments :	
■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給しなかった	
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	

#### プログラムを振り返って/Reflection

■ プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
<p>今回は、現地での中国語学習や中国語検定への挑戦を通して、語学学習への意欲と少しの自信を得られたことが、一番の収穫だったと思います。さらに、現地の学生や日本から参加した学生など、多くの友人ができ、1週間とは思えないほど関係を深めることができました。将来中国へ留学する際や、これから中国語を学び続けていく中で、一緒に励まし合える仲間ができたことは、このプログラムに参加して本当によかったと感じる点です。そして何よりも、語学学習・文化体験・観光のすべてを心から楽しむことができたことが、このプログラムに参加してよかったと強く思える最大の理由です。</p>
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
<p>短期の留学であったため、将来のキャリア形成や就職活動への直接的な影響は大きくはありませんでした。しかし、中国の就職活動事情に触れる中で、日本の就職活動の形に限らず、多様なキャリア形成の道</p>

があることを学ぶことができました。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
<p>このようなプログラムに少しでも興味がある方は、ぜひ挑戦してみてください。想像していなかった出会いや学びが大きな刺激となり、1週間という短い期間でも多くの経験を積むことができました。プログラムの最後には、日本の大学生も現地のボランティア学生も「参加してよかった」と口をそろえて話していたのがとても印象的で、ぜひ同じように濃密な体験をしてほしいと思います。</p>
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2025/9/24

■ID: C250099

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当サマープログラム 2025

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/report-list-short-summer2.html>

■派遣先大学/Host university: 上海交通大学

■プログラム期間/Program period 2025/9/7 ~ 2025/9/12

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

### ■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

昨年度クラスの友人がサマープログラムやウインタープログラムに参加しているのを見て、参加してみたいと思っていたが、他の活動との兼ね合いもあり見送っていた。2Sの比較的時間のある時間のうちに参加したいと思ったことと、今年度から上海交通大学の1週間のプログラムがサマープログラムになったことで、参加を決めた。

### プログラムについて/About the program you participated in

#### ■概要/Overview:

1週間のうち、日中はデザインされた様々な活動、夜にかけては自由行動であった。日中には3段階のレベル分けをされた中国語の授業(自分は初級であったので、本当に基礎の発音から始まった)や、中国の大企業の訪問、ドローン基地の訪問や太極拳、切り紙などの伝統文化の体験を行った。夜間は自由行動で、現地の大学生ボランティアがついてくれて市内の観光等を行った(希望者のみであり、ホテルで休むことや個人行動も可能であった)。個人的には、現地のボランティアや参加学生との交流が生まれてきた後の、最終日の外灘のクルージングが最も心に残っている。

■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

取り組んでいない

■プログラム以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

プログラムが非常に充実していて、時間がなかったため。自由時間には観光を行っていた。

### 派遣先の環境について/About environment at the host institution

#### ■設備/Facilities:

大学の設備が中心で、特筆することはなかった。インターネットはeSIMかポケットWi-Fiを用意するのが必須。

#### ■サポート体制/Support for students:

語学に関しては、レベルに合わせた授業を行ってくれたり現地のボランティアの方がほぼ常についてくれ



たりなど、非常に丁寧なサポートが行われていた。生活に関しても非常に質の高いホテルを安価で手配していただけて、何一つ不自由なく生活できた。

#### プログラム期間中の生活について/About life during the program

##### ■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホテル

##### ■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:

非常に豪華なホテルが紹介され、一人使用か二人使用(同じ部屋で、二人使用だと価格が半額になる)を選べた。設備は日本の高級ホテルに引けを取らないもので、朝食もついてた。

##### ■気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:

上海市内はかなり暑かった。公共交通機関は地下鉄、タクシーともに日本に比べて非常に安価で、言語が通じなくともある程度不自由なく使えた。ただ、ホテルが郊外にあることもあり地下鉄の終電は早かった。食事に関しては辛いものが多かったが、辛いものも基本的に用意されていた。

##### ■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:

治安は正直思ったよりいいという印象だった。手荷物検査などが多く、安心感があった。

##### ■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:

Alipay または WeChatpay による電子決済のみ使用できた。現金は必要ないどころか使えなかった。認証などで不具合が発生することもあったので、2 つとも用意しておくべき。クレジットカードも使用できることもあった。

#### 参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

##### ■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:

フライト情報やパスポートの取得に関する情報などであり、特筆することはない印象であった。全体的に、早めの準備をしておけば心配することはないと思う。

##### ■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:

サマープログラムなので、特段の手続きはなかった。

##### ■語学関係の準備/Language preparation:

中国語に関してはゼロからのスタートだったが、初級クラスは事前授業を含めて初心者にも優しい内容であった。

##### ■ビザの手続き/Procedures for visa:

取得せず、中国のビザ免除制度を通して入国した。特別な申請は必要なかった。

##### ■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:

学校から提案されたものを使用した。OSSMA のアプリに関しては、日本にいたうちに最新版にアップデートしておかないと使用できなくなることがあるので、注意しておくべき。

#### 費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

##### ■参加するために要した費用/Expenses of participation:

航空費/Airfare	50,000 円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	5,000 円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program:	
食費/Food	5,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	3,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate:	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships:	
■受給金額(月額)/Monthly stipend:	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?:	

#### プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts:
最も大きな意義は、海外に対する偏見の解消であると思う。海外、特に中国に対して、日本より危険であったり、管理された社会であるように思い、どこか異世界のようなものではないかと思っていたが、実際に訪れて、そうではないと気づいた。確かに治安等には差がある可能性もあるし、渡航自体は危険が伴うが、社会の仕組みの違いがあること以外は同じ地球であり、普通に人が生きていて現地の人も優しく接してくれたことが自分にとって大きな経験になった。全体的に非常に満足している。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting:
海外に出たり、海外の方とコミュニケーションを取ろうとすることに対しての心理的ハードルが下がったのを感じている。英語の使用に対しても一定の自信がついたので、そういったものを使用する職場も視野に入った。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
民間企業

■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :

飛び込んでみれば、意外となんとかかります！何か懸念点があって迷っている場合も、ぜひ前向きに検討して参加してみると、新しい発見があると思います！

■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2025/9/14

■ID: C250100

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当サマープログラム 2025

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/report-list-short-summer2.html>

■派遣先大学/Host university: 上海交通大学

■プログラム期間/Program period 2025/9/7 ~ 2025/9/12

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学系研究科

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 修士 1 年

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

I decided to participate in this program because I have great interest in learning Mandarin, and I had never visited mainland China before. I finally decided to participate because financial assistance was a possibility.

### プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview:

The Mandarin classes at SJTU were very engaging and the all the teachers were incredibly supportive. The tours arranged by the SJTU were very interesting and helped me gained a deeper understanding of current technological advancements in China, but I was also able to experience traditional crafts as well.

■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

取り組んでいない

■プログラム以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

Since the program was only a week long, and the schedule was full for the day it was hard to participate in other activities outside of the program.

### 派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

We just some classrooms at SJTU, they were very comfortable.

■サポート体制/Support for students:

SJTU volunteers were always with us everyday. Thanks to them I did not face any issues during the program. The SJTU professor in charge was also very communicative.

### プログラム期間中の生活について/About life during the program

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホテル

■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:
I chose a shared room since it was cheaper. The room was very nice, the overall condition of the accommodation was excellent.
■気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
It was very hot the whole week. Transportation was very convenient and cheap. The food was delicious and varied.
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
I carried pain and cold medicine with me just in case, but wasn't needed. Since the weather was very hot, it is very important to rest and keep hydrated to avoid heatstroke.
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
AliPay or WeChat Pay is needed. Cash was unnecessary.

#### 参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
I had to submit academic transcripts, a personal statement and purpose for joining this program.
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
I had to fill a form for going abroad online, and also ask my supervisor permission to travel abroad and submit this form to the department office.
■語学関係の準備/Language preparation:
SJTU held to online Mandarin sessions before the program started.
■ビザの手続き/Procedures for visa:
I did have to apply for a visa. The cost was 8,500 yen and it took about a week and a half to complete the process. A letter from the university is needed when applying.
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
The guidelines of UTOL were very clear on the process to apply for the different insurances needed to travel. I advice to arrange them with time.

#### 費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation:		
航空費/Airfare	48,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	7,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:		

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
食費/Food	16,217 円/JPY
交通費/Transportation	830 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	NA 円/JPY
■ その他、補足等/ Additional comments :	
NA	
■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した	
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
グローバル教育センターからの奨学金	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
80,000 円	
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際教育推進課)からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■ プログラムに参加したことの意味、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
This program heightened my interest in learning Mandarin. It also helped have a better understanding of life in Mainland China and I was able to make good friends not only with Chinese students, but with Japanese students as well. My only criticism of the program would be that it felt too short.
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
It made me wonder if working in Mainland China is a possibility for me, and I plan to explore this idea.
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業, 修士・博士に進学
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
I strongly recommend UTokyo students to participate in this program if they have even just a little interest in the Chinese Language and life in Mainland China.
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
The Center for Global Education Website had all the relevant information on this program, it was very helpful.

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2025/9/17

■ID: C250101

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当サマープログラム 2025

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/report-list-short-summer2.html>

■派遣先大学/Host university: 上海交通大学

■プログラム期間/Program period 2025/9/7 ~ 2025/9/12

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 新領域創成科学研究科

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 修士 1 年

### ■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

もともと中国文化や中国語に関心があり、実際に現地へ行って理解を深めたいと考えていました。ちょうど渡航へのビザも不要になったため、学内での中国への短期留学プログラムを探した所、今回のプログラムを見つけることが出来ました。夏休み中に開催され、期間も 1 週間と挑戦しやすかったため特に参加に対して迷うことはありませんでした。

### プログラムについて/About the program you participated in

#### ■概要/Overview:

授業: 毎日午前中に授業が行われ、中国語のレベルに応じて 3 クラスに分かれていました。中国語に初めて触れる初心者から、バイリンガルで会話できる上級者まで幅広く対応できる内容でした。課外活動: 午後には中国文化を学ぶための多彩なアクティビティが用意されていました。太極拳や版画、切り絵といった伝統文化体験や中国企業の見学やドローン体験、夜景クルージングなどがありました。さらに空き時間には、上海交通大学のボランティアの方々が観光地を案内してくださり、安心して充実した時間を過ごすことができました。

■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

文化活動

■プログラム以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

ボランティアの方や同じ班の学生さんと一緒に市内を散策しました。エリアとしては外灘付近が多く、他の学生さんも大体このエリアを観光されているようでした。

### 派遣先の環境について/About environment at the host institution

#### ■設備/Facilities:

図書館、食堂

#### ■サポート体制/Support for students:

サポートは非常に手厚かったです。語学面では常に日本語を話せる方がいるため不安はありませんでした。



生活面・精神面も先生方と毎日顔を合わせるため、相談はしやすい環境でした。

#### プログラム期間中の生活について/About life during the program

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation:
ホテル
■ 宿泊先の様子/Environment around the accommodation:
ホテル滞在で個室にするか、ルームシェアにするか選択できました。
■ 気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
気候: 非常に暑かったです。滞在先: ホテルは市外でしたが、近くにモールなどもあり快適に過ごすことができました。交通機関: タクシーと地下鉄食事: そこまで辛いものや変わった味のものはありませんでした。ただ油っぽいものが多いので、胃もたれは起こしました。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
日本で使っている薬などは多めに持っていました。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
日本のクレジットカードをアリペイに結びつけました。

#### 参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
UTOL 上での手続きの他に、提携先の大学に個人情報を登録しました。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
指導教員の先生などに事前に伝えました。
■ 語学関係の準備/Language preparation:
語学のレベルは簡単な挨拶しかわからない程度でピンインの発音も拙い状態でした。直前には口で覚える中国語というテキストでリスニングをしていました。
■ ビザの手続き/Procedures for visa:
なし
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
大学から紹介された保険に加入しました。

#### 費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation:		
航空費/Airfare	60,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	3,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
食費/Food	10,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	

## プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
<p>今回の短期留学では、特に現地の学生の方々と交流する機会が多く、日本と中国の文化の違いについて新たな気づきを得ることができました。ボランティアとしてサポートしてくださった上海交通大学の学生の皆さんはとても親切で、日本語も堪能であり、その温かい姿勢に感動しました。また、中国圏では日常的に使用されるアプリやサービスが日本と大きく異なるため情報を得ることが難しいですが、日本にはなかなか得られない生の情報に触れることができました。実際に現地で生活してみると、新しい発見や驚きが数多くあり、自分の視野が広がったと感じています。</p>
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
<p>今回のプログラムを通じて、中国社会の発展を間近に感じることができ、自分の視野が大きく広がりました。また、実際に海外の学生や現地の方と交流する中で、異なる価値観や考え方に触れ、多くの刺激を受けました。その中で、特に言語力やコミュニケーション力の必要性を強く実感し、今後も積極的に磨いていきたいと考えるようになりました。</p>
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
<p>非常に学びのある良いプログラムでした。日本の学生との中国の学生とも多く交流ができるため、友人関係も広げることができました。基本的にボランティアの方や先生が付き添ってくれるので、少しでも中国文化に興味がある学生さんには是非トライしていただきたいです。</p>

■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

中国旅行のブログをいくつか読みました。