

## 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: 2025/9/1

■ID: C250030

■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/program-list-short-summer2.html>

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2025/8/4 ~ 2025/8/29

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

■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?:

参加を決めた動機:大学四年生で留学経験がなくラストチャンスだったから。参加を決めたのは大学四年の春頃に準備を始めました。

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

■概要/Overview:

イギリスと日本の文化を比較していく授業や効果的なプレゼンの方法を学ぶ授業が印象的でした。最後のプレゼン発表に向けた準備が主な宿題でした。

■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:

イギリス旅行やバリ旅行に泊まりがけで行って時間を費やしました。

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

■設備/Facilities:

スポーツ施設を利用しました。情報共有がなされておらず、利用できなかった人もいたみたいなので強気に交渉することをお勧めします。

■サポート体制/Support for students:

特段サポートを必要としなかったもので、こういったサービスのお世話になりませんでした。

### 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:

学生寮

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

個室。キッチンシェアでした。
■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.:
気候は日本でいうところの秋くらいで非常に過ごしやすいです。バスと電車で移動でき、交通の便は良かったです。スーパーが徒歩 30 分ほどのところにあり少し不便でした。
■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:
スリが多いと聞いていたので、身につけられる小バックに貴重品を入れて常に警戒していました。寮の部屋に清掃員が入るのですが、盗難被害もあったみたいなのでスーツケースに鍵を閉めて保管する等気をつけましょう。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
クレカ、デビットカードでの決済が基本です。ソニーカードがおすすめです。

#### 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:
UTAS や留学サイトに情報が散らばっているので漏らさないように注意して準備するのがいいと思います。
■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:
所属学部の担当に話を聞きに行きメールをするだけでした。
■語学関係の準備/Language preparation:
単語帳の復習を行っていました。
■ビザの手続き/Procedures for visa:
ビザ不要
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
保険等は大学指定のものに入りました。市販薬を数個買って持っていました。

#### 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	300,000	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	20,000	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:	
宿泊費/Rent	プログラム料 円/JPY 金に含まれ

	る。
食費/Food	100,000 円/JPY
交通費/Transportation	100,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	100,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
なし	
■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 :
英語面に関しては、英語力そのものの上達が見込めたかと言うと怪しいが、英語を臆せずネイティブに話していけるマインドは身についたと思う。
■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 :
海外で活動していきたいという思いが強まった。
■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 :
チャンスがあれば積極的に参加するべきだと思います。
■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 :
なし

## 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: 2025/9/21

■ID: C250031

■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/program-list-short-summer2.html>

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2025/8/4 ~ 2025/8/29

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 人文社会系研究科

■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?:

学部時代、あまり大学のプログラムに参加できなかったため、春から積極的に様々なプログラムを探していた。その中で、サマープログラムの存在を知り、一つの経験として、また思い出としてとても良い機会ではないかと考えて参加を決めた。4 週間という長い期間、外国で集団生活をするに少し不安もあったが杞憂だった。

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

#### ■概要/Overview:

予習は基本的に必要なく、例外的に発表準備を授業外の時間で行った。フィールドワーク(トリップ)の機会はとても多く、全体でのツーリングに参加するだけでもイギリスの魅力を充分に感じられると思う。現地大学での他の留学生と交流する機会も設けられており、そこで中国からの留学生と話したことはとても刺激的だった。

#### ■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:

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:

週末は、ロンドン、コッツウォルズ、エディンバラ、バースを日程を分けて回った。特にエディンバラやコッツウォルズなどのイングランド郊外(スコットランド他)は、ロンドンなどの中心部とはまた違った文化、風景を楽しむことが出来てとてもおすすめの場所である。

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

#### ■設備/Facilities:

食堂、スポーツセンター

#### ■サポート体制/Support for students:

語学レベルは適切だった。部屋のルームキーを無くした場合、特に夜間などは、広いキャンパスの中を窓

口まで歩いて行かなければならないので留意すること。

#### 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:

学生寮

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

キッチンが広くとても良かった。ケーキなどを自分で焼いて食べることを勧める。料理の得意な人は、みんなに呼びかけて自炊をリードすること。

##### ■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.:

現地は涼しくとても過ごしやすかった。日本よりも、気候が肌に合っていた。

##### ■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:

心身の健康については、いざという時相談できる友人を作っておくことがおすすめ。

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

バス、電車の乗車含め、クレジットカードのみで事足りた。

#### 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:

基本は UTOL の指示通りに進めれば良い。期限がそれぞれあるので早めに終わらせること。

##### ■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:

学生支援チームに聞けば良い。

##### ■語学関係の準備/Language preparation:

大学受験レベルの単語、語彙を復習しておくが良い。

##### ■ビザの手続き/Procedures for visa:

ETA(イギリス入国に必要な電子渡航認証)は自分で行わねばならないので、忘れないようにすること。

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

人によっては現地で、上手く眠れなくなることがあるかもしれない。リラックス用品の携帯をお勧めする。

#### 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	300,000	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	特になし	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:

<b>■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :</b>	
宿泊費/Rent	150,000 円/JPY
食費/Food	100,000 円/JPY
交通費/Transportation	100,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	100,000 円/JPY
<b>■ その他、補足等/ Additional comments :</b>	
鉄道交通費に関しては、national rail card の事前取得で、学生は料金が安くなる。クレジットカードは 2 枚携帯(もしくは限度額引き上げ)が必須	
<b>■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :</b>	
受給しなかった	
<b>■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</b>	
<b>■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :</b>	
<b>■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :</b>	

#### プログラムを振り返って/Reflection

<b>■ 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 :</b>
イギリスへ行くことはかねてからの夢であり、週末の旅行で望み通りの場所(コッツウォルズ、イングリッシュガーデン)を見れたことにとても満足している。また、寮での生活も、共同生活ならではの楽しみ(遊びや自炊)を感じられてとても良かった。授業に関しては、午後の時間が空く日もあるが、4週間という長期の生活を考えれば、量、質共に適切だったと思う。
<b>■ 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 :</b>
現地のタクシーの運転手(中東からの移民)の方に、イギリスに住むことや、イギリスの大学院に進学すること(学位取得後一年で済む)を勧められた。日本にいただけでは考えることのない選択肢だったと思う。
<b>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</b>
公的機関, 民間企業
<b>■ 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 :</b>
もし、このプログラムに参加する時間と資金の当てがあるならばぜひ参加すると良いと思う。そして、授業でも遊びでも、自分で一つの目標を定め全力で取り組むことで、さらに充実した時間を過ごせると思う。
<b>■ 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 :</b>
地球の歩き方、は必携。

## 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: 2025/9/1

■ID: C250032

■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/program-list-short-summer2.html>

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2025/8/4 ~ 2025/8/29

■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?:

工学部に所属しているのだが、2025 年度より大学院での授業が全て英語化されるということで、それに備えて英語力を増強するための足掛かりとして応募した。

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

■概要/Overview:

基本的に予習復習は必要なく、内容は授業内で完結する。ただし、評価の対象となるポスタープレゼンテーションや英作文を完成させるために、最終週は授業外の時間を使った。毎週 cultural trip に連れて行ってくれるので観光名所を回りつつフラットのメンバーとも仲が深まって有意義だった。また、週末は自由なので平日にフラットのメンバーと旅行計画をして各地を回った。留学でありながら、旅行という面で非常に濃密だった。

■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:

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:

滞在していた sherbourne 寮近くのジムを無料で使える権利があったので習慣的に行っていた。ただし、ジム側に留学生が無料でジムを使用できることがよく周知されていなかったようで、最初の数回は交渉して説得しなければ使えなかった。最終的には顔パスになったので問題なく使えるようになった。週末は、先に述べたようにフラットメイトと旅行に行っていた。また、料理が得意なメンバーが先導してくれたおかげで、毎晩フラット単位で自炊することができ、食にはあまり困らなかった。

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

■設備/Facilities:

寮近くのスポーツ施設を頻繁に利用した。大学内は wifi 設備が整っている。

■サポート体制/Support for students:



授業は少人数制のクラス用にしっかりとカリキュラムが組まれており、語学面でのサポートは手厚かったように思う。学習面、生活面に関する学生からのフィードバックをクラスの代表者を通して教授たちに伝える機会があり、生活面の不便は一部改善された。

#### 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:
学生寮
■ 宿泊先の様子/Environment around the accommodation:
キッチンフラット共有だが、一人一部屋トイレシャワー完備の個室があてがわれる。キッチン用品はレンジ、ポット、コンロ、オーブン以外何もなかったので、到着後すぐにフラットメイトとフライパンや食器などを買いに行った。
■ 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.:
東京で言えば秋半ばほどの気候であり、非常に過ごしやすかった。日差しは日本より強いので日焼け止めを持っていくことを薦める。交通機関に関しては、郊外の電車は運賃が高い上に予約が必要で、日本と比べて非常に不便に感じた。旅行などで電車を多く使う予定がある場合は事前に Rail Card なるものに登録しておくことで運賃が 2/3 の価格になるので得である。一方、ロンドン市内は交通が発達していて、バスも電車もクレジットカードのタッチ決済のみでスムーズに移動できる。食事に関しては、外食は非常に高いため普段は自炊することを薦める。また、食文化の違いのせいか、野菜は意識的に摂取しないと不足しがちである。
■ 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:
スリが日本より多いと聞いていたので、パスポートはボディバッグに入れ肌身離さず持ち歩いた。医療費は非常に高額なので万が一に備えて必ず保険に加入しておくべきである。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
キャッシュレス化が進んでいたため、支払いは全てクレジットカードで完結した。カード会社のセキュリティが厳しい場合は海外での使用に制限がかかる場合があるので、事前にカード会社に連絡してセキュリティの緩和、限度額の引き上げをしておく方が良い。

#### 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:
まず、UTAS 上で希望留学先への申請を済ませる。申請が通った後は、事前に提出すべきものは、基本的に全て UTOL 上で全て指示されるのでそれに従えば良い。ただし、奨学金の申請フォーム・所属学部への事前報告の 2 つは例外的に UTOL 上に提出物として表示されないので注意が必要である。
■ 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:
所属学科及び学部に対して海外渡航願を提出した。
■ 語学関係の準備/Language preparation:
出発前は直前までテスト期間だったこともありほとんど準備できなかった。準備するならリスニングとスピーキングに焦点を当てるべき。
■ ビザの手続き/Procedures for visa:



専用のアプリを通じて ETA を取得するのが最も簡便である。
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
保険は指示されているものに入っておけば十分な保証が受けられると判断した。薬に関しては、胃薬や風邪薬、抗生剤(留学直前に大きな怪我をしていたため一応)などを持って行った。

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	300,000	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:		
宿泊費/Rent	プログラム料 円/JPY 金に含まれて いる	
食費/Food	100,000	円/JPY
交通費/Transportation	50,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	100,000	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:		
JASSO		
■受給金額(月額)/Monthly stipend:		
110,000 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、ネット上の情報や掲示物などから見つけた		

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:
プログラムに参加する意義といえば、大きなものは、異国の地で暮らすことで新たな文化に順応する経験を得られたこと、共同生活という濃いつながりを経て新しいコミュニティを得られたことの2点である。一方、

<p>1 ヶ月日本人と過ごした程度で上達する英語力はたかが知れているので、語学力を上げるためには積極的に現地の人々と交流すること、授業時間外で英語を自習すること等が求められる。私に関しては、工学部の方にはお馴染みの、STEAC という英語プログラムに並行して取り組んでいた。私にとっては、語学留学というよりも海外経験という側面が強かった。</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>今回の留学を経て、海外を活動の拠点とすることへの敷居が下がったので、就職してから海外に赴任することや、海外で就職することを前向きに考えるようになった。</p>
<p>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p>
<p>民間企業, 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>行って後悔することはありません。迷っている理由が金銭的なものでなければ、飛び込んでみるべきです。行ってみなければ知り得ないことを経験として獲得することで、必ず成長につながります。</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>
<p>『イギリスの歩き方』という本が旅行計画や情報収集に役立った。</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: 2025/9/24

■ID: C250033

■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/program-list-short-summer2.html>

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2025/8/4 ~ 2025/8/29

■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?:

直接的なきっかけとしては、就活の終わった友人がサマープログラムに一緒に参加しないか誘ってくれたことです。2 年生の前期以降英語には一切といってもよいほど触れていなく、英語の向上とともに、海外での生活経験をしてみたいと思い応募しました。

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

#### ■概要/Overview:

基本的な授業は最終日のグループプレゼンテーションやエッセーのために必要なことを動画などを見たり、AI を用いて調べ学習をして英語でディスカッションをしました。予習は必要なく、復習も強制されることはありませんでした。自分は授業内で扱ったフレーズや知らない単語をメモして少し復習していました。

■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

■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:

授業のある日には、同じフラット内でのアクティビティが多かったです。キッチンでトランプして遊んだり、分担して料理、買い出しを行ったり、ときどき外に出てサッカーやドッチボールなどもして遊びました。各週末は一緒に行くことを決めた友人と旅行の計画を立てていていました。ブライトンで本場のサッカーの試合を見たり、ストーンヘンジを見に行ったり、パリにも行って旅行を楽しんでいました。

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

#### ■設備/Facilities:

図書館は東大より開放的で過ごしやすいです。コンセントもあり普通に勉強しやすいです。ジムではとても器具がそろっており、見てるだけで楽しかったですが、結局あまり自分は使いませんでした。

#### ■サポート体制/Support for students:

語学については、現地の先生にわからないことを質問したらゆっくり聞き取りやすい速さでしゃべってもら

えました。生活面に関しては、すこし寮の風呂などが水がながれづらい問題がありました。直すのも難しいと思いますが、結局根本的な解決はありませんでしたが、サポートはしていただけていたようです。

#### 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:
学生寮
■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:
個室 12 個と共同キッチン 1 つを 1 フラットとして 3 フラットありました。キッチンには給湯器くらいしかありませんでしたが、フライパンなどは近くの TESCO で買えました。計量カップや調味料はあるとよいです。寮の風呂などは水がながれづらい問題がありました。直すのも難しいと思いますが、結局根本的な解決はありませんでしたが、サポートはしていただけていたようです。
■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.:
日本の夏がとても暑いのに反してとても過ごしやすかったです。食事は行く前に周りの人に言われるほどおいしくないとは感じませんでした。すこしばさばサンドイッチが毎日になるくらいです。交通機関は電車など最初は慣れないかもしれませんが、乗る電車のホームが割と直前で変わるくらいなのと、ユーレイルパスを使うと切符を買う手間なくとてもスムーズに乗れました。
■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:
治安、医療関係については特に何もしていません。心身の健康管理という面では、助け合うことは必要ですが、過度にかかわりすぎると、疲れてくると思うので、自分の部屋で一人の時間を過ごすことは大切だと思いました。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
クレジットカードしか使っていません。1 枚は改札はいるときに使えなかったのが、2 枚あればよいと思います。

#### 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:
utol に乗っているようにプログラム申請、付帯海外保険、OSSMA、渡航フォームがあったがどれも utol にのっているのをみつけたら忘れる前にしっかりやれば問題なかったと思います。それほど時間のかかるものではありませんでしたが、プログラム申請については自分の学部の教務室に確認を取りに行く必要があるため、それだけは注意です。
■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:
履修や単位は夏休み中で全く関係ありませんでした。書類としては旅行届を出しました。
■語学関係の準備/Language preparation:
恥ずかしながら、直前まで期末試験に追われていて何もしていません。
■ビザの手続き/Procedures for visa:
海外旅行関係のものとしてはパスポートの取得と ETA というものの取得だけでよかった。パスポートは早めにとんないと発行まで時間がかかるのが注意点で、ETA はスマホで簡単に申し込み、3 日ほどでメールに届いた。

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

保険は付帯海外保険、OSSMA に入りました。学校からの指示があるとおりにすればよいと思います。現地での病院に行くのは少し怖いと思うので、常備薬としては解熱剤、整腸剤があるとよいと思います。

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	350,000 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:

プログラム費用 60 万円

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

宿泊費/Rent	プログラム料 円/JPY 金に含まれる。
食費/Food	100,000 円/JPY
交通費/Transportation	100,000(ロン ドンパリ間の飛行機がうち 60,000 円) 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	200,000 円 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:

JASSO

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend:

110,000 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

<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>プログラムの内容でいえば、グループプレゼンテーションでの所作はこれからの大学、大学院生活の発表でも十分に役立つものがあると感じた。また、英語でのコミュニケーションは話す分には思ったより簡単で積極的に海外の人と話してみたいと感じるようになったが、全然聞き取れないことが多いので、リスニングの練習はこれからしようというモチベーションができた。めったに旅行などはしないが、毎週末各地へ旅行に行ったのはとても楽しく良かった。</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>自分は大学院にいて、そのまま日本の企業に就職しようと考えていましたが、ぜひ卒業までに留学してみたいと思った。英語でのコミュニケーションにおける不安がとても小さくなりぜひ海外企業の就職もしてみたいと思うようになった。</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>迷っているなら行ってみた方がいいと思います。お金こそたくさんかかってしまいましたが、今まで生きてきた夏休みの中で一番の思い出になりました。海外の方との交流も楽しいです。自分はマジックを大学でしていたので、それが良いコミュニケーションツールにもなりましたが、サークルで一芸もっているならぜひそれで交流を深めてみるとよいと思います。</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: 2025/9/3

■ID: C250034

■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/program-list-short-summer2.html>

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2025/8/4 ~ 2025/8/29

■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?:

大学院進学を考えており修士で長期の留学に行きたいと考えているものの、海外経験がほぼなかったため学部で一度海外を経験したいと考えた。英語の上達をしたかったため英語圏の大学を志望した。4 月頃からプログラムを調査し、5 月頃に申し込んだ。

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

■概要/Overview:

予習・復習はほとんどないが、最終週は最終課題の準備をする必要があった。バーミンガム、オックスフォード、ロンドン、ストラットフォード、ウォーリックへのトリップがあり、バスは大学が出してくれる上、帰りのバスに乗らず延泊するのが可能であるなど、柔軟性が高かった。

■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:

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:

レールパスを購入し、英国の観光スポットを巡っていた。

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

■設備/Facilities:

図書館、ジム Wifi は学内、寮ともに利用できる。

■サポート体制/Support for students:

向こうの先生や事務職員は一応助けてくれようとする。

### 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:

学生寮

■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:
キッチン共用で部屋は個室。シャワー、トイレは個室にある。比較的新しい。
■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.:
8月 は 天気 が 良く、日本 と 比べると 涼しい。平均 すると 最高 気温 25 度、夜 は 15 度 ほど。エアコン は ない ので 暑い 日 の 日中 は 暑く 感じる。鉄道 は 都度 買う と 高い ので レールパス を 購入 する ほう が 良い。
■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:
夜 や 治安 に 悪い 街 は 1 人 で 行動 しない よう に する。
■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 を 複数 枚 持っ て いっ た ほう が 良い。また タッチ 決済 や ApplePay/GooglePay が 使え る と 財布 を 出す 必要 が なく 楽。

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:
パスポートの写しやフライトの予定、各種保険、OSSMA の申し込みなど。パスポートは早めにとって置いたほうが良いと思います。
■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:
指導教官、学科事務室への連絡と学部への海外渡航届の提出を行った。
■語学関係の準備/Language preparation:
特に何もしていかなかったが、日常的な会話はできたほうがよいと思う。
■ビザの手続き/Procedures for visa:
英国では、1ヶ月程度であればETAと呼ばれるもので入国できる。偽のアプリで詐欺にあっている人もいたので英国政府公式のものか確認するべき。
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
保険は大学に必要とされたものに加入した。

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	320,000	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	8,000	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:
---

宿泊費/Rent	600,000(プログラム参加費用全体) 円/JPY
食費/Food	120,000 円/JPY
交通費/Transportation	60,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	100,000 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 :
海外を経験できたことで、海外留学へのハードルは間違いなく下がったと思う。
■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 :
特になし
■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 :
海外留学へのハードルを感じている人にはぜひ参加していただきたいプログラムです。
■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 :

## 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: C250035

■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/program-list-short-summer2.html>

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2025/8/4 ~ 2025/8/29

■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?:

2 年の頃から短期留学に行きたいと考えていたが、参加できるタイミングが今まで無く、今回の 3 年夏でようやく時間が取れそうだったため。また、院試のことも考えると夏の留学は今年が最後のチャンスだと思ったため。毎年サマープログラムがあることは知っていたので、頻繁に Go Global のサイトを確認し、発表されてすぐに応募の準備を始めた。シェフィールド大学のプログラムとも迷ったが、ウォーリック大学の方がイギリスの様々な場所へ訪問できそうだったので、こちらを選んだ。

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

#### ■概要/Overview:

毎週平日、朝 9 時半から 13 時または 16 時まで授業があった。授業はグループワーク形式でイギリスの文化や論文の書き方などについて学ぶものだった。一か月のプログラムの最後にプレゼンとエッセイの提出があったため、最後の 1-2 週間はそれの準備もしていた。

#### ■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

#### ■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:

休日はプログラムの旅行や自分で計画した旅行に出かけていた。プログラム主催ではオックスフォード、ロンドンなど、自分の旅行ではエディンバラに出かけた。他にもバースやリバプールなどに行っている人たちもいた。

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

#### ■設備/Facilities:

大学内のジム

#### ■サポート体制/Support for students:

しっかりしていたと思う。

## 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:

学生寮

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

全部で 36 人参加しており、12 人ずつで一つの共用キッチンがあった。部屋は 1 人 1 部屋で、トイレ・シャワー・洗面台もあった。洗濯はコインランドリーで、4, 5 個しか洗濯機・乾燥機がなかったため、頻繁に混雑していた。

### ■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.:

非常に快適だった。日中は 20～25℃で朝晩は上着が無いと冷え込んだ。大学内にバス停があり、基本的にそこから街に出るという感じだった。田舎だったので、動物も沢山いた。外食代が非常に高いため、自炊をよくしていたが、キッチンに調理器具が一切なかったため、現地で全て買いたした。外食代はだいたい全て日本の 2 倍だと考えた方がよい。

### ■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:

治安はかなりよかった。

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

念のため現金も両替していったが、ほぼ全てクレジットカードで決済していた。出国前にカード会社に連絡して利用額の上限をあげてもらった。

## 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:

志望動機やパスポートの写しが必要だった。

### ■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:

所属学部の受付に直接確認をとった。完全に夏休み期間だったので、授業や試験に支障はなかった。単位認定もなかった。

### ■語学関係の準備/Language preparation:

特にない。

### ■ビザの手続き/Procedures for visa:

ビザは不要だったが、ETA の登録が必要だった。

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

東大側から指定された学災付帯保険や留学サポートサービスに加入した。

## 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	416,330	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	12050 円	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 :	
宿泊費/Rent	プログラム代 円/JPY 65 万円に含まれていた。
食費/Food	10,000 円/JPY
交通費/Transportation	60,000(休日 円/JPY に旅行にいった分も含む)
娯楽費/Entertainment/Leisure	200,000(旅行 円/JPY 先のホテル代も含む)
■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 :
英語力が向上したかどうかは別として、海外で一か月過ごすという経験が貴重なものであると思うので、参加してよかったと感じている。休日を利用してイギリスの様々な観光地を訪れることができ、純粋に楽しかった。また、今年は寮制でキッチンも共用だったため、参加した他の学生と交流することができた。一方、参加する学生が全員日本人であったため、授業と街中での買い物等以外あまり外国人と英語を話す機会がなく、授業においてもあまりスピーキングの練習はできなかったため、英語力が非常に向上したとは言い難い。
■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 :



海外の自由な雰囲気味わうことができたが、やはり生活面では日本の方が圧倒的に便利で快適だなと感じ、海外で長期的に働くことを前向きには考えられなくなった。

■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:

参加して後悔することはないと思うので、経済面などでの心配が無いのならぜひ参加してほしいと思います。今回のプログラムでは寮生活の詳細が事前に知らされておらず、着いてからキッチンに何も無いと知り全て現地調達するなど苦労も多かったです。何を持っていく必要があるのかなどは入念に調べておきましょう。イギリスはとにかく物価が高いので、自炊することをおすすめしますが、その場合は調理器具や調味料、パックご飯やインスタント食品なども持参することをおすすめします。

■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:

特にないが、実際にその大学の寮に滞在している日本人のブログなどを読んでおけばよかったと後悔している。

## 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: 2025/9/9

■ID: C250036

■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/program-list-short-summer2.html>

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2025/8/4 ~ 2025/8/29

■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?:

二年の春休みに学科の集中講義の一環で初めて海外に行き(一週間)、海外への抵抗感が薄れ、英語力の向上や異文化理解のために今度はより長い期間のプログラムに参加したいと思うようになった。そのため 4 月頃から、夏休みを利用して何か留学プログラムに参加したいと考えるようになり、高い英語力は必要としない、異文化理解を主軸にしたこのイギリスのサマープログラムに決めた。

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

#### ■概要/Overview:

予習は必要なかった。第一・二週は特に課題は出なかった。第三週頃から、エッセイ課題の概要が教えられ、取り組み始めた。また、ポスタープレゼンも週一の授業に則って進め、本格的に資料作りに取り組んだのは第三週頃。異文化理解に強く焦点を当てているなという印象。日本とイギリスの”礼儀正しさ”の違いについて学習した授業が面白かった。スピーキングは、グループワークとして日本人学生同士で英語で会話するもので、少し物足りなかった。

■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:

スポーツ

■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:

2回ほど期間中に行われた留学生との交流イベントに参加した。私たちの他に中国と韓国の学生が参加していた。プログラムを除いて週末は、バスに乗ってアウトレットに行ったり、ご飯を食べに行ったりした。また、プログラムでもともと予定されていた日帰りのロンドン観光を延ばして一泊した。プログラム後半はエッセイやプレゼン課題をしていた。

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

#### ■設備/Facilities:

図書館、スポーツ施設が利用できた。Wi-Fi も使えた。

■サポート体制/Support for students:

特に利用することはなかったが、語学面・生活面・精神面等でのサポート体制はあった。数回生徒からの要望を聞く機会が設けられていた。

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:

学生寮

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

12 の個室で一つのキッチンを共有していた(同じプログラムに参加していた日本人学生同士で)。部屋にシャワールームとトイレがあった。調理器具はなく、自分たちで購入する必要があった。週に一度ほど清掃が入った。

■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.:

半袖も必要だしニットもあってもよかった。軽めのアウターは必須。暑い時は 30 度くらいあったが、基本的に 12~23 度くらいの気候だった。雨も降るので折り畳み傘が必要。歩いて 30 分のところに手頃な価格の大きいスーパーがあったのでそこで基本的には買っていた。バスが通っているのが比較的どこにでも行きやすい。

■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:

大学周辺の治安はよかったが、バーミンガムの治安はあまり良くなかった。大きな都市での一人行動は避けるべき。心の健康のためにも日本食を持っていくべきだった。

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

2回だけ現金を使ったが、それ以外はカード決済だった。屋台でもカード決済ができる。日本の空港で四万円分現金にしたが、一万円もあれば十分だった。バスもカードで乗れた。

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:

パスポート情報、顔写真、フライト情報などを utol を通して提出した。人任せにせず、自分できちんと期限を管理しなければいけない。

■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:

海外渡航の登録を行った程度。特に履修や試験には影響しない期間だった。

■語学関係の準備/Language preparation:

あまり語学レベルは高くなかったが、プログラムは特に問題なく終えることができた。特に出発前の語学学習は必要ないと思うが、リスニング・スピーキングはやっておくと授業へのコミットメントが高まると思う。

■ビザの手続き/Procedures for visa:

ETA の申請をアプリで行った。15 分ほどできて 5 分ほどですぐに承認された。

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

大学で用意された海外保険に加入した。

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	500,000	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 :		
宿泊費/Rent	プログラム料 円/JPY 金に含まれて いる	
食費/Food	10,000	円/JPY
交通費/Transportation	20,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	160,000	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 :		
110,000 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 :
異文化を身をもって体感することができたことには満足している。海外で一ヶ月生活してみて、食事やマナー、コミュニケーション方法などが日本とは全く異なっており、改めて日本の良さを実感することができた。ただ、寮だったこともあり、スピーキング力はあまり伸びなかったように感じる。
■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 :
英語学習へのモチベーションを高める良い機会になった。
■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 :

想定より金銭的コストがかかるので、奨学金についてよく調べたり、親とよく相談したりするべきだと思った。ただ、視野を広げる良い機会になったので、学生の間に関験としてぜひ参加するべき。

■ 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: 2025/9/19

■ID: C250037

■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/program-list-short-summer2.html>

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2025/8/4 ~ 2025/8/29

■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?:

将来的に海外で仕事をしたり、グローバルな企業に就職したいと漠然と考えていましたが、英語圏に行ったことも留学経験もなかったため、今後より長期の留学に参加していくためのステップアップとして一か月のサマープログラムが最適だと思ったからです。

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

#### ■概要/Overview:

最終週に提出するエッセイや、プレゼンテーションを除いて、予習復習はほとんど必要ありませんでした。授業は日本とイギリスの文化の共通点、相違点に関するものが中心で、週に一回、ロンドンやオックスフォードなどの有名な観光地に cultural trip としていきました。

#### ■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:

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:

平日で午後に時間がある日はみんなでスポーツをしたり、パブに行ったりしました。また、トレーニングをすることが好きなので、隙間時間に大学のジムを利用しました。

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

#### ■設備/Facilities:

ジム

#### ■サポート体制/Support for students:

授業では先生方がゆっくり話してくださったので英語はわかりやすかったです。

### 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:



学生寮
■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:
個室
■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.:
気候はとても過ごしやすかった。食事は正直あまり美味しいとは思えなかった。
■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:
風邪をひかないように手洗いはちゃんとしていました。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
基本的にクレジットカードで支払いを行います。

#### 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:
住所などの個人情報全般や、パスポートのコピー、空路を提出しました。プログラムへの参加が確定してからパスポートを申請したので締め切りギリギリになってしまい、飛行機の値段も高くなってしまったので、参加申請が承認される前にパスポートをとっておいてもよいかもしれません。
■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:
学科の窓口で本プログラムに参加することを報告しました。
■語学関係の準備/Language preparation:
留学のためではありませんが、TOEIC を何度か受験し、満点近くのスコアを取得していましたが、役に立ったかどうかはわかりません。
■ビザの手続き/Procedures for visa:
ビザは不要だったので取得していません。
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
東大に指示された通りに保険に加入しただけなので、特別な事情がなければ特に自分で行動する必要はないかなと思います。

#### 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	350,000	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	30,000	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 :	
宿泊費/Rent	円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	50,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	100,000 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 :
一か月という短い期間最大限活用するために積極的に人に話しかけました。その結果、英語を使って現地の人々や観光客と実際に会話することに慣れたのが一番の収穫だと思っています。
■ 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 :
今後、より本格的な長期の留学に行ったり、将来的に海外で働くことにより興味を持つことができました。
■ 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 :
毎日を無駄にせず、得られるものを全部吸収するつもりで行けば、きっととても良い経験になると思います！
■ 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 :
地球の歩き方

## 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: 2025/9/7

■ID: C250038

■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/program-list-short-summer2.html>

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2025/8/4 ~ 2025/8/29

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

■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?:

学生生活最後の年だったので、未経験だった留学をしてみたいと考え、このプログラムに参加しました。締め切り直前に参加を決めたため、準備に奔走しました。ある程度余裕をもって計画することをお勧めします。

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

■概要/Overview:

intercultural communication の授業、Oxford への旅行

■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:

延泊も含めて非常に多くの都市を回りました。イギリスの都市間の違いや各地を結ぶ公共交通の仕組み、国全体としての雰囲気を感じることができました。

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

■設備/Facilities:

図書館が 24 時間空いています。ジムも割と遅くまで空いており、綺麗です。

■サポート体制/Support for students:

寮での生活に関してサポートしてくれるチームはありましたが、基本的には学生同士の情報共有、助け合いで乗り切りました。

### 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:

学生寮

■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:
部屋自体はシャワートイレ付きの一人部屋の個室で、12 個の個室が集まったフラットに暮らしていました。フラットにはキッチンがあり、みんなで集まってご飯を食べていました。キッチンにはゴミ箱と電子レンジ、ケトル等があるものの、調理器具や洗剤等はありませんでした。フラット全体でお金を出し合い、共有の調理器具を買いました。
■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.:
日本と比べて断然涼しく、夜は少し寒いくらいです。遠くに移動する場合、公共交通機関がとにかく高くややこしいシステムなので、事前に調べておくと思いいます。食事は外食と自炊とでかかる費用に大きく差があります。
■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 8 時半ごろまで明るいので、睡眠管理が難しかったです。プログラム期間中は毎日忙しいので早めに眠りについていました。ジムが無料で使えるので、運動が足りない場合はジムに行きましょう。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
若干の現金を持って行きましたが、基本的にクレジットで全く問題ありません。Apple Pay が便利です。

#### 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:
所属学部への確認事項と、直接国際教育推進課に提出するものとを区別し、それぞれの締め切り期間を確認する必要がありました。
■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:
全体に対しては、そこまで詳細に情報が提供されるわけではないので、体験記をよく読み、わからない事項があれば早期に担当者の方に確認することをお勧めします。
■語学関係の準備/Language preparation:
字幕付きで英語ドラマの視聴をしていました。
■ビザの手続き/Procedures for visa:
イギリスであれば 1 ヶ月の留学に関して、特にビザの申請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:
大学から指定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	250,000	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 :
eSim が 3,000 円程度

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
宿泊費/Rent	プログラム料 円/JPY 金に含まれて います。
食費/Food	100,000 円/JPY
交通費/Transportation	80,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	250,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
旅行に行きすぎたため、比較的娯楽費が高くなっております。	
■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 :	
110,000 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 :
寮生活ではあったものの、海外で一人で生活する、一人で旅行をしてみるという経験を通じて自身のできることの幅や視野が広がったように感じています。英語で授業を受けると言う経験も新鮮ではありましたが、それ以上に生活そのものが非常に刺激的で楽しかったです。
■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 :
実際に 1 ヶ月と言う期間を過ごす中で、海外で働く、駐在するというキャリアのイメージが少し明確になりました。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
専門職(法曹・医師・会計士等)
■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 :
比較的短い 1 ヶ月という期間の中で、自信の持つ英語力を最大限アウトプットする良い練習の場になります。英語学習を進めていく上でのスタート地点になることに加え、海外生活をお試的に経験できる良い機会ですので、心から参加をお勧めします。
■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 :

特になし。



## 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: 2025/8/31

■ID: C250039

■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/program-list-short-summer2.html>

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2025/8/4 ~ 2025/8/29

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

■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?:

元々留学に行きたいのとイギリスに行きたくて、学部で留学に行くには、3 年の夏が実質最後のチャンスだと思い参加を決めました。

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

■概要/Overview:

課題はそこまで多くなく、授業中に進める時間がありました。大学が連れて行ってくれる cultural trip は自分では行かないようなところにも連れて行ってもらえ、とても楽しかったです。

■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:

スポーツ

■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:

週末は毎週イギリスのいろいろなところに旅行に行きました。

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

■設備/Facilities:

ジム

■サポート体制/Support for students:

WhatsApp でわからないことを聞けば教えてくれました。

### 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:

学生寮

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

シャワー・トイレ付きの個室でキッチン共有でした。キッチンには調理道具はほとんどありませんでした。

<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>イギリスの夏はかなり涼しく、厚手の服を多めに持って行くことをおすすめします。バスや地下鉄はクレカで大体乗ることができます。イギリスの食事は飽きるので、大学の近くにあるコリアンスーパーなどで材料を買って日本食を自炊するといと思います。</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>夜は1人で出歩かない、やばそうな通りには入らないようにしていました。治安は思ったよりよかったです。</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>自分のクレカの上限を上げ、親のクレカの家族カードを持っていきました。現金も4万円ほどポンドにして持っていきましたが、あまり使わず、かなり損をするレートだったので、少なめで良いと思います。</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>東京大学から要求されたものを期限内に提出すれば大丈夫です。</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>教務課に短期留学に行く旨の連絡をしました。単位を落とした場合に追試を受けられない可能性があると言われたので、単位を落とさないようにしましょう。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation:</p> <p>単語を勉強しようと思いましたが、時間がなくて特に何もませんでした。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures for visa:</p> <p>イギリスの standard visitor visa をイギリスのビザ申請センターに申請しました。一カ月前くらいに申請して、結果間に合ったのですがとても不安な時間を過ごしたので、大学から招待状が来たらなるべく早めに申請することをお勧めします。</p>
<p>■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:</p> <p>大学に指定されたものに加えました。イギリスは夏でも寒くなることがあり、風邪をひきやすいので風邪薬を持って行くことをおすすめします。</p>

#### 費用・奨学金に関する事/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	300,000	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
<p>■ その他、補足等/Additional comments:</p>		
特になし		

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
宿泊費/Rent	プログラム料 円/JPY 金に含まれて います。
食費/Food	10,000 円/JPY
交通費/Transportation	大学までは徒 円/JPY 歩で行けるの で、自分で旅 行に行くとき 以外はかかり ません。
娯楽費/Entertainment/Leisure	150,000 円/JPY
■ その他、補足等/ Additional comments :	
特になし	
■ 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 :	
110,000 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 :
イギリスのいろいろなところに旅行に行くことができ、友達もたくさん作れて良かったです。海外でもなんだかんだ生きていけると長期留学への自信ができました。
■ 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 :
海外留学をもっと具体的に考えようと思いました。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
研究職, 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 :
行ってみればいろいろな学びが得られて、後悔することはないので、ぜひ参加することをおすすめします。
■ 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 :
特になし

## 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: 2025/9/8

■ID: C250040

■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/program-list-short-summer2.html>

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2025/8/4 ~ 2025/8/29

■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?:

参加を決めた動機: 英語と異文化理解の力を高めるため。休学中に企業で働いていた中で海外の方と英語でやりとりをする機会があったが、相手も英語ネイティブでないことが多く、口頭やテキストでの円滑な意思疎通に苦戦した。また、文化や生活習慣などの違いも業務の円滑な進行に影響する場面があった。その課題を幾分か解決できそうな本プログラムに魅力を感じた。加えて、かねてより海外留学に興味があったが、コロナや課外活動との兼ね合いで参加できていなかった。復学して残り 1 年の大学生活でやり残したことがないか考えたときに海外留学が頭に浮かび、卒論が始まる直前の時期ではあったが、ある程度長期の留学は大学生のうちしかできないと思い参加を決めた。イギリスに行ったことがなかったので行ってみたかった。

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

#### ■概要/Overview:

授業: 異文化コミュニケーションについての講義、Cultural Trip 先(Birmingham, Oxford, Stratford, Warwick Castle, London)の事前学習、家族や言語などについてのレクチャー、グループでのポスター発表、リスニング&スピーキング、リーディング&ライティング予習は必要ないが、ポスター発表の準備とエッセイ課題には少々時間を要す。授業内では 2~4 人でのグループワークやディスカッションが多い。Cultural Trip Preparation では様々な形で訪問先のことについて学び、観光プランを立てるのに役立った。

■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:

#### スポーツ

■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:

平日は大学の施設を利用してスポーツ(サッカー、バスケ、スカッシュなど)や BBQ をしたり、バスで近場の Coventry や Leamington Spa に行ったりした。スカッシュのコートなど予約が必要なものもある。朝と夜は涼しいので散歩やジョギングをしていた。週末は専ら旅行をし、1 週目は Oxford, Bath, Stonehenge、2 週目は Liverpool, Manchester、3 週目の 3 連休は London, Glasgow, Edinburgh に行った。電車にたくさん

乗る予定があったら BritRail Pass などの乗り放題パスを買うとよい。自分はプログラム終了後に延泊してアイルランドに行こうと思っていたのでイギリス以外のヨーロッパの電車にも乗れるユーレイル グローバルパスを買った。電車は Delay や Cancel がそこそこ発生するので余裕を持った予定を立てるのが望ましい。発着プラットフォームの変更も起こることがあるので Trainline アプリや駅の電光掲示板などをよく見ておくといふ。ロンドンとスコットランドを結ぶ寝台列車(カレドニアンスリーパー) に乗りたい場合は予約を早めにしたほうがよい。

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

##### ■設備/Facilities:

図書館: 学生 ID があれば入れる。ずっと開いているので籠って課題に取り組んでいる人がいた。スポーツ施設: ジム、サッカー・バスケット・スカッシュなどのコート、クライミング、プールなどがある。夏は日照時間が長いので遅くまで外でサッカーやバスケットができる。インターネット環境: 特に問題なし

##### ■サポート体制/Support for students:

特に受けていない。他の参加者が WhatsApp や Teams でしていた質問には比較的素早く対応されていたと思う。

#### 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:

学生寮

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

学生寮。個室には机、ベッド、洗面台、トイレ、シャワーがありキッチンも共用。キッチンに食器類や調理器具がなかったのでフラットメイトで割り勘して購入した。トースター、電子レンジ、オーブンなどの家電はそれほど新しくないので使用中は異変がないか時々確認したほうがよい。寮の正面にランドリーがあり洗濯はそこでできる(洗濯 £3.4、乾燥 £1.9、クレカ決済可能)。当時の情報なので設備などについての最新の情報は改めてウォーリック大学の担当者に確認してみてください。

##### ■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: 気温は涼しい。朝は 15℃くらい、最高気温は 20~25℃くらい。天気は曇りが多く一日の中で変わりやすい。急に雨が降ったり晴れたりする。滞在先周辺の様子: 自然が多く落ち着いた雰囲気。交通機関: 電車は Delay や Cancel がそこそこ発生するので注意が必要。バスはクレカタッチで乗車可能なことが多い。大学エリア内や最寄りのショッピングセンターまでの移動にシェアサイクルを使用している人がいた。食事: 外食は高い(日本の 2~2.5 倍くらいのイメージ)。フラットメイトと食料を割り勘で購入し、当番制で夕食をつくっていた。朝昼はサンドイッチやコーンフレークやフルーツを食べていた。食料は大学から徒歩 15 分くらいの TESCO や ALDI で購入していた。日本からカップ麺やインスタント麺、パックご飯、鯖缶、味噌汁などを持っていくと食費を削減できる。

##### ■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: 大学の周りは夜でも比較的落ち着いていた印象がある。他の街も治安はそれほど悪くは感じなかったが、ロンドンなどの都市部や人混みではリュックを前に背負ったり貴重品を常にガードしたりしておいたほうがよい。路上喫煙者が多い。心身の健康管理で気をつけたこと: 朝夜は冷えるので気を付けた。朝は

涼しいので毎朝早起きして散歩してリフレッシュした。

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

すべてクレジットカードかデビットカードで支払った。出国前に 1 万円分をポンドに換金したが使う場面がなかったなので、帰国間際に空港などで意識的に現金を消費した。

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:

・ウォーリック大学へのオンライン申請フォーム・ウォーリック大学への支払い・パスポートのコピー・学生 ID 用の顔写真・フライト情報・本部渡航情報フォーム・OSSMA 加入・付帯海外保険加入・その他指示されたものの各手続きの通知日、提出先、期日等は多岐にわたるので、UTOL やメールをこまめに確認して東大やウォーリック大学からの連絡を逃さないようにする。やることのリストを作成したり、他の参加者と確認しながら進めると抜け漏れが発生しにくいと思います。

■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:

応募前に、履修・単位・試験等に関して学科教務室に確認・カリキュラム進行日程の都合上、プログラムに参加することに問題がないか・指導教員からの了承について・学務上の留意点・その他の留意点プログラム参加前後の手続き・工学部海外渡航情報登録フォームに渡航情報を登録・登録後、渡航するまでに「旅行届(兼海外渡航届)」を学科教務室へ提出・日本に帰国後、「帰国届」を学科教務室へ提出当時の情報なので改めて自身の学部学科に確認してみてください。教務室などは 24 時間対応ではないので早めに手続き等を進めることをおすすめします。

■語学関係の準備/Language preparation:

英検準 1 級、TOEIC 880Duolingo とリスニングを日常的に行っていた。

■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:

保険: 大学指定の付帯海外保険のみ薬: 風邪薬、解熱剤、胃腸薬、下痢止め、湿布、絆創膏など薬は結果的に使用しなかったが体調不良になったときに現地で購入するよりは日本から持って行ったほうが心身ともに楽だと思う。

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	328,960	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	9,430	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:

航空賃: 羽田 - ドーハ - パーミンガム(JAL & カタール航空)保険関係: 大学指定の付帯海外保険のみ  
上記以外の渡航のために要した費用の内容: OSSMA 申込費、ETA 申請費、eSIM



■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
宿泊費/Rent	円/JPY
食費/Food	68,873 円/JPY
交通費/Transportation	94,568 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	25,325 円/JPY
■ その他、補足等/ Additional comments :	
<p>その他（プログラム期間全体の合計）: 12962※友人の立替分も各項目に含まれており、被立替分との清算額はその他に含まれているため、各項目の費用は正確ではなく参考程度          宿泊費: 週末の旅行で追加でかかった宿泊費の合計(ウォーリック大学の寮はプログラム料金に含まれている)。ロンドンとスコットランドを結ぶ寝台列車(カレドニアンスリーパー)の往復の Room Supplement の費用も含まれている。毎週末、金曜の夜から旅行に行っていたため、他の方よりかかっているほうだと思います。食費: 寮での自炊に使用した食料(割り勘)と外食分。旅行の際は外食をしているため、他の方よりかかっているほうだと思います。交通費: ユーレイルパス(グローバル、フレキシ、15日間、2等)、地下鉄、バス、トラム、シェアサイクル(Beryl の 100 分パス)</p>	
■ 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味、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
<p>英語力は多少は向上したと思う。文法的に正しい英文が出てこなくても単語や表情やジェスチャーを用いてなんとか伝えようとする姿勢が身についた。同様に、相手の伝えたいことをノンバーバル要素も意識しながら理解しようとするようになった。同プログラムに参加していた学年学科の異なる大学生や、別のプログラムで来ていた海外出身の大学生とも食事やスポーツなどを通じてたくさんの交流ができ、とても貴重な経験になった。フラットメイトと日々の生活をともにしたり、週末にイギリス各地を旅行してたくさんの思い出をつくることができよかった。イギリスで生活する中で日本との違いも改めてたくさん感じられた。</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 :
英語を利用する仕事や海外生活を伴う仕事をこなす自信が高まった。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
研究職, 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 :



海外経験が少ない人にとっては、英語を使って海外で生活する中で新しい刺激的な経験がたくさんできるのでおすすめです。同プログラムのメンバーは日本の学生なので、英語力をより高めるためには、ウォーリック大学の先生や他の留学生や現地の人と積極的に会話したり、日本の学生どうしでもなるべく英語で会話してみたりすることが重要だと思います。

■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 :

Google Maps: 経路の検索 Trainline: 電車の検索 Rail Planner: ユーレイルパスの使用 Beryl: シェアサイクル Walica: 割り勘清算計算

## 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: 2025/9/10

■ID: C250041

■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/program-list-short-summer2.html>

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2025/8/4 ~ 2025/8/29

■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 3 年

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

ヨーロッパの文化を体験したいので参加した。2025 年4月に参加すると決めた。

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

■概要/Overview:

内容概要: Intercultural Communication, Cultural Trip Preparation, Communication and Study Skills, Lecture Program, Cultural Trips to Birmingham, Oxford and London.

■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

■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:

週末には Edinburgh と Sheffield に観光した。また、また、キャンパス内の体育館で水泳した。

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

■設備/Facilities:

食堂は特にはないです。スポーツ施設は素晴らしいのでお勧めです。

■サポート体制/Support for students:

語学面・生活面・精神面等でのサポートをきちんと受けた。

### 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:

学生寮

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

個室と共用キッチン

■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.:

ほとんどは自炊した。キャンパスの近くにアジアスーパーマーケットがあるので日本料理も作れる。
■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:
治安は想像より安全です。医療関係の事情と心身の健康管理について、イギリスの大学の教員と相談できるので、あまり心配する必要がない。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
クレジットカードが一番便利です。

#### 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:
国際教育推進課の要求にしたがって準備すれば問題がない。特に締め切りに注意した方がいい。
■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:
総合文化研究科の場合、海外渡航届を提出する必要がある。
■語学関係の準備/Language preparation:
事前に英語のドラマを見ることで英語を練習した。
■ビザの手続き/Procedures for visa:
中国人なので、イギリスの旅行ビザを申請した。時間は2週間ぐらいかかった。
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
東京海上日動の海外旅行保険を加入した。

#### 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	160,000	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	7,710	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 :		
プログラム参加費 : ¥3255		

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :		
宿泊費/Rent	プログラム料	円/JPY
	金に含まれて	
	いる	
食費/Food	50,000	円/JPY
交通費/Transportation	15,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000	円/JPY

■その他、補足等/Additional comments:
30,000 円
■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:
110,000 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:
ヨーロッパとアジアの文化の違いをもっと深く理解できた。自分の価値観の相対化をも実現した。
■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:
自分の情熱のある領域が見つかることが人生に一番大切であることを実感できた。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
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:
国際交流の機会を活用して、国際的な視野を広げることが自分の人生設計に非常に大切です。
■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:
特になし

## 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: 2025/9/21

■ID: C250042

■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/program-list-short-summer2.html>

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2025/8/4 ~ 2025/8/29

■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?:

私は幼少期の 5 歳から 7 歳までを海外で過ごした経験があり、その体験を通じて海外での学びや異文化交流に強い関心を抱くようになりました。そのため、東京大学に入学した時から留学を希望していました。特に、全学制度による留学や半年間の留学に興味を持っていました。そうした中、学内で開催された留学フェアに参加した際、長期プログラムの準備段階として活用できる夏季短期プログラムの存在を知り、参加を決意しました。海外留学への関心に加え、両親が非常に協力的であったこともあり、参加につい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:

授業はちょうど良いペースで進み、先生が英語のみで分かりやすく解説してくださったため、普段の授業において特別な予習は必要ありませんでした。一方で、ポスター発表やエッセイの作成に取り組む際には、自主的な学習時間が欠かせませんでした。また、プログラムの一環として行われたフィールドワークでは、オックスフォードをはじめとする様々な場所を訪れることができ、学びの場を教室の外にも広げられたことは非常に貴重な経験となりました。とても充実していて楽しい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:

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:

週末には、プログラムの一環として課外活動が用意されている時には、その場所を訪れて観光を楽しみました。課外活動がない時には、同じフラットで生活していた仲間と計画を立て、リヴァプールやマンチェスターなど様々な都市へ足を運びました。さらに、現地の大学生と一緒にフットサルなどのスポーツをする機会もあり、観光だけでなく交流の面でも充実した時間を過ごすことができました。

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

■設備/Facilities:
スポーツ施設はスカッシュなどイギリス独特のスポーツが出来て楽しかった。
■サポート体制/Support for students:
フライパンが無かった。

#### 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:
学生寮
■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:
一人一部屋の個室。共同のキッチン、リビング
■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.:
涼しかった。
■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:
深夜に出歩かない。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
クレジットカードのみで大丈夫。

#### 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:
一年生だったのもあり、提出すべきものは比較的少なかった。
■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:
部署に説明を聞きに行った。
■語学関係の準備/Language preparation:
受験で習った英語を復習した。
■ビザの手続き/Procedures for visa:
特になし。
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
学校指定のもの。

#### 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	300,000	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	特になし	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 :
特になし

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
宿泊費/Rent	プログラム料 円/JPY 金に含まれて る
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	30,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	100,000 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 :	
なし	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
なし	
■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 :
イギリス内の色々なところに行けて楽しかった。大学内にも様々な施設があり、スポーツなどができて充実していた。
■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 :
自分は留学の準備段階としてこのプログラムを活用したため、全学の留学などへの意識や考えが深まった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
公的機関, 非営利団体, 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 :
迷ったなら行ってください。楽しいです。
■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 :
地球の歩き方



## 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: 2025/9/12

■ID: C250043

■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/program-list-short-summer2.html>

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2025/8/4 ~ 2025/8/29

■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?:

中高時代に短期留学に行きたかったがコロナで行けなくなってしまい、大学生になったら短期留学をしたいと決めていたため。この短期留学に行くことで自分が長期留学に行きたいかどうか判断できると考えた。また、大学生の長い夏休みを有意義に使いたいと思った。私はハリーポッターが好きで前からイギリスに行きたいと思っており、シェフィールドよりウォーリックの方がロンドンに近くて授業も面白そうだと感じたためこのプログラムへの参加を決意した。決めたのは五月祭のあたりで、締切ギリギリに応募した。

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

#### ■概要/Overview:

予習は必要なし。ごく稀に少しの課題が課されることがあるがすぐに終わるため、基本的に放課後は勉強ではなく自由に過ごすことができる。基本的に9:30-13:00で途中休憩を挟みつつ授業があり、午後は週1,2で16:00まで授業か、どこかに出かける cultural trip か、午後休です。イギリスは日が長く21:00くらいまでは外にいられるため日本より活動時間が長い。土曜日は、2回は一日中お出かけ、一回は全休だった。授業は基本的にディスカッションメインであり、スライドを用いてのグループプレゼンテーションも度々行われる。リスニングの際のノートの取り方や要点をまとめて発表する方法なども学ぶことができる。先生は私たちの拙い英語を懸命に聞き取ってくれて、たびたび助け舟を出してくれるので、発言しやすい雰囲気である。

■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:

スポーツ

■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:

午後休や週末は毎回計画を立てて旅行に行っていた。予定されている cultural trip でも現地まではバスの送迎があるが、その後は基本的に自由行動なのでどこに行くか決めるのが大変だったが楽しかった。週末は大型の旅行に泊まりで行った。また、スポーツの施設があるためジムに行ったり、夜ご飯の買い出しに近くのスーパーに行ったりもした。

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

### ■設備/Facilities:

どこも利用していない。

### ■サポート体制/Support for students:

サポートは不十分であり、こちらから聞きに行かないと教えてくれない状況だった。

## 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:

学生寮

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

キッチンには本当に何もなかった。各自でフライパンやお皿、箸などを持って行くと良いと思う。

### ■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.:

私は半袖しか持っていかなかったがそれだと少し肌寒かった。薄めの長袖を持って行くとちょうど良いと思う。電車はよく遅延する。

### ■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:

治安は悪くなかった。パスポートなどはバッグに入れていた。

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

クレジットカードを2枚持っていった。支払いは全てクレジットカードだった。

## 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:

いくつかの提出書類があり、写真に撮って提出した。

### ■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:

特になし。

### ■ビザの手続き/Procedures for visa:

ビザを取る必要はなかった。

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

大学でおすすめされた通りに保険に加入した。予防接種などはしていない。

## 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	419,210	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	7,710	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 :	
宿泊費/Rent	プログラム料 円/JPY 金に含まれている。
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	50,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	100,000 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 :	
110,000 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 :
私はもともと英語に自信がなく、外国の方とも話すのに緊張してしまうタイプだった。しかし、授業で先生や他の生徒と英語で話す機会を通して、英語を話すことに抵抗がなくなっていった。他の国から来た留学生と話すことはほぼなかったため普段の生活では日本語を使ってしまったが、次の留学への第一歩となったと思う。
■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 :
英語は話せないと世界で通用しないのだなと感じた。
■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 :
英語を話すことに抵抗のある学生はこのプログラムに参加することをお勧めします。英語に自信がある方には物足りないかもしれません。

■ 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: 2025/9/4

■ID: C250044

■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/program-list-short-summer2.html>

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2025/8/4 ~ 2025/8/29

■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?:

もともと海外や英語に興味があり、受験生の間は海外旅行もできなかったの、大学に入って一番早く海外に行けるチャンスを活かしたかったから。また、ホームステイは短期だが経験したことがあり、次は寮生活に挑戦してみたかったため。

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

■概要/Overview:

授業中にしっかり話を聞いて作業も進めておけば、基本的に課外でやることはない。最後にエッセイを書く課題が出たため、それに 3 時間ほど使った程度だった。授業では先生方がかなりゆっくり話してくださり、難しい語彙は解説もあったため英語面で苦勞する場面はなかった。イギリス英語をたくさん聞けてよかった。

■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:

スポーツ

■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:

午後休や週末を利用して友人たちと旅行に行った。午後休は学校の近くの街に行き、カフェや買い物を楽しんだ。週末は泊まりで旅行することが多かった。プログラムに含まれる旅行先に前泊したりもした。疲れ具合を見て、寮でのんびりする日もあった。このプログラムでは(少なくとも今年は)参加者同士で事前に知り合える機会がなかったため、無理に事前に計画するよりも現地で仲良くなった人たちと一緒に計画して出かけることが多かった。

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

■設備/Facilities:

学校の Wi-Fi を使っていたが、寮の部屋からではかなり接続が悪く不便だった。ジムを一度だけ利用した。

■サポート体制/Support for students:

プログラム職員と WhatsApp というチャットアプリで繋がることができたため、手軽に連絡できる環境だった。生活サポートに関しては、一度電話したがあまり取り合ってもらえなかった。大学全体のサービスよりもサマープログラムに特化したサービス(前述のアプリで質問するなど)を使った方がよいと感じた。

## 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:

学生寮

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

プログラムで指定されている大学内の寮に宿泊した。トイレとバスは個人の部屋にあり、キッチンも12人で共有するスタイルだった。アメニティはタオル三枚、固形石鹸一つ、トイレトペーパー、寝具のみだった。キッチンには家電以外何もないので、フラットで共有用に調理器具を買った。

### ■ 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.:

天気がかなり変わりやすいため、折り畳み傘があるとよいと思う。八月でもパーカーを羽織るくらい涼しかった。大学の敷地で生活が完結していたため、周辺に繁華街などはなかった。交通機関はバスが主で、長距離移動のときは電車を使った。(ロンドンまで出れば地下鉄をよく使うことになった) 食事はほとんど出ないので、外食または自炊だった。私は料理経験なしで行ったが、冷凍野菜や冷凍肉を買ってどうにかした。また、料理のできる人が何かを作るときにおこぼれにあずかったりもした。

### ■ 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:

人気が少ない、暗い、汚い、狭いのどれかに該当する通りには入らないようにしたら、特に怪しげな人と遭遇することもなかった。すりに合わないようには靴のチャックに鍵をつけておいた。メンタルケアとしては、友人や家族と LINE したりたまに電話したりしていた。風邪をひかないように、疲れを感じたら早く寝るようにしていた。

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

日本でクレジットカードを二枚作り持って行った。予備として家族カードも二枚持って行ったが、ほとんど使わなかった。常に限度額を意識せざるを得なかったため、できるならば限度額を引き上げてから渡航するのがよいと思われる。

## 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:

UTOL とメールを確認し、指示に従って手続きした。期末試験およびレポートとかなり時期がかぶるため、時間的にはやや大変だった。東大の各部署に提出するもの、派遣先大学に提出するもの、公的機関に提出するもの、飛行機の手配などかなりやるが多かった。

### ■ 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:

メールで送られてきたフォームに回答した。

### ■ 語学関係の準備/Language preparation:

期末で忙しかったため特に何もしていない。

### ■ ビザの手続き/Procedures for visa:

イギリスは ETA だけで、ビザは必要なかった。スマートフォンで申請が完結し、時間もそれほどかからなか

った。

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

プログラムで定められている保険に加入した。予防接種など特別なことは特に行わなかった。風邪薬を持っていたが、現地で友人に胃薬をもらうことが多々あったため自分でも持参すればよかったと後悔している。慣れないものを食べることが多く、基本的に日本食より油っぽいのでおなかが弱い人は胃薬を持ってい

くのがよいと思う。

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	400,000 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:

食器や消耗品、移し替える容器、鞆などの費用もかかった。

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

宿泊費/Rent	100,000(寮の 円/JPY 宿泊費はプログラム料金に含まれる。これはホテル宿泊分)
食費/Food	自炊にかかった費用は 円/JPY 23,000
交通費/Transportation	3万6千円 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	ホテル代、交通費を除き 円/JPY 15,000

■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、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
この英語力でも一人で国際線の乗り換え、宿泊、観光まで問題なくできるものだとわかり、自信になった。海外に行くことのハードルが下がったように感じる。このプログラムでは一緒に授業を受けるのもフラットメイトも皆日本人だったため、必死に英語を使うような状況はなかった。インプットがないので英語力が伸びたとは思わないが、前述のとおり(一応困らない程度には英語が使えるのだという)自信が得られたこと、それと同時にやはり理想とする英語力には遠く及ばず、異邦人対応をされることの悔しさから英語学習のモチベーションが得られたこと、海外暮らしを具体的に思い描けるようになったことがよかった。また、普段関わる機会のない他大学、他学部、他学年の様々な人たちと交流を持つことができとても楽しかった。
■ 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 :
長期留学について考える判断材料を得られたため、より真剣に検討できるようになった。
■ 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 :
経験しておいて絶対に損はないので、行けるときに行くことを強くお勧めします。プログラムを通して英語力以外にもかなり全般的に経験値が上がったのを実感できましたし、参加することのデメリットはなにもなかったです。
■ 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 :
寮に関する情報がかなり乏しかったため、外部の体験記やブログなどを参照した。

## 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: C250045

■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/program-list-short-summer2.html>

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2025/8/4 ~ 2025/8/29

■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?:

いずれ長期で留学したいと考えており、留学のイメージをつかむために申し込んだ。海外経験がほとんどない自分にはピッタリだと思った。

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

■概要/Overview:

平日はほぼ毎日授業があり、宿題もそこそこあった。Cultural trip での観光が最も印象に残っている。日本人のみと授業を受け、学生は夏季休業でほとんどいないため、現地の人との交流はかなり少ないと感じた。

■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:

スポーツ

■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:

キャンパス内の施設でバドミントンをした。現地の人とプレーできたので貴重な経験となった。週末は主にロンドンに旅行した。

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

■設備/Facilities:

スポーツ施設を利用した。施設ではどこでも大学の wifi が利用できた。

■サポート体制/Support for students:

寮には 24 時間対応の電話番号があり、先生方も優しく話しかけやすい雰囲気だったので、特に困ることはなかった。

### 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:

学生寮
■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:
トイレ・シャワールーム付きの個室が各自に割り振られ、キッチン は 12 人で共用だった。電子レンジ、ケトル、オーブン、冷蔵庫はあったが、フライパンや鍋などのキッチン用具はなく、12 人で割り勘で購入した。洗濯は寮内のカードで支払えるコインランドリーを利用した。一週間に一度、タオルやシーツの交換・清掃が入った。授業の教室までは徒歩 15 分、スーパーまでは徒歩 30 分かかった。
■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.:
日中はとても快適な気候で、朝・夜はむしろ寒かった。キャンパス内の飲食店は高いので主に自炊していた。寮から徒歩 10 分ほどのバス停からコヴェントリー、ラミントンスパなどの町へ出ることができ、そこから電車でロンドンなどに遠出することができた。
■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:
人混みではスリに気を付けた。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
クレジットカードで事足りる。現金は全く使わない。

#### 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:
締め切りが早いので、思い立ったらすぐ準備すべき。
■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:
UtoI の指示に従えばよい。
■語学関係の準備/Language preparation:
期末試験で忙しく、事前準備は特に行っていない。
■ビザの手続き/Procedures for visa:
ネットで ETA を取得すれば入国できる。
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
グローバル教育センターに指示された保険に加入した。風邪薬、頭痛薬などは一週間分用意した。

#### 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	460,000	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	11,500	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 :	
宿泊費/Rent	プログラム料 円/JPY 金に含まれて いる
食費/Food	46,000 円/JPY
交通費/Transportation	24,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	210,000 円/JPY
■ その他、補足等/ Additional comments :	
旅行先でのホテル代はすべて娯楽費に含めています。	
■ 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 :
生まれてこのかた日本の実家暮らしだった自分にとっては刺激的なことばかりだった。寮で苦勞しながら生活し、旅行でイギリスの様々な都市をめぐる中で、日本がいかに住みやすい国か気づかされたのが一番の収穫だったと思う。新たな視点、そして仲間を得られた点でとても有意義であったが、日本人のみとの授業だったこともあり英語力は大して上がらなかったと感じている。
■ 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 :
海外就職も考えていたが、暮らしやすい日本で働きたいと思うようになった。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
未定
■ 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 :
海外経験がない人はぜひ申し込むべきです。
■ 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 :
地球の歩き方

## 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: 2025/9/2

■ID: C250046

■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/program-list-short-summer2.html>

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2025/8/4 ~ 2025/8/29

■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?:

大学二年生になり時間に余裕ができたため。

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

■概要/Overview:

プログラムに含まれるショートトリップで様々なところにいけて、うれしかったです。

■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:

スポーツ

■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:

各地に旅行に行っていました。

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

■設備/Facilities:

スポーツ施設はお金がかかるので、複数人で利用しました。

■サポート体制/Support for students:

充実していたと思います。

### 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:

学生寮

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

キッチンに設備がほとんどなかったのでその用意が大変でした。

■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.:

基本的に日本の物価の 2-3 倍ほどなので、食費がかさみます。交通機関はロンドンの地下鉄以外は遅延

することが多いように感じました。
■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:
よく寝ることが大事だと思います。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
ほとんどのところがクレジットカードの決済になるので複数枚持っていくべきだと思います。

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
フライト情報、ウォーリック大学への提出物。
■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:
学生支援課にいて、話を聞いただけでした。
■語学関係の準備/Language preparation:
英語の youtube を少し見るだけでした。
■ビザの手続き/Procedures for visa:
アプリで簡単にできます。
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
寮の中で風邪が回っており、風邪薬はあったほうがいいかもしれません。

#### 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	400,000	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:		
宿泊費/Rent	プログラム代 円/JPY に含まれてい ます。	
食費/Food	80,000	円/JPY
交通費/Transportation	40,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	240,000	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 :
授業で英語をたくさん聞くことができ、リスニング力の向上につながりました。
■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 :
海外での生活がどんなものかを実感することができました。
■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 :
親の援助が得られないと厳しいと思います。
■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 :
Youtube



## 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: 2025/9/11

■ID: C250047

■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/program-list-short-summer2.html>

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2025/8/4 ~ 2025/8/29

■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?:

留学に行くことにした一番大きな理由は、海外に対するハードルを下げ、自分の積極性を向上させたいと思ったからです。2 年生のこの時期は時間的余裕がたくさんあるため、この時期に一度 1 ヶ月程度の短期留学を経験しておくことで、今後長期留学に行く際のハードルを下げる事が出来たらいいと考えたため、この留学への参加を決めました。私は 1A の辺りから 2 年生の内に留学に行こうと決めており、同時期にオンラインで行われた留学の説明会に参加した際にサマープログラムの詳細を知ったため参加を決めました。しかし、2 年生は私が所属するサークルでは執行代であり、そちらの活動も忙しかったため参加には迷いました。サークルの先輩や同期に仕事をお願いしながら無事留学に行くことが出来ました。

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

#### ■概要/Overview:

参加者 36 人を 3 グループに分け、1 クラス 12 人で授業を受けました。授業では日本とイギリスの文化や考え方の違いといった内容を英語で学習し、意見の発表やプレゼンテーションの機会も多く設けられました。授業の後には皆でスポーツをする機会や、他国からの留学生とボードゲームなどで交流する機会が与えられました。留学の最終週には 400 字ほどの英語のエッセイと、4 人 1 班で 20 分ほどのプレゼンテーションをしました。

■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

■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:

平日の授業後は、バスケットコートがあったため他国からの留学生とバスケットボールをして交流しました。また、地元の食料量販店へ食べ物を買いに皆で出掛けました。そこからスイカを買ってきて、同じ寮のメンバーでスイカ割りをしたのはいい思い出です。平日や週末にはイギリス各地に旅行へ行きました。具体的には、オックスフォード・バーミンガム・バース・ストラトフォード・バイブリー・ウォーリック・ロンドンなどです。プログラム内にも旅程が組まれていたため、旅行する機会は多かったように感じます。

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

### ■設備/Facilities:

### ■サポート体制/Support for students:

語学面では、12 人の比較的小人数制の授業だったため、授業中に先生方がクラスを回って分からないことなどを聞きに来てくれて、非常に助かりました。生活面では、問題があったとしても夜の 10 時まではウォーリック大学の窓口が対応してくれました。私はオートロックの部屋の中にキーを忘れてしまうことが多かったのですが、窓口に行くときすぐに対応してくれました。精神面では、同じ寮で暮らす日本人の寮生が支えになりました。この点は寮生活の利点だと思います。

## 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:

学生寮

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

私が暮らした寮は、男女混合 12 人で 1 つのフラットを共有していました。キッチンがフラットで共用で、別で個室が用意されていました。キッチンには IH コンロ・オーブン・レンジ・冷蔵庫・冷凍庫・水道と大量の収納スペースがありましたが、食器・調理器具は全くありませんでした。個室にはベッド・勉強机・シャワー・トイレがありました。キーはカードタイプでオートロックでした。困った点として、全体的に排水口の流れが悪く、皿を洗うときやシャワーを浴びるときに少し苦勞をしました。コンセントの数には困りませんでしたが、全てイギリスの差し込み口なので注意しましょう。

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

気温は涼しく、ほとんど雨は降りませんでした(3、4 回だけ)。ウォーリック大学内は自然が豊かで、カモが道路を横断したりリスが縦横無尽に走り回ったりしていました。敷地面積が異様に大きく、寮から教室・食料量販店までの移動は毎日一苦勞でした。luup のような乗り物を活用している学生もいました。交通機関は、ロンドン内は地下鉄が発達していましたが、地方に行くとき電車がまばらに走っているような状況でしたので、バスも活用しました。どちらも支払いはカードでした。電車の利用がかさむ場合は railcard がおすすめです。これを購入した場合電車が常に 2/3 の価格で購入できます。また、地方で 3、4 人での移動のときは意外とタクシーが便利でした。人数で割れば地方の電車移動と同額程度まで抑えられますし、Uber を使って簡単にタクシーを呼ぶことが出来ました。

### ■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:

田舎は比較的安全でしたが、ロンドンの治安は怖かったです。財布はチェーンでバッグにつけて、背負い鞆は常にお腹側にしていました。また、夜は危険です。基本的に歩かない方がよく、歩くときは複数人で行動するべきです。

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

イギリスではカード決済が普及しているため、カードは必須です。私はクレジットカードを 2 枚持参しました。電車利用の際にもクレジットカードを利用するので、Apple Pay などを利用してもいいと思います。私はスキミングが怖かったので、スキミング防止の袋に入れて財布にしまっていました。現金はほとんど使いません。

でしたが、イギリスの食料量販店ではカートを借りるのに 1 ポンドが必要なので(返ってきます)、用意しておくといいかもかもしれません。

#### 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 上に保険の加入や渡航情報の記載などたくさん手続きがあがるので期日までに忘れずにやる必要があります。特にパスポートの発行は時間がかかるため早めに済ませておくべきです。また、分からないことがあったらすぐにメールで確認するかアドミニ棟へ聞きに行きましょう。私は当時中東情勢が危うかった関係で中東経由の飛行機の便を変えたため、その点をメールで問い合わせました。

##### ■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 :

まず短期留学に行くにあたって担当の教員から説明を受ける必要があります。私はアドミニ棟へ行って教員から説明と留学の許可をもらいました。次に履修・単位・試験・論文提出等についてですが、私は 2 年生の時に留学へ行ったため試験が少なかったため問題はなかったですが、飛行機が出発したのが 8/2 の朝のため学年・学部によっては試験・論文提出期間と被ってしまう可能性があるため、注意が必要です。また、2 年生は 8 月中に成績発表と第一希望進学先の合否発表があります。進学先の合否の方は、イギリスだと深夜 2 時か 3 時に発表でした。私はその時間まで起きて同じく 2 年生の友達とドキドキしながら確認しました。ギリギリの人はその日は眠れないと思います。

##### ■語学関係の準備/Language preparation :

このプログラムは初学者向けのプログラムであるため、東大に合格するほどの英語力があれば充分だと思います。私も東大に入学以来英語に触れる機会はめっきり減ってしまいましたが、特に事前に準備をせずともプログラムについていくことが出来ました。また、多くの先生方はかなりゆっくり話してくれます。安心して留学へ行きましょう。

##### ■ビザの手続き/Procedures for visa :

ビザは取得せず、パスポートのみの取得でした。パスポートはスマホで事前申請をして、都庁でお金の支払いとパスポートの受け取りを行いました。大体 1 ヶ月程度かかりました。早めにやりましょう。

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

保険は学校側で義務化された OSSMA と付帯海学保険のみ加入しました。学校側からは 1 ヶ月の保険への加入が義務化されていましたが、私は留学終了後にフランスで 2 日ほど観光してから帰る予定を立てており、1 ヶ月以上の海外での滞在となったため保険適用期間をオーバーしてしまう状況でした。そのため直接保険会社に問い合わせる必要があり、少々煩雑でした。旅程は保険の適用期間を考えた上で決めるべきです。健康診断・予防接種などは特には受けませんでした。常備薬は初めての 1 ヶ月ほどの海外滞在ということもあり多めに持っていました。

#### 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	350,000	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		円/JPY

防接種等) / Travel-related expenses not covered in 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 :	
宿泊費/Rent	プログラム料 円/JPY 金に含まれて いる
食費/Food	100,000 円/JPY
交通費/Transportation	50,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	200,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
外泊費として 30,000 円	
■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味、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
このプログラムを通して一番成長した点は、自信がついたということです。1ヶ月程度の留学では英語力はそこまで伸びたようには感じませんでしたが、今の自分の英語力でも頑張ればコミュニケーションをとれるということが分かりました。逆に前述の通り英語力の伸びをあまり感じなかった点は、あまり満足できなかった所です。これは、ホストファミリーではなく寮での生活だったという点も大きいように感じます。寮での生活も、力を合わせて日々を乗りきっているようで楽しく充実したものでしたが、周りは皆日本人だったのであまり日常から英語は用いませんでした。
■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 :
寮での生活の中で、様々な年齢・学部・考え方の仲間と関わりました。その中で自分の進路について考えさせられることが多く、自身の今後のキャリアに影響を大きく受けました。また、海外での生活は私の中の国際的な活躍への憧れをより強めました。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
専門職(法曹・医師・会計士等)

■ 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 :

少し金銭面での負担は大きいですが、長期留学を考えている方はその踏み台として、そうでない方も一度海外で生活することで自身の価値観に影響を受ける生活になることは間違いないです。単に英語力の向上を考えている方にはあまり向いていないかもしれません(時間の使い方次第な気もしますが)。また、寮かホストファミリーかによって大きく留学生活は変わると思います。ご飯の面では、寮の場合は日本人同士で自炊をする場合日本食に片寄ることが多く、思ったより日本食が恋しくなかったです(私の寮では共用で米まで買って食べていました)。そのため、味噌汁を日本から持ってきたのですが余らせてしまいました。逆にホストファミリーでは恐らく日本食が全く出ないので多めに日本食を持ってくるといいかもです。

■ 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 :

地球の歩き方・グーグルマップ

## 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: 2025/9/20

■ID: C250048

■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/program-list-short-summer2.html>

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2025/8/4 ~ 2025/8/29

■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?:

今後長期の留学をすることを視野に入れて、2 年の夏休みに経験を積みたいと思った。

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

■概要/Overview:

授業は週に 10 コマ程度で、それ以外はロンドンやバーミンガム等にショートトリップが用意されていました。

■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:

週末はイギリスの他の地域を旅行しました。

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

■設備/Facilities:

図書館、ジム

■サポート体制/Support for students:

学生証の権限等技術面でトラブルがありましたが、担当者に適切に伝えれば対応して貰えました。

### 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:

学生寮

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

部屋は個室で、12 人のフラットでキッチンシェアしました。

■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.:



8月はかなり涼しいです。スーパーまでが遠く、買い出しが大変でした。

■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:

治安は良好です。乾燥していて風邪気味になった人が多かったので、風邪薬は持って行った方が良いでしょう。

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

基本的に現金は使いません。クレジットカードは複数種類あった方が良いでしょう。

#### 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:

教養学部は窓口で説明を受ける必要があるなので、早めに行きましょう。

■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:

夏休み中のため特になし。

■語学関係の準備/Language preparation:

要求される語学レベルは高くありません。誰でも参加できます。

■ビザの手続き/Procedures for visa:

ビザの申請は大学が用意してくれるため必要ありません。

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

大学指定の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	320,000 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:

宿泊費/Rent	円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	50,000 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 :
イギリスで実際に生活してみると、将来的に海外に住む場合のイメージが掴めた。
■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 :
様々な環境に身を置いてみたいという意欲が生じた。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
公的機関, 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 :
プログラムで用意されている授業以外にも現地の学生や住民と交流する機会があるので、有効に活用して下さい。
■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:

■ID: C250049

■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/program-list-short-summer2.html>

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2025/8/4 ~ 2025/8/29

■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?:

海外経験を積みたかった、2S を徒に過ごしてしまうだろうと見込んでいた等。

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

■概要/Overview:

授業は学生同士のディスカッションが中心。予習復習はほとんどなく、授業内で完結した。プログラム終盤が締切の課題が 2 つあった。授業以外にも遠足が組まれた。

■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:

ジムが無料で使えると言われたので何回か使用した。週末は寮の友達と旅行に行った。

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

■設備/Facilities:

スカッシュ施設やジムを利用した。

■サポート体制/Support for students:

とりわけ当該のサポートを利用しなかったのでよくわからない。

### 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:

学生寮

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

一人一部屋個室が割り当てられた。シャワーやトイレは個室にあり、キッチンが共用だった。

■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.:

運良く晴れている日が多かった。日差しが強いので日焼け止めが必要だった。大学の敷地が広く、その周りも長閑な街並みだった。

旅行に使った電車やバスなど公共交通機関が高かった。

今年から寮滞在になったので、毎食買うか作るかしなくてはならなかった。外食は高いので寮で皆でご飯を作った。寮に調理器具がなく現地で調達した。食事に関してはホームステイより大変になったと思う。

■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:

財布や携帯など貴重品の管理に気をつける、リュックサックは前にかけるなどした。

常備薬を持っていた。自分を含め現地で風邪をひく人が何人かいたので気をつけた方がいい。

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

カード決済がどこでも使えたので現金は一度も使わなかった。留学とは関係なくクレジットカードの限度額を引き上げていたが、そうしていなかったら限度額に達していた。

#### 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 での教務課での事務手続き上の説明を受ける、東大グローバル教育センターや受け入れ先大学へのフォーム回答など

■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:

教務課で説明を受けた。

■語学関係の準備/Language preparation:

やろうと思ったができなかった。

■ビザの手続き/Procedures for visa:

ETA を取得した。オンラインで短時間で取得できた。

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

大学指定の保険に加入した。

#### 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	300,000 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	7,710 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.)	0 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:

宿泊費/Rent	プログラム料 円/JPY 金に含まれる
食費/Food	70,000 円/JPY
交通費/Transportation	50,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	150,000 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 :
英語力の向上はあまりなかった。そのかわり、自由時間や遠足が豊富にあり、体験的な価値があった。また、今年から寮滞在になったので、1ヶ月他の参加者と寮生活をするのも大きな意味があった。
■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 :
もともと民間就職を所望していたが、就職後に大学院派遣や海外研修等の機会のある企業を考慮したいと思った。
■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 :
何をもらえるかは自身がプログラムをどう過ごすか次第ですが、費用面をクリアできたら参加を検討してもいいと思います。
■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 :
Go Global Website の留学体験記

## 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: C250050

■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/program-list-short-summer2.html>

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2025/8/4 ~ 2025/8/29

■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?:

以前から留学について興味があり、時間が 1 番取れるこの時期に行こうと思った。

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

■概要/Overview:

同じプログラムに参加した学生が 10 人程度のグループに割り振られ双方向型の授業を受ける。また大学側が授業以外で様々な企画を用意してくださっており、週末や平日午後には旅行に出かける時もある。

■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:

ロンドンまで電車とバスで 2 時間弱で行けるため、週末はほぼ観光した。ロンドン以外にもエディンバラやコッツウォルズ、ストーンヘンジなど色々なところに行く人が多い。

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

■設備/Facilities:

寮から徒歩 10 分弱のところにジムがあり、利用できる。また寮でも大学が提供する WiFi を使える。

■サポート体制/Support for students:

大学側の担当者といつでも連絡が取れるようになっている。また同じフラットにいる学生と話すことで苦勞や困難は和らぐと思う。

### 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:

学生寮

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

12 人 1 フラットで一人一人に個室(トイレ・シャワー付き)が与えられる。カードキータイプでインキーすると面倒。キッチンがフラットで共用、洗濯乾燥機はコインランドリーのようなもの。キッチンには冷蔵庫・冷凍庫と IH コンロしかなく、食器や調理器具(包丁、フライパンなど)を現地で買う必要があった。大学側からは徒歩 5 分と紹介されたが、実際授業を行う建物から徒歩で 20 分ほどかかる。自転車ポート(LUUP みたいなもの)が近くにあるため、パスを購入して乗る人もいる。
<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> 気温が日本と比べて 10℃ほど低いため、長袖が必要。30℃を越えた日が無かったと思う。大学の近くにはショッピングセンターのような場所があり、そこで日用品や食料品を買うことができる。アジアンショップもあるので日本食も購入できる。
<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> 田舎の方なのでそこまで治安が悪いとは思わなかったが、コヴェントリー(近くの街)は少し悪めだと思う。スリ対策としてはカバンを前に持つなど一般的な対策を行なった。
<b>■ お金の管理方法、現地の通貨事情 / Management of money and situation about local economy :</b> 基本的に支払いはカード決済。現金は念の為持っていたが 1 度も使わなかった。クレジットカードの上限が低い人はデビットカードやプリペイドカードを利用するのが良いと思う。または事前にカードの上限の一時増額を申し込むと良いと思う。

#### 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> 申し込み時、東大のサイトでオンデマンド講座を受ける必要がある。その後は UTOL にアップロードされる指示に従えばよい。またプログラムに参加する東大生で slack を作成しそこで情報共有された。
<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> 申し込み時に教務課に行き話を聞く必要がある。教養 2 年は進振りと留学の時期が被るので、登録だけ忘れないようにする必要がある。
<b>■ 語学関係の準備 / Language preparation :</b> この留学に向けて特別な準備はしていない。
<b>■ ビザの手続き / Procedures for visa :</b> ビザは取得していないが、イギリスに入国する際 ETA が必要になる。
<b>■ 保険・医療関係の準備 / Preparations or actions taken to maintain your health :</b> 東大が提供する保険に加入し、大学で健康診断を受けた。

#### 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	300,000	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	8,000	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 :	
宿泊費/Rent	プログラム料 円/JPY 金に含まれて いる。
食費/Food	150,000 円/JPY
交通費/Transportation	80,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
週末の旅行	
■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 :
現地の英語に触れるという点では良かったと思う。しかし授業は日本人のみで受けるため現地学生との交流はほとんどなく、英語力を伸ばしたいと思う人には向いていない。
■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 :
自身の英語力をさらに向上させる必要があると感じた。また英語とは離れるが、就活が終わった 4 年生や院進した人たちも参加しており、先輩たちに話を聞いて自分の将来について考えるきっかけとなった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
専門職(法曹・医師・会計士等), 公的機関, 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 :
現地の英語に触れることができる点は良いが、英語力を伸ばしたいという人には向かない。また、先輩から就活等の話を聞ける良い機会だとも思う。
■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 :
留学体験記



## 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: 2025/9/12

■ID: C250051

■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/program-list-short-summer2.html>

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2025/8/4 ~ 2025/8/29

■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?:

もともと語学力の向上のために海外経験を積みたいと考えていたが、1 年次は勇気が出ずに敬遠した。そのため 2 年の夏で必ず海外に行く決めていたため、5 月あたりからプログラムを探し始めた。初めはグローバル教育センターのサマープログラムは基準が厳しいと考えていたため、直接応募プログラムを探していたが、募集要項などを調べた結果、まずは直接応募プログラムではなく、ある程度サポートが得られる、サマープログラムに申し込むこととした。長期留学は考えていなかったが、そのためのステップになれば良いかもしれないと感じた。

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

#### ■概要/Overview:

プログラムは、授業と校外学習で構成されていた。まずは授業についてであるが、授業は一コマ90分で予習復習などはなく、内容は異文化交流の方法・校外学習先のリサーチ・最終プレゼンテーションのための準備(リサーチ)などであった。ディスカッションがメインではあるが、参加者は基本的に日本人なので、そこまで難しくはないが、物足りなく感じる人もいると思う。また、強制参加ではないが、スポーツタイムや他国からの留学生との交流時間もあり、非常に楽しむことができた。

■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:

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:

週末は、旅行に行った。イギリスは日本より治安が悪いと聞いていたが、あまりそのようには感じなかった。ウォーリック大学は南西部のバーミンガムの隣町にあるため、イングランド北部やスコットランドへはかなり遠かった。1 人で廻った都市はヨークとロンドンである。ヨークは初の旅行で日帰り、ロンドンではカプセルホテルに2泊したが、特段危険を感じるようなことはなかった(もちろん複数人でいることに越したことはない)。

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

■設備/Facilities:
大学に Wifi あります。食堂はやっていませんでしたが、コンビニ的なものやカフェがいくつかありました。図書館は 24 時間空いており、ジムも自由に使えました。
■サポート体制/Support for students:
今回は日本人学生と共同生活だったので、あまり語学面、生活面、精神面で心配になることはありませんでした。ただ現地大学からのサポートの案内は充実していました。

#### 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:
学生寮
■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:
フラット(個室・共同キッチン)オートロック付き、備品は、基本的に何もなし、キッチンにポット・冷蔵庫・IH コンロ・電子レンジ・トースターがあったほかは基本的に何もありませんでした。食器・調理器具などは、現地で調達しました。
■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;8 月でしたが、日本と違ってとても過ごしやすいです。日中は半袖でも大丈夫ですが、朝晩は長袖が欠かせません。防寒具は念の為持っていた方が良いでしょう。周辺の様子;とても治安が良いです。夜に気軽に外出できます。交通機関;基本はバスなどで街の中心部に出ます。シェアサイクルなども有効でした。旅行などの際は、基本鉄道です。イギリスの鉄道のシステムは複雑なので、リサーチを入念にしておくことが重要だと思います。また、イギリスの交通システムは日本よりもルーズなので、遅延、運行中止、ストなどの情報をチェックした方が良いでしょう。食事;美味しくないと思えるイギリスの料理ですが、結構いけます。日本の食事より薄味です。ただ料金が尋常ではないので自炊できるなら自炊した方が良いでしょう。
■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:
日本から薬を持っていきました。寝るときに日本よりも気温が低いので、注意が必要です。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
基本クレカを使いました。現金は 4 万円分現金を下ろしましたが、意識的に現金を使いながらも半分くらい余りました。基本クレカ、現金どちらも使えます。マスターカードと VISA ならどこでも使え、アメックスは少々制約があるようでした。

#### 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:
パスポートの取得、航空券の購入、保険への加入、e-sim ほとんど全て自力で行わなければならないので、骨が折れました。保険については大学が指定しているものがあるので、それに沿って登録すれば良いです。e-sim については、自分は現地で大学から配られた SIM カードをその場で登録したので契約していませんが、大学で配られる SIM カードは、契約されていない状態で配られるので、日本で契約してから渡航しても、損をする心配はないです。英語で登録をするのも留学ならではの経験ではありますが、電話番号が

変わるのと、契約でミスがあるといけないのとで、日本国内にいるうちに通信手段をしっかりと見つけておくほうが良いのかもしれないです。

■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 :

教養学部については、教務課で注意事項を聞いた以外、特にお世話にはありませんでした。

■語学関係の準備/Language preparation :

特に準備しませんでした、スピーキング能力をあげておけば良かったと思います。

■ビザの手続き/ Procedures for visa :

ETA というものを取得しました。大学側からメールが来て、その通りにすぐに15分ほどで登録しました。登録料が 3,000 円かかりました。

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

付帯海学保険(東大で推奨されているもの)に加入しました。病気は特に気にしなかったですが、日本の風邪薬や、ビオフェルミンなどを持っていきました。空港でも問題なかったです。

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	480,000 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	詳細不明 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 :

宿泊費/Rent	プログラム料金に含まれています。
食費/Food	100,000 円/JPY
交通費/Transportation	娯楽費に含む 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	200,000 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 :
110,000 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 :
<p>留学に参加したことの意義としては、語学力の向上と今後の留学への展望が見えたことである。1ヶ月のプログラムでは内心ほとんど語学力の向上は見込めないと考えていたが、それでも積極的に英語での交流を持った結果、ある程度リスニング能力が向上したと感じる。また自分が話す英語が完璧でないにしろ通じたことで自信もついた。また今回のプログラムによって、全学交換留学や、大学院での留学などにも興味が出た。ただ一方で、満足していないことがあるのも事実である。それは、もっと英語を話す機会を持ちたかったことである。今回のプログラムの参加者は全員日本語話者なので、ある程度雰囲気伝わってしまうことがあったり、つい日本語に頼ってしまうことも多々あった。そのため、もし他国からの参加者と合同であったらより英語を話す機会が増えたのではないかと、もっと英語を話すべきだったと感じる。</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 :
将来海外への留学を視野に入れることができた。
■ 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 :
留学への入口として気軽に申し込んでみてください！
■ 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 :
地球の歩き方・イギリス編 東京大学留学情報ページ

## 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: 2025/9/4

■ID: C250052

■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/program-list-short-summer2.html>

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2025/8/4 ~ 2025/8/29

■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?:

海外経験の無さ・英語力の低さを少しでも解消できると考えたため。費用が高く迷ったが、挑戦する価値はあると思い少し軽い気持ちで参加を申し込んだ。

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

■概要/Overview:

基本的に予習復習は必要なく、その場に出された内容について考えるディスカッション授業がほとんど。ALESIA・ALESS や FLOW などに近い。金曜などは各地への旅行が平日の授業として行われるが、自由に散策できるため楽しい。

■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

■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:

ジムや屋内外のスポーツに寮の友人みんなで行き組んだ。週末は旅行に行くことがほとんど。

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

■設備/Facilities:

図書館が 24 時間なので徹夜で課題ができます。ジムがあり筋トレやスカッシュ、バドミントンなどができます。ほとんど有料で、3,000 円とかでした。インターネットはキャンパス内に Wi-Fi があるので問題ないです。

■サポート体制/Support for students:

寮生活でキッチンはあるものの調理器具などが一切なかったのに驚きました。語学や精神面はみんな優しいので大丈夫です。そもそも 1 ヶ月では大した問題は発生しません。

### 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:

学生寮
<p>■ 宿泊先の様子/Environment around the accommodation:</p> <p>個室でユニットバス、ベット、大量の収納と十分なコンセント、でかい鏡がありました。必要最低限という感じです。エアコンや換気扇、網戸などはありませんでした。気温が低めので大丈夫だと思いますが、普段良い生活送ってる人には辛いかもしれません。</p>
<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>気候はとにかく涼しくてカラッとしていて過ごしやすいです。ただ日光はめちゃくちゃ強いので日焼け止め必須で、あと割と雨も降ります。大学周辺はのどかでなんもありません。大学の店が改修中だかなんとかで最寄りのスーパーまで徒歩 25 分でした。交通機関は電車とバス、あとタクシーもみんなで作ればお得です。地方の電車チケットを買わなきゃいけないのでアプリ買うか駅の券売機で買しましょう。ロンドンではクレカが Suica 代わりに使えます。Apple Pay がめちゃくちゃ便利です。食事はイギリスといえど不味くはありません。日本と比べたら常に 75 点 ~ 80 点といった感じです。値段は日本の 2 倍ですけどね。自分たちは寮生活だったのでみんなで 1 ヶ月間料理をしました。カレー肉じゃがトンカツなど日本らしいものを食べまくっていたのでストレスフリーでした。瞬間的にイギリス全土で最も美味しいご飯を食べているという自信がありました。まあ料理のうまい女の子に作ってもらって少し手伝っただけですが。そうでもしないと経済的にも精神的にもつらいです。食べ物に満足できないと帰りたくなります。</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>体調に関してはよく寝ましょう。安全面も特に問題ないと思います。ただ腹に巻きつけるタイプのバックは見た目もわからないし必須の財布とパスポートを楽に持ち出せるということでめちゃくちゃ便利でした。買っときましょう。</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>全てクレカでなんとかなります。僕は三井住友と EPOS カードでいけました。現金は一度も使ってないですが、個人的なチップやロッカー、ショッピングカートなどには硬貨がいるので持っておいてもよかったです。まあクレカから引き落とせるのでクレカで十分です。楽天と三井住友は海外使用でロックがかかると言われるかもしれませんが体感しませんでした。</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>パスポートやフライト情報の提出が求められます。自分はパスポート含め全ての準備を留学が確定してから始めましたが結構余裕なかったです。なにより情報が少なく自分でいろいろ調べなきゃいけないので一人ではなかなか不安とストレスを感じます。ただ、そんな煩雑なことをさせられるわけでは無いので根気さえあればなんとかなります。</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>僕は学部 2 年ですが、短期プログラムの説明を受けに個人でアドミニストレーション棟に行く必要がありました。すぐ終わりました。2 年なので履修や単位に問題はありませんでした。夏休み中になにかある学年の方は気をつけた方がいいかもしれません。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation:</p> <p>英語の勉強はほとんどしていかなかったです。ただ、レストランや駅などで使う日常的な会話表現は覚えて</p>



いくと楽になると思います。
■ビザの手続き/ Procedures for visa :
短期の場合イギリスはビザは必要ないですが代わりに ETA を取得する必要があります。公式サイトとかアプリが調べれば出てくるので手元にパスポートを用意して携帯から取得できます。勝手にパスポートに結びつけてくれるので取得したら忘れていいです。問題なくいけば 10 分くらいであっさりできるので気にすることはないです。
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
保険は大学から指定された通り付帯海学と OSSMA だけ入りました。食べ物が身体に合わなかったり、みんな夜更かししたりして体調を崩しやすいので胃薬や風邪薬はあった方がいいかもしれません。なくても大丈夫です。

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	300,000 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 :	
宿泊費/Rent	プログラム費 円/JPY に寮費が含まれていた。旅行の宿泊で追加 50,000
食費/Food	200,000 円/JPY
交通費/Transportation	30,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 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 :	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	



110,000 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

<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>海外で生活することのハードルが一気に下がった。またちゃんとした英語じゃなくても通じるとわかりコミュニケーションを躊躇わなくなった。寮生活で日本人とばかり関わってしまったことは英語の成長という点ではあまり良くなかったが、とにかく楽しく最高の夏になったと言えるので満足している。</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>海外生活というものに対して思ったよりハードルが下がったためキャリアに海外という選択肢を組み込むことができ視野が広がった。</p>
<p>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p> <p>民間企業</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>とにかく海外に挑戦しようか迷っている人なら試すべきだと思います。楽なことばかりではないけど、思ったよりやっていけると感じて自信につながります。</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> <p>スカイキャナー(航空券)地球の歩き方(旅行計画)Google Map(経路検索)Booking.com(ホテルの予約)Train line(電車チケット購入)</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: 2025/9/1

■ID: C250053

■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/program-list-short-summer2.html>

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2025/8/4 ~ 2025/8/29

■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?:

今後多くのチャンスを得るためには国際経験を積んで広い視野と語学力を得ることが必要だと感じていたため、大学生の間に留学をしたいと考えていた。しかし交換留学などの長期留学にいきなり参加するのは、海外経験ゼロの自分にとってかなりハードルが高いように感じていたため、短期留学を大学生活の早い段階で参加しておきたいと思った。このプログラムは特に手続き面や向こうでの生活面でハードルが低いので、大変助かった。短期留学をするなら大学生活の早い段階で、とは考えていたが 1 年生の頃は大学生活で精一杯であり、勇気もなかったので行動に移すことができなかった。しかし、1 年生の間に短期留学に行った友人がもれなく楽しそうにしていたので次第に短期留学を前向きに捉えるようになり、東大の留学プログラムについても調べる中でこのプログラムについて知り、2 年生になる前の 3 月くらいには参加を決めていた。

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

#### ■概要/Overview:

最終週に提出する 400 語程度のエッセイ、グループプレゼンテーション以外に授業に必要な予習・復習・課題はほとんどなかった。エッセイやグループプレゼンテーションについても、直前になってから取り組んでいる人がほとんどであった。印象に残っている授業は Intercultural Communication で、イギリスでの暮らしで生で感じている「カルチャーの違い」を題材にしているので面白かった。プログラム内で Cultural Trip があり、自分たちで旅行を計画していたとしたら行かないだろうなと思うような場所にも行けたので良い経験になったと思う。他にも、週一で行われる参加任意のスポーツに加え、クイズ大会、他のアジア系留学生との交流ピザパーティーなどのイベントがあった。

■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:

平日は授業を終えた後に買い出しをしたり、自炊をしたりしていたら時間はそんなに余らなかったのでプロ

グラム以外の活動に取り組まなかった。スポーツ施設が充実しており、積極的に利用していた人も多かったが、スポーツはあまり好きでないのでそれもしなかった。週末は毎週旅行に行った。プログラムに含まれている cultural trip は、事前に伝えれば帰りのバスに乗らず延泊することが可能なので、それも利用した。具体的には、バース、ソールズベリー(ストーンヘンジがあるところ)、グラスゴー、エディンバラ、コッツウォルズ、ロンドンに足を伸ばした。

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

##### ■設備/Facilities:

カフェはあるが、かなり高いのでほとんど使わなかった。スポーツ施設はかなり充実していた。Wifi は大学のもの、eduroam(東大の wifiID で使える)があり、おおむね良好。

##### ■サポート体制/Support for students:

WhatsApp でプログラムを運営している大人に簡単に連絡を取ることができ、緊急時の連絡先も共有された。

#### 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:

学生寮

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

東大は前年度までホームステイでの参加だったため、寮に関しての体験記がなく非常に苦労した。来年以降寮に住んで参加する人たちには、(もちろん変更はあるかもしれないが)ぜひ参考にしてほしい。今回滞在したのはここです。<https://warwick.ac.uk/services/accommodation/students/residences/sherbourne/>

・フラットについて今回は東大生・立教生混合の 36 人での参加だったのだが、大学に部屋を指定され 3 つのフラットに分けられた。一つのフラットには 12 個の個室と共用のキッチン・ダイニングがある。トイレやシャワールームは個室についていて大変ありがたい。メンバーは男女・大学混合でおおよそランダムである。メンバーは大学についてから知らされたが、立教生は大学に強く希望したところ渡航数日前には教えてもらえたらしいので、聞いてみる価値はあるかも。

##### ・各設備

共用キッチン・ダイニング……IH が 8 口、オーブンが二つ、冷蔵庫二つ、冷凍庫二つ、レンジ一つ、湯沸かし器一つ、シンクは二つ、収納棚いっぱい、アイロン台とアイロン。以下注意点。トースターはあるが、汚すぎて使うのを躊躇ったし、煙を発生させて火災報知器を作動させたフラットもあったので状態をよく観察してから使用する。初日冷蔵庫と間違えて冷凍庫に牛乳やレタスを入れた人がいたが、上部に温度表示があるのでよく確認しよう。ゴミは週に平均一回、清掃が入る時に回収される。清掃の時に勝手にキッチン用品を棚にしまわれたりする。行けばわかるが排水溝はすぐに詰まって水が溜まる。

シャワー……水圧は許容範囲だが排水溝が良くない。シャワールームに扉はある。シャンプー類は日本から持っていったが硬水なせいか泡立ちが悪い。ものを置くラックがなかったので、床に置くのが気になる人はカゴなどを持っていくのがおすすめ。

トイレ……流れはかなり悪い(イギリスの水回りは全体として日本と比べるとだいぶ性能が低い。ただ部屋によって差はある)。トイレトペーパーは清掃が入る際に交換された。

洗面台……排水は例によって良くない。石鹸は供給される。

ベッド……特に不便はない。枕二つある。

机……広いコンセントが目の前にあって使いやすい。鏡が洗面所と入り口近くにあるのだが、どちらも近くにコンセントがないので、自立する鏡を持ってきて机に置くと、ドライヤーや化粧に便利。

棚など……いっぱいある。スーツケースを置ける場所があって、私のスーツケースは横開きタイプだったのでかなりフィットして使いやすかった。スーツケースはスペースを取らないので絶対横開きが良いと思う。

ハンガーをかけられるところもある。

その他……暖房設備はあるが冷房がない。基本涼しいので窓を開ければ解決するが、窓に網戸がないので部屋を明るくしたまま夜に窓を開けてしまうと虫が大量に入って大惨事(暗くしていれば基本虫は入らないが、気になる人はネットの類があるといいのかも)。コンセントに関して、変換プラグを持っていくのは当たり前だが「海外電圧対応の」延長コードやタコ足があったら良かったと思った。ちなみに海外電圧以外のドライヤーを持ってきてしまった人は軒並み壊していたので気をつけた方がいい。

#### ・洗濯

寮の前にコインランドリーみたいなのがあった。カードで払える。洗剤柔軟剤は自動投入される。

お値段が高いため、誰かと一緒に回す人が多かった。人の洗濯物と分けるという意味でも、洗濯機の威力から洗濯物を守るためにも洗濯ネットは必須。洗濯ネットは最後の最後までしっかりチャックを締めないと、洗濯の威力で開いてしまった。

乾燥機代をケチって洗濯を部屋で干すこともあったが、窓を開けていけば基本はちゃんと乾く。ハンガーを多めに持ってくると良い。

ちなみにタオルは支給されるが1週間に一回程度の清掃時にしか交換はないので持っていった方がいい。

#### ■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.:

・気候と服装屋間は半袖でも良いが、私は常に長袖 T シャツ一枚でちょうど良いくらいに感じた。一度すごく寒い時があり、ヒートテックを着た。意外と夏は雨が降らず、天気にも恵まれて快適であった。普段はカジュアルで機能的な服をたくさん持っていけば良いと思うが、ロンドンの高級店でアフタヌーンティーをしたいなどと考えている人はおしゃれな服や靴を持っていくと良いかも。現地で買うのもまた楽しいが。・交通キャンパスはただっ広くて主要な授業の場所までは歩いて 20 分かった。レンタルチャリを使っている人もいたが、高く、利用するために必要な SMS 認証ができず私は諦めた。コヴェントリーまではバスを使っていくことができ、そこから電車にも乗れる。バスはコンタクトレスのカードで乗れる(前払い)。ロンドンやグラスゴーでは地下鉄に乗ったが、地下鉄はコンタクトレスのカードで乗れた。地下鉄でない電車は trainline というアプリか駅の券売機でチケットを買った。trainline で買う場合、誰かがまとめてチケットを取らないと座席がバラバラになるが、そもそもイギリスには座席指定を守る意識がないので気にしなくても良いかもしれない。Railcard を買うと 2/3 の値段でチケットが買えて、たくさん旅行するとすぐ元が取れるのでお得。Railcard は基本確認されないが、たまに電車に乗っていると確認される。あと電車は思ったより遅れない。バスは逆に早く駅を通り過ぎることがあったり、運転手がどこかに消え失せてキャンセルされた(?)ことがあったがおおむね時間通りである。・食事と買い物買い物は寮から徒歩 30 分の Tesco(でかくて何でも揃う)、ALDI(小さいが安い)、ソウルプラザ(アジア系食品が置いてある)。全部同じ地区にあるので、いろいろ行ってみるとよい。なお私の時には改修中だったキャンパス内の食料品店も復活するのだろうけど、おそらく高い。自炊をどの程度行うかに関しては本当にそのフラットのメンバーによる。私のフラットでは自炊モチベのある人が

中心となって、みんなの夕食と昼食(サンドイッチ)を作っていた。自炊をするならフラットメンバーで協力して日本から持っていった方がいいものもあるので、先にフラットのメンバーを教えてもらえるのなら教えてもらって、話し合った方がいい。いずれにせよ外で食べると本当に高いし、ビタミンが不足するので、一定程度の自炊は必要かと思われる。持っていくべきものについて、フライパン、食器用洗剤、皿、調味料全てないところから生活が始まる。特に着いた日が日曜だと Tesco もやっておらず空港の小さいスーパーでしか物を買えない。よって少なくとも初日を生き延びるための皿かタッパー、コップ、洗剤、スポンジ、箸、パックごはんかカップラーメンはあった方がよい。キッチン用品の調達……フライパンや鍋は Tesco や周辺のお店で揃う。たしか包丁だけでなく、ソウルプラザで店員さんをお願いしたら買えた。大体向こうで揃うが、日本から持っていった方が明らかに良いと思われるものもある。百均の一号炊きレンジ炊飯器は米を炊けるだけでなく器としても有能。米を炊くならしゃもじがあるとすごく良い。一番はラップ。サンドイッチを作るのにも、ジャガイモをレンチンするのにも使うが、イギリスで購入するラップは本当に使いづらいので、たくさん持っていくべき。自立する三角コーナーも大変役に立った。食材の調達……水について、いろんなところで水道水を飲んだが腹は壊していない。ミネラルウォーターは 500mL で 300 円近くすることもあるほど、かなり高い。しかも硬水なので美味しくない。果物は安いし美味しいので朝ご飯はバナナにしていた。基本的におおむね日本と同じように野菜も肉も揃うし、ソウルプラザに行けば冷凍肉まん・餃子や醤油みりん酒などの調味料、カレールーも揃う。ただし豚肉の薄切りはない。米はソウルプラザに「こころ」という日本米が売っていて、安くて鍋で炊いたら美味かった。日本から持っていった方がいいのは、やはり日本にしかない味である。ソウルプラザでも揃うが高いので、醤油みりん酒の大きいボトル、カレー粉、だし、鶏ガラ、焼肉のタレ、ソース、ふりかけは分担して持っていけるならあった方がよい。イギリスのマヨネーズは美味しくないで、日本のマヨネーズがあると QOL があがるかも。パックごはんは米が足りない時に便利だったが、フリーズドライの味噌汁は意外と飲まなくて使いきれなかった。

■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:

カードやパスポートはセキュリティポーチに入れて常に携帯した。オートロックの部屋のカードキーを「インキー」してしまうと面倒なので、それも一緒に身につけた。ありがたいことに一ヶ月を通して治安が悪くて怖い思いはあまりしなかった。パスポートを無くした時用に戸籍謄本、体調を崩した時ように海外保険の証書を持っていった。使う機会がなく何よりである。日本での生活よりも、おしゃべりできる日本人が常にそばにいるので、ホームシックの心配はないかと思う。

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

お金は 1 万円分換金していったが、支払いは全てクレカで行ったので、使う機会がなかった。ただ Tesco や ALDI で大量に買い物をするときに、カートを使うには 1 ポンド硬貨(使った後に返却される)が必要。早めに現金を使って硬貨をゲットすると良いかも。クレカは事前にセキュリティを解除をしたり、一時的に制限を引き上げておいたりすると良い。共用のものは walica で割り勘にしてあとで精算する形をとった。

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:

UTOL 上にあがる提出物を期限内に提出するだけであり、特に困難はない。たまにある不明瞭な部分は、Slack で参加者同士で情報共有して乗り切ったと思う。奨学金の申し込みを忘れて後悔していた人を何人か見たので、情報収集を怠らないことが大事だと思う。



<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>	
アドミニ棟で注意を受けたが、2 年生が 8 月に気をつけなければならないのはおそらく進振り関係だけである。ただ、時差だけ気をつければ特に困ることはない。また、イギリスでは sim などの契約によっては 2 段階認証の SMS を受信できないため、Microsoft Authenticator がちゃんと使えるかテストする。	
<b>■語学関係の準備/Language preparation:</b>	
出発前は東大入試の英語 80 点レベルから 1 年分英語力が落ちた状態だった。BBCなどを聞いてリスニングの練習をしたが役に立ったかはわからないし、オンライン英会話を多少したがあまり成長しなかった。準備にあたっては、アナウンサーではなく一般人の英語を聞く練習をしたり、海外旅行で使う語彙みたいなものを学んでおくほうが役にたつ気がする。英語に自信がないから、という理由で参加を迷っている人がいるかもしれないが、心配無用である。どんな英語力でもどうにかなる。準備をしていなかったから特に困難を感じるということはおそらくない。ただ、どれほど成長できるかには関わってくると思う。	
<b>■ビザの手続き/Procedures for visa:</b>	
イギリスへの短期留学にはビザが要らない。ETA の申請だけした。	
<b>■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:</b>	
保険は大学から入るように言われた学研災付帯海外留学保険のみ加入した。医療関係の準備としては、出発前に歯医者で検診を受けたのと、ピル服用に関して婦人科で注意を受けた(主に飛行機での血栓症リスクに関して)。薬はピル、酔い止め、胃薬、整腸剤、解熱鎮痛剤、葛根湯、抗菌目薬、抗アレルギー目薬、花粉症の薬、アトピー用の保湿剤・ステロイドを持っていた。ものもらいになったので抗菌目薬があって良かったのと、イギリスの料理は油が多いので胃薬もあって良かった。花粉症の症状は結果的には出なかった。また、普段あまり怪我をしないので油断して絆創膏を持っていかなかったが、自炊の機会や、重いスーツケースを持つ機会があるため、油断禁物である。マスクも飛行機での乾燥対策・風邪になった時用にあった方がよい。あと、イギリスはハチ(ミツバチ??)が多く、刺されていた人もいたので虫刺されもケアした方がよいかも。	

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	300,000	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	8,000	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
<b>■その他、補足等/Additional comments:</b>		

<b>■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program:</b>	
宿泊費/Rent	プログラム料 円/JPY 金に含まれて いる

食費/Food	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	200,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
旅行にかかった交通費を娯楽費に入れました。	
■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 :	
110,000 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 :

プログラムに参加したことで、自分で食べるものを選択できる環境下でさえあればなんだかんだ海外でも生活していけるという自信がついたし、自炊などを通して生活力が上がった。また、英語を使うことに対するハードルが下がり、間違った文法でも意図は伝えることはできるという自信を得たことで、スピーキング能力向上への一番大事な第一歩は踏み出せたと思う。それ以外に、様々な学年、専攻の東大生・立教生と対等に話す時間が多くあり、「世の中にはいろんな人がいるなあ」と思ってとても視野が広がったし、勉強になった。満足していない点は、体験記を読んで覚悟はしていたが、やはり思ったほどは英語を使う機会がないことである。リスニング能力などは全く成長しなかった気がした。この点に関しては、留学中よりも留学前によく準備しておいた方が成長の実感を得られるのかもしれないと感じた。

##### ■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 :

海外で生活していける自信がついたので、今後長期留学をしてみたいと思ったし、海外で仕事をすることも視野に入るようになった。また、多様な人生の先輩と話す機会があって、それも将来について考える助けになったと思う。

##### ■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 :

人生で最も充実していて楽しい一ヶ月間だったので、終わった後に「やっぱり参加するんじゃなかった」と思うことは絶対にはないと思います。英語力の向上をどの程度まで実感できるかについては、留学前の準備にかかっていると思います。

##### ■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 :

地球の歩き方は観光名所だけでなく、イギリスの交通事情やマナーなどの情報も満載。非常に有用。



Trainline というアプリで電車を検索してチケットを取っていた。Railcard を買くと 30%OFF になるのでおすすめ。

## 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: 2025/9/1

■ID: C250054

■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/program-list-short-summer2.html>

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2025/8/4 ~ 2025/8/29

■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?:

大学に入学してから、一回は留学に行こうと考えていて、一番敷居が低そうだったから。去年行こうと思っていたが行けなかったのが、時間のある 2 年の夏休みに行こうと思ってこの時期にした。一ヶ月は自分にとって長期で、参加費用も高かったので少し参加を迷った。

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

#### ■概要/Overview:

授業は、異文化を学ぶもの、スピーキング、リスニング・ライティングを鍛えるもの、プレゼンの練習、旅行で行く先についての学習などで、グループワークやペアワークが主だった。予習は特に必要ないが、後半になると、課題であるプレゼンやエッセイやアンケート調査を授業外でも行う必要があった。

#### ■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:

スポーツ

#### ■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:

大学のジムを無料で使った。また、スカッシュやバドミントンを予約して何回か行った。また、寮のすぐ近くの公園にバスケットのゴールがあったので、バスケもした。週末は毎回寮の友達などと共に旅行に行っていた。

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

#### ■設備/Facilities:

スポーツ施設(筋トレ、スカッシュ、バドミントン)を利用した。wifi は eduroam という東大用のものを使っていた。

#### ■サポート体制/Support for students:

二十四時間電話で相談できるメンタルサポートがあった。生活面は、何か問題あったときは TA や先生に連絡すれば対応してくれた。

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:

学生寮

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

部屋は個室だが、12人ずつの3つのフラットに分かれていて、キッチンが共用だった。個室はシャワーとトイレとタオルとせっけんがあったがドライヤーはなかった。キッチンは電子レンジと湯沸かし器以外は何もなく、食器は自分たちで買った。

■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、日中は半袖、夜は長袖でちょうど良いくらい。滞在先周辺は大学の施設が並び、人气が少なかった。交通機関は近い距離の場合はバスで、遠い場合は鉄道で行った。食事は、夜ご飯は寮の皆で共同で、米を炊いて日本食を作った。朝は各自で、昼は皆でサンドイッチを作って休み時間に教室で食べた。

■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:

治安は良く、スリなどはなかったが、スマホやパスポートは身につけておくべき。日本の友人と連絡を取るべき。

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

現金は全く使わなかったが、ロッカーなどで硬貨があると便利。クレジットカードを2種類用意した。支払いの際に、SMS認証が求められ、払えないことがあったので、二種類持っていくのが良い。海外にいても送金は簡単に行える。

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:

utol 上で、保険加入、現地の大学への提出書類やマイクロソフトアカウント登録、渡航届など様々な書類があった。utol の期限に間に合うように準備した。手続きに際して、覚えておかなければならないパスワードやその他の情報が多いので、自分でメモして整理するなどした方が良い。また、奨学金は簡単に申請できるので申請すべき。

■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:

アドミニ棟の前期教養学部チームに行き、留学の注意点を聞いてから、渡航届を提出した。3年以降はそれぞれの学部先で説明を聞いて渡航届を提出する必要がある。アドミニ棟の窓口は早く閉まるので、空いている日に早めに行った方が良い。

■語学関係の準備/Language preparation:

出発の1年前にIELTSを受けていて、6.5だった。また、だいぶ前に英検準一級をとっていた。出発直前は、オンライン英会話をやった。このプログラムでは、語学力はそこまで心配なくて良い。

■ビザの手続き/Procedures for visa:

ETA をアプリで登録して取得した。パスポートをスキャンする作業が必要だが、時間はあまりかからず15分あればできると思う。

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

東大から加入するように言われた付帯海外保険に加入した。出発前は特に健康診断などは受けていない。

常備薬は、胃薬と風邪薬、酔い止めを念の為持って行ったが使わなかった。

#### 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	600,000	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 :		
宿泊費/Rent	プログラム料 円/JPY 金に含まれて いる	
食費/Food	100,000	円/JPY
交通費/Transportation	50,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	200,000	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :		
週末に旅行に行っていたので、かなり交通費や宿泊費がかかった。		
■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 :		
110,000 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 :
英語でプレゼンしたり、話し合ったりすることは普段はあまり無いので貴重だった。異文化についての授業や旅行を通して、海外の生活やイギリスや他の国の人の行動や考え方などを学べた点で有意義だった。また、寮生活を通して、今後も続く友人関係を築けた点も有意義だった。現地学生との交流の機会が、2回行われた、global cafe だけで少なかったのが残念だった。
■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 :
海外での生活のハードルを下げたので、海外で働くことも視野に入った。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
専門職(法曹・医師・会計士等)
■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 :
プログラム期間中は積極的に英語を使うようにしましょう。
■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 :
GO GLOBAL の体験記

## 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: C250055

■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/program-list-short-summer2.html>

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2025/8/4 ~ 2025/8/29

■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?:

以前から英語力向上や現地でしかできない体験をするために留学をしたいと考えていて、二年の前期は時間があつたので、この夏休みに留学に行こうと決めた。先輩にサマープログラムの存在を教えてもらい、イギリスという国自体に興味があつたことや 1 ヶ月程度がちょうど良いと思っていたことから、ウォーリック大学のプログラムに決めた。

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

#### ■概要/Overview:

基本はグループワークで、最終課題のグループプレゼンテーションの準備と個人課題のリフレクティブエッセイの提出の準備を行なった。宿題は提出するというよりは授業に準備していくという形式が多かった。グローバルカフェというイベントが週一回開かれており、そこで中国人の留学生などとボードゲームを楽しむことができたのが印象的だった。

#### ■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:

スポーツ

#### ■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:

週末や暇な放課後には旅行に行っていた。一人で行くことも、同じプログラムの参加者で行くこともあった。他には大学主催のスポーツイベントに参加することもあった。

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

#### ■設備/Facilities:

図書館とジムに大学の ID カードで入ることができた。食堂はやっておらず、飲食店で軽食を買うことはできた。インターネットは寮、大学内ともに不自由なく使えた。

#### ■サポート体制/Support for students:

基本的には手厚くサポートがされていたと思う。語学面で完全についていけないというケースは殆ど見

かけなかった。生活面は備品はあまり充実していなかったが、セキュリティについてなどは夜間も含めて対応してくれた。

#### 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:
学生寮
■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:
個室で、タオルや石鹸はあったがドライヤーやシャンプーはなかった。バスタブはなく、シャワールームとトイレのユニットバスだった。キッチンのみ共用で、IH とポット、トースター、レンジがあった。
■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.:
8 月はずっと半袖で過ごせるほど涼しかった。大学の寮に泊まっていたので、飲食店が少し遠かった。基本的には徒歩 30 分ほどのショッピングセンターで 1 週間ほどの食材を買い込んだ。昼ご飯は簡単な食事を朝に作って持っていった。交通機関は基本バスで近くの町まで移動でき、そこから鉄道で付近の大都市に行けた。スコットランドへの移動のみ飛行機をつかった。
■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:
日本から薬をいろいろと持っていったため、少し体調を崩してもそれを使えば事足りた。治安についてはとにかく財布やスマホを見える位置に置かないことに注意したが、危険を感じたシーンはなかった。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
現金は持っていかなかったが、困ることはなかった。VISA のカードを 2 枚持っていったが、やはり 1 枚だけだと限度額等で不安なので複数枚持っていくべきだと思う。American Express は場所によっては受け付けていなかった。

#### 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:
心構えの動画を見るなどの事前準備に時間がかかるので、締め切りに余裕を持って申し込みを進めたほうが良い。プログラムへの参加意欲を書く欄のみ少し時間がかかったが、他はスムーズに行えた。
■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:
教養学部だったため、フォームの提出だけで終わった。特に時間はかからなかったが、航空券の準備を先にしておいた方が良い。
■語学関係の準備/Language preparation:
特別に知識を詰め込むというよりは、既存の知識の復習に充てたほうが後々役に立つと感じた。知らない単語は現地で新しく覚えれば良いので、発音を間違えやすい単語のチェックをしておく方が良いと思う。
■ビザの手続き/Procedures for visa:
イギリスは基本は必要なかった。旅行会社から連絡がある ETA の取得は早めに済ませたほうが安心。
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
UTOL をチェックすれば基本的には問題ない。

#### 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	250,000	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 :		
宿泊費/Rent	プログラムに	円/JPY
	含まれている	
食費/Food	100,000	円/JPY
交通費/Transportation	50,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	100,000	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 :
二年生になってからあまり英語を使っていなかったもので、本場の英語に触れることができ、また格段に多く英語を話す機会を持つことができたことに満足している。現地の学生と話す機会がほとんどなかったのは少し残念だった。
■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 :
自炊等の生活面や英語力に関して海外で過ごすことの不安がかなり減り自信がついたので、今後はより長い期間での留学を検討している。
■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 :

良いことも悪いことも含めて非常に貴重な経験になったと感じているため、不安などを理由に迷っている人がいたら是非積極的に参加してみることを勧める。

■ 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 :

イギリスの旅行ガイドブックが、交通手段の情報を集めるのにかなり役に立った。

## 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: 2025/9/21

■ID: C250056

■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/program-list-short-summer2.html>

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2025/8/4 ~ 2025/8/29

■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?:

英語力向上のため。

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

■概要/Overview:

授業のディスカッションが多かった。

■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:

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:

旅行

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

■設備/Facilities:

Wi-Fi を使用しました。

■サポート体制/Support for students:

困れば大学の人が助けてくれました。

### 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:

学生寮

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

排水溝が詰まっていました。

■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.:

天気が良かった。交通機関もそこまで遅れなかった。

<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>
なし
<b>■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:</b>
クレジットカードで困ることはありませんでした。

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>
パスポート提出
<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>
なし
<b>■語学関係の準備/Language preparation:</b>
なし
<b>■ビザの手続き/Procedures for visa:</b>
なし
<b>■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:</b>
OSSMA 加入

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	400,000 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.)	5,000 円/JPY
<b>■その他、補足等/Additional comments:</b>	

<b>■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program:</b>	
宿泊費/Rent	プログラム料 円/JPY 金に含まれる
食費/Food	100,000 円/JPY
交通費/Transportation	50,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	300,000 円/JPY
<b>■その他、補足等/Additional comments:</b>	
<b>■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate:</b>	

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 :
文化を知ることができよかった。
■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 :
留学経験があるだけで就職がしやすくなるように感じる。
■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 :
いろんな国に行ってください。
■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 :
なし