

# 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: C250007

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

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

■派遣先大学/Host university: シェフィールド大学

■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: 法学部

■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?:

来年度以降は学業等で忙しくなるため、卒業までに留学できる唯一のチャンスだと思ったから。

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

■概要/Overview:

午前はレベル別に振り分けられたクラスで英語の授業を受けて、午後は TODAI lecture といって、シェフィールド大学の教員による東大生向けの講義を受けた。課題はほぼなかった。

■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:

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:

週末はヨークや湖水地方、リヴァプールとロンドンに行った。湖水地方たらロンドンに宿泊した。ヨークとリヴァプールは日帰りで行ける距離だった。

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

■設備/Facilities:

東大から、eduroam という海外の大学でも使える Wi-Fi に接続すると、シェフィールド大学でも使えた。Wi-Fi に関しては困ることはなかった。tesco というスーパーが沢山あって便利だった。

■サポート体制/Support for students:

隔週月曜日に英語のクラスの教員との個別面談があり、なんでも相談できる雰囲気でした。生活面では、常に寮に管理人さんがいるので、困ったことがあれば相談できると思います。

## 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:

キッチンが共用ですが、トイレや風呂は個室についていました。部屋はとても綺麗でした。使い捨てのスリッパを持って行くとても便利だと思います。キッチンには調理器具と食器、ナイフやスプーンは揃っているが、塩や油などは現地で調達することになると思います。日本食も、お米や味噌汁などを少しは持って行くと便利かなと思います。

■ 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.:

半袖は持って行くとしても少しで良いと思います。薄手の長袖か、上着が必要です。スコットランドに行く予定の方は厚めのガウンなどがあると良いかもしれません。交通機関に関しては、平日は大学と寮の往復で、徒歩圏内にあったので何も使わなかった。休日は、Brit Railpass を買うと、かなりお得に鉄道を使えます。日本で勝って行くが良いですか、公式サイトを日本語にすればイギリスからでも買えます。

■ 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:

現地に到着してすぐ体調を崩した。ゆっくり休むのが大切だと思う。

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

現金はなくても良いと思う。walica という立替記録のサイトがお金の管理に役立った。

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:

東大の渡航フォームの提出、シェフィールド大学のアカウントの作成、英語のオンラインテストの受講、保険の加入、スーツケースのレンタルなど。

■ 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:

■ 語学関係の準備/Language preparation:

特に準備しなかった。

■ ビザの手続き/Procedures for visa:

ETA に登録した。

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

東大から加入必須とされている保険に入りました。

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	230,000	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:

<b>■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :</b>	
食費/Food	30000 くらい 円/JPY
交通費/Transportation	35000 円くら い 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	5 万くらい 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	
<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>
英語に関しては、リスニング力はついたと感じるし、英語を話すことに躊躇いを感じなくなった。ただ、英語のクラスは前半の週は韓国人や中国人が多かったが、後半は日本人が多く、日本語を話してしまう人が多かったことは残念だった。プログラム全体としては、一ヶ月弱を海外で過ごすことは間違いなく良い経験になったし、週末に大英博物館などに行けたのもとても良かった。集団生活に疲れることはあったし、同居人と気が合うかがかなり影響するので、集団生活が苦手な人には辛いかもしれない。
<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>
将来海外で働きたいという希望は特になし、英語を使う職業に就く予定もないので、特にキャリアに与えた影響はない。
<b>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</b>
専門職(法曹・医師・会計士等)
<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>
日本で暇な一ヶ月を過ごよりは、参加を勧めます。知り合いは増えたとし、良い経験になりました。ただ、本格的な語学留学をしたい、外国人の友達を作りたい、という人には物足りないと思います。
<b>■ 準備段階やプログラム参加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>
go global のプログラム体験記。

# 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: 2025/8/30

■ID: C250008

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

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

■派遣先大学/Host university: シェフィールド大学

■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: 新領域創成科学研究科

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

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

就職先が決まり、学生最後の年であったため何か新しいことに挑戦したいと考えたから。

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

■概要/Overview:

平日は 9:30~11:00、11:30~13:00 で Ted talk を題材にした教科書に基づく授業をうける。また 14:00~15:00 の時間は、月・火・木は東大レクチャーという英語での専門的な講義があり、水はオンラインでの講義がある。課題は週に一回程度作文が出る

■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:

週末はほとんど全員が旅行に出かける。ブリットレイルパスという国内の電車乗り放題券、もしくは EU 圏内の鉄道使い放題のユーロレイルをみんな買っていた。フレキシブルの 8 日がおすすめ。また授業後にはソーシャルアクティビティという、スポーツやゲーム、言語交換など様々な体験が用意されており、特にスカッシュは適度に運動できるため参加する人が多かった。

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

■設備/Facilities:

体育館早く使った。食堂は使わず昼食はみんなで作って持って行っていた。

■サポート体制/Support for students:

サポート体制が充実した大学のみプログラムが用意されていると聞いていたため心配はなかった。

## 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

<p>■ 宿泊先の様子/Environment around the accommodation:</p> <p>派遣先から紹介される個室+共有キッチンでできているフラットという空間を6~9人で使う。キッチン共有するため気軽に交流できる。個室なため一人でいようと思えば一人でもいれる。</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>かなり涼しく寒い時もあるので厚手の服が必要。食事はパンとパスタがメインになるので辛い人はご飯を持っていくといい。</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>事前に薬は多めに用意しておく。3割くらいが腹痛になっていたので胃薬などは用意しておくが良い。</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>現金はカジノでしか使わないので必要ない。クレカはアメックスは使えないことが多い。</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>UTOL もしくはメールで共有される指示に従えば基本的には大丈夫だった。パスポートや住所などを記載した。参加者のメールアドレスが共有されるので slack を作ると良い。また、事前に集まっておくとより楽</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>担当教授と担当課に確認した。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation:</p> <p>リスニングはなるべく行うようにしていた。</p>
<p>■ ビザの手続き/ Procedures for visa:</p> <p>ETA というアプリで取得するビザを取得した。比較的簡単に短時間で取得できた。</p>
<p>■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:</p> <p>案内された保険に登録した。</p>

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

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

<p>■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program:</p>	
食費/Food	30,000 円/JPY

交通費/Transportation	60,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 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 :
英語必須の生活、異なる食環境、初対面の人との寮生活などこれまで経験したことのないような状況が 1ヶ月続く中で新たな環境に適応する必要があり、社会性を伸ばしたり英語への抵抗感を減らしたりなどは必ずできると思う。一方で日常生活は日本人に囲まれているため、英語力を集中的に伸ばしたい場合は物足りないと感じるかもしれない。
■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 :
海外への抵抗感があったが、将来的に定住の可能性も浮かぶ程度には居心地が良かった。
■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 :
寮生活は楽しめる人にとってはかなり楽しいものであり、ネイティブとも話そうと思えば話せる環境があるので、楽しく成長できる充実したプログラムだと思います！
■準備段階やプログラム参加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: 2025/9/21

■ID: C250009

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

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

■派遣先大学/Host university: シェフィールド大学

■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?:

就活に向けた英語力向上の足掛かりとして参加しました。

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

■概要/Overview:

午前中:ディスカッションを主とした少人数ワーク。Flow をイメージしてもらえると良いかと思います。午後:東大レクチャー 60 分の講義+20 分ほどディスカッション。難しい。

■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:

スカッシュ旅行(週末)カジノお料理会

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

■設備/Facilities:

インターネットは寮と大学にある

■サポート体制/Support for students:

保険や万一の場合に日本語で対応してもらえるシステムがある。

## 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:

寝室は個室キッチン共有(6 人)

■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:9~10 月程度の気候。晴れの日が少ない。周辺:学生の街であり、治安は良いと言えるだろう。

■ 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:

特に注意はしなかったが、風邪薬・整腸剤は持っていた。

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

ほぼ全ての状況においてクレジットカード(VISA)が使えた。アメックスは使えない場面も存在していたよう。

#### 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:

提出物は案内の通りです。連絡が来るのが遅く、プログラム開始 1 週間前に支払いを行ったものもあるので、頻りにメール・UTOLを確認すると良いと思います。

■ 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:

特にないが、自分の学科の事務の方に話を通す必要がある。

■ 語学関係の準備/Language preparation:

TOEIC 850~900

■ ビザの手続き/Procedures for visa:

特になし。入国審査もなかったため、ビザを意識することはありませんでした。

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

風邪薬・整腸剤はあった方がいいと思います。

#### 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	200,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	1万	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments:

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

食費/Food	5~10万	円/JPY
交通費/Transportation	5万程度	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	5~10万	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 :
全体を通して非常に満足している。特に海外経験が少ない人にとっては、言葉の通じる仲間が居る環境で生活できるため、不安が少ない。一方で、授業以外は基本的に日本語でコミュニケーションを取るため、常に英語を喋るわけではないため、その点は改善の余地があるかと思えます。
■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 :
英語を喋ることへの抵抗が薄れ、日本に戻った後も継続して英語学習を続けたいというモチベーションが湧いた。
■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 :
漠然と「英語を何とかしなきゃな」と思っている人にほどお勧めをしたいと思います。生活が不安でもフラットメイトがどうかしてくれます。(費用は少々嵩みますが)参加しましょう。
■準備段階やプログラム参加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: 2025/9/5

■ID: C250010

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

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

■派遣先大学/Host university: シェフィールド大学

■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?:

昨年度の短期留学プログラムに参加した友人から話を聞いて、興味を持った。ただ海外旅行するよりもこのプログラムに参加した方が有意義であると考え、応募した。

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

■概要/Overview:

午前は英語の授業、午後は月曜・火曜・木曜が Todai Lecture と呼ばれる講義、水曜がオンライン授業、金曜は休みとなっていた。午前の授業では、TED Talk を題材にしたテキストが主に用いられ、グループワーク形式で進行された。自分のクラスでは、予習は不要で、宿題が週に 1、2 回出されたが、放課後にこなせる分量だった。午後の Todai Lecture では、文理問わず毎回異なるテーマで講義が行われ、その後、質疑応答とディスカッションの時間が設けられていた。ディスカッションには、ELTC の先生や留学生がアシスタントとしてついてくれた。水曜のオンライン授業は、ELTC の全生徒が受けるもので、内容はイギリスの文化や社会に関することだった。事前にメモ用のプリントが配布され、クラスによっては、木曜の午前の授業でその内容が少し扱われた。

■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

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

スカッシュに参加した。週末は、主にフラットメンバーとともに、毎回旅行に行った。スコットランドやロンドン、月曜日が祝日だった週末には、フランスへ行き、パリを観光した。他にも、放課後や金曜の午後を利用して、リーズ、ヨーク、ピークディストリクト、シェフィールド市内などを観光した。

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

■設備/Facilities:

寮の Wi-Fi、スカッシュはジム併設の施設で行われた。

■サポート体制/Support for students:

あまり困ったことはなかったが、充実していると思う。午前の担当の先生と一対一で話す機会が 2 回あり、そこで悩み事について聞いてくれる。

#### 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:

6~8人でキッチンのみを共有し、各自の部屋は個室で、専用のシャワー・トイレが付いている。キッチンには一通り揃っていて、買い足す必要があったのは包丁とまな板程度だった。洗濯機・乾燥機は寮全体での共有だったが、設置台数が多く、順番待ちをすることはなかった。洗濯と乾燥は合わせて6&ほど。また、寮のロビーには談笑できるテーブルが複数あり、卓球台やボードゲームなど遊び道具も充実していた。

##### ■ 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.:

気候は全体的に涼しく、日によっては肌寒さを感じる日もあった。パーカーなど温度調節しやすい服を持っていくと良いと思う。また、先生によっては教室が寒い。スコットランドは寒いため、旅行を検討している人は防寒対策をするといいい。寮周辺は学生街といった感じで、大学の施設や他の寮などが多かった。近くには Tesco や Coop といったスーパーがある。10分ほど歩くと、大聖堂がある中心部に行くことができ、そこには大きなスーパーや Boots (ドラッグストア)、Poundland (100均のような雑貨屋) などがあり、初日に生活に必要なものを揃えるのに便利。市内は徒歩で移動可能だが、バスや tram もある。週末の旅行では、ヨーロッパに行くつもりだったのもあり、ユーレイルパスを利用した。グローバルパスであれば、イギリス国内もカバーされている。持ち物については、一人暮らしをしている人は、一ヶ月に使うものを持っていくといいと思う。個人的に持って行ってよかったと感じたのは、スリッパとビニール袋。大抵のものは現地で調達できる。実際、自分は持ってきたドライヤーが使えなかったため、Boots で購入し、フラットで共有した。

##### ■ 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:

治安は問題ない。

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

授業料や寮の費用は、カードや Flywire 経由の銀行送金で支払った。現地はクレジットカード社会で、現金を使う場面はなかった。むしろ、現金が使用できないチェーン店もあった。クレジットカードの本人認証については、自分は SMS でも問題なかったが、心配であればメールでも受信できるように事前に設定しておくと思う。

#### 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:

UTOL を通じて、パスポートのコピー、保険に加入した旨の報告、本部渡航情報フォームなどを提出した。また、シェフィールド大学のシステムを通じて、パスポートのコピーなどを提出した。参考までに今回のスケジュールを記すと、プログラムの採択通知が届いたのが 6 月中旬、行きのフライト情報の提出が 6 月中、シェフィールド大学のシステムへのログイン情報が送られてきたのが 7 月上旬。また、自分が寮の支払いを行ったのが 7/25、空港から寮までの送迎費や kitchen pack、bedding pack というものの支払いを要求されるが、これらも 7 月下旬だった。手続きにあたっては、Slack 等で情報共有を行うことを強く推奨する。特に、支払

いに関するメールの受信状況なども共有することで、重要な連絡を見逃すリスクを減らすことができると思う。実際、自分は寮の支払いに関するメールが来ておらず、Slack を通じて期限や支払い方法を知った。

■ 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 :

プログラム応募前に、経済学部の担当課にメールを送り、留意事項について説明を受けた。また、出発前に旅行届を提出した。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

プログラム採択通知が届いてからリスニングに取り組んだ。

■ ビザの手続き/ Procedures for visa :

ETA のみ。費用は 3290 円で、手続きはすぐ終わった。

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

OSSMA・付帯海学保険(ともに学校指定)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	200,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	11,550	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等) / Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

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

食費/Food	50,000	円/JPY
交通費/Transportation	90,000	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

■ 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>海外での生活がどのようなものか実際に体験することができた。また、日本との文化や考え方の違いを学ぶきっかけとなり、英語学習に対するモチベーションを高める良い機会となった。特に、日本語が通じない環境で、英語でコミュニケーションを取ったことは良い経験となり、自信がついた。</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>海外で働くポジションがあれば積極的に挑戦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>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>悩んでいるなら参加をおすすめします。</p>
<p>■準備段階やプログラム参加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>アプリについて記入する。Rail Planner: ユーレイルパスの利用に必要、Trainline: 電車の出発ホームがわかる</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: 2025/9/12

- ID: C250012
- 参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当サマープログラム 2025
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/report-list-short-summer2.html>
- 派遣先大学/Host university: シェフィールド大学
- 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: 理学部
- 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?:

学部卒業までの間に、海外での生活を体験するプログラムのどれかに参加してみたかったから。今年の春に参加を決断し、すぐに申し込んだ。しかし近年の円安の影響もあり、費用面の心配は大きかった。

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

### ■ 概要/Overview:

①午前授業(90分×2)TEDのテキストを利用した授業だった。内容はリスニングとスピーキングが中心。生徒間の(英語での)議論の時間が多くとられており、能動的な授業と言える。予習はほぼ必要なく、出る課題は全10回弱ほどのライティング。②午後授業(90分)・TODAI LECTUREと名付けられた(本学向けの?)授業。題材と講師の先生は日替わりで、内容は和歌やバイオミメティクスなど広範。中でもSusan Cartwright先生のSupernovaeの講義がとても興味深かった。(毎週水曜日)オンライン授業。イギリスの教育、文化などを題材とした講義。

■ 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:

他の皆と同様、毎週末に旅行へ出かけていた。金曜日の授業が終わり次第電車で出発し、日曜日の夜に帰宅していた。行った中でもヨークとエディンバラは、古き良き町並みが非常に魅力的だった。

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

### ■ 設備/Facilities:

大学スポーツ施設(スカッシュ場)

### ■ サポート体制/Support for students:

週1回、授業を担当してくれる先生からの面談大学の相談センター(日常の困りごと、メンタル等)

## 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(寝室とトイレ、シャワールーム)と共用キッチン。キッチンの設備は充実しており、自炊が楽しかった。
■ 気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
イギリスの北から南(スコットランド～ロンドン)まで行ったが、最高気温 25 度、最低気温 15 度ほどで安定していた。都市間の移動はナショナルレイル、ロンドンでの移動は地下鉄だった。どちらも日本より遅くまで運行している印象だった。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
一度目を離れた飲みかけはもう飲まない
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
新たに用意したのはクレジットカード 2 枚。VISA と Master を 1 枚ずつ用意した。

#### 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:
航空券購入(個別)、授業料宿代など各種支払い、ETA の取得など授業料、宿代の支払いは utol 上で期限が決まっているけれど(向こうの大学からメールを受け取り次第添付リンクから支払い、utol で報告だけする)、現地大学からのメールは期日を過ぎてから来るのが大体なので心配しすぎないで欲しいです。
■ 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:
化学事務室に承認をもらいに行った。学部だがまだ研究室に所属していなかったなので、担当教員はおらずそこからの承認は不要だった。
■ 語学関係の準備/Language preparation:
英検と TOEIC のみだった。TOEIC に向けてリスニングをまとめた期間勉強したが、現地での授業や会話に大きく役立ったと感じる。
■ ビザの手続き/Procedures for visa:
ETA(電子渡航認証)のみ必要。専用のアプリをダウンロードし、指示に従って取得する。
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
付帯海学と OSSMA は加入必須。utol 上の指示に従い加入する。常備薬はカゼ薬と頭痛薬を持っていったが、使うことなく帰ってこれた。

#### 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	230,000	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		円/JPY

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

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	70,000 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 :
あらゆることを自力で準備しなければならなかったことが、大変ではあったがとてもいい経験であった。航空券や現地の電車、バス、宿の予約、食材の購入など、実家ぐらしの自分にとって自立のためこれほど多くを考慮しなければならないのは初めてであった。また旅先でさまざまな現地の人々との交流ができたことも良かった。一対一で話をするのは他の何よりも優れた英会話アウトプットの機会だと感じた。
■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 :
もっと世界のことを知りたいと思った。またそういう体験のできる職種を探したいと思った。
■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 :
楽しいです！申し込みと準備は困難が多いけれど、朝から晩まで充実した、刺激の多い経験が得られるはずです。
■準備段階やプログラム参加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 :
東大生の留学体験記、地球の歩き方、ロンドンだけのガイドブック(ロンドンは観光できるものが膨大なので、別の本があっても良いかも)

# 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: C250013

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

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

■派遣先大学/Host university: シェフィールド大学

■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?:

前から留学することには興味があったが、長期の交換留学となると準備や手続のほか、学年を落とすことも視野に入れなければいけないので、いきなり応募する気になれなかった。まずは大学の授業のない休みの期間で短期留学をしようと思った。後々長期で留学することも視野に入れていたし、4年生の夏は院試があるので、3年生のうちに行くことにした。

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

### ■概要/Overview:

PROGRAM INFORMATIONに書いてあった通り、9:30~11:00と11:30~13:00は英会話の授業で、14:00~15:30はToday Lecture といって東大生だけでシェフィールド大学の先生の専門の講義を聞くというものだった。Today Lectureの内容を理解するには、高度なリスニング力と集中力が必要であった。午前の英会話の授業のクラスには日本人が多かったが、自分のクラスには韓国人と中国人とイラク人もいた。授業内容はそんなに難しくなかった。クラスの人数や学生の国籍や授業内容はクラスによって少しずつ違うと思われる。平日であっても15:30以降は自由時間だし、金曜日は午後の授業がないので、全体として自由に使える時間はかなり長かった。

■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:

放課後には、大学側がいくつかアクティビティを用意してくれていた。その中でも自分はスカッシュに参加していた。また、寮のロビーに卓球台やカタンがあったので、遊ぶものには困らなかった。同じ寮に日本の他大学の学生も宿泊していたので、その人達とフラットでパーティをしたり、近くの別の寮に宿泊している韓国人のフラットに遊びに行ったこともあった。週末には各地に旅行に出かけていた。週末にシェフィールドの寮に籠っていても特にやることはない。是非旅行するべきだと思う。金曜日の午後は授業がないので、金曜日の午後から出かけると、遠出がしやすい。また、8月の最後の月曜日が祝日なので、8月最後の週末が3連休であることも把握しておくといい。イギリス国内の鉄道が乗り放題になる、BritRail Passと

いうものを利用していた。自分は、Flexible Passes の 8 日分を買った。Consecutive Passes もあったが、これは連続した日付でしか使えないので、おすすめはしない。このプログラムでは、自由時間の過ごし方は自由なので、イギリス国外に旅行することも可能だし、実際に自分含めて何人かは実行していた。以下、自分が訪れた都市・地域を紹介しておきます。バーミンガム、カーディフ、オックスフォード、ロンドン、エディンバラ、グラスゴー、ヨーク、湖水地方、ダブリン(アイルランド)、ピークディストリクト

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

##### ■設備/Facilities:

大学の施設内では、Wifi が使えた。シェフィールド大学の学生証を使えば図書館を利用することができた。

##### ■サポート体制/Support for students:

週に 1 回クラスの先生と面談があった。別にあってもなくてもどちらでも良いかなという面談だった。うちのフラットでは、キッチンに本来初めから与えられている備品が欠けていたので、受付に報告したところ、対応してもらえた。他のフラットの人とどの備品が与えられていたかは初めのうちに確認しておいたほうが良い。

#### 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:

個室が与えられて、机とベッドと洗面所とトイレとシャワーがあった。キッチンは 7 人で共用だった。キッチンとそれを共用している個室を単位としてフラットと呼んでいた。設備は綺麗だったが、シャワー室の排水機能がとても低かったのがストレスだった。

##### ■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.:

気候、カラッとしていて涼しかった。昼間でも 15°C~25°C くらいなので、半袖だと寒い日もあった。緯度が高いことに加えてサマータイムが導入されていたので、21 時くらいまで外は明るかった。それでも観光地の施設は 17 時くらいに閉まったりするので注意が必要である。日差しが強いので日焼けには注意すべきだし、直射日光があたっている状態で歩いていると暑く感じた。また、雨が頻繁に降ったり止んだりしていたが、現地の人は傘をさしていなかった。滞在していた寮の周りは学生寮が立ち並んでいるエリアだった。15 分くらい歩けば中心地に行けるので、そこで生活用品を買ったり、パブに行けたりした。自分はヘア 드라이ヤーを現地で調達した。交通機関に関しては、日本に比べるとかなりいい加減だった。鉄道は日常的に数分は遅延しているし、たまに「Cancel」と表示されて運休していることもあった。そのため、10 分以内の乗り継ぎは成功しない可能性があることは頭に入れておくのと良い。自分は、遅延のせいで乗り継ぎに失敗したことは 1 回だけだったし、目的地には毎回たどり着けていたので、過度に心配する必要はないと思う。BritRail Pass は有効にした日は 1 日乗り放題なので、途中下車して観光することもできるし、アクシデントによって予定と違う路線を使うことにも対応できるので、便利だった。近距離での移動は BritRail Pass を使うにはもったいないこともあるので、別で乗車券を買うと良い。その場合は、どんどん値段が上がっていくので、早めに購入すべきである。BritRail Pass ではロンドン市内の地下鉄には乗ることができないので、注意が必要である。ロンドン市内の地下鉄は改札にクレジットカードをかざしてクレカで決済することで利用できるの、便利だった。

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

シェフィールドの治安は良いと思う。ロンドンやエディンバラなどの観光地の繁華街は若干治安が悪いかもしれないが、そこまで恐れることではないと思う。それでも気をつけておくことには越したことはないし、実際にロンドンでスリを見かけたり、声をかけられたという話を聞いた。歩きスマホはやめたほうが良いと思う。

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

主にクレジットカードで決済していたし、現金が必要な場面はほぼなかったが、£100 は現金にして持っていた。後半になってクレカの限度額を意識したときや、誰かに立て替えてもらった分を調整するときに現金を使った。現金を持っていなくても乗り切れると思う。

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:

UTOLに掲載された資料に従って進めたり、途中からはシェフィールド大学からのメールに従って進めた。寮の手続きやクラス分けのオンラインテストなどは結構遅い時期にやったので、出国まで 1 週間を切ったくらいまで準備は続いた。航空券も各自で購入した。プログラムへの参加が正式に決まった時点で出国まで 2 ヶ月を切っているのだから、参加が決まったタイミングですぐに航空券を探し始めると良い。自分はプログラム終了後はまっすぐ帰国したが、人によってはロンドンやパリを観光してパリから飛行機に乗って帰国していたので、ヨーロッパ観光に興味がある人は検討してみるといいかもしれない。

■ 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:

所属学部にて海外渡航届を提出した。

■ 語学関係の準備/Language preparation:

特に準備はしていなかった。TOEIC や TOEFL を受けたことはなかったが、進振り後に学部で受けさせられた iTEP によると、CEFR は B2 だった。

■ 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:

学校で指定されている保険に加入した。

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	310,000	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	7,700	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:

OSSMA 3800

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
食費/Food	90,000 円/JPY
交通費/Transportation	80,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	100,000 円/JPY
■ その他、補足等/ Additional comments :	
フラットで使う食材費はフラットメイトと割り勘にしていた。Walica を使って記録していた。	
■ 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 :
<p>同じフラットの東大生との共同生活はもちろん、他大学の人と仲良くなったり、同じクラスの韓国人と友達になることができとても楽しかった。また、普段実家に住んでいることもあり、毎日自炊や洗い物をするので、より自立できるようになったと感じている。英語についてだが、なんとか生活していくことはできそうだと感じた。完璧でなくても、お互いに意思の疎通は取ることができるのがわかったのも、それは自信につながったと思う。しかし、表現が文法的に間違っていたり、そもそも単語や文法事項を忘れていたりなど、リスニングやスピーキング以前のレベルから勉強し直す必要を感じた。このプログラムでは、クラスの多くは日本人であり、そうでない人も英語圏の人ではないので、ネイティブの人と会話する機会はかなり少ない。また、授業以外では、フラットの東大生と過ごしていたので、英語を使う機会もなかった。そのため、英語力そのものを向上させることは難しいと思う。ただ、英語への抵抗感をなくすことができ、英語を使うことに自信がついて、今後への課題も見えたので、とても満足しているし、今後はより一層英語の勉強を頑張りたいと思った。海外に行ってみると、随所で日本との違いに気がつくことがある。もちろん、イギリスでの生活は楽しかったが、同時に日本の素晴らしさにも気づくことができた。</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 :
留学や海外で働くなど、いずれ海外で生活してみたいと思った。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業、修士・博士に進学
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
とても楽しかったです。ここでしかできない体験がたくさんあったので、興味があるなら是非参加してみてください。
■ 準備段階やプログラム参加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 :

この過去の留学体験記は参考になった。『地球の歩き方』は購入して持っていった。最終的にはネットで観光地について調べることが多かったが、どこにどういう観光地があるかはこれでなんとなくわかると思う。鉄道の路線検索や乗車券の購入は Omio というアプリでやっていた。自分は使わなかったが、Trainline というアプリも周りがおすすめしていた。BritRail Pass は原則としてイギリス国外からしか購入できないので、出発前に買うべきである。ただ、イギリス国内から買うこともできなくはないらしいです。

# 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: C250014

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

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

■派遣先大学/Host university: シェフィールド大学

■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: 公共政策学教育部

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

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

大学入学時から留学したいと思っていたが、体育会の部活をやっていたので不可能だった。修士に進み、就職活動も終わったので参加を決めた。

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

■概要/Overview:

基本的にテーマに沿ってグループで話した後、クラス全体で発表する。たまにやるゲームが非常に楽しかった。

■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:

平日はサッカーやスカッシュなどのアクティビティに参加したりジムに通ったりした。週末はサッカー観戦か旅行。シェフィールドで1試合、マンチェスターで1試合。旅行はヨーク、スコットランド(エディンバラ・グラスゴー)、リヴァプール、ダブリン。湖水地方やピークディストリクトは行けなかったが多くの人が行っていた。特にヨーク、ダブリンはおすすめ。

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:

困った事があったら先生に相談できる。

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 :
キッチン共用でシャワー・トイレは部屋に付いた 1 人部屋。
■ 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. :
寒い。特に朝。短パンも持って行ったけどほとんど使わなかった。シェフィールド市内は徒歩移動。(トラム・バスがあったが使わなかった。) 外食はバカ高いので基本自炊。パブはお酒もご飯も手頃なので数回利用した。
■ 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 :
治安は悪くない。睡眠をしっかりとることを意識していた。日本から薬を一通り持って行ったが使わなかった。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
クレジットカード。現金はまじで使う機会がない。

#### 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 :
基本大学の指示通りに動けば OK。対応は遅めなので焦らず。
■ 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 :
一応海外渡航届を提出した。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
特にしていない
■ ビザの手続き/ Procedures for visa :
なし(ETA のみ)
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
大学の保険

#### 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	200,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	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 :	
食費/Food	50,000 円/JPY

交通費/Transportation	40,000 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	

#### 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 :
多少はリスニング力が向上したか。他大学や他学年の東大生と交流できてよかった。
■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 :
海外駐在などより視野は広がった。
■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 :
とても楽しいです。
■準備段階やプログラム参加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: 2025/9/11

- ID: C250015
- 参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当サマープログラム 2025
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/report-list-short-summer2.html>
- 派遣先大学/Host university: シェフィールド大学
- 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: 文学部
- 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?:

卒業前に海外に長期で行ける最後のチャンスだと考えたため。4 月ごろに決めたが、特に懸念はなかった。

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

### ■ 概要/Overview:

予習復習はそこまで求められない。午前には英語の授業、午後により専門的な内容の授業という形式だった。授業後にはスカッシュなどのアクティビティも用意されているので参加していた。

### ■ 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:

平日はピザを持ち寄ってみんなで食べたり、午後休の金曜や土日にはロンドンやエディンバラなどに観光した。

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

### ■ 設備/Facilities:

アクティビティでスカッシュコートやサッカーコートを利用しました。寮や大学内での通信は不便はないです。

### ■ サポート体制/Support for students:

レベルに合ったクラスに分けられるので語学面では特に不安はないと思います。生活面・精神面での特にサポートはないので、寮のメンバーを協力する必要があります。

## 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

<b>■ 宿泊先の様子/Environment around the accommodation:</b>	
ルームシェアで 8 人前後でキッチン・リビングを共有していました。寝室と椅子机、シャワー、トイレがある個人の部屋で各自寝ていました。	
<b>■ 気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:</b>	
基本涼しいですが半袖じゃないときつい日もあります。北の方に旅行に行く場合はかなり冷えるのでジャケットも持っていくことをお勧めします。観光は基本電車を使うので自分はブリトレイルパスを使いました。食事は思っていたより美味しいですが、外食だと高いので、結構自炊をしていました。和食が食べたくなりそうな人は持っていくと良いと思います。カップ味噌汁、パックごはん、そうめんなんかはかなり助かりました。	
<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>	
身の危険を感じることはありませんでした。シェフィールド周りは基本的に治安は良い方ではないでしょうか。風邪は引きたくなかったので、夜早く寝る日を作ったりしていました。	
<b>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:</b>	
基本クレジットカード決済で、現金を使うことはカジノ以外ありませんでした。トイレで小銭が必要と聞いていましたが、電車内など無料のトイレも多いのでそこを使いました。JCB とアメックスは使えないことが多いので VISA をおすすめします。	

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

<b>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:</b>	
基本的に UTOL に情報が来るのでそれに沿って準備をしました。共有されるメールアドレスをもとにスラックを作ってくれた人がいたのでそちらで情報共有をしました。	
<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>	
学部指定の手続きを行いました。担当教授とのやりとりは早めにすると良いと思います。	
<b>■ 語学関係の準備/Language preparation:</b>	
大学受験までの英語レベルでした。プログラムに向けての準備は語学面では特にしていません。	
<b>■ ビザの手続き/Procedures for visa:</b>	
ETA を取得しました。公式サイトがあるのでそれに必要な情報を入れます。すぐ発行されたので 30 分程度でした。検索で上に出てくる広告とついたサイトは詐欺なので気をつけてください。公式サイトは少し下に出てきます。	
<b>■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:</b>	
大学から指定された保険に申し込みました。その他は何もしていません。	

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	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	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 :	
esim 4500	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
食費/Food	100,000 円/JPY
交通費/Transportation	50,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	80,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
娯楽費に観光先での宿泊費など含めています。	
■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 :
イギリス国内の観光や、パブなど文化を楽しめた点は満足している。現地学生との交流のようなものがなく、英語を話すことがあまり強いられなかったのは自分にとっては想定外ではあった。ただ、英語学習だけが目的ではなかったのも特段不満ではない。
■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 :
海外に行くことに対して少し恐れのようなものがあつたが、アジア人差別のようなものを感じることもなく、意外となんとかないとわかって抵抗感がなくなった。街の雰囲気なんかも好きだったので、機会があれば海外事業などにも積極的にチャレンジしたい。
■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 :
お金の余裕があれば参加して損はないと思います。視野が広がるというとありきたりですが、やりたいことがない人にとっては色々好きなようにやってみようと感じる良いきっかけになると思います。
■準備段階やプログラム参加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 :

体験記を見ていました。

# 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: 2025/9/7

■ID: C250016

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

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

■派遣先大学/Host university: シェフィールド大学

■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: 法学部

■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?:

大学に入って以降英語を使う機会が少なく衰えを感じており、もう一度鍛え直したいと思ったのと、来年から就職するので、まとまった期間海外に行けるのは今年が最後だと思ったから。

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

■概要/Overview:

午前中の英語の授業ではリーディングやリスニングの問題を解きつつ、ディスカッションやゲーム的な要素も多かった。午後のアカデミックな講義(Today Lecture)では、毎回オムニバスで講義があった後に、それを踏まえて TA を交えて数人でディスカッションをする形だった。放課後には、大学側が「social activity」というプログラムを提供してくれていて、スカッシュやサッカーなどのスポーツや、現地学生との交流や文化体験のプログラムがあった。また、毎週土曜日には近くの街に格安な費用でバスで連れてってもらえるプログラム(現地では自由行動)があったが、自分は参加しなかった。

■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:

寮の近くにバスケットコートがあったので、バスケットボールを購入して放課後にバスケットをしていた。現地の人とも一緒にゲームをしたりして有意義な時間を過ごせた。週末は全て旅行に費やし、スコットランド、ロンドン、湖水地方、ヨークなどに行った。また、金曜の午後はフリーなので、その時間を使ってピーク・ディストリクトというシェフィールド近郊の国立公園にも行った。

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

■設備/Facilities:

図書館や食堂は利用しなかった。スポーツ施設は、大学のスポーツセンターがあり、スカッシュやサッカーのアクティビティはそこで行われている。また、ジムもあるので、契約している人もいた。wifi はしっかりしていた。

<p>■サポート体制/Support for students:</p>
<p>全体的に充実していた。</p>

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

<p>■宿泊先の種類/Type of accommodation:</p>
<p>学生寮</p>
<p>■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:</p>
<p>個室だが、フラットと呼ばれる単位があり、最大 9 人でキッチンとリビングを共用する形。</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>気候は極めて過ごしやすい。最高気温はだいたい 20℃台前半で、T シャツに長袖の羽織ものを着てちょうどいいくらい。寮の周辺は治安は良いが、街の一部(川沿い?)に行った人からは少し怖かったと聞いた。交通機関は市外には電車、市内ではバスとトラムがあるが、市内中心部(駅まで含む)の移動は割と徒歩でなんとかなるので、バスやトラムは郊外に行く時くらいしか使わなかった。外食は、イメージに反してちゃんと美味しいが、レパートリーが限られていて脂っこいものが多いことには注意。中華やインド料理などもある。外食はかなり高つくので、食材をスーパーで買ってきて自炊することも多かった。授業がある日は昼ごはん用にサンドイッチをつくって持っていった。もし昼ごはんを外で買って食べたいなら、授業がある建物の近くにある Wendy's(チェーンのやつとは別物)というお店が比較的安いのでおすすめ。</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>深夜に 1 人で出歩かない、絡まれても無視する</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>ほぼ必ずクレカが使える、現金は全くなくても大丈夫だと思う。(たまにトイレが有料で現金しか使えない場所があるが、それくらいでしか使わない)クレカの海外キャッシング(現地の ATM でポンドを引き出すことができる)は申し込んでおいたほうがいいのかも。※クレカは VISA か MASTER がおすすめ。JCB と AMEX は使えないところが多い。</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>東大側からはあまりサポートがなかったため、シェフィールド大学側から送られてくるメールを参考にしつつ、自分で進めるしかなかった。早めに Slack や LINE などのグループを作って参加者同士で情報共有しながら進めていくべき。</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>学部の窓口に行き、留学にあたっての注意事項などの説明を受けてその証明を書いてもらった。</p>
<p>■語学関係の準備/Language preparation:</p>
<p>特に語学の準備はしていない。</p>
<p>■ビザの手続き/Procedures for visa:</p>
<p>ETA を取得する必要がある。検索結果の上に出てくるのは釣りサイトが多いので、注意して公式サイトを探したほうがいい。</p>
<p>■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:</p>

東大から指定されていた海学保険に加入した。常備薬は、基本的にはかぜ薬と胃腸薬があれば十分だと思う。(特に前半でお腹を壊す人が多かった)

#### 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	205,000	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	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:		
OSSMA: 3840 円		

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program:		
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:		
娯楽費には旅行を含んでいます。生活費の内訳は感覚的な数字です。		
■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?:		
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:	
海外での生活を経験できた点は、今後留学を見据える上で大きかったと思う。ただ、英語能力を鍛えるという面来说うと、そこまで大きなものは得られなかったように感じる。寮では東大の人と一緒に過ごすことになるし、多くのクラスは日本人ばかりの構成であったため、実践的に英語を使える機会は限られていた。	
■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:	
もともと就職後に就職先の留学制度を使って海外の大学院に行こうと考えていたが、実際に海外生活を経験してみて、その思いが一層強まった。	

■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
公的機関
■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 :
かなりプログラム費用や生活費も高額なので、純粹に英語力を高めたいという動機なのであれば、他にもっと良い選択肢がありそうに思える。ただ、学生生活の一つの思い出としてはとても充実した 1 ヶ月になると思う。
■準備段階やプログラム参加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: 2025/9/5

- ID: C250017
- 参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当サマープログラム 2025
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/report-list-short-summer2.html>
- 派遣先大学/Host university: シェフィールド大学
- 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?:

将来的な全学交換留学への参加を検討していたので、その前に一度短期的に留学の環境を体験してみたかった。5月の東大の留学フェアで参加を決めた。

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

### ■ 概要/Overview:

午前中は組み分けテストで振り分けられたクラスで、他大学と合同で中高の ALT の授業の延長線のような授業をする。ディスカッションに主眼が置かれており英語を話す良い機会にはなったが、はるばるイギリスまで行ったのに全員日本人のクラスだったのは少し残念だった(他クラスや共用スペースの様子を見るに、そもそもプログラム参加者の大半が日本人のようである)。午後は東大生だけで教授が自分の研究内容について講義するオムニバス形式の授業を受ける。興味のある社会科学系の授業が少なく悲しかったが、普段あまり触れることのない自然科学系の授業もあり興味深かった。特に supernovae の授業はスケールが大きく観測施設の見学もできたので面白かった。ただ日頃日本語で受けている授業を英語でやるので内容を完全に理解するのは困難をきたした。

■ 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:

大学から始めたフェンシングを留学先でも継続的にやりたかったので、地元のクラブに連絡して週 1 で参加していた。大学側もスポーツのアクティビティを用意してくれていたが、なぜか今年はスカッシュしか選択肢がなかったので参加していない。週末はフラットメイトと旅行に行った。滞在先は行った順にヨーク、湖水地方、グラスゴー、エディンバラ、オックスフォード、ロンドン。

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

### ■ 設備/Facilities:

学生証で入れる図書館を一度利用した。wi-fi は大学の施設では U-Tokyo wi-fi と同じ ID で利用できるも

のが使えた。

■サポート体制/Support for students:

月曜日の午前の授業で面談があり、語学、生活全般について相談する機会がある。寮の窓口にも基本的に24時間職員が常駐している。

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:

大学の指定寮。6~9人の個室でひとまとまりのフラットで、1つのキッチンを共同で使う。調理器具などは用意してもらえるが、なぜか包丁とまな板はない。

■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.:

気温が低く基本的に過ごしやすいが、坂道が多いので移動は結構疲れる。食事は外食すると高くついてしまうので色々自炊した。パスタが日本と比べかなり安いので色々種類を作れるようにしておくのがおすすめ。昼は弁当箱を持参してサンドイッチを作って持っていった。

■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:

シェフィールドは治安がかなりいい方らしく、フェンシングクラブで帰りが遅くなることもあったが特に問題はなかった。週末の旅行では盗難防止のためリュックに付ける南京錠やスマートフォンにつけるネックストラップなどを持っていった。

■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、現金は一応一万円分両替して持っていったが現金でなければならないということはほぼなかった。

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:

utol に提示される指示に従った。パスポートの申請が少し遅くなってしまい、写しを提出する課題が期日を少し過ぎてしまったので早めに申請しておくといいと思う。

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

申し込みの際にアドミニストレーション棟で説明を受けた。

■語学関係の準備/Language preparation:

特に準備していない。

■ビザの手続き/Procedures for visa:

ETA をシェフィールド大学からの案内に従い申請した。

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

東大から勧められた保険(サイちゃん、OSSMA)に加入した。風邪薬や傷薬、絆創膏などを日本から持っていった。

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

<b>■参加するために要した費用/Expenses of participation :</b>		
航空費/Airfare	200,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	10,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/ Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY
<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>		
食費/Food	20,000	円/JPY
交通費/Transportation	48,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	300,000	円/JPY
<b>■その他、補足等/ Additional comments :</b>		
週末の旅行の時の食費は娯楽費に換算しました。		
<b>■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :</b>		
受給した		
<b>■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</b>		
JASSO		
<b>■受給金額(月額)/Monthly stipend :</b>		
110,000 円		
<b>■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :</b>		
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

<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>
英語圏で生活する経験を積んだことで、今後の英語学習や長期留学の準備の方向性を軌道修正する良い機会になった。1 ヶ月で英語を完璧に、というのはやはり無理があるが、自分の考えの言語化が多少は英語でスルスルできるようになったし、現地の人々の英語もそれなりに聞き取れるようにはなった。また、英語を習得する最大の課題は文法事項だと思っていたが、自分にとってはむしろ語彙の向上の方が大事であると気づくことができたのは大きい。語彙が原因で発言の内容を下方修正しなければならないのは想像よりフラストレーションがたまる。
<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>
海外の大学院への進学を考えるようになった。
<b>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):</b>
研究職

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

このプログラムだけで英語を何とかしようとするというよりは、現地での経験から将来への足がかりとするためのプログラムだと思う。そのような心構えで臨めば、必ず有意義な経験になると思います。

■ 準備段階やプログラム参加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 :

過去の本プログラム参加者の留学体験記や note。週末の観光には地球の歩き方が役立った。

# 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: 2025/9/4

■ID: C250018

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

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

■派遣先大学/Host university: シェフィールド大学

■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?:

海外経験がなかったため、一年生のできるだけ早いうちに留学をしたく参加しました。

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

■概要/Overview:

授業は双方向の授業で、宿題はほぼありませんでした。東大専用の授業は、文理関係なく聞くことが出来て良かったです。

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

取り組んでいない

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

週末はイギリスの他の地域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:

特になし

■サポート体制/Support for students:

先生との面談が1ヶ月の中で3回ほどあった。

## 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:

個室があり、キッチンのみ共用でした。

■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.:

日本よりもかなり涼しかったです。交通機関は遅れたり早くなったりするので余裕を見た方がいいです。

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

夜に1人で歩くのは避けました。昼なら1人でもそこまで心配いらないと思います。

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

基本全てクレジットカードを使いました。現金は万が一のために少しだけ持っていきました。

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

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

はじめ参加の申請は utas で行い、申請後は Utol の指示に従いましたがかなり煩雑でした。

■ 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:

参加申請前に教務課に注意事項を聞きにいきました。

■ 語学関係の準備/Language preparation:

特に何もしていません。

■ ビザの手続き/Procedures for visa:

不要です。

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

Utol の指示に従いました。

#### 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	420,000	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:

食費/Food	73,000	円/JPY
交通費/Transportation	80,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	80,000	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 :
自分の英語力を見直す良い機会になりました。また、多くのイギリスの地域を訪れることができたことも良かったです。
■ 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 :
今後、より長い期間の海外留学に行くかどうかを検討するときのイメージがより湧きやすくなりました。
■ 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 :
このプログラムに参加したことは自分の英語力を向上させたいと思うきっかけになりました。また、素敵な方々と出会うことができ、充実した1ヶ月を過ごすことができましたと思います。参加してすごく良かったです。
■ 準備段階やプログラム参加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: 2025/9/1

- ID: C250019
- 参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当サマープログラム 2025
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/report-list-short-summer2.html>
- 派遣先大学/Host university: シェフィールド大学
- 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: 文学部
- 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?:

旅行を含め、海外経験が少なかったため、学部生のうちに少なくとも海外渡航に対する抵抗感を減らそうと思った。

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

### ■ 概要/Overview:

基本的な文法の確認、会話練習。特にスピーキングの練習が集中的に行われた。また、教員の英語を聞き取ることは良いリスニングの練習になる。

### ■ 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, 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:

ソーシャルアクティビティには、体力的に余裕がある時に参加した。週末はイギリス国内(エディンバラ・ロンドン)や、フランス(パリ)を旅行していたため、疲労が蓄積した際は、平日に休息を取っていた。

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

### ■ 設備/Facilities:

図書館は、自習環境としてはよかったが蔵書は東大ほど充実はしていないようだった。インターネットについては、寮・ELTC とともに Wi-Fi があるなど、SIM カードの容量がかなり余る(14/20GB)くらいには充実していた。

### ■ サポート体制/Support for students:

語学面でのサポートは充実していた。生活面、精神面でのサポートについては利用していない。

## 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

<p><b>■ 宿泊先の様子/Environment around the accommodation :</b></p> <p>シェフィールド大学が指定した学生寮に泊まった。個室が各々に与えられて、トイレとシャワーも個室にあった。共有スペースにはキッチンがあった。</p>
<p><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></p> <p>今年は比較的天気の良い日が続いた。ELTC にはエアコンがあるが、各個室にはエアコンがないため、半袖半ズボンで寝ていた。シェフィールドは治安も良く、差別も基本的にはないが、ロンドンなどでは差別に遭う場合もあるようで、それなりに治安が悪い。一部キャンセル・遅延もあったものの、基本的には時間通りに運行しており、聞いていたほど交通機関が悪いわけではなかった。</p>
<p><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></p> <p>治安は上記の通り。夜遅くに外出する際は複数人で行動すると良い。基本的に日が暮れるのが遅い(21-22 時)ので、暗くなる前だけ外出するとしてもあまり行動が制限されることはない。健康管理については、周りに無理に合わせずに、疲労を感じたら休息を取ると良い。</p>
<p><b>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</b></p> <p>クレジットカードを 2 枚持っていった。現金は一切使わなかったが、トイレに行く際に有料の箇所があるため、小銭が少しあると安心できる。</p>

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

<p><b>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</b></p> <p>東大・シェフィールド大学に、それぞれ必要情報を提出した。シェフィールド大学の手続きは非常に分かりやすく、かつ出国直前まで続いたため、適宜留学参加者を集めた slack で情報交換を行なった。</p>
<p><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></p> <p>基本的に担当部署の案内に従った。メールや窓口で適宜確認を行なった。</p>
<p><b>■ 語学関係の準備/Language preparation :</b></p> <p>出国前多忙だったため、特に準備していない。</p>
<p><b>■ ビザの手続き/Procedures for visa :</b></p> <p>ETA と呼ばれるビザをオンラインで取得した。</p>
<p><b>■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</b></p> <p>学校指定の保険に加入した。</p>

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

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

<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>	
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>	
<b>■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :</b>	
受給した	
<b>■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</b>	
グローバル教育センターからの奨学金	
<b>■受給金額(月額)/Monthly stipend :</b>	
110,000 円	
<b>■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :</b>	
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**

<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>
自分自身のスピーキングに自信がついた点は特によかった。高校生までの頃も含め、英会話を体系的に学んだことは一度もなかったことから、自分の発話能力に自信はなかったが、少なくとも必要な意思疎通ができる程度には現地でも通用したことが、自信を得ることにつながった。
<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>
海外渡航に対する抵抗感は明らかに減った。金銭的な面から、なかなか長期の留学に再度行くことは考えづらいが、研究を引き続き行う上で、いずれにせよ必要となる英語に対するモチベーションも高まったことは、今後のキャリアにおいてプラスになると思われる。
<b>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</b>
研究職, 修士・博士に進学
<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>
参加自体が経済的に簡単とは言い難いですが、もし経済的に可能であれば、参加してみても良いかもしれません。
<b>■準備段階やプログラム参加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>
地球の歩き方現地の移動は Google マップを使えば基本的には十分と思われる。

# 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: C250020

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

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

■派遣先大学/Host university: シェフィールド大学

■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?:

海外に行ったことがなかったため大学に入学したら海外に行ってみたいと考えていたため、このプログラムを知って良い機会だと思い応募した。早いうちがいいと思ったので大学 1 年生の夏を選んだ。5 月半ばにサマープログラムの存在を知って参加することに決めた。

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

■概要/Overview:

午前中は他大の人たちと一緒にディスカッション中心の英語の授業、午後は東大生のみが集められ様々なトピックから成るオムニバス形式の授業だった。予復習はほとんど行っていない。ほぼ毎日ソーシャルアクティビティとしてスカッシュや言語交換などが行われていた。

■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:

寮のメンバーたちと頻りにパーティーを開いていた。週末は大抵イギリス国内の観光地(ピークディストリクト、ヨーク、リヴァプール、エディンバラ、グラスゴー、ロンドン)に友達と旅行に行っていた。

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

■設備/Facilities:

ネット環境は問題なかった。

■サポート体制/Support for students:

語学面では授業内で定期的にチュートリアルが行われ問題がないか確認してくれた。私は特に利用していないが生活面・精神面の問題についていつでも相談できる窓口があった。

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 :	
女子 9 人が1つのフラット、男子 13 人が2つのフラットに分けられており、台所はフラットごとに共用で、ランドリー、ロビー(ボードゲームや卓球台がある)は寮全体で共用だった。部屋は個室で広さはちょうどよいが、シャワールームが狭くシャワーヘッドが動かなかったのが少々不便だった。	
■ 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. :	
半袖で過ごせる少し暑い日もあれば、長袖のトレーナーでも寒い日もあった。スコットランドに旅行した時などは特に寒く服を買っている人もいた。秋～冬用の上着を持っていても役に立つと思う。よく雨が降るが大抵すぐに止み、天気がコロコロ変わる。交通機関は思っていたほど遅れてはいなかったが、ストライキがあり、ストライキは事前に通告されるため旅行の際などは事前に調べておくべき。食事に関しては、イギリス料理は不味くはないがそこまでおいしくもないと感じたため、外食の時はイタリア料理、インド料理、タイ料理などを食べることも多かった。	
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気づけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :	
シェフィールドはそこまで治安が悪くないが暗くなってからの1人での外出は避けたほうが良い。ロンドンはやはりスリなどが多いため持ち物に常に気を配っておくべき(特に地下鉄やバスの車内)。医療関係としては薬を豊富に持っていったので、腹痛に苦しんでいた人たち(水のせいなのか腹痛を訴える人が多くいた)にあげることができて役に立ったと思う。	
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :	
ほとんどクレジットカードで支払った。食費などは誰かが一括で支払い、割り勘のアプリに登録して日本帰国後に精算した。現金を多めに持って行ったがほとんど使わなかったため結局損してしまった。現金は少額で良いと思う。事前にクレジットカードを2枚作った。	

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation	
■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :	
フライト情報、海外渡航届、パスポートのコピーを提出した。	
■ 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 :	
教務課に注意事項を聞きに行った。	
■ 語学関係の準備/Language preparation :	
特に準備はしていない。	
■ ビザの手続き/Procedures for visa :	
ビザは取得していない。	
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :	
大学側から提示された学研災付帯海外留学保険に加入した。	

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	200,000 円/JPY

保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	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 :	
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 :
英語で話すことへの抵抗や不安感が減り、以前よりも自信を持って失敗を恐れずに英語を話すことができるようになったと思う。1ヶ月とはいえ初めて実家を離れて暮らしたため自分の生活を自分で管理する力もついた。また、プログラム参加メンバーと年齢を超え良い人間関係を築くことができ人脈も広がった。
■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 :
海外で就職・生活することも視野に入れるようになった。
■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 :
異国の地でしばらく生活することは不安に思えるけれど、踏み出してみると案外うまくいったり自分を成長させることのできる良い機会になったりします。行くか迷っている人がいれば、難しく考えずとりあえず行ってみるのが良いと思います。
■準備段階やプログラム参加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: 2025/9/1

■ID: C250021

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

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

■派遣先大学/Host university: シェフィールド大学

■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?:

海外経験のなかった私はなるべく早く全学交換留学に応募することを考えていたため、1年生の夏休みにまずは短期の留学を試みることにした。

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

■概要/Overview:

授業はディスカッションなどスピーキングを重んじる部分が大きかったとは感じるが四技能それぞれが向上するように計画された授業だったと思う。

■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, ボランティア

■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:

寮の近くでバスケットをしたり、週末にヨーク、湖水地方、スコットランド、ウェールズ、アイルランドに観光に行った。

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

■設備/Facilities:

スポーツ施設

■サポート体制/Support for students:

先生に言えば快く対応してくれそう。

## 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:

部屋は別々で台所が共有だった。

<p>■ 気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:</p> <p>長袖を着ることが多い。運動できる服があると良いかも。治安がとても良い。電車はユーレイルパスを買った。食事は自炊ではパスタを作ることが最も多かった。</p>
<p>■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:</p> <p>体を冷やさないこと。</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>クレジットカード</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>UTOL の指示に従って保険加入や情報登録を進める。そのあと留学先の大学と直接連絡して手続きを進める。早めに進めた方が良い。</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>アドミニストレーション棟に説明を受けに行く。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation:</p> <p>全くしなかったです。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures for visa:</p> <p>ETA の取得はすぐできるが、お金は多少かかる。</p>
<p>■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:</p> <p>学校指定のものとクレジットカードについている保険。</p>

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

<p>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation:</p>	
航空費/Airfare	20万 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	1万 円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)	円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments:</p> <p>特になし</p>	

<p>■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program:</p>	
食費/Food	10万 円/JPY
交通費/Transportation	10万 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10万 円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments:</p>	

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? :
a

### 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 :
プログラムにかかる費用が目の玉が 10 センチくらい飛び出るほど高いのが満足していないポイントで、シェフィールドの人々が東大の事務みみたいな人々に比べて目の玉が今度は 20 センチくらい飛び出るほど親切で配慮が行き届いていたことが満足しているポイント。
■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 :
新しい価値観が得られた。
■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 :
フラットメイトとの関わりがとても楽しかったです。
■準備段階やプログラム参加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: 2025/9/22

■ID: C250022

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

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

■派遣先大学/Host university: シェフィールド大学

■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?:

イギリスにいったみたかった。

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

■概要/Overview:

基本的に授業中の勉強のみが多かった。東大レクチャーの Supernova についての授業が衝撃的で印象に残った。放課後のスカッシュが初めてやったがおもしろかった。

■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:

旅行に毎週行った。むしろそこが大きな経験になった気がする。三連休のときは思い切ってパリに行ったりもしてとてもよかった。

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

■設備/Facilities:

スポーツ施設をつかった

■サポート体制/Support for students:

寮の環境はきれいで整備されていてよかった。相談する機会はなかったが、サポートしてくれる環境はあったと思う

## 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:

個室があった。キッチン共有でおなじフラットの 6,7 人で主に自炊をしていた。

<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>おもったより寒くて、ずっと長袖だった。ロンドンでは全部クレカで地下鉄に乗れるので便利だった。</p>
<p>■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :</p> <p>睡眠はちゃんととった方がいいと思う</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>自分は jcb と visa を持っていったが jcb はほとんど使えなかった。visa かマスターカードを必ず持っていった方がいいと思う。</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>シェフィールド大学側から言われる手続きがすこし複雑であったため苦労した。プログラムが始まる前に質問しあえる Slack を作ってくれた先輩がいてそこでわからない部分を質問できた。</p>
<p>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</p> <p>特になし</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>あまり英語を話すことは得意ではなかった。事前の準備はとくにはしなかった。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures for visa :</p> <p>ETA を所得するだけで基本的には大丈夫だった。(自分は行きの飛行機にのるときに申請をしていなかったためその場で申請しなければいけなくなりかなり手間取った)</p>
<p>■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>一回微熱みたいなのが出たため、コロナールなどを持っていった方がいいかもしれない。</p>

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

<p>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>		
航空費/Airfare	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	50,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p>		
<p> </p>		

<p>■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :</p>		
食費/Food	150,000	円/JPY
交通費/Transportation	60,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	70,000	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 :
プログラム自体とても楽しかった。東大はもちろん他大学の人たちとの交流もあり、仲良くなった。東大内の新たなコミュニティになったところが一番大きい気がする。また、週末の旅行も自分がヨーロッパが初めてだったので大いに刺激を受けた。簡単な英語はその旅行を通して話せるようになっていった気がする。
■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 :
今後またヨーロッパに留学したいと思うようになった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
研究職, 民間企業, 修士・博士に進学
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
行きのチケットをとっておいた方がいい。(初日の登録のときに見せてと言われるため)留学という特殊な環境なので積極的にいろんな人と話したほうがいい。
■準備段階やプログラム参加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: 2025/9/7

■ID: C250023

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

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

■派遣先大学/Host university: シェフィールド大学

■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?:

ずっと留学したい気持ちはあり、一番時間のある 2 年生のうちに行こうと 1 年生の終わり頃に決めた。

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

■概要/Overview:

ペアやグループでのスピーキングの時間が多かったが、リーディング・リスニング・ライティング・プレゼンなど幅広い授業内容だった。予習は基本的に不要で、ときどきライティングの宿題が出された。午後の東大レクチャーでは、いろいろな分野の講義を英語で受けられて楽しかった。

■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:

放課後は大学のソーシャルアクティビティにあったスカッシュや言語交換会、guided walk に参加した。週末は同じ大学の人と毎週旅行した。ロンドン、湖水地方、ヨーク、スコットランド、バーミンガムなどを訪れた。

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

■設備/Facilities:

大学でも寮でも WiFi が使えた。

■サポート体制/Support for students:

語学面では、二週間に一回程度の一对一の面談でアドバイスももらった。生活面は、寮でトラブルがあった時は寮の方がすぐ対応してくれた。東大生との共同生活で、友達もたくさんできたので精神的に辛くなることはなかった。

## 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

<p>■ 宿泊先の様子/Environment around the accommodation :</p> <p>大学指定の寮だった。東大の女子 9 人で一つのフラットだった。個室は思っていたよりも広く、シャワー、トイレも付いていた。キッチンが共同で、夜ご飯はフラット内で作って食べるが多かった。</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>思っていたよりも涼しく、私は滞在中に上着を一枚買うことになったので、荷物にはなるが厚めの上着も持って行った方がよい。バスはだいたいカードで乗れるが、電車の乗り方は日本と異なるため注意が必要だった。ブリットレイルパスを日本にいるうちに買っておくと便利。食事は、寮の近くにあった TESCO というスーパーで食材を買ってみんなで料理して食べていた。中華系のスーパーも近くにあり、お米も買えたため日本食を恋しく思うことはあまりなかった。イギリス料理はまずいとよく聞かすが、外食に行っても普通に美味しかった。</p>
<p>■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :</p> <p>シェフィールドの治安はよかった。ただ、パリに旅行に行ったときにスリにもものを取られかけたのでパリは特に注意した方がいい。斜めがけのカバンを用意して行ったが、外を歩くときはそのチャック部分を押さえながら歩くと、知らないうちにカバンを開けられる心配がなくて済む。</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>ほとんどクレジットカードで支払った。現金はほぼ必要ない。クレカの上限を上げておくことと、認証方法を SMS ではなくメールに設定しておくといい。</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>utol で書類を提出したが、途中からはシェフィールド大学のサイトで直接提出が必要だった。utol は常にチェックした方がいい。スラックでグループを作ってくれた人がいたので、そこで情報共有をすることができよかった。</p>
<p>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</p> <p>教務課からの説明を受けた。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>AI との英会話アプリを入れて少し練習していた。</p>
<p>■ ビザの手続き/ Procedures for visa :</p> <p>なし</p>
<p>■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>大学から加入を求められた保険にのみ入った。プログラム後に個人で旅行をする人は保険の適用期間に気をつけてください！</p>

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

<p>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>		
航空費/Airfare	280,000	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 :	
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	70,000 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 :
授業やソーシャルアクティビティでも日本人がかなり多く、外国の人と英語で話す機会を見つけるのが難しかった。また、寮も東大生のためのフラットだったため、授業以外で英語を話すことがほとんどなかったのが残念だった。ただ、同じクラスだった子のホームステイ先にお邪魔させてもらったり、ソーシャルアクティビティ後に外国の人たちと一緒にご飯を食べたりできたのはとても良い経験になった。また、週末の旅行や共同生活がとても楽しかった。
■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 :
1ヶ月のプログラムに参加して、やはり一年など長期留学も経験したいと思った。社会人になって会社や国のプログラムで留学したい。
■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 :
迷ったら参加してみるのがいいと思います！！
■準備段階やプログラム参加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 :

体験記を読んでいた。

# 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: 2025/9/3

■ID: C250024

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

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

■派遣先大学/Host university: シェフィールド大学

■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?:

院で海外進学することを考えており、その練習として参加を決めた。海外に行くのは初めてなので、短期留学プログラムを選んだ。この時期を選んだ理由は、2S は勉強の負担が軽いため。1 年生の春頃からすでに参加を考えていた。

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

### ■概要/Overview:

午前はクラス毎に分かれて授業を受けた。日本の他大学や韓国・中国からの留学生が同じクラスにいたが、大学ごとに留学期間が異なることもあり、最後の二週間に関してはほぼ日本人だけだった。クラスの人数は変動するが、7~16 人程度。教科書は Ted トークの "Kyenote ADVANCED" で、TED の動画を見て問題に答えたり、軽いゲームをしたりもした。グループでディスカッションしてポスターを作りプレゼンすることも多かった。先生もクラスメートもフレンドリーで、とても発言しやすかった。内容はそこまで難しくないが、コロケーションやイディオムなど新たに学ぶものも多かった。課題はなかった。午後の Today Lecture は、様々な分野に関する講義をオムニバス形式で聴く授業で、どの話も非常に興味深かった。特に、supernova に関する授業は強く印象に残った。ただ、Today Lecture ではディスカッションの時間が短く、自分自身、発言することに消極的になってしまったのが悔やまれる。

■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:

自分は昆虫が大好きで、放課後はいつも公園で昆虫採集をしたり標本を作ったりしていたため、Social Activity には参加しなかった。しかし、大英自然史博物館の教授や研究員の方にメールでアポを取ってお会いし、お話しさせていただいたり、博物館に厳重に保管されている標本を特別に見せていただくなどした。それ以外にも、現地の自然史団体である Sorby Natural History Society の集会に参加させていただくなどした。週末は、珍しい虫を求めて、ノーフォークやコンウィに一人で宿泊したり、ピークディストリクトへ日帰りで行ったりした。

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

### ■設備/Facilities:

大学のアカウントから、シェフィールド大の図書館のサービスにアクセスできたので、自分の興味のある論文を積極的にたくさんダウンロードした。

### ■サポート体制/Support for students:

学習面でのサポートは手厚い。生活面でのサポートはほぼない。

## 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:

部屋は個室で、キッチンが共用。フラットメイトは自分含め7人だった。午前中の授業がある ELTC building までは徒歩 13 分くらい、シェフィールド駅までは徒歩 20 分くらい。洗濯機は、アプリをダウンロードする必要などがあり最初は戸惑った。また、たまたま留学期間の途中で別のアプリに変更になったこともあり、少し混乱した。

### ■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: 天気は悪いときも多いが、晴れているときも多い。1日の間でも、急に天気が変わることがしばしばある。基本的に風が強く、肌寒い日もあったが、自分はもともと相当暑がりなので半袖でも快適だった。今年は特に乾燥していたようで、草も多く枯れていた。周辺: Tesco が近くにあり、買い物には困らなかった。寮の最寄りの Tesco は品揃えがあまり良くなく、ELTC building の最寄りの Tesco に行くことも多々あった。The Ponderosa という和やかな公園が近くにあるので、ぜひ。交通機関: イギリスの駅は改札がないところが多い。代わりに、電車の中でチケットやパスの提示を要求される。Britrail Pass という1日乗り放題パスがとてもお得なので、8日分留学前に買って現地で使った。パスを使わないときは、National Rail というアプリでチケットを購入した。イギリスは列車のキャンセルや遅延が多いので注意しましょう。食事: Tesco のサンドウィッチやパンなどを食べていた。夜は、フラットメイトが料理してくれた、本当にありがとう。

### ■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:

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

現金はほぼ使わなかった。主に Revolut で支払った。スマホのタッチ決済で基本的に支払えるが、うまくいかないときは物理カードで支払った。

## 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:

最初のうちは別として、東大側からはあまり説明はなく、基本的にはシェフィールド大学から送られてくるメールを読んで自分で手続きすることになります。結構大変です。具体的には、入学申し込み、保険などの加入、大学アカウントの有効化、授業料の支払いなどがあります。また、寮の自分の部屋が分かったり、その支払いをするのは出国1週間前あたりで、思っていたよりも遅かったです。

■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 :
なし
■語学関係の準備/Language preparation :
留学前にIELTSの試験を練習に受けてみて、IELTS7.0を取得した。また、The Great British Bake Offの動画を視聴して、耳を英語に慣らすよう努めた。
■ビザの手続き/Procedures for visa :
6ヶ月以内の滞在にあたるので、ビザは取得せずETAを取得しました。
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
OSSMAと付帯海外留学保険

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	7,700	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :		

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :		
食費/Food	53,000	円/JPY
交通費/Transportation	60,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	80,000	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		

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>1 番の意義は、英語を話すことに対する抵抗感が大幅に下がった点だった。特に午前の授業はディスカッションメインで、必然的にスピーキング力が鍛えられる。電車に乗った時なども、現地の方々の会話をこっそり聞いたり、(隣の席の人に話しかけられたこともあった)、放送を注意して聞いたりして、自然と英語が身に染み付いていった。</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>海外での生活が思ったほど難しいものではなかったのも、将来の海外進学がより現実味を帯びて感じられるようになった。</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):</p>
<p>研究職</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>自分はかなり内向的で、留学前は英語でのコミュニケーションにかなり不安があったのですが、全く大丈夫でした。留学を通して、英語で話すことのハードルが一気に下がりましたし、なにより、海外での生活はほんとうに貴重な経験と思い出になりました。もし参加を迷っているならばぜひ思い切って参加しましょう！</p>
<p>■ 準備段階やプログラム参加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>留学体験記</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: C250025
- 参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当サマープログラム 2025
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/report-list-short-summer2.html>
- 派遣先大学/Host university: シェフィールド大学
- 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?:

2 年の夏は暇で、時間があるため留学したいと思った。留学に興味はあるものの海外経験がなく不安であったが、東大主催のプログラムであれば安心だと思い参加した。もう一つイギリスで行われるプログラムもあったが、今年はホームステイではないとのことなので費用が安いこちらに応募した。

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

### ■ 概要/Overview:

午前中はクラス別の授業で、留学前にオンラインで受けるテストに基づいてクラスが決められた。授業は 4 技能満遍なく強化を図るものであった。基本的に TED の教材に沿って進めた。自分のクラスでは宿題はさほどでなかった。また、海外の学生はいなかった(し、他のクラスにも少なかったと聞いている)。FLOW 強化版と認識してもらえればそれで相違ない。午後は週 3 回東大生だけで大学のオムニバス形式の講義を受けた。さまざまな分野を専門とする先生が講義して下さった。平日に外国人と関わる機会は極めて限られているため、海外の友達を作りたいという人にはあまり向かないプログラムだと思う。また、英語力が伸びるかと言われると疑問である。

### ■ 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:

取り組んでいない

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

プログラム以外の活動については、自分で好きなことをする時間を取るために参加しなかった。週末はフラットメイトと各地に旅行に行った。行き先は湖水地方、ピークディストリクト(Bamford edge と Chatsworth house)、ヨーク、リヴァプール、ロンドンなど。おすすめはピークディストリクトとヨーク。移動にあたっては、Britrailpass というイギリス版青春 18 きっぷのようなものを活用した。自分は 8 日分購入した。イギリスの電車は高いので、確実に買うことを薦める。日本でしか買えないので注意(イギリス国内でも東大の VPN に接続するなどすれば購入できるようだが、煩雑な上確実ではないのでやめた方がいい)。ホテル予約には Booking.com を利用した。また放課後にはシェフィールドを散歩することもあった。植物園はリスに会えるのでおすすめ。

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

### ■設備/Facilities:

eSIM、大学のWiFi。大学のWiFiはeduroamなので、東大にいるうちにログインしておくで面倒な設定をしなくて済む。

### ■サポート体制/Support for students:

充実している。二週に一度の個人面談もあるし、スタッフも基本優しい。

## 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:

このプログラムに参加する場合、大学から寮が提示される。大学から徒歩10分程度の場所にある寮。個室にはベッド・勉強机・シャワー・トイレ・クローゼットなどがあつた。東大生数人ごとに一つのキッチンを共有した(この単位をフラットという)。留学前にkitchen packとbedding packというものを購入させられたが、これにはそれぞれ食器・調理器具、布団・枕・タオルが含まれていた。現地では食器用洗剤や包丁・まな板、調味料などを購入した。壁はそこそこ薄いので、耳栓を持ってくるべき。洗濯機は乾燥込みだと一回£5

### ■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】日本の夏の終わり～秋くらいの気温で、湿気は少ないので過ごしやすい。半袖から長袖まで満遍なく持っていった。湖水地方やスコットランドなど、寒い地域に行く予定ならば薄手のダウンが一枚あると良い。かなり日が長いので、授業後も活動しやすかった。【交通機関】電車は遅延が多い。先述の通り運賃は高いので、なるべく徒歩で行ったり、Britrailpassを賢く使うべきである。【食事】2025年夏時点では、外食は日本の2倍ほどの値段であったが、食料品は日本と同じか、ものによっては日本よりも安かった。そのため、平日は基本的にフラットメイトと食料品代を折半して自炊した。TESCOという大手スーパーが寮や大学の近くにあるので、基本的にそこで揃えた。アジア系スーパーもある。また、フラット全体で自炊をする決めたなら、調理や買い出しなどを一部の人に任せることがないようにしたい。普段料理をしないからというのは理由にならない。本当にフラットメイトガチャである。

### ■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:

【治安】大学周辺はそこまで悪くないが、街には落書きが多いのと、二回ほどすれ違いざまにアジア人差別の言葉を投げかけられた。一人で夜に出歩くことは避けた。【心身の健康管理で気をつけたこと】一人の時間を意識的に作るようにした。

### ■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2万ほど換金していったが、イギリスはカード社会であるので、一回も使わなかった。限度額の多いクレジットカードを持っていくべきである。10万程度の上限でカードを止められている人や、大きい額の支払いでエラーが出ている人が何人もいたので、何枚か持ってくると良い。

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

<b>■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</b>	
utol と utas、そして大学からのメールなどさまざまな媒体から手続きの案内がくるので、よく確認すること。そして可及的速やかに手続きをすること。	
<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>	
アドミニストレーション棟に直接説明を聞きに行った。	
<b>■語学関係の準備/Language preparation :</b>	
特に何もしなかったが、単語は復習しておくべきだった。	
<b>■ビザの手続き/ Procedures for visa :</b>	
ビザは不要であった。	
<b>■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</b>	
保険は東大に指定されたものに参加した。OSSMA にも参加した。健康診断等は特になかった。	

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

<b>■参加するために要した費用/Expenses of participation :</b>	
航空費/Airfare	190,000 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
<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>	
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	50,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	70,000 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	
<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**

<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>他人との共同生活がいかに大変であるかを知ったことや、異文化の中で生活することで日本を相対化してみれたことには意義があった。しかし、当初期待していたような英語力向上には繋がらなかった。</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>海外経験を積みたいと思った。</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>英語力を伸ばしたい人には向きませんが、イギリス各地を旅行したいとか、海外が初めてだとかいう人にはおすすめです。</p>
<p>■準備段階やプログラム参加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>地球の歩き方、留学体験記</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: 2025/9/2

■ID: C250027

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

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

■派遣先大学/Host university: シェフィールド大学

■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?:

入学時から長期休みを利用した短期留学に興味がありました。イギリスに滞在するプログラムなら英語を伸ばせそうだと思いますこのプログラムを選びました。参加を決めたのは春頃です。

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

■概要/Overview:

平日はシェフィールド大学の授業に参加し、週末は自由に過ごします。平日の午前は複数のクラスに分かれ、他大の人と一緒に、主に TED を教材として文法や語彙の勉強などをしました。円形の机に 3,4 人ずつ座って授業を受ける形で、グループやパートナー同士でのディスカッションが多かったです。文法や語彙の難易度自体はそれほど高くありませんでした。予習や復習は必要なかったです。午後の授業はレクチャーで、対面とオンラインがあり、講師の話を聞いた後にグループでのディスカッションをしました。レクチャーは、内容と講師の話し方によってわかりやすいときも難しいときもあります。ビデオゲームやサイコパスについての講義はわかりやすく楽しめました。スーパーノヴァの話は非常に難しかったです。

■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:

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:

放課後のソーシャルアクティビティの Art&Craft に参加しました。日本人しかおらず、既に仲の良い何人かが日本語で雑談しているだけだったので一度しか行ってないです。週末はイギリス各地へ日帰り旅行に行きました。湖水地方、ヨーク、リバプール、チャッツワース、マンチェスター、リーズ、バーミンガムを訪れ、名所を巡ったりしました。

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

■設備/Facilities:

寮や学校には Wi-Fi があります。

■サポート体制/Support for students:

到着翌日に各種相談先についての案内がありました。また、毎週月曜に希望者はクラス担任に語学学習について面談して相談できました。寮の受付には基本的に人がいるので何か不具合があったら対応してもらえます。私は一度ルームキーがおかしくなったのですが、受付に話したところ数分で交換してもらえました。

#### 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:

大学から徒歩 10 分、駅から 20 分の場所にありました。数人で一つのフラットを共有し、キッチンが共用、一人一つ個室があり、机、ベッド、シャワー、トイレがついていて十分なスペースがあり清潔でした。キッチンには、冷蔵庫、IH コンロ、電子レンジ、オーブン、ケトルが備え付けられています。平皿、少し深い小さめの皿、グラス、マグカップ、スプーン、フォーク、ナイフは人数分あり、おたまやフライ返し、ハサミ、ピーラー、ワインオープナー、鍋、フライパンなどは用意されていました。

##### ■ 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.:

気温は 20 度前後で晴れか曇りが多く、朝は薄いダウンを着るほど寒かったです。一枚は厚手の上着を持っていくのがいいです。寮の周辺の治安はそこまで悪くなかったと思います。横断歩道が日本ほどきちんとしていないので道を渡るのに注意が必要でした。シェフィールドからイギリス国内の旅行に行くには鉄道が便利でした。鉄道は基本的に改札がなく、車内で車掌にチケットを確認されます。アプリからチケットを買えますが、Britrail Pass を事前に買っておくとお得で楽です。ストライキで欠便が出たりするので、あらかじめ旅程をしっかりと調べる必要がありました。

##### ■ 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:

パスポートを入れたケースと携帯は常にカバンに括り付けていました。

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

現金は一度も使いませんでした。高額な買い物以外は全て Apple Pay かカードのタッチ決済で事足りません。

#### 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:

保険への加入、渡航情報フォームの提出、パスポートコピーの提出、シェフィールド大学への支払いなどがありました。早くに提出しなければならないものもあれば、直前まで案内がこないものもあるので、こまめにメールや UTOL をチェックする必要があります。

##### ■ 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:

特に何もありませんでした。

##### ■ 語学関係の準備/Language preparation:

プログラムのためにしたことは何もないです。受験以来英語の勉強らしいことは何もしていませんでしたが、特に苦労はありませんでした。

##### ■ ビザの手続き/Procedures for visa:

ETAのみ取得しました。アプリから数分で申請が完了しました。

■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :  
 大学に指示されたものに参加しました。

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	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 :

食費/Food	60,000	円/JPY
交通費/Transportation	60,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	120,000	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 :

日本以外で暮らすというのはどのような感じなのか知ることができました。慣れない環境に適応するために苦勞するのは有意義な経験だと思います。また、授業を通じて韓国に友人ができたことは、このプログラムで得た最も大きい成果の一つだと思います。日本語と韓国語を教えあったり相手の国について聞くのは興味深く楽しかったです。

■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 :

海外の人とコミュニケーションをとることの心理的ハードルが非常に下がりました。

■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 :

参加するか迷っているなら参加して損はないと思います。語学力を伸ばすには他にもっと適した手段があるかも知れませんが、実際に海外で生活することでしか得られない視点もあると感じました。

■準備段階やプログラム参加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 :

過去の体験記

# 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: 2025/8/30

- ID: C250028
- 参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当サマープログラム 2025
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/report-list-short-summer2.html>
- 派遣先大学/Host university: シェフィールド大学
- 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?:

3 月頃に 1 度短期留学に行きたいと思い、友人から聞いたサマープログラムを利用しようと思った。2 年生の一番暇な時期だったため、余裕をもって準備ができると思い、この時期にした。

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

### ■ 概要/Overview:

その場の授業が基本。

■ 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:

シェフィールドを散歩したり、他の人たちと餃子やケーキを作って交流を深めた。

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

### ■ 設備/Facilities:

WiFi はある。

### ■ サポート体制/Support for students:

語学面についてはかなり手厚い印象だった。週に 1 度担任との面談が行えた。

## 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:

個室でベッドと机、椅子が備え付けられていた。風呂とトイレはあったがシャワールームはかなりせまかった。

### ■ 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.:

涼しい。交通機関は遅れる。
■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:
治安は良い。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
現金はそんないらない。

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:
募集に申し込み、参加が決まったらメールに従って手続きを行った。
■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:
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:
ETAを申し込んだ。
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
大学から推奨された保険に申し込んだ。

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:	
プログラム単体に支払うもの以外も割と払わされた。	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program:	
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	70,000 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 :
キーエンス財団
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
300,000 円
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
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 :
現地の人たちと交流出来たのはもちろん、大学の人たちとも同じ寮で暮らして仲を深めることができた。また、英語を話すことにためらいが無くなったのは良かった。
■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 :
外資系企業への就職も考えられるようになった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業, 修士・博士に進学
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
かなり手続きを個人に任せているので、学生間での情報共有が行えると良いです。
■準備段階やプログラム参加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: 2025/8/30

■ID: C250029

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

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

■派遣先大学/Host university: シェフィールド大学

■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?:

海外経験をしたいと思い、するなら余裕のある 2 年生の時期だと思ったから。

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

■概要/Overview:

あまり予習はなく、授業の雰囲気も明るかった。復習や宿題もあまりない。

■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, 料理

■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:

平日の放課後は餃子やクレープやケーキを手作りして同じ大学の人と一緒に食べた。週末はロンドンやスコットランドに一泊二日で旅行に行った。

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

■設備/Facilities:

Wifi 環境は割と良かった。スポーツ総合施設でスカッシュをした。

■サポート体制/Support for students:

OSSMA で生活面や精神面をサポートしてもらえる。

## 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:

個室が 10 個と共用キッチンがあるフラットでキッチン用品とベッド用品は追加料金で買いました。

■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.:

小雨がよく降る。涼しい。バスが早発、電車は遅れる。食事はポテトが多い。

■ 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:

ホテルはクチコミを見てから取るべきです。

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

クレジットカードの上限は自分名義のカードであげるべきです。

#### 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:

utol 上で航空情報やパスポート情報を提出しました。utol を見ておくことが大事です。

■ 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:

進振りの日程に被っていないかを確認しました。

■ 語学関係の準備/Language preparation:

特にしませんでした。

■ ビザの手続き/Procedures for visa:

ETA を取得しました。ウェブ上で簡単にできました。

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

学災保険に加入しました。utol を見て支払いの期限などをきちんと守れば大丈夫だと思います。

#### 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	240,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	3,500	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:

食費/Food	50,000	円/JPY
交通費/Transportation	70,000	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:

プログラム付属の奨学金
■ 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:
さまざまな人と交流できたこと。
■ 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:
海外で働くことや海外の大学に留学することへのハードルが下がった気がする。
■ 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:
思っているより授業は楽しくあまりハードではないです。英語力も高まただとは思いますが、どちらかという と人とのコミュニケーション力に重点を置いている気がします。
■ 準備段階やプログラム参加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