

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2025/9/15

■ID: C250058

■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: チュラロンコン大学

■プログラム期間/Program period 2025/8/18 ~ 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?:

東南アジアには行ったことがなかったため以前から渡航には関心があった。社会人になるうえで、東南アジアの社会や暮らしについて知っておくことは非常に有意義であると考え、私的な旅行ではなく大学のプログラムで渡航してみようと思い、応募に至った。プログラムが開催される年度の春ごろに応募することを決めた。

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

■概要/Overview:

言語や文化に関する簡単な講義のほか、タイの現代社会からいくつかのピックアップを持ってきてディスカッションする授業であったり、いくつかのワークショップのようなものもあったりした。予習や復習の必要性は特になかった。ディスカッションの授業では講師の先生が積極的な発言を求めるスタイルだったため、充実して楽しかった。

■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, アユタヤへの旅行

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

大学の中にあるバスケットボールのコートでバスケットをして遊んだ程度。その他の活動としては、休日を利用してアユタヤへと観光した。

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

■設備/Facilities:

学部の図書館と学食を利用した。大学の Wi-Fi のコードは共有されたが、不安定だった。

■サポート体制/Support for students:

プログラムが短期だったこと、また同じプログラムの参加者として 20-30 人程度の東大+α の学生がいたこともあり、特にサポートを必要とする場面がなかった。先方の大学のコーディネーターの方々や講師の方々是我々学生の生活について細かく気を配ってくださっていた。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホテル

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

2人1組でホテルに滞在した。事前に希望のペアがあれば申し出るように連絡があり、希望通りになった。

■ 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.:

渡航時期は8月後半。気温は東京とさほど変わらないが、東京の方が日差しが強いように感じた。また、たびたびスクールに見舞われることがあった。滞在先のホテルは目の前がナイトマーケットで、日付が変わってからの解体の時間は毎晩騒々しかった。治安については特に問題がなかったように思う。大学までは徒歩で通うことができたが、無料のシャトルバスも存在した。電車が安価であることにくわえて、配車アプリのGrabが比較的安価だったため、放課後に遊びに行く際などには友人と割り勘にしてGrabを活用した。食事は個人的にはどれもおいしかったが、スパイスが多用されており刺激は強い。日本食等を提供する場所も数多く存在するため、現地滞在中はタイ料理や東南アジア料理以外のものも様々楽しんだ。

■ 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:

腹痛についての注意はよく耳にすることが多いと思うが、個人的には屋外と屋内の寒暖差に注意していただきたい。真相は定かではないが、エアコンをととても低い温度に設定して涼しい環境を作ることがひとつのおもてなしとされているらしく、実際にホテルの部屋は清掃が入る度にエアコンが16°Cに設定されていた。こうした寒暖差と空気の乾燥で風邪をひいてしまったので、脱ぎ着しやすい服装を準備したり、場合によってはマスクなどを準備したりしてもいいかもしれない(飛行機内等でも役に立つ)。

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

先方の大学への送金はwiseを使った。現地での生活は2週間程度で、両替した現金は3万円程度。クレジットカードを使用できる場面ではクレジットカードを使用した。信頼のおけないようなところ(露店、個人店など)ではスキミング防止のために現金を使うことを勧める。コンビニ等ではクレジットカード使用の最低額が設定されており、およそ1000円以下の会計ではクレジットカードが使えないことがあった。

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

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

東大の全学宛の手続き、所属学部宛の手続き、先方の大学宛の手続き、その他の手続き(公的な手続きや保険関係など)があったが、UTOLやメールでの連絡に目を通しておけば問題なく進めることができると思う。

■ 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:

学生支援課の担当者に応募の意思を伝えて、必要な手続きについて教えていただいた。いくつかの書類を記入し、所属する研究室の教授と責任者から許可をいただいた。

■ 語学関係の準備/Language preparation:

数年前にTOEIC 900を獲得していた。今回の留学に際して特段の準備は行わなかった。

■ ビザの手続き/Procedures for visa:

タイのビザは不要だった

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

大学から連絡があった保険に加入した。留学に際して新たに健康診断を受けたり予防接種を受けたりすることはなかった。基本的な薬を持参した。

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

プログラム参加費として 15 万円程度を支払った

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

食費/Food	20,000	円/JPY
交通費/Transportation	10,000	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 :

JASSO

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

90,000 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 :

前述したとおり、グローバルに活躍する社会人となるうえで、東南アジアの社会や暮らしについて知りたいという動機で参加した。2 週間程度滞在できたことで、タイでの暮らしぶりや人々の様子、日常の様子について自分なりに考えることができた。一方で、大学での生活と日常生活については触れることができたが、ビジネスの様子について触れる機会がなかったため、タイにおける企業の活動についてはわからないままだった。プログラムの趣旨とは異なるため仕方ないが、そうした視点についてももう少し見ようとあがいてみればよかったかもしれない。

<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>タイの都市部だけでなく郊外や農村部寄りの地域も実際に見ることができ、社会や暮らしの様子について知ることができた。中でもバンコクの発展の度合いはすさまじく、ビジネスやキャリアの文脈で語る際に、「東南アジア」という括りでは解像度があまりに粗すぎることを痛感した。</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>本プログラムのような短期の留学プログラムは、時間的な負担や経済的な負担に加えて、大学の在籍年や将来のキャリアに与える影響が小さい(卒業年度を遅らせるなどの必要がない、という意味)です。留学や海外での暮らしに対する興味的大小を問わず、この機会が目に留まった人で少しでも関心を持った人は、ぜひ挑戦してみるべきだと思います。夏季休業中に東大からまとまった人数が留学するため、日本語を使う機会や日本人とコミュニケーションを取る機会が確保されているという点も特徴です。裏を返せば、留学に対して既に強い関心があり、本格的に海外で頑張りたいという人にとっては、本プログラムはすこし物足りないものになる気がします。</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>Youtube でタイの文化や歴史、現代社会、渡航における注意点について確認していた。</p>

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2025/9/8

■ID: C250059

■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: チュラロンコン大学

■プログラム期間/Program period 2025/8/18 ~ 2025/8/29

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

■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?:

もともと留學したいと考えており、渡航経験を増やしたかった。

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

■概要/Overview:

文化体験や歴史についての授業が多く、古い寺や博物館とかを見た。

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

取り組んでいない

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

観光地を見てまわった。

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

■設備/Facilities:

食堂がとにかく安い。40 バーツぐらい。

■サポート体制/Support for students:

バンコク中心部は英語が通じる。

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:

ホテル

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

wifi が弱い。それ以外はハンガーがあり、洗濯は洗剤以外は無料。

■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.:

全ての物が辛い。海外は全てそうだが下痢止めがあると安心。タイは東京に比べて暑く無い。長ズボンの方で問題ない。

<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>絆創膏を含め、簡単な応急手当があると良い</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>現金の両替。空港の両替所は頗るレートが悪いので交換してはならない。</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>**奨学金を忘れないこと！**全学交換留学では推薦確定後だったが本プログラムは**申請時**である。</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>無し。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation:</p>
<p>無し。たが文字だけでも學ぶとより楽しめる。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures for visa:</p>
<p>無し</p>
<p>■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:</p>
<p>大學の必須になっているもの</p>

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

<p>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation:</p>	
航空費/Airfare	6,800 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	東京大學の 保険 2 週間 分 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	10,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	2,000 円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments:</p>	
<p>5000 円 お土産系</p>	
<p>■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate:</p>	
<p>受給しなかった</p>	

■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
なし
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
なし
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
文化系の話が多く、寺院や博物館は旅行できてみれると言うことが確認できた。また、発展途上の國がどれほどのものか知れて良かった。バンコクの中心地は発展しているが、一つ路地裏に行くと発展途上だとわかる。私としては初めて旅行らしい海外渡航をしたので海外旅行の経験ができて良かった。私は技術や科学の方に興味があり、本プログラムが只の旅行になっていてややつまらないと最後の方は感じていた。基本的に同じ大學の人達としか行動しないので、タイ人及び日本語以外での交流はほとんどないのは仕方がないとはいえ、不満だと感じた。
■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 :
特に無いが、文化体験は旅行になることを知った。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
修士・博士に進学
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
本プログラムは旅行として考えると良い。理科系の方に興味があると思うならもう一つの方が楽しめる可能性がある。本プログラムで行く場所の多くは旅行で行ける。またタイ語を使う機会はプログラム中ではほとんどないが、せめて文字だけでも學んでおくとより楽しめる。
■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 :
無し。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2025/8/29

■ID: C250060

■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: チュラロンコン大学

■プログラム期間/Program period 2025/8/18 ~ 2025/8/29

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

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 6 年

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

前期教養の時期にタイ語の授業をとっていたことや、タイの文化に対して興味を持っていたため参加を決めた。

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

■概要/Overview:

前半の週について。午前中はタイの文化や歴史に関する講義等、午後は実際に体験活動を行うスタイルでした。週末には地方に 2 日間の旅行がプログラムに組み込まれており、農業体験や史跡の見学を行いました。後半の週は最終日のタイに関するプレゼンテーションの準備を行いました。

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

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:

プログラムの時間以外は、バンコク周辺の観光やショッピングをしていました。1 日の自由行動の日は外部のツアーに申し込み、アユタヤ観光に行きました。

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

■設備/Facilities:

食堂は安いので朝昼利用した。インターネットは学内 Wifi と eduroam が使えるが、どちらもまわりに利用者が多いと繋がりにくい印象。

■サポート体制/Support for students:

周りが基本的に日本人であるため、わからないことがあったら、そこで協力しました。大学のチューターさんがたも、常に連絡の取れる状況にありましたので、不安はありませんでした。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホテル
<p>■ 宿泊先の様子/Environment around the accommodation :</p> <p>プログラム参加者との 2 人部屋だった。ツインベッド、椅子二脚、テーブルはテレビが置いてあるもののみ、ハンガーラック、コップ*2、歯ブラシ、ボディソープ、シャンプー、コンディショナーは小さいものがあった。風呂場はシャワーのみで、トイレ・洗面器との境目の仕切りはなかった。ドライヤーはないが受付に言えば貸してくれるらしい(未確認)、コインランドリーは一台のみあり、10 パーツコインが 6 枚必要な場合がある、受付に言えば両替してもらえ。</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>気候は夏の東京とほぼ同じか、それより温度が低いかくらいでした。滞在先周辺は日本人向けのストリートや、夜市が近く、いわゆる歓楽街とも言える。交通機関は地下鉄と BTS が近く、地下鉄はクレジットカード(物理カード)、BTS は毎回チケットを現金で購入した(ラピッドカードというものを購入すると Suica のように使えるらしい)、食事は朝昼はセブンやスーパーマーケットで購入したり、学食で摂った。学食は朝 6 時から開いているので便利。大体の料理は 38-50 パーツほどで買えます。</p>
<p>■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :</p> <p>治安は基本的に悪くないが、歓楽街のようなストリートは例外であった。貴重品は常に身につけましょう。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p> <p>大きい買い物をするときはクレジットカード、他は現金で決済をした。コンビニでは 200 パーツを超えないとクレジットカードを使えないので現金は持っておきましょう。空港からホテルまで送迎してもらえるので、自分はホテル付近で初めて両替をしました。その方がレートがいいです。</p>

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation
<p>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</p> <p>学部の学生窓口で説明を聞き、自身の所属する研究室の教官の許可をとった。その後 UTAS で申請書類を出し(申請フォーム、誓約書、パスポートのコピー等)、GO Globa; Gateway の登録も併せて行なった。その際奨学金受給希望調査フォームを提出するので、忘れないように。留学決定後には UTOL に表示される指示に従い、付帯海外保険加入、OSSMA 加入、本部渡航情報フォーム、フライト情報等の書類提出を行った。手続きがさまざまあるが、時間のある際に全てまとめて行うのが提出漏れなどを起こさないために重要だと思う。</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>教授の許可と、学部の学生窓口で説明を聞いた。2 週間のプログラムであるため、学業にはあまり影響はなかったが、事前に研究はできるだけ進めておいた。また奨学金を取るためには一定程度の成績は必要であるため、普段の学業を疎かにしないようにした。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>タイ語を少し話せるようにした。</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>大学の付帯海学保険に UTOL に記載されている指示に従って加入した。</p>

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation :		
航空費/Airfare	25,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	5,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :		
航空券はマイルで購入したため、少し安いです。		

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :		
食費/Food	20,000	円/JPY
交通費/Transportation	10,000	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 :		
90,000 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, 知人から聞いた		

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 :	
私にとってこのプログラムに参加した意義は、普段学んでいる学科とはあまり関わりのない他国の文化を学ぶことができること、年齢・学部を超えた交流が生まれることが大きいと考えており、これらの意義は概ね達成され、個人的には非常に満足いくプログラムだったと思う。大学のチューターさんたちはこのプログラムが充実したものになるようにタイに関する体験をできるだけ入れられるように考えてくださっており、とてもありがたかった。	
■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 :	
今後の就職先は既に決定しているが、このプログラムを通してもしバンコクに転勤になったとしても不自由なく暮らしていけそうだと感じた。	

■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):

民間企業

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

少しでも参加を迷ったら、ぜひ挑戦してみましょう！

■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: 2025/9/1

■ID: C250061

■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: チュラロンコン大学

■プログラム期間/Program period 2025/8/18 ~ 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?:

学生のうちに短期でも良いので海外での留学・研修を経験したいと思っていたため、昨年度からいくつかプログラムを検討していました。時期については、就職活動などなく時間的余裕がある夏休みであったため今年度の参加を決めました。

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

■概要/Overview:

大学内でのプログラム: 午前は講義、午後はワークショップ週末: カンチャナブリ地域まで遠足のような形で連れて行っていただき、国立公園や遺跡の見学を行いました。その他にも平日に1日、寺院や博物館にも案内していただきました。ワークショップを通じてタイの文化を実際に体験できたことが印象に残りました。また、私たちのために準備や案内をしてくださった学生の方々がとても親切で、ワークショップの日は毎日タイのお菓子などを紹介・準備してくださったことにも驚きました。

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

文化活動

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

授業のある日の午後はバンコク市内でショッピング、夕飯など。10 日前後あるので市内の多くのエリアを楽しむことができました。フリーだった1日はアユタヤ方面にも足を伸ばしました。

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

■設備/Facilities:

食堂: とても安くて美味しいです。朝ごはんの時間からやっています。wifi: ログインに必要な情報が紙で配られます。図書館や売店も充実していました。

■サポート体制/Support for students:

サポートはあらゆる面で手厚かったと思います。インストラクターの現地の学生さんに LINE でいつでも相談することができる環境がありました。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホテル

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

2 人部屋です。部屋は綺麗で特に不便はありませんでした。ホテル全体で洗濯乾燥機が一つしかなく仕組みが分かりづらかったです。ドライヤーが備え付けていなかったのが少し不便でした。

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

気候: 日本よりも涼しいです。曇りでも日差しは強いです。周辺・交通機関: 大学・ホテルの周辺は中心都市なのでとても便利です。BTS と地下鉄 MRT 両方にアクセスしやすいです。食事: 学食がとても安くて美味しいです。プログラム中はインストラクターの皆さんがおやつを用意してくれていました。市内のレストランも(学食ほど安くはないですが)とても美味しいので、どこにいても食事は満足できました。

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

治安: 危険を感じたことはほぼありませんでした。医療関係: 薬局は色々なショッピングセンターに入っています。ツルハドラッグなど日系のドラッグストアもありました。病院に行く必要がある際はインストラクターの方に連絡すれば連れていってもらえるようでした。

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

クレジットカードは VISA・Master・JCB 全て使えます。地下鉄に乗るときは VISA でタッチできるので便利です。現金は 4 万円前後両替しておくと思えます。レートが良かったのでサイアムやプロンポンなど市内の両替も利用しました。クレジットカードは小さいお店では使えないことが多いので現金は必要です。

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:

参加決定前: 志望動機の提出 決定後: 保険加入、渡航情報フォームなど各種フォーム提出

■ 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:

1 週間前までで海外旅行届の提出が必要でした。

■ 語学関係の準備/Language preparation:

英語: 会話はほぼ経験がなくアルバイトで多少使うことがある程度のレベルでした。班ごとに意見を言う場面が何度かあったので、話す練習をもう少ししておけば良かったと思えました。タイ語: 挨拶のフレーズ程度しか勉強していない状態でしたが、授業初日にタイ語の授業があるのでそれで大丈夫です。

■ ビザの手続き/Procedures for visa:

ビザ申請は不要でした。

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

保険加入: 大学から案内がある 2 種類(海外留学付帯保険と OSSMA)常備薬: 痛み止めと風邪薬、万が一のための胃腸薬など持っていました。予防接種は特にしていません。タイ入国のために必要な接種はないはずで。

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	84,000	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	20,000	円/JPY
交通費/Transportation	2,500	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	35,000	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 :
講義やワークショップからタイの文化を詳しく学び、約2週間滞在中にバンコクの人々の暮らしについてある程度高い解像度で理解することができた点に特に満足しています。海外で働き生活すること・海外の大学に通うことに対して理解が深まりました。海外に住んだことがない身にとっては、「比較的長期滞在する場所」として日本と異なる環境を見て、生活環境に少しずつ適応していく体感を得られた点も有意義でした。また、日本とは異なる気候・宗教に囲まれた地域への興味を持っていたので、今回タイについて知ることができたのは大変感慨深く、毎日興味深いことが見つかる2週間でした。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
就職活動期間から海外で働く機会がある企業を志望しており、東南アジア地域での生活への理解を深めたいと思っていました。今回の経験を通じて海外で働くことへの興味が深まると同時に、より挑戦してみたい気持ちが大きくなりました。

<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>英語スキルに自信がない学生にとっても踏み出しやすいプログラムだと感じました。タイの人々も普段は英語で生活していない方が多いので、話しやすい環境でした。本当に貴重な体験ができるので、学年に関わらず興味がある方はぜひ参加してみてください。</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>タイ観光庁のウェブサイト https://www.thailandtravel.or.jp/</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: 2025/9/25

■ID: C250062

■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: チュラロンコン大学

■プログラム期間/Program period 2025/8/18 ~ 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

■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?:

東南アジア地域に関心があったため、大学生活で長期休暇中の時間を活用できる数少ない機会だと考えたため。

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

■概要/Overview:

1 週間目はタイにおける言語、宗教、社会や日本との関係などについてのレクチャーが午前中にあり、午後にはダンスや伝統的な花輪の作り方等を学ぶ機会があった。1 週間目の土日はフィールドトリップの機会があり、2 週間目は最終発表の準備が主だった。

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

観光

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

2 週間目の月曜日に 1 日休日があったため、他のプログラム参加者がオンラインで見つけてくれたツアーと一緒に申し込みアユタヤなどを回った。午後の授業は比較的早い時間帯に終わったのでバンコク内のショッピングモールや寺院、カフェなどに行った。

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

■設備/Facilities:

食堂: 派遣先の大学の食堂を昼食に利用したが、朝早くからオープンしているため朝食をとっている人もいた。インターネット環境: 初日に大学内で使用可能な Wi-Fi パスワード等が配布された。回線自体は問題無く使うことができたが、かなり頻繁にログインし直す必要があった。

■サポート体制/Support for students:

プログラム参加者とスタッフの全員が入っている LINE 上のグループがあり、そこで随時情報提供が行われていた。質問がある際もそのグループで伺えば直ぐに答えていただけた。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation:	
ホテル	
■ 宿泊先の様子/Environment around the accommodation:	
派遣先の大学が用意してくださったホテルに宿泊した。2人で1室を使用した。狭いと感じたことはなかった。コインランドリー(洗濯機・乾燥機)がロビー階に1台ずつあったが、数としては十分とは言えずタイミングが悪いと数十分待つ必要があった。	
■ 気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:	
気候: 同じ時期の東京よりも過ごしやすい暑さだった。滞在先周辺について: ホテルの周辺にはスーパーやコンビニがあり翌日の朝食の買い出し等で困ったことはなかった。交通機関: 主に鉄道・Grabでの配車サービス等を利用した。どちらも時間通りに来ることが殆どだった。食事: 辛いものは多いが、滞在していれば段々と慣れてくる上、炒飯やカオマンガイ等辛いものも一定数あるため辛いものが苦手でも問題無かった。	
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:	
特になし。治安も観光で行くような所は悪いと感じることは殆ど無かった。医療関係も常備薬を持って行けば問題無いと思われる。	
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:	
コンビニでは200バーツ以上使わなければクレジットカードが使えないなどの制限があったため、ちょっとした買い物は現金(空港で両替)で支払いを行なった。その他使える場面ではクレジットカードを利用した。	

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:	
UTOL 上にてパスポートのコピー、フライト情報の提出、Google フォームにて本部渡航情報フォームを提出した。	
■ 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:	
UTAS 上で申し込みをする際に留意事項を教務課に聞きに行った。また、本部渡航情報フォームとは別の、自身の所属学部用の渡航情報フォームを提出した。	
■ 語学関係の準備/Language preparation:	
特になし	
■ ビザの手続き/Procedures for visa:	
特になし	
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:	
大学指定のもの(付帯海学保険)に加入	

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation:		
航空費/Airfare	80,000	円/JPY

保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	5,250 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 への加入料金 4,000 円程度(必須)	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給しなかった	
■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 :
タイの人々の価値観のベースとなるような部分を知ることが出来たため、タイについての地域文化研究的な側面や日頃のニュース報道にもより深い関心を持つようになった。
■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 :
国際的でよりインパクトがある事業に携わりたいと思うようになった。
■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 :
チュラロンコン大学のスタッフの方が非常に丁寧にプログラムを組んでくださり、とても快適な環境でタイ文化を学ぶことができたので迷われていたら参加することを強くお勧めします。屋台で売られているものは選ぶものを気を付けていればお腹をこわすことは殆ど無かったので心配し過ぎることもないと思います。
■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 :

持ち物等は過去の留学報告書を参考にした

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: 2025/9/16

■ID: C250063

■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: チュラロンコン大学

■プログラム期間/Program period 2025/8/18 ~ 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?:

友人から誘われて。学生最後の夏休みなので有意義に過ごしたいと思った。

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

■概要/Overview:

授業は、講義スタイル半分、体験スタイル半分といった感じ。特に体験型については、チュラ大の学生が時間をかけて用意してくださり、普通に旅行するだけではわからないタイ文化を体験することができた

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

取り組んでいない

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

友人たちといろんな場所に出かけた。アジアンティークザリバーフロントから出航するクルーズ船がおススメ。

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

■設備/Facilities:

昼は学食。図書館で仮眠をとったこともあった

■サポート体制/Support for students:

チュラ大の学生がさまざまサポートしてくださった。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホテル

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

大学側が用意してくれたホテルに宿泊。一室に二人。シングルベッドが 2 台。シャワーとトイレ、冷蔵庫、テレビがついている。共用の洗濯機・乾燥機が一台ずつある。

<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>交通機関について、日本にいる間に Grab の登録を済ませておくことを勧めます。4 人で行動していたということもあり、Grab が最も安く便利でした。</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>自分は大丈夫だったが、風邪薬と正露丸があると安心(体調を崩した友達にあげた)</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:</p> <p>現金を 6 万円程度持っていき、あとはクレカを使った。</p>

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

<p>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:</p> <p>所属の学部に留学許可の願いを提出するなどの準備が必要。そこそこ提出物が多いので、忘れないように友人とリマインドしあっていた。</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>留学許可願を提出した。文学部の学生課の方々はとても親切にサポートしてくださった。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation:</p> <p>この留学のために特段の準備はしていないが、就職の関係でそれなりに英語が必要なのでその一環でスピーキングを少しやっていた。ただ、タイでは(日本よりマシだが)そこまで英語が通じないため、初歩的な英語力があれば耐えます。講義型の授業をしっかりと聞こうと思うと、受験レベルくらいまづリスニング力を戻す必要があると思います。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures for visa:</p> <p>タイに行くには必要なかったですが、留学終了後カンボジアやシンガポールに行く予定があった。結局、それぞれ現地到着後に空港で申請したが一瞬だった。</p>
<p>■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:</p> <p>東大側で用意している「付帯海学」の保険に加入したのみ</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	50,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	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>		

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

食費/Food	15,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 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 :
体験活動を通してタイ文化を身をもって学ぶことができた。また、土日には旅行では訪れることがないであろうカンチャナブリに行くことができた。さらに、新たな友人ができたこともとても満足している。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
タイの文化や学生生活を知り、日本を相対化して見るできるようになったと思う
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
本当におすすめです！
■ 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: 2025/9/12

- ID: C250064
- 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: チュラロンコン大学
- プログラム期間/Program period 2025/8/18 ~ 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?:

プログラム締切の数日前に友人が紹介してくれて申し込みました。海外経験がなく、来年就職を控える中で長期間海外に滞在できる最後のきっかけだと思ったので参加しました。

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

■ 概要/Overview:

予習復習等は特別要らなかったです。タイの歴史や言語についての授業や、文化を実際に体験するワークショップなどがありました。2日間の旅行と、バンコク市内の1DAYトリップもありました。

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

取り組んでいない

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

基本毎日授業があり、空いている日は観光をしていたため。

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

■ 設備/Facilities:

大学はwifiを利用できましたが、ホテルではエントランスでしか利用できませんでした。お昼は大学付属の食堂を利用していました。

■ サポート体制/Support for students:

現地大学のスタッフの方がいろんな面でサポートしてくれました。とてもやさしくて助かりました。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホテル

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

56 スラウオンホテルに滞在し、2人1部屋のルームシェアでした。ティッシュとドライヤーがなかったので日

本から持っていきました。洗濯機・乾燥機はありました。
■ 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.:
夕方にスクールにあうことがしばしばありました。交通量がとても多いです。観光の際は Grab での移動が便利でした。屋台で生の食品を買わないこと、氷を食べないことを気を付けていましたが、お腹の調子はずっと良くなかったので正露丸等があると安心だと思います。食事はとてもおいしかったです。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
財布やパスポート等は前掛けのカバンに入れていました。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
大学へのプログラム費の支払いは Wise という海外送金のアプリを使用しました。クレジットカードは JCB と Visa の 2 枚を持っていたのですが、JCB は使えないところもあったので新しく作るなら Visa のカードがいいと思います。現金のみの支払いのところも多かったのですが、現金を多めに持つていくのがおすすめです。

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
短期プログラムの運営側に出す資料と、学部側に提出する資料、その他保険申し込み手続きなどがありました。特にパスポートの申請には時間を要するので、ない人は早めに申請した方がいいです。
■ 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:
文学部に留学許可申請を行った。
■ 語学関係の準備/Language preparation:
英語は苦手ではほぼ話せないレベルです。日本人が多いので何とかなりました。
■ ビザの手続き/Procedures for visa:
電子申請でアライバルビザを提出した。5 分程度で提出できました。宿泊先情報が必要となるので注意です。
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
大学で案内される保険に加入しました。頭痛薬や解熱剤、胃腸薬や体温計など日本で使っている一通りの薬等は持って行った方がいいと思います。

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation:		
航空費/Airfare	70,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	5,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments:		

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
食費/Food	3万円 円/JPY
交通費/Transportation	8000円 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	3万円 円/JPY
■ その他、補足等/ Additional comments :	
■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した	
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
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 :	
90,000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 :
約2週間という長期間タイに滞在し、現地の方にタイについて教わることでタイの土地柄や文化を深く知ることができました。初の海外でしたが日本人も多く、現地大学側のサポートも手厚かったので安心して過ごすことができました。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外に行ったことがなかったので、海外出張などの仕事にたいする若干の抵抗感がありましたが、払拭することができました。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
外国の人々の営みや歴史などについて深く学ぶ良いきっかけとなると思うので、参加してみるのをおすすめです。
■ 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: 2025/9/25

■ID: C250065

■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: チュラロンコン大学

■プログラム期間/Program period 2025/8/18 ~ 2025/8/29

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

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

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

動機: 母がベトナム旅行が楽しかったと言っていたことから、地理的に近いタイに行ってみようと思った。あと費用が留学の中でも安かった。時期を選んだ理由: 授業ないから暇だと思った参加を決めた時期: 5 月くらい? 迷ったこと: 体験プログラムにベトナムがあったので、そこで採用されていたらタイには行っていなかったと思う

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

■概要/Overview:

予習・授業/実習: タイ語、歴史、ディスカッション、文化的ワークショップ復習のスタイル: 口頭での確認印象に残っている内容: タイのお菓子についての授業フィールドワークやイベント等: カンチャナブリの博物館、農業体験、ワットポー、近現代の文化に関する博物館

■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:

観光、ショッピングバンコクの大体の観光地、アユタヤ(半日帰り)、チェンマイ(1 日帰り)

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

■設備/Facilities:

図書館は入りやすい。インターネットはかなり不安定。

■サポート体制/Support for students:

学生支援のフロアがあり、英語対応ができる人がいた。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホテル

■ 宿泊先の様子/Environment around the accommodation :	
日本人同士、近い年齢で 2 名部屋。普通にホテルといった時に想像するものはある。綺麗。立地がすごくいい。ハンドタオル、ドライヤーはなかった。	
■ 気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :	
蒸し暑い。滞在先の周りはマーケットがあり、結構観光客が来る感じ、一本逸れるといかがわしい通りがある。電車、地下鉄が近い。レストランもたくさんあるが、基本大人数向け。	
■ 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 :	
バンコクのほとんどの道は観光客が歩いているので、爆速で歩いていけば別にだるい絡みはされないし、なにか取られるとかもない。	
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :	
タイバーツ(6万円分)、クレカ2枚	

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 :	
保険など、安全系、チケットのついての情報など。早めに行えることはさっさとやる。	
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :	
渡航届。	
■ 語学関係の準備/Language preparation :	
特にない。	
■ ビザの手続き/ Procedures for visa :	
電子ビザを申請する必要があるが、現地についてからでも割となんとかなる。	
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :	
指定の保険、常備薬はパブロン。	

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費/Airfare	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	2000? 円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/ Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)	円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
食費/Food	2万 円/JPY

交通費/Transportation	2万 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	2万 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 :
日タイ関係について知ることができた。タイについてどれだけ発展しているのか、文化的特徴、宗教との関わりなどを知ることができた。普通に旅行に行くだけでは知ることができない文化について知ることができたのがとてもよかった。
■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 :
特にない
■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 :
タイ語を勉強していたらとっても楽しいと思います。所謂「勉強」的なことができるとはあまり思わない方がいいと思います。
■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 :

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: 2025/8/29

- ID: C250066
- 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: チュラロンコン大学
- プログラム期間/Program period 2025/8/18 ~ 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?:

今まで東南アジアに行ったことがなかったので、学生生活の最後にぜひ行ってみたいと思ったから。4 年の夏は就職活動などがなく、時間があつたためこの時期を選びました。3 月に別の大学のプログラムに参加し、非常に貴重な経験を得たため、夏休みも何か参加してみたいと考え 4 月ごろに参加を決めた。

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

■ 概要/Overview:

午前中にタイの宗教や歴史、文化についての講義があり、午後にワークショップ(ジャスミンガーランド作成、タイダンス等)があつた。土日には 1 泊2日の旅行があり、田植え体験や伝統菓子づくり、国立公園やミュージアムに連れてってもらつた。様々な種類のタイ料理やタイデザートも準備してあり、プログラム全体を通してタイについて多角的に知り、体験することができた。

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

文化活動

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

1 日自由時間があつた日には、ツアーに乗ってアユタヤの遺跡や水上マーケット、ワットパクナム、象のり体験、ピンクガネーシャのいるワットサマーンに行った。平日の夕方はバンコク市内のショッピングモールやお寺、王宮などに行った。

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

■ 設備/Facilities:

ホテルの wifi が弱かつた

■ サポート体制/Support for students:

スタッフさんが常に医療箱を持ち歩いてくださっていて安心感があつた。初日には学食でのオーダーの仕方でも教えてくださった。街中でも英語または日本語が喋れる人が多く、授業でも少しタイ語は学べたので語学面ですごく困ることはなかつた。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホテル

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

綺麗なホテルだった。ドライヤーがなかったのが残念だった。

■ 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.:

気温としては日本と同じか少し過ごしやすいくらい。電車や Grab を使えば交通手段に困ることはない。辛い食べ物が多いが、辛くなくできたり、辛いタイ料理もある。

■ 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:

治安は比較的よかった。危険を感じた場面はあまりなかった。パスポートは常に携帯するようにした。

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

現金が主流。大きなショッピングモールではカードが使える。

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

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

TOEFL 等の点数、志望動機、パスポート情報、フライト情報、保険の手続き、学部への海外渡航届け。提出物や手続きが多いので連絡が来たらすぐやってしまうのが良いと思います。

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

海外渡航届けを出発一週間前までに提出した。

■ 語学関係の準備/Language preparation:

英語はプレゼンテーションができるレベルであればよく、高い英語力はあまり求められていない。タイ語の授業があったので基本的なタイ語はプログラム中に学べる。タイ文字は習わないので、街中の表記を読めるには少しわかったほうがいいかもしれない。

■ ビザの手続き/Procedures for visa:

ビザの取得などはなかった

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

学校指定の海外旅行保険に加入した。

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	70,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	8,680	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	2,500 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 :	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
経済的な基準を満たさず受給できなかったのですが、自腹の学生もいるので基準を満たさなくても受給希望を出したかったです。	
■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 :	
大学の授業を通してタイの宗教や歴史、食文化や香り文化などを学び、体験できたことは非常に良かった。宗教の授業を受けた後にバンコク市内にあるお寺に行ったので、建物の形の意味や建物の周りに立っているものの意義などがわかり面白かった。体験型のワークショップが多かったため、非常に楽しかった。	
■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 :	
今後出張先や駐在先の候補としてあった場合はぜひその機会を活用してまた戻ってきたいと感じた。	
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
民間企業	
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :	
旅行で来るだけではわからない背景知識や体験、コミュニティ作りができるので積極的に参加してほしいと思います。	
■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 :	
旅行者向けのタイ語ウェブサイト	

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2025/9/16

■ID: C250067

■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: チュラロンコン大学

■プログラム期間/Program period 2025/8/18 ~ 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?:

大学最後に短期留学をしたかった。タイに 2 週間滞在するような経験は、プログラムでなければなかなかないと思った。

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

■概要/Overview:

授業は午前中は英語の授業、午後はタイの文化を実践型で学んだ。

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

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:

アユタヤなど遠目の場所に観光したり、寺院などを巡ったりした

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

■設備/Facilities:

ホテルの wifi は弱い

■サポート体制/Support for students:

スタッフの方はとても親切でした

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホテル

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

2 人部屋 お互い顔見知りと同じ部屋に組まれてそうだった

■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.:

日本より涼しい 信号はないから危ないと聞いていたが、堂々と渡れば意外と止まってくれる

<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>
特になし
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:</p>
高めなところはクレジットカード 他は現金がいい

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>
成績表や志望理由の提出があった
<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>
窓口で説明を受けた
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation:</p>
TOEIC940 くらい
<p>■ ビザの手続き/Procedures for visa:</p>
なし
<p>■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:</p>
特になし

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	70,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	5,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments:</p>		

<p>■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program:</p>		
食費/Food	60,000	円/JPY
交通費/Transportation	10,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000	円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments:</p>		
<p>■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate:</p>		
受給しなかった		
<p>■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships:</p>		

■ 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 :
タイのコアな文化にたくさん触れることができ、また新興国ならではの不便さも良い経験になったと思う
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外志向になった
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
迷ったら参加してみましょう
■ 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: 2025/9/2

■ID: C250068

■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: チュラロンコン大学

■プログラム期間/Program period 2025/8/18 ~ 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?:

高校時代から漠然と大学生になったら留学してみたいと考えていました。しかし初めての海外ということで不安が多かったので比較的短期間で留学を経験できるこのプログラムに応募しました。

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

■概要/Overview:

印象に残っているのはタイダンスの授業です。他にもディスカッションの授業やフィールドワーク型の授業も多く体験型の授業をたくさん受けられました。

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

文化活動

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

週末はプログラムの友達と観光地を回りました。バスツアーなどに申し込んだこともあります。

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

■設備/Facilities:

食堂はどのメニューもかなり安くて美味しかったです。

■サポート体制/Support for students:

いつでもチュラロンコン大学のホストの方と連絡を取れるようになっていたので安心した。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホテル

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

ツインベッド。ハンドソープやティッシュがない。ドライヤーもなかった。洗濯機は有料で共用。

■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.:

暑くて蒸し暑い日が多いです。バンコク市内の移動には地下鉄が便利でした。食事は辛いものも多いので苦手な方やお腹が弱い方は辛くないものを食べるべきです。

■ 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:

早く寝て規則正しい生活を送ることを意識していました

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

クレジットカードを持っていきましたが現金を使うことが多かったです。

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:

渡航情報の提出や保険への加入、フライトの手配など

■ 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:

特になし。

■ 語学関係の準備/Language preparation:

特になし。ある程度英語が話せる自信があったので心配していませんでした。

■ ビザの手続き/Procedures for visa:

なし。

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

大学から入るよう言われた保険に加入しました。

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

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

航空費/Airfare	90,000 円	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	10,000 円	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments:

--

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

食費/Food	15,000 円	円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	15,000 円	円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments:

--

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

--

受給しなかった
■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 :
このプログラムを通して困難なことに立ち向かっていくことの大切さを学びました。タイでは言葉が通じない、文化が違ってカルチャーショックを受けるなどの経験も多々ありましたがそれを乗り越えられた事に大きな自信を感じています。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
特にありません
■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 :
迷っている方は是非ともチャレンジすることをお勧めします
■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 :

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: C250069
- 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: チュラロンコン大学
- プログラム期間/Program period 2025/8/18 ~ 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?:

5月中旬に食堂2階で行われたGo Globalフェアにて、まだ応募期限に余裕がある短期留学を探しており、帰る間際に目に留まったのがこちらのプログラムでした。前々から同じアジアと言えど日本とは文化の様相が多分に異なる東南アジアの国々に興味をひかれていたこと、1年生の私でも気負わず参加出来るようなアクティビティ・レジャー中心の内容であったこと、期間(2週間)・価格(14万円、うち9万円奨学金、但し交通費・一部食費は自己負担)ともに挑戦しやすかったことなどが決め手となり、参加を決めました。

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

■ 概要/Overview:

アクティビティ・レジャーが盛りだくさんで、体験学習色の濃いプログラムでした。タイのダンスの振付や伝統的なお供え物である花飾りの作り方のレッスン、タイ語での日常会話教室、国内で人気のある香料の調合からタイスイーツ作り体験&食べ比べまで、とにかく五感をたくさん刺激しながら楽しむ体験に溢れていて、充実した楽しい2週間でした。加えて、タイ国内の地域色の差異や日本との歴史的な結びつきについてなど、社会科に通づるような講義も行われ、自国日本との比較の視点を携えながら現地でタイの風俗を網羅的に学ぶことができました。これらの学びを通して、最終的にはグループごとのプレゼンテーションを作成し、チュラロンコン大学の教授の前で小規模の発表会を行いました。これといった予習復習などは行っていなかったのですが、発表資料を作成した期間にて、プログラム全体でタイに関する知見がいつの間にか「生きた知識」として自分のなかに備わっていることに気がつき、新たな知識の体得の仕方を学んだように感じました。また、フィールドワークで特に印象に残ったものは、カンチャナブリというバンコク郊外の地域への小旅行です。光と音と色彩に溢れる現代的なバンコクから距離を置き、昔ながらのタイの住環境や衣服、自然に触れた1泊2日の旅は、2週間のなかでまた違った色合いをもって記憶に残っています。

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

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:

プログラムは基本的に現地時間の15:00-16:00に終了するのが常で、放課後はほとんど毎日、東京大学

からの学友たちと観光や食事に出掛ける日々でした。現地の屋台や商業施設、遺跡の数々を自分たちの足で散策し、異文化の集う街を自由奔放に飛び回ったプログラム外の時間は、またとない貴重で鮮やかな経験となりました。

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

■設備/Facilities:

食堂: 広く、活気があり、種類が豊富で安価、と非常に利用しやすい環境であった。

■サポート体制/Support for students:

コーディネーターの方が LINE を使って常に窓口を開けてくださっており、なんでも尋ね、必要に応じてサポートを受けられる体制が整っていました。実際私は 2 回ホテルに忘れ物をしたのですが、わざわざ配送手配までして手元に返して下さり、本当に助かりました。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホテル

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

同年代の同性の子と二人部屋、シャワーあり湯船なし、アメニティーあり、歯ブラシとドライヤーなし、空調完備、ランドリーあり

■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: バンコクは Aw 気候かつ雨季であったはずなのに、日本より多少涼しく、雨もあまり降りませんでした。滞在先周辺の様子: ホテルの目の前にパッポンナイトストリートという屋台街があるなど賑やかな繁華街に位置していたことで、常に人通りが絶えない様子でした。交通機関: トウクトウク、バイクタクシー、鉄道など。Grab というアプリを活用していました。食事: 学食のタイ料理は安くておいしく、街中には手ごろな値段の日本食も多くありました。

■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:

お手洗いにトイレトペーパーがないことが度々あったため、衛生管理の観点からティッシュペーパーを携帯するよう心がけていました。

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

海外送金: みずほ銀行のクレジットカード払いでの海外送金を行いました。現地で実際に支払うときに活用したもの: タイバーツ現金、VISA クレジットカード

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:

アドミニストレーション棟へは、プログラムの参加を決め次第なるべくすぐに行っておきましょう。後からだと対応してもらえない書類があります。

■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:

学部 1 年なので提出書類は少なく済みました。高3の時の成績表が必要になることがあります。注意してください。

■ 語学関係の準備/Language preparation :	
英検準一級レベル、FLOWレベル 4、東大英語 2 次試験 87 点/120 点、共通テスト英語 195 点/200 点	
■ ビザの手続き/ Procedures for visa :	
通常の旅行ビザで行きましたが、タイの入国審査でなぜ留学なのに student visa でないのかと咎められました。チュラロンコン大学からの invoice の証書を見せたところ、なんとか事なきを得られましたが、未だにどうしたら良かったのか正直よくわかりません。短期間だから大丈夫だったのでしょうか。是非渡航の際は期間と目的に添ったビザを事前に手配しましょう。	
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :	
特になし。バンコク中心地だったので、狂犬病ワクチンは打ちませんでした。	

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :		
航空費/Airfare	97,000	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	3000 円	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/ Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :		

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :		
食費/Food	16000 円程度	円/JPY
交通費/Transportation	特になし	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	16000 円程度	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 :		
日本学生支援機構		
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :		
9 万円		
■ 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 :

受験期、机に向かって勉強しながらずっと抱いていた「この教科書に描かれている実世界の様相を、文字を媒介することなくこの目で、この身で体感したい」という漠然とした思いを、存分に発散できたという点で、大変満足しています。また、タイの地で私が得た学びの源流には歴史的な観点から少なからず日本の影響が含まれており、このことは「日本人である」という自らのアイデンティティを見つめ直すきっかけにもなりました。この意味で、今回の学びは単に発散的なものに留まらず、今後も自らの内に脈々と根を張ってゆくものになると思っています。

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

同年代である学部 1 年生から、6 年生や大学院生にいたるまで、幅広い年代の方とかかわる機会を得られたことで、視野がぐっと広がりました。

■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):

未定

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

明確な意思をもって取り組むことも、目的なく飛び込んでみることも、どちらも超おすすめです！ぐんと世界が広がる体験を！

■ 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: 2025/8/31

■ID: C250070

■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: チュラロンコン大学

■プログラム期間/Program period 2025/8/18 ~ 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、早いうちに海外での生活を体験しておきたかった。大学のプログラムで手続きなどの手間が省けるため、応募した。

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

■概要/Overview:

基本的に予習の必要はなく、プログラムの時間割内で全て完結する。午前、午後それぞれ 2-3 時間の 2 部制で、座学や体験学習・フィールドワークを行う。タイ語の講義はその後の生活にも直結した。

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

取り組んでいない

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

ジムなどの施設の使用が有料であり、時間も限られていたため、観光以外に活動はしなかった。課外の時間は、バンコクやアユタヤなどの観光地に各々で訪れた。

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

■設備/Facilities:

大学、ホテルともに wifi があり、これを利用したが、ホテルは部屋に入ると wifi の接続が悪くなった。大学内のジム施設利用は有料であった。

■サポート体制/Support for students:

東大側のサポートは特にないが、LINE グループをはじめチュラロンコン大学の方が必要な情報を共有してください、プログラムでの不安面はなかった。

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:

ホテル

<p>■ 宿泊先の様子/Environment around the accommodation:</p> <p>2 人部屋のツインルーム。ドライヤーや調理器具はなく、コップや机の有無は部屋によって異なっていた。</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>プログラムが行われた 8 月は雨季にあたり、東京に比べて気温がかなり低い。交通機関は充実しており、主に地下鉄とタクシー(Grab アプリ推奨)を利用した</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>貴重品のポーチを携帯した。チュラロンコン大学付近は特に治安が良かったが、観光の際などは注意が必要な場合あり。</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>現金を多めに持っていくと良い。コンビニで 200 バーツ未満の買い物ではカードが使えないなどの制限があった。</p>

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

<p>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:</p> <p>utol 上で課題として指定されたものを提出した。パスポートの新規作成は早い段階から行なった。</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>夏休み中のプログラムであったので、授業などについて考慮したことはなかった。初年次ゼミナールの提出をタイで行なった。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation:</p> <p>英語、タイ語ともに特別な準備は行っていない。タイ語を勉強してマーケットなどでもっと円滑にコミュニケーションを取ることができればよかったとも思う。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures for visa:</p> <p>ビザは必要なかった</p>
<p>■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:</p> <p>大学から指定された保険に加入した。予防接種などは特に行わなかったが、都市部では疫病の危険を感じることはなかった。</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	60,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	7,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments:</p>		
<p></p>		

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
食費/Food	18,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 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 :	
90,000 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 :
日本語の通じない環境に一定以上の長期間身を置くことで、海外での生活に対するイメージが具体化していった。様々な学年や専攻の東大生、他大生と関わりを持てたことで、今後の大学生活を見据える上で新たな視点を得ることができた。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外でのキャリアについて具体的なイメージが得られたわけではないが、留学に関して前向きな印象を持った。進学・就職を控えた上級生の話を聞いて、進学選択や国内の就職について考えるきっかけにもなった。
■ 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 :
海外経験がない人には、ファーストステップとしてこの上ないプログラムだと思います。自分も出発まではとても不安でしたが、手厚いサポートのおかげで現地ではやりづらさを感じることはありませんでした。金銭面でも魅力的だと思います。現地の食べ物は辛いものが多い点には注意が必要です(辛いものも多くあります)。自分は一度朝食が辛く体調を崩しました。大学の学食でも油断は禁物です。
■ 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 :
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: 2025/8/31

■ID: C250071

■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: チュラロンコン大学

■プログラム期間/Program period 2025/8/18 ~ 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?:

異文化にふれ自らの見識を深めたいと思い参加しました。また留学フェアで、短期間で比較的参加へのハードルが低いプログラムとして勧められたことも大きなきっかけです。

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

■概要/Overview:

予習のいない授業でタイの文化にたくさんふれられました。フィールドワークも多く貴重な体験をさせていただきました。

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

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:

2週間という短い期間であったため、週末や授業後は観光などにあてました。

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

■設備/Facilities:

食堂のみ。とても安く美味しかった。

■サポート体制/Support for students:

現地の大学のチューターの方がとても親切にサポートしてくれた。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホテル

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

2人1部屋。ケトルやヘアアイロンはなかった。洗濯機は有料。

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

現地では雨季だったがほとんど雨に降られることはなかった。交通費や食費が安かったため助かった。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
スリ対策のため、スマホや財布はリュックに繋げておいた。観光地では特に気をつけリュックを前にかけた。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
クレジットカードと現金を用いた。電車ではクレジットカードを切符の代わりに使うことができた。

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 の指示に従って行いました。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
留意事項の確認、旅行届の提出
■語学関係の準備/Language preparation:
特に準備はしなかった。
■ビザの手続き/Procedures for visa:
特になし
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
風邪薬、胃薬、酔い止め薬を持って行った。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation:		
航空費/Airfare	90,000 円	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	6,000 円	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:		

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program:		
食費/Food	8,000 円	円/JPY
交通費/Transportation	800 円	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:		
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate:		

受給した
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
JASSO
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
90,000 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 :
2 日間の小旅行で田植えなど貴重な体験をたくさんさせていただいたのでとても満足している。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外での活動に興味があった
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
研究職
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
2 週間という短期間なので比較的取り組みやすいと思います。
■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 :
昨年の参加者の体験記

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2025/9/2

■ID: C250072

■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: チュラロンコン大学

■プログラム期間/Program period 2025/8/18 ~ 2025/8/29

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

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

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

もともと長期留学に興味があって、一年生のうちに何かしらの形で短期留学ができればいいなと思っていた。そこでこのプログラムの存在を知り、もともとタイに興味があり一度行ってみたいと思っていたことから参加を考えた。チュラロンコン大学でのプログラムにした理由は、一番タイの文化や歴史を学べると考えたからだ。五月中旬ごろの go global の説明会に行った後に参加を決め、申し込んだ。

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

■概要/Overview:

平日は毎日大学でプログラムを受けた。午前中はタイの文化や歴史についてのレクチャー、午後はタイ文化を体験するワークショップが多かった。週末には一泊二日のフィールドワークもあり、授業で学んだ仏教の影響などを自分の目で確認し、体験することができた。

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

取り組んでいない

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

自由時間には、研修メンバーと一緒にバンコクを巡り、寺院や王宮などを訪れた。フリーデーでは、メンバーと一緒にアユタヤ行きのツアーに申し込み、バンコク以外の文化や歴史を肌で体感した。

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

■設備/Facilities:

食堂で昼食を取ることが多かった。

■サポート体制/Support for students:

現地の学生の方がずっとついて、授業はもちろんフィールドワークの引率もしてくれた。LINE グループにて大学のバスなどの追加情報を送って手厚くサポートしてくれた。

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

<p>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation:</p>
<p>ホテル</p>
<p>■ 宿泊先の様子/Environment around the accommodation:</p>
<p>二人部屋のホテルで、ベットは2台あった。冷蔵庫やシャワー、アメニティは使えるもドライヤーやケトルはなかった。コインランドリーで洗濯と乾燥が可能。派遣先からの紹介だった。</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>日本より湿度は高いものの、気温は涼しく過ごしやすかった。鉄道が充実していて、アプリなどを使ってトゥクトゥクやタクシーで移動したことも多かった。食事は日本より安く、屋台は特に安価だった。</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>常にパスポート、財布、換金用の日本円、スマートフォンを小さな斜めがけポシェットに入れて携帯していた。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:</p>
<p>VISA のクレジットカードを使ったが、海外送金や新規の海外口座開設等はしなかった。現金を基本に適宜カードを使って会計した。</p>

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

<p>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:</p>
<p>パスポート情報やフライト情報など提出しなければいけない情報が多く、それらの締め切りも早めなので、気づいたら締め切りに追われていることが多い。また、書類によって提出締め切りが異なり複雑なため、一覧表を作るなどして整理することをお勧めする。</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>渡航手続きのみ。早めに準備した方が良い。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation:</p>
<p>英語での日常会話がある程度こなせるくらい。最終プレゼンテーションのために多少のアカデミックスキルは必要かも。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures for visa:</p>
<p>していない</p>
<p>■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:</p>
<p>付帯海学の海外留学保険サービス、OSSMA に加入。常備薬は多めに持って行った方がいい。</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>									
<table border="1"> <tr> <td>航空費/Airfare</td> <td>60,000</td> <td>円/JPY</td> </tr> <tr> <td>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</td> <td>7,000</td> <td>円/JPY</td> </tr> <tr> <td>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</td> <td></td> <td>円/JPY</td> </tr> </table>	航空費/Airfare	60,000	円/JPY	保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	7,000	円/JPY	上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in		円/JPY
航空費/Airfare	60,000	円/JPY							
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	7,000	円/JPY							
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in		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	15000~20000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	40,000 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 :
ワークショップにより、旅行で訪れるだけでは体験できないようなタイの文化を体感できて、タイをさらに身近に感じられたこと。学年も学部も違う、さまざまなバックグラウンドを持った人々と知り合え、一緒に見知らぬ土地で生活したことで、常に新たな発見に溢れた知的好奇心を非常に刺激する毎日を過ごすことができたこと。
■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 :
さまざまな学部の先輩と知り合えたことで、新たな世界を知ることができ、将来設計の選択肢が増えた。国外で仕事をすることについてのモチベーションがさらに上がった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
少しでも興味があるならぜひ参加してください！絶対に新たな発見があり、かけがえのない仲間と出会え、共に最高の経験ができます。航空券は、LCC やトランジットではなくちゃんとした直行便を買うことを強くお勧めします。安い分時間も手間もかかるし荷物も壊れます。
■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 :
世界の歩き方

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: 2025/9/1

■ID: C250073

■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: チュラロンコン大学

■プログラム期間/Program period 2025/8/18 ~ 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?:

動機は、ある程度自立的な海外生活を2週間ほど送ってみたかったということ。高校を卒業した段階で、将来的な長期交換留学の練習という目的もあったため、1年の夏という時期にした。参加を迷った点としては、英語をどれほど使えるのか気になった。

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

■概要/Overview:

プログラムで提供された講義やワークショップを受けたことよりかは、自発的な探究活動を海外で行えたことが印象的。フィールドワークが多かったのはよかったです。

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

スポーツ, 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:

街の散策や現地学生との交流、仏寺での瞑想体験、観光名所への訪問、ジム等。

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

■設備/Facilities:

大学の図書館とジム、食堂、Wifi を使用した。

■サポート体制/Support for students:

サポートを利用することは一切なかったため、特に記述することはない。

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:

ホテル

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

ホテル内で使用できる洗濯機サービスは不十分だったが、それ以外は問題なかった。

<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>夏の気候は東京よりも過ごしやすく、滞在先周辺は東京よりも楽しく、交通機関は東京よりも使いやすかった。Grab アプリが便利なので、事前に準備する方が良いと思われる。</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>どこに滞在しているかにかかわらず、危機管理の意識は高い方が良いと思われる。</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>お店の種類によって支払い方法は異なるため、現金からクレジットカードまで十分に持ってくる方がいいと思われる。AMEX はあまり使えない。最悪、現金さえ持っていればなんとかなる。</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>タイへの入国に独特な手続きである TDAC の登録以外に関しては、手続きに問題はなかった。自発的に手続きを調べることは必要だった。</p>
<p>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:</p> <p>教養学部に向けて、海外渡航の届出を提出する必要があった。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation:</p> <p>出発前の語学レベルは C1 以上でした。直前の語学学習よりかは、ちゃんと英語を喋ろうとする心持ちの方が重要だと思います。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures for visa:</p> <p>ビザの取得は不要でした。</p>
<p>■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:</p> <p>参加学生としては、UTOL での指示に従えば十分でした。</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	60,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	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>特にない。</p>		

<p>■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program:</p>		
食費/Food	15,000	円/JPY
交通費/Transportation	3,000	円/JPY

娯楽費/Entertainment/Leisure	8,000 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 :
東京での凝り固まった生活から抜け出して、新鮮かつ興味深い場での人生探究活動を自由に行えたことが一番の意義だと思いました。また、英語練習を期待していたものの、プログラム参加者間でのコミュニケーションが主に日本語になってしまった点は少し残念でした。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
プログラム参加を通して、自分の就職活動については特に考えませんでした。
■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 :
単なる観光客としてプログラムを楽しもうとするだけでなく、積極的かつポジティブに活動しようとする意気込みが重要だと思います。
■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 :
タイ国政府観光庁の HP がさまざまに役立った。

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: 2025/9/1

■ID: C250074

■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: チュラロンコン大学

■プログラム期間/Program period 2025/8/18 ~ 2025/8/29

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

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

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

大学 3 年以降は司法予備試験へ向けた勉強で時間を確保することが難しそうだと感じていた一方で、大学在学中に海外経験を積んでおきたかったため、2 年生の頭に応募できる本サマープログラムに応募しました。

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

■概要/Overview:

授業の内容はタイ語やタイの仏教観に関する簡単なレクチャーから、タイダンスやフラワーガーランド作りなどのワークショップ、英語でのディスカッション、そしてカンチャナブリへの 2 日間の旅行など多岐にわたります。

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

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:

2 週間のプログラムですが、中には丸一日フリーな日があります。また、授業がある日でも大体は 13 時～16 時ごろには終わります。そうした暇な時間に様々な場所を観光しました。ワットアルンをはじめとする寺院を巡ったり、タイと中国の文化の融合に触れられるヤワラートを訪れたり、丸一日フリーな日を使ってアユタヤを観光しに行ったりですね。基本的にプログラムで初めて会った人と仲良くなって、3 人～10 人くらいで一緒に行動していました。

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

■設備/Facilities:

食堂はだいたい 35～50 バーツで食事ができてかなり安いです。節約したい方は積極的に利用することをお勧めします。インターネットについては、無制限 2 週間のパックを購入してテザリングで利用したほか、ホテルや大学の wifi も利用しました。

■サポート体制/Support for students:

チュラロンコン大学のスタッフの方が英語で親身になって相談に乗ってくれます。また、日本人のプログラム参加者の間で支え合うことも多いかと思えます。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホテル

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

2人で1部屋というのがデフォルトのようです。シングルベッドが2つとテレビ、シャワーとトイレと洗面台、気持ちばかりのささやかなラック、あとはいくつかのテーブルと椅子がありました。ホテルの一階に洗濯機と乾燥機が一台ずつありますが、そのホテルの宿泊客の間で洗濯競争が日夜行われていました。本来その洗濯機及び乾燥機はそれぞれ60パーツかかるらしいのですが、特定の条件下で10パーツで洗濯も乾燥もできたりしました。洗濯に必要な10パーツ硬貨はフロントで両替してもらえます。

■ 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.:

タイの8月は雨季に当たりますので、折り畳み傘を携帯することを強くお勧めします。日差しも強いので雨晴兼用をお勧めします。ホテル周辺には歓楽街もあり、目が合うと必ずと言っていいほど客引きしてきますので、サングラスを準備して目が合わないようすることをお勧めします。ちなみに現地でもサングラスを買うことは可能ですが、どこかのブランドのパチモンであることもしばしば。メインの交通機関は電車とタクシーです。電車を利用する際は切符を買ってみてください。日本との違いを感じることができます。また、出国前にGrabというタクシーアプリをダウンロードしてログインまでしておくことを強く勧めます。SMS認証でごたつくことが多いので。食事は基本的に辛いです。辛いのが苦手な方は少し辛い思いをするかもしれません。「辛くしないで」と言っても辛い料理が出てくることもしばしばです。

■ 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:

その日にした排泄物の様子を伺って、調子が悪そうなら辛いものは少し控えるなど自分で少し調整していました。

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

お金は基本的に現地のお金を入れた財布とは別に、大きな紙幣と日本円を入れておく財布に分けて管理していました。これらの財布は前掛けのサコッシュの中で管理してスリ対策とカツアゲ対策を徹底していました。クレジットカードについては地下鉄で使えるVISAが圧倒的にお勧めですが、JCBユーザーが受けられる特典もそれなりにありそうな雰囲気でした。お持ちでしたらぜひ。もちろんマスターカードも使えるお店は多かったです。日本円をパーツに換金する際にはパスポートが必ず必要なので、いつでも換金できるように持ち歩くことをお勧めします

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

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

サマープログラムに応募する際はUTAS上から志望動機等を提出する必要があります。その際にJASSOの奨励金に応募する資格が自分にあるのか確認した上で、応募締め切りまでに必ず応募すると良いかと思えます。提出物等に関しては、ガイダンスの中で説明があるかと思えますが、かなり長い説明なので、提出物などについて軽くメモしながら聞くことをお勧めします。

<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>教養学部に渡航届を提出したくらいです。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>今年の 7 月に何も勉強せずに受けた TOEIC が 700 点くらいでした。このプログラムに向けて特別勉強したものはといえば、簡単なタイ語の勉強くらいですかね。「こんにちは」「ありがとう」「辛くしないで」「甘さ控えめで」「パクチー抜きで」あたりはタイ語で言えるようになっておくと便利です。</p>
<p>■ ビザの手続き/ Procedures for visa :</p> <p>タイにビザ発行は不要でした。</p>
<p>■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>保険については東大側から提示された保険のみに加入しました。健康診断や予防接種については特に不安を感じていなければせずとも大丈夫かと思えます。常備薬については、整腸剤、風邪薬、酔い止めなどを用意しておくとも良いかと思えます。タイの道は日本に比べて上下に揺れることも多いので、日本で車酔いする傾向にある方は必ず持っていくことをお勧めします。補足ですが、保険加入後に pdf で送信されてくる海外旅行保険被保険証は必ず日本で印刷していただきます。タイでもコピーすることは可能ですが、そこそこ大変そうでした。</p>

費用・奨学金に関する事/About expenses and scholarships to participate in studying abroad	
<p>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>	
航空費/Airfare	62,000 円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	5,000 円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/ Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)	円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p>	

<p>■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :</p>	
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	6,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	60,000 円/JPY
<p>■ その他、補足等/ Additional comments :</p>	
<p>■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :</p>	
受給した	
<p>■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</p>	
JASSO	
<p>■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :</p>	

90,000 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 :
まず第一に初めての海外経験という意味でとても大きな価値があったように感じます。外国を知ることで自分の母国を相対化できるようになったと感じます。また、学内の知り合いが増えたことも大きな意義の一つのように感じます。最後に、タイに対して抱く感情に大きな変化がありました。当初は東南アジアの一国でしかなく、典型的な発展途上国のようなイメージを持っていたのですが、タイの人々とコミュニケーションをとり様々な場所を訪れる中でそうしたイメージが払拭されていきました。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
もっと外国の人と深いコミュニケーションを取れるようになりたいという思いが強まったように感じます。つまりは外国語をさらに勉強するモチベーションの高揚ですね。今後のキャリアの上でも様々な言語を使って様々な人々とコミュニケーションをとりたいという思いが強まりました。
■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 :
英語を一つの障壁のように感じている方も多いかと思いますが、このプログラムでは周りに必ず日本人の学生がいますから、英語が聞き取れなかった時や何かを伝えたいのだけれどうまく伝えられない時には彼らを頼ることができます。言語能力だけを障壁に感じているのだとしたら、ぜひ躊躇うことなく応募すべきだと強く勧めておきます。逆にもっと海外に浸ったディープな経験を積みたい方は他のプログラムを当たった方が良いかと思います。
■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 :
地球の歩き方 バンコク, 10 日で学ぶ初めてのタイ語

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: C250075

■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: チュラロンコン大学

■プログラム期間/Program period 2025/8/18 ~ 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?:

1年生の間は特に何もしていなかったので、東大のプログラムに参加して地検を広げたかったから。海外に長期間滞在してみたかったから。公認会計士の勉強をしているので、勉強がおろそかにならないかの不安はあった。

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

■概要/Overview:

予習は必要なかった。各分野の教授からタイについて多角的なレクチャーを受けた。また、実際に寺や遺跡を訪れて解説を聞くことでタイを深く理解することができた。

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

sightseeing

■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:

プログラムで仲良くなった人と、さまざまな観光地を巡った。その際に、プログラムの人たちの背景を知れて大変意義があった。

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

■設備/Facilities:

ホテルと大学にはそれぞれインターネット環境があると言われていたが、ネット環境がかなり弱く、スマホのテザリングを使用していた。

■サポート体制/Support for students:

語学面は多少苦労した(説明が聞き取れなかったり、発表で言葉に詰まったり)が、それほど苦しむことはなかった。東大からのサポートは特になかった。生活面に関しては、ホテルのスタッフがとても親切で何度もお世話になった。東大のルームメイトがいたので、精神面については全く問題がなかった。

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>ホテル</p>
<p>■ 宿泊先の様子/Environment around the accommodation:</p>
<p>ルームシェア</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>8 月後半という日本の猛暑の時にタイに行ったので、タイの方が過ごしやすかった。交通機関もよく整備されていて、日本と同じように利用することができた。食事についても同様で、学食も外食もバラエティに富んでおり、2週間では全く堪能し尽くせなかった。辛いものが苦手な人はスパイスに苦しんでいたが、ほとんどの人は普通に食べていた。食べ物の味も非常に美味しかった。KFC やマクドナルド、やよい軒など、日本にも馴染み深い店もあったので、カルチャーショックを受けすぎることはなさそう。</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>治安は非常によく、一人で行動しても全く身の危険を感じなかった。心身の健康管理で気をつけることは特に何もなく、日本にいるのに対して変わらなかった。渡タイして 2 日間くらいは日本が恋しくなることもあったが、ルームメイトや他のプログラムの人と話しているうちに自然となくなっていた。LINE 電話等を利用して、日本にいる家族や恋人とコミュニケーションをとっていたことも、メンタルの安定に寄与したかもしれない。</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>チュラロンコン大学に授業料を振り込む際に wise を利用した。手続きが簡単で、少ない手数料でスムーズに送金できた。現地での支払いに関しては、もともと持っていた 3,000TBH と途中で両替した 5,000 円分のみ現金で、あとはクレジットカードを使用した。</p>

<p>参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation</p>
<p>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:</p>
<p>海外口座への送金など、期日ギリギリから始めてもすぐには完了しない作業が多数存在するので、提出物・提出情報が解禁され次第、始めることをお勧めします。</p>
<p>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:</p>
<p>学部窓口にて注意点について聞きに行った(義務)。窓口が開いていないとき、早めに閉まる時等あるので、早めに行くといいと思います。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation:</p>
<p>語学レベルは低く、なんとか自分の考えを英文にできる程度でしたが、特に語学学種等を行っていません。周りの人たちと比べたときの劣等感はプログラム中に何度も感じました。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures for visa:</p>
<p>ビザを申請していない。</p>
<p>■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:</p>
<p>特になし。</p>

<p>費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad</p>
<p>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation:</p>

航空費/Airfare	66,850	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	8,870	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/ Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :		

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :		
食費/Food	20,000	円/JPY
交通費/Transportation	5,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000	円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :		
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :		
受給しなかった		
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :		
■受給金額(月額)/Monthly stipend :		
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :		

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
2 週間滞在したことで、日常生活から完全に離れてより広い視野を持つことができました。学校からの多方面からのアナウンスが非常にわかりづらかった。
■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 :
以前海外に旅行した時より海外の距離が近くなり、バックグラウンドの違う人たちと一緒に生活したり作業したりするイメージが鮮明になった。学年も学部も違うさまざまな人との交流によって、多様なキャリアが広がっていることを実感した。
■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 :
お金はかかりますが、普通の旅行とは違う経験ができるかと思います。2週間という比較的短い期間ですので、夏休みの、ひいては人生のいい思い出を作ってみてはどうでしょうか。

■ 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 :

特になし。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2025/9/22

■ID: C250076

■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: チュラロンコン大学

■プログラム期間/Program period 2025/8/18 ~ 2025/8/29

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

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

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

大学生でしかできない海外経験をしてみたく、参加のハードルが低めなプログラムであったため。

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

■概要/Overview:

現地の学生と英語でコミュニケーションをとった。最後のプレゼンではタイのタイの大学の先生のフィードバックが非常に興味深かった。

■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:

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:

とにかく観光。バンコクの主要観光地はかなり行った。

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

■設備/Facilities:

食堂は安いと言語が分からず、何を注文したのかあまり理解していなかった。

■サポート体制/Support for students:

お腹を壊した時に、現地のスタッフの方が薬をくださりとても助かった。

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:

ホテル

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

2 人部屋のホテル。

■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.:

電車が発達しており、タクシーもアプリで簡単に呼べた。夕方の渋滞には注意が必要。

■ 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:

マスクをして寝た。治安は想像よりはるかに良い。

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

現金を使う場面が多かった。クレカは思っていたほど使えなかった。

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:

窓口で話を聞きに行く必要がある。奨学金の手続きは UTAS での申請が必要。

■ 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:

前期教養学部へ海外渡航のグーグルフォームを送った。自分が 2 年生で進振りのタイミングだったため、第 1 次希望の結果を見た。

■ 語学関係の準備/Language preparation:

特になし。

■ ビザの手続き/Procedures for visa:

特になし。

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

クレカの付帯保険やプログラム参加の際に必須の保険に加入した。紙で印刷しなければいけないものもあるため要注意。

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	150,000	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	4,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments:

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

食費/Food	10,000	円/JPY
交通費/Transportation	10,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000	円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments:

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

受給しなかった
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
優秀な参加者の方々と2週間という長期の期間を海外で過ごせたのは良い刺激になった。
■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 :
2週間だけだったので大きな影響はなかったが、タイに対するイメージは変わった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
公的機関, 民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
2週間はあっという間なので全力で楽しみつつ学んでください。
■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 :

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: C250077
- 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: チュラロンコン大学
- プログラム期間/Program period 2025/8/18 ~ 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?:

海外経験をしてみたかった。3 年秋期からの長期留学も視野に入れていたのでもまず海外で生活することがどんなものかを体験することが重要だと考えていた。

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

■ 概要/Overview:

午前 9 時から始まり 16 時ごろに終わるのが基本のスタイルだった。多くが午前は座学、午後はワークショップのスタイルとなっていて合間にはお菓子なども支給された。プログラムの中盤には一泊二日や日帰りでの旅行も用意されていた。ラスト 3 日ほどは最終日のプレゼン(10 分程度)の準備を行うが、どこにいても自由な感じなので負担感はなかった。基本的にプログラムを通じて予習復習は必要ないので楽だと感じていた。

■ 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:

現地の観光

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

授業時間以外は基本的に自由で、課題もなかったの地下鉄などを使ってバンコク市内の観光を楽しんでいた。

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

■ 設備/Facilities:

食堂は朝、昼ご飯に活用した。安くて美味しい。大学構内で使えるゲスト wifi はすぐ切れるので都度パスワードの入力が必要でやや面倒。

■ サポート体制/Support for students:

体調が少し悪い旨を伝えるとチューターの方がすぐに薬を用意してくれた。自分から働きかければ十分なサポートを用意してくれる。

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:	
ホテル	
■ 宿泊先の様子/Environment around the accommodation:	
大学近くのホテルでツインルームに原則二人で生活する。半ユニットバスタイプだったがそれほど使いにくくはなかった。毎日清掃が入るため清潔でありがたかったが、ドライヤーとケトルとティッシュペーパーがないこと、wifi が一階ロビーでしか繋がらないこと、ホテル住民で共有の洗濯機が一機しかないこと、タオルが一人一枚分しかないこと、冷房の初期設定温度が低すぎることは注意が必要。前年度までは学生寮を使用し、ダブルベッドに二人で寝起きしていたようなので大きく改善されていたのはありがたかった。	
■ 気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:	
気温は日本より数°C低く、過ごしやすい。スコールは 1、2回しか降られなかった。治安も想像以上によく、スリも参加者の間にはみられなかった。食事はメニューから辛いものを選べば日本と同じ感覚で食べられる。交通機関は基本的にMRT(地下鉄)を使っていた。クレジットカードでそのまま改札を抜けるので便利。	
■ 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:	
治安対策で常にジッパーのついたバッグをつけたまま活動した。海外ではいつも以上に体力を消耗するので12時前には就寝することを心がけた。	
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:	
海外送金は wise というサイトを使った。現地には5万円分の現金を持っていき、タイの空港でパーツに換金して使っていた。基本的に地下鉄以外でクレジットカードは使わなかった。	

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:	
utas での申込を行ったのち、教務課で留意事項の説明を受けた。語学力証明は必要ない。	
■ 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:	
教務課で留意事項の説明を受けたのみ。	
■ 語学関係の準備/Language preparation:	
特になし。タイ語も初回授業で丁寧にレクチャーがあったので事前に学んでいく必要はなかった。	
■ ビザの手続き/Procedures for visa:	
必要なし。	
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:	
東大からの案内に従って入った海外旅行保険と OSSMA のみ。常備薬は持参した。	

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	63,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加)	9,220	円/JPY

入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	
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	13,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,500 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	40,000 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 :	
90,000 円	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(上記以外)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 :
海外での生活に対する解像度が上がった。学部の友人が新たにできた。タイの歴史や文化についてかなり詳しく理解することができた。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
現地大学内では英語で授業を受けていたとはいえタイといった非英語圏では英語が全く通じていないことも多かったため、長期留学の際はある程度日常生活で英語が使える国に行きたいと思うようになった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
公的機関, 民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
初めて海外に行きたいと考えている方にとっては非常におすすめです。英語力は必須ではなく、縛りも少ないので留学プログラムの中でおそらく難易度は最も低い部類のはずです。ただし体調管理は必須です。
■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: 2025/9/9

■ID: C250078

■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: チュラロンコン大学

■プログラム期間/Program period 2025/8/18 ~ 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?:

4月に急に決めた。春休みに海外一人旅に行ったので、留学に興味湧いたから。タイ料理が好きなのと費用が安かったからタイにしました。

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

■概要/Overview:

授業はワークショップのような感じで、座学もあった。お寺に行ったりみんなで旅行に行ったりした。最後にグループ発表がある。パソコンやiPadはほぼ必要ないです。

■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:

週末は郊外の州に旅行に行った。フリーの日はツアーに申し込んでアユタヤなどに行きました。授業後はほぼモールに行っていた。現地学生とご飯を食べたりもした。

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

■設備/Facilities:

学食。私はチュラ大のWi-Fiを使用しましたが友人は繋がらなかった。

■サポート体制/Support for students:

チュラの引率の方々の手厚いサポートをして下さいました。救急箱のようなものを常備してくれていて、体調が悪かったらすぐに伝えるよう言われました。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホテル

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

<p>2人で一部屋、ベッドは分かれています。(ホテルは今回だけかもしれませんが)冷蔵庫ありドライヤーなし。洗濯乾燥機は共用で1つなので取り合いです。深夜まで並んだ人もいて、私は手洗いして部屋干しました。露店が近いので特に週末の夜はうるさいです。気になる人は耳栓持参を勧めます。歩いて 5 分以内にセブンがあり便利。大学までは歩いて 10 分くらい。MRT,BTS どちらの駅にも歩いて行ける好立地。</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>日本の方が日差しが強くて暑いかもしれない。が、スクール後の暑さは耐え難い。本当に空調がきついで、上着必須。大学までは徒歩と大学バス(無料)で行ける。トゥクトゥクやバイクも利用しましたが、電車だけでも色々なところに行けます。学食が安くて美味しい。日本食も多くあるので食事には困らないと思う。</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>トイレトペーパーがない時があるので、ティッシュを持ち歩くと便利。虫除けスプレーをこまめに使って蚊に刺されないようにした。危なそうなところに行かない限り、治安はいいです。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:</p>
<p>セブンや学食、スーパーでの買い物は現金を使用した。それ以外はクレジットカードを使用。露店以外なら基本カードは使えました。</p>

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

<p>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:</p>
<p>utas のフォームに入力して、私は前期生なので駒場に行きましたで説明を受けて、確かメールが送られてきたと思います。保険などはそのメールに従えば大丈夫です。飛行機は自分で取りました。</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>前述の説明を受けに行っただけです。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation:</p>
<p>タイ語を第 3 外国語として履修していたので復習して行きました。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures for visa:</p>
<p>取得していない</p>
<p>■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:</p>
<p>大学指定のものに加入。ワクチンなどは打っていません。胃薬や整腸剤を持っていった。</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	80,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	3000(?大学指定のもの)	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	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
食費は多い方だと思う。娯楽費にはツアー代が含まれています。	
■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 :	
2 週間あるので、自分がタイに住むことが想像できたし自分に合っていると感じて、チュラへの長期留学に申し込むことにした。私の場合は極端ですが、タイに限らず長期留学の前のステップとして有意義だと思います。出会った人や向こうでお世話になった人は良い人ばかりで楽しかった。学年問わず東大の色々な人と知り合える。他大学の参加者と仲良くなった。チュラ生の知り合いもできました。ただ、英語力を伸ばそうと思っている方は違うプログラムの方がいいかもしれません。	
■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 :	
前述の通り長期に申し込みます。現地採用も積極的に視野に入りたいです。	
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
公的機関, 民間企業	
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :	
迷っている方はぜひ行ってください！書類や飛行機の手配など面倒に感じますがたいしたことないので大丈夫です。知り合いがゼロの状態でも申し込む場合、(勇気を出して)同学年の誰かに事前に連絡を取ることをお勧めします。連絡先は東大が教えてくれます。私はプログラム参加前に 2 回ほど会って、持ち物の相談をしたり仲良くなった上で参加しました。	
■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 :	
この体験記	

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2025/9/8

■ID: C250079

■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: チュラロンコン大学

■プログラム期間/Program period 2025/8/18 ~ 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?:

1 年後の長期の留学を検討しており、ファーストステップ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:

大学では 9 時ごろから 16 時ごろまで講義のほか、タイの文化体験やディスカッションがありました。1 泊 2 日のバンコク市街への旅行、フリーデー、ワンデイトリップもありました。

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

取り組んでいない

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

放課後やフリーデーに主要な寺院や博物館などを巡り、他の参加者と交流を深めました。

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

■設備/Facilities:

食堂が安くて美味しかったです。eduroam が使えるので東大で設定していくといいと思います。(Wi-fi はチュラロンコン大学でももらえますが毎日ログインが必要です。)

■サポート体制/Support for students:

現地コーディネーターさんがとても親身な方で安心しました。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホテル

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

綺麗でしたが、ドライヤーは日本から持っていきました。(事前に案内がありました。)

■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.:

酷暑の日本よりは涼しく感じました。交通にはほとんど不便しませんでした。地図が頭に入っていると良いです。食事はすべて美味しかったです。

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

治安は思ったより良いと感じましたが、やはり安心はできないので気をつけました。大きなお金とパスポートは海外旅行用の薄型ポーチを服の中に入れていました。

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

現金は日本円の両替と海外キャッシングで対応しました。VISAがあると地下鉄もタッチするだけで乗ることができます。

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

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

チュラロンコン大学側からのメールでの案内に従って、学費の支払いがありました。東大側の手続きはUTOLで管理されておりわかりやすかったです。

■ 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:

特にありません。

■ 語学関係の準備/Language preparation:

タイ語は全く勉強せずにいきました。S セメスターに英語開講科目は少し取っていました。

■ ビザの手続き/Procedures for visa:

ビザはありません。入国に必要なフォームは提出する必要があります。

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

東大に案内された保険に入りました。

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	78,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	3,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments:

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

食費/Food	15,000	円/JPY
交通費/Transportation	5,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	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 :
受給しなかった
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
英語で授業を受け海外大学の雰囲気を感じるなど、短くも十分な期間で経験することができたことが1番の大きな意義だと感じています。タイはとても過ごしやすい国で、体験や観光を含め、2週間は非常に楽しい経験でした。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
非常に快適な生活で、海外留学・生活への自信を一層強められました。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
タイはとても興味深い国で、大学での勉強、体験や観光、他の参加者との交流など、どこを切り取っても非常に有益な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 :
地球の歩き方(バンコク)

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: C250080

■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: チュラロンコン大学

■プログラム期間/Program period 2025/8/18 ~ 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?:

海外に行ったことがなく、長期の留学にも興味があったので行くことを決めた。参加することを決めたのは締切の1ヶ月ほど前だった。

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

■概要/Overview:

講義形式のものとワークショップ(ジャスマンガーランド作り、タイダンス、ヤードム作り)があり、予習復習は必要なかった。最終日に自分たちが興味を持ったテーマについてのプレゼンがあった。また、1泊2日の旅行もあった。

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

取り組んでいない

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

プログラム以外の活動をする十分な時間がなかった。週末や放課後にはいろいろな寺院やショッピングモールに行って過ごした。

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

■設備/Facilities:

安くて美味しかったので食堂を利用した。大学のインターネットはあまり使えなかったが、ホテルのインターネットは使えた。

■サポート体制/Support for students:

チュラロンコン大学の人たちが LINE グループをつくってくれ、質問があればそこに連絡すれば答えてくれた。その他も手厚いサポートをしてくれた。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホテル
<p>■ 宿泊先の様子/Environment around the accommodation :</p> <p>2 人 1 部屋でテレビ、冷蔵庫があった。ドライヤーはなかった。ホテルに洗濯機、乾燥機が 1 台あったが、他の人との時間が被ったりすることがあるため、ほとんど使用せず手洗いしていた。</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>気候は日本とあまり変わらないように感じた。滞在先は駅に近く、ショッピングモールなどもあったので、快適だった。食事は学食やセブンイレブン、ショッピングモールで食べるが多かった。</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>屋外の屋台の食べ物などはあまり食べないようにした。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p> <p>クレジットカードと 12 万円程度現金で持っていった。空港で 5000 円だけ両替して、それ以外はその都度両替していった。クレジットカードを使えるところもあったが、現地の方は QR で支払っている人が多かった。海外送金は wise で行った。</p>

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation
<p>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</p> <p>Utas で志望動機などの提出、奨学金の手続きなどをしました。不安なことが多かったので、同じプログラムに参加する子と連絡を取り、確認しながらやるといいと思います。</p>
<p>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</p> <p>申し込む際にアドミニストレーション棟で説明を受けました。プログラム期間中に進振りが決まったので、2 年生は進振りの日程などを確認しておいた方がいいと思います。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>挨拶だけ調べていったが、そのほかの勉強はしませんでした。タイ語がある程度できると、もっと楽しめるように感じました。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures for visa :</p> <p>ビザは必要ありませんでした。</p>
<p>■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>OSSMA や付帯海学保険など学校の指示に従って加入しました。常備薬を多めに持って行きました。</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>									
<table border="1"> <tr> <td>航空費/Airfare</td> <td>100,000</td> <td>円/JPY</td> </tr> <tr> <td>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</td> <td>10,000</td> <td>円/JPY</td> </tr> <tr> <td>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.)</td> <td></td> <td>円/JPY</td> </tr> </table>	航空費/Airfare	100,000	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
航空費/Airfare	100,000	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	15,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 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 :	
JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
90,000 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 :	
日本とは全く異なる生活環境の中で、2 週間生活したことがとても刺激になった。プログラムの中で文化体験をできたことや、先生たちと寺院、博物館に行けたことで、旅行では知ることのできないタイの文化や歴史まで知ることができたように感じる。また、英語などコミュニケーションの手段としての言語の重要性を身をもって実感した。	
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :	
英語の重要性を学び、もっと英語力を向上させたいと思った。また、他の国にも行ってみたいと感じるようになった。	
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
民間企業	
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :	
海外へのハードルが下がると思うので、興味があったらぜひ参加してほしいです。	
■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 :	
体験記	