

# 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: 2026/2/24

- ID: C250106
- 参加プログラム/Program: Fudan International Winter Session 2025
- プログラム情報/Program info.: [https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/s0501\\_00111.html](https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/s0501_00111.html)
- 派遣先大学/Host university: 復旦大学
- プログラム期間/Program period 2025/12/22 ~ 2026/1/9
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 3 年

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

将来の進学や仕事のために、中国語をもっと勉強したいと思い、このプログラムに応募しました。社会と心理の関係をいろいろな角度から学べる点にも興味を持ちました。また、このプログラムは短期集中型なので、短い期間でしっかり学べると思いました。この時期は期末試験の前でしたが、期末試験期間と重ならなかったため、成績への影響は大きくないと考えました。さらに、私は上海での生活や学習の経験があまりないので、現地の雰囲気を実際に体験したいと思い、参加を決めました。

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

### ■ 概要/Overview:

このプログラムで心理学の授業を受講しました。クラスは約 25 人で、少人数だったので集中して学ぶことができました。授業の前に参考の本がありました。必読ではありませんでしたが、読むことがすすめられていました。授業では理論だけでなく、実際の社会の例も多く紹介されました。また、少人数クラスだったため、先生が一人ずつ自分の経験について質問する時間もありました。そのため、自分の生活と内容を結びつけながら考えることができ、より理解しやすかったです。期末試験はオープンブック形式でした。なので、理論を暗記するよりも、内容を理解して自分の考えと結びつけることが大切でした。また、復旦大学では文化イベントもありましたが、各イベントの参加人数は 15~20 人ほどで、先着順でした。このプログラムの参加者は全部で 200~300 人ほどいたため、申し込もうとしたときには、すでに定員に達して参加できませんでした。しかし、企業訪問には参加しました。訪問先は KPMG でした。上海のオフィスを見学し、会社の雰囲気や仕事の内容について知ることができ、とても良い経験になりました。

■ 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:

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:

中国人の友達とバドミントンをし、週末には上海のいろいろなカフェを訪れて、現地のコーヒー文化や食べ物を体験しました。

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

<b>■設備/Facilities:</b>	
復旦大学の学生と同じように、図書館や食堂などの施設を利用することができました。キャンパスはいくつかあり、施設もたくさんありました。入るときには学生証が必要でした。キャンパスはとても広く、学内にはいくつも食堂やカフェがありました。また、学生アカウントを使えば、キャンパス内のどこでもインターネットを利用することができました。	
<b>■サポート体制/Support for students:</b>	
NEXUS というアプリを使って、学生の状況を定期的に確認する仕組みがありました。	

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

<b>■宿泊先の種類/Type of accommodation:</b>	
ホテル	
<b>■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:</b>	
個室	
<b>■気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:</b>	
12 月と 1 月は日本よりも寒かったです。毎朝バスに乗って、ホテルから大学まで通っていました。大学の周りにはおいしい店が多く、大学の食堂もおいしかったです。	
<b>■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:</b>	
治安は良く、安心して生活することができました。	
<b>■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:</b>	
支払いは主に WeChat Pay を使っていました。	

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

<b>■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:</b>	
成績証明書・個人情報	
<b>■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:</b>	
“Notification of Overseas Travel” form・“Request for Approval to Study Abroad” form	
<b>■語学関係の準備/Language preparation:</b>	
TOEFL108 点・中国語は母語レベル・上海語は 1 セメスター勉強しました	
<b>■ビザの手続き/Procedures for visa:</b>	
X2 ビザ・全体で約 3 週間ほどかかりました	
<b>■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:</b>	
UTOL から詳しく説明があり、その案内に従って加入しました。	

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

<b>■参加するために要した費用/Expenses of participation:</b>		
航空費/Airfare	65,000	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	7,110 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	CNY 600
交通費/Transportation	CNY 100
娯楽費/Entertainment/Leisure	CNY 300
■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 :
このプログラムに参加して、いろいろな友達ができることがとてもうれしかったです。また、授業で多くのことを学びました。そして、上海という都市について、より深く体験することができました。授業だけでなく、実際に街を歩いたり、さまざまな食べ物を味わったり、人と交流したりすることで、上海の雰囲気や文化を体験することができました。プログラム全体としては、友達を作るための交流活動、中国語や上海文化を学ぶイベント、企業訪問など、たくさんの貴重な活動が含まれており、とても楽しかったです。しかし、改善してほしい点としては、文化イベントの参加人数が限られていたことです。場所や材料に限りがあることは理解していますが、現地文化を学ぶことはとても大切な経験だと思うので、もう少し多くの学生が参加できる機会があれば、さらに良くなると思います。
■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 :
このプログラムに参加したことで、将来は国際的な環境で働きたいという気持ちがより強くなりました。また、企業訪問を通して、グローバル企業の働き方や企業文化について知ることができ、自分の将来の進路について考える良いきっかけになりました。

■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 :

授業だけでなく、交流活動やイベントにも積極的に参加することをおすすめします。

■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 :

UTokyo Go Global Website・Fudan International Winter Session Website

# 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: 2026/1/16

- ID: C250107
- 参加プログラム/Program: Fudan International Winter Session 2025
- プログラム情報/Program info.: [https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/s0501\\_00111.html](https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/s0501_00111.html)
- 派遣先大学/Host university: 復旦大学
- プログラム期間/Program period 2025/12/22 ~ 2026/1/9
- 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?:

もともと中国には関心があり、直近数年間で勢いを増している隣国について学びたいと考えていました。年末年始の時期で東大の授業の出席について影響が少ないことや推薦をいただければ授業料などが免除されることを鑑みてチャンスだと思い申し込みました。

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

### ■ 概要/Overview:

中国語の授業を履修しました。アクティブラーニングが多く会話の機会が多いです。完全な初学者でしたがネイティブな先生に発音をしっかりと叩き込まれました。

### ■ 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:

プログラムが提供してくれるものに餃子作り体験があったので参加しました。

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

### ■ 設備/Facilities:

図書館の座席が多く毎日利用していました。eduroam が使えるほか、学内のネットワークも利用できます。グレートファイアウォールがあるため VPN を噛ませる必要がありますが UTokyoVPN が大変有用でした。学食はメニューが多くとても安価で美味しかったです。タピオカミルクティーが 120 円程度で買えたり北京ダック定食的なメニューも 300 円程度でした。

### ■ サポート体制/Support for students:

WeChat(中国版の LINE)のグループでいつでも大学の方や学生スタッフに質問できる体制ができていました。

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

<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>個室です。agoda で探し、なるべく安いところになりました。大学からバスで 40 分程度です。毎日清掃やタオル交換があり想定よりも快適でした。</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>気候は東京よりやや温暖だと思います。滞在先周辺は観光客のいるような場所ではなくかなりローカルな地域でした。英語は通じないので簡単な中国語とジェスチャーでコミュニケーションを取りました。個人経営の飲食店やスーパーがあり、特に飲食店は日本と比較してかなり安価(炒飯が 200 円程度)なのでほとんどの食事で利用しました。バスとメトロが主要な交通機関になりますが、Alipay があれば完結します。</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>警察や軍人が至るところに配備されており、モールや大学の入口にもセキュリティがあるので治安はよいと思います。中国語を話すことができず英語があまり通じないことで精神的な難があったので基本フレーズくらいは身につけたら良いと思います。発音ですぐに外国人だとわかるので外国人とわかると優しくしてくれます。</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>Alipay と WeChatPay の設定をしました。クレジットカードと紐付けて使用し、私が過ごした間ではそれ以外には使いませんでした。一方で個人間の送金などは中国本土の銀行口座がなければ実施できず、友人と食事に出かけた際の清算ができませんでした。</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>東大に志望動機などを提出し、推薦をいただいてからは基本的に復旦大学から様々な情報が提供されたので特に何もしていません。志望動機については中国である必要性和現地に行く必要性、自身のキャリアとの関わりについて伝えられるように書いたつもりです。</p>
<p>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:</p>
<p>留学届など所定の様式を提出しました。また試験については先生に説明し代替措置を講じていただくようお願いしました。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation:</p>
<p>英語は不自由なく使える程度です。中国語は全くの初学者ですが語学アプリで少しだけ練習しました。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures for visa:</p>
<p>X2 ビザ(短期留学ビザ)を取得しました。国際展示場付近にあるビザセンターに行かなくてはいけなかったり、パスポートを 1 週間ほど預けたりする必要があるため早めの手続きをすることをお勧めします。</p>
<p>■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:</p>
<p>大学指定の留学保険に加入しました。先方からの指定は特にありませんでした。常備薬を持参しました。</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	90,000	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 :		
ホテルと航空券をセットで予約したので、上記航空賃にはホテル代も含まれています。		

■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	500	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	15,000	円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :		
娯楽費にお土産代を含めています。		
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :		
受給した		
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :		
東京大学海外派遣奨学事業 短期・超短期海外留学等奨学金		
■受給金額(月額)/Monthly stipend :		
80,000 円		
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :		
大学(本部国際教育推進課)からの案内		

### プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :	
中国という国は身近でありながら情報規制などによりその内情を深く知ることが難しい国だと考えています。プログラムに参加し現地で学ぶこと、中国という国について自分の等身大の目線で知見を得ることは大変重要だと認識しており、その点について参加できたこと自体に満足しています。一方で現地学生との交流の機会はほとんどなく、学生間での意見交換や関係構築ができれば私の渡航意図により適うものになったかと思えます。	
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :	
もともと行政官志望の人間として隣国について知らないわけにはいかないという動機が強かったため、根本の部分では変わりません。ただ、実際に現地で生活してみて自分のなかでの中国観のようなものにはだいぶポジティブな意味での変容があったことは確かです。	
■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 :

中国本土は日本と制度的側面でかなり異なる部分があり、昨今の情勢含め気軽に行きづらい場所ではあると思います。ただ十分に情報を収集し、大学など公的機関のサポートを受けられる状態であれば過剰に怖れる必要もないと思います。行ってみたいとわからないことが多い国ではあるのでぜひ挑戦してみてください。現地の炒飯はありえないくらい美味しかったです、、、。

■ 準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

「世界の歩き方」は情報量が多くお勧めです。

# 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2026/1/25

- ID: C250108
- 参加プログラム/Program: Fudan International Winter Session 2025
- プログラム情報/Program info.: [https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/s0501\\_00111.html](https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/s0501_00111.html)
- 派遣先大学/Host university: 復旦大学
- プログラム期間/Program period 2025/12/22 ~ 2026/1/9
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 学際情報学府
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 修士 1 年

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

私のゼミの先生が復旦大学出身でおりましたので、どのような大学であるのか見てみたいと思い参加しました。12 月末の時期は特にやることもなかったので参加しました。参加を決めた時期は、公表されて直ぐです。参加に迷いはなかったです。

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

### ■ 概要/Overview:

中国語の授業。予習なし。復習は、授業で習った単語を中心に例文を確認する。印象に残っている内容は、愛情と友情について中国語で説明するものです。イベントでは、さまざまな学生と交流するイベントがあり楽しかったです。特にシンガポール出身の方が多かったですが、シンガポールもさまざまな人種の人がおり、多様性に富んでいると思いました。全体として理系と経済学系の人が多く、法律を勉強している身としては、普段目にしない人たちを見られてとても新鮮でした。

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

取り組んでいない

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

週末は、各地に高铁を使って行きました。南京、常州、嘉兴、苏州、黄山等に行きました。各地の景色、人の生活を見て、面白かったです。特に常州は、中国では珍しく仏教の地で全体として落ち着いており、こうした中に日本を感じました。

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

### ■ 設備/Facilities:

食堂。安いです。しかし味は。ネットは、VPN を接続しないと何もできません。東大の VPN を使うことをオススメします。

### ■ サポート体制/Support for students:

プログラム期間中にサポート体制はなくすべて自ら対処しました。他方で精神面については、途中でしんどくなるがありました。慣れない環境に身を置いているため、どれほど快適な生活であってもストレスが溜まるがあります。友人と電話をし、ストレスを解消していました。

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

##### ■ 宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホテル

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

個室。整備は問題なし、ただし窓はない。派遣先からは、さまざまな寮やホテルが紹介されていたが、いずれにも宿泊せず、自ら宿を手配した。

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

気候として雨が多かった印象です。そしてとても寒かったです。交通機関は、地铁が安く便利ですが、移動や荷物検査などで時間がかかりますので余裕を持って行動する必要があります。バスは便利ですが、シェアリングバイクはどこでも使えますので、オススメです。かなり安いです。ただ道が狭いところでは、人にぶつかりそうになることがあるのでスピードに気をつけてください。

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

中国の上海は治安がよかったです。他方で、南京に行った時は少し怖い感じがしました。外務省が述べております通り、中国では基本的に日本語を話したり、日本人と分かる言動は慎むようにした方がよいと思います。確かに、監視カメラや荷物検査、保安の設置等によって治安は守られておりますが、それでも何か起こす人間もおりますので、万が一に備えて、外務省が発出しております見解や渡航情報を確認してください。

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

中国では、微信、支付宝が必須です。私は、微信支付しか持っておりませんでしたので、支付宝しか対応していない所では苦労しました。加えて、携帯が使えなくなるという不測の事態もあると思いますので、現金を持って行くことよいと思います。カードでお金を下ろすこともできますが、細かいお金は下ろせないの、事前に用意しておく必要があります。

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

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

フライト情報、保険情報等を提出しました。手続きの注意としては、プログラム参加が認められた後、まず UTOL を開いて何が提出物として必要であるのか確認をしてください。UTOL で期限が設定されているものもございますのでこまめにチェックをしてください。

##### ■ 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:

特にないです。

##### ■ 語学関係の準備/Language preparation:

特にないです。

##### ■ ビザの手続き/Procedures for visa:

短期ビザ、手続きにかかった時間は1時間程。ビザは、厳格な様式ですので誤りがあると返されます。何度もやりとりをしている内に日にちが経ってしまうこともございますので、余裕をもって着手していただければと思います。少なくとも2週間前には全ての申請が通ってパスポートを渡すだけの状態にしておく必要があります。時間がないと精神によろしくないのでも早めに対応してもらえればと思います。

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

大学の保険に加入しました。案内が来ますのでそれにしたがって加入していただければと思います。留学先の大学で保険に入っているか確認されることがありますので、自分の大学で加入したことを証明できる書類を用意しておくとういと思います。

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

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

航空費/Airfare	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	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 :

0

■ 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	1,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	0	円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

特になし。お土産を買いすぎないように何をかうべきか決めておくとういと思います。

■ 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 :

プログラムに参加して気の合う友人ができました。外国人ではありませんが、言葉の壁などおおよそ感じるこ

<p>がないほどに打ち解けとても楽しく会話ができました。参加して感じたこととしては、英語の上手さというものもちろん重要ではございますが、なにより心が大切であると思いました。相手の話をよく聞き、理解したいと思う気持ちが重なった時お互いに打ち解け合えるのだと理解しました。</p>
<p>■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :</p>
<p>復旦大学へ博士課程の留学を行いたいと考えておりましたので、行ってみて素晴らしい大学であると知れたのはとてもよいことでした。</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):</p>
<p>修士・博士に進学</p>
<p>■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :</p>
<p>まず 1 歩踏み出す勇気を持って欲しいと思います。今は、まだ留学が早いなどと考えておりますと、コロナ禍のように突発的事情により留学自体行くことができなくなるということがございます。そうでなくとも、天災や人災により不安定な世の中ではいつ何が起こるかも分かりません。そのため、留学には行ける間に行くことがよいと思います。加えて、こうした不確かな時代を柔軟に生き抜く上で、留学で培った経験は、きっと役に立つと思います。留学では、慣れない環境に身を置き、その場その場で適切な行動を取る必要がありますので、変化が求められる時代において重要な力を養えると考えます。</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>特にないです。</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: 2026/2/20

- ID: C250109
- 参加プログラム/Program: Fudan International Winter Session 2025
- プログラム情報/Program info.: [https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/s0501\\_00111.html](https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/s0501_00111.html)
- 派遣先大学/Host university: 復旦大学
- プログラム期間/Program period 2025/12/22 ~ 2026/1/9
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 4 年

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

参加を決めた動機については、以前より中国に興味があったため。卒業単位も取得し終えており、中国での生活/留学を体験するにはこのプログラムしかないと思い、応募した。募集要項が出た時より参加しようとしていた。迷ったことは、授業料を除いて基本的に全額自己負担であるため、資金面の不安があった。

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

### ■ 概要/Overview:

授業のスタイルは、45分×3コマと休憩の構成。朝 8:55-11:40, 15:45-18:20 の授業に出席していた。これを月～木まで毎日行った。印象に残っているのは授業内の友達とほぼ 1 日を共に過ごし、密度の濃い人間関係を築くことができたこと。企業訪問やクルーズ、文化体験、ホテルでのお別れパーティーなどさまざまな課外イベントがあり、中国で学ぶだけでなく文化なども体験できた。

■ 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:

金、土、日曜日は授業がなかったため、週末を利用して近くの都市(南京・台湾)に旅行に行った。

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

### ■ 設備/Facilities:

図書館は夜遅くまで空いており、24 時間? 少なくとも 23 時過ぎでも開館している。スポーツ施設は学生用に簡単なジムが無料で開放されており、食堂は非常に安い。目安としては 220 円から 500 円くらいで、700 円あれば日本では 3 人前くらいの量が食べられます。ネットはキャンパス内の eduroam を使っていましたが、政府による規制があるため、VPN を使用しないと Google や ChatGPT にアクセスできない。Baidu といった中国系の検索エンジンは使用できるが、日本語での検索結果が出づらく、使い勝手は非常に悪かった。

■サポート体制/Support for students:

プログラム担当のオフィスがサポートを行ってくれた。メールでも親切に質問に回答して下さった。

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:

一般のユースホステル。1人の宿泊客(学生ではなく、そこに長年住んで上海で働いている人)と部屋を共有していた。

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

気候は東京と同じほど。復旦大学のある五角場エリアは繁華街で、ショッピングモールなどが充実している。外滩などの中心エリアまでは地下鉄で30分ほど。地下鉄の復旦大学駅はキャンパス直結だった。私は大学から自転車で7分ほどの場所に滞在していた。

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

治安は非常に良く、女性1人でも夜中に外を歩けるほど。医療関係については、滞在中に体調を崩さなかったのが不明。しかし、日本人が多く住んでいる都市であるため医療の質は高いと思う。さらに、付帯海学のおかげで受診に伴う費用は心配がいらなかった。

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

海外によく行くのでWiseの口座を持っており、それをAlipayに紐づけて日々の決済を行っていた。中国ではAlipay、Wechat payが主流であり、地下鉄乗車から飲食店での買い物、レンタサイクルまで生活の全てがスマホ決済で完結する。

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

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

復旦大学のポータルサイト(UTASのようなもの)に登録し、授業の履修や情報登録を行いました。

■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:

卒業単位は取り終えていましたが、スケジュールの関係上最後の1週間は授業を欠席する必要がありました。

■語学関係の準備/Language preparation:

語学レベルはHSK5級。出発前に再度学習することはありませんでした。

■ビザの手続き/Procedures for visa:

ビザ免除で入国しました。復旦大学に問い合わせた際、当局もこの方法を推奨していました。しかし、表向きには入学案内書で、学生は事前に学生ビザを取るべき旨アナウンスしていたのでグレーかもしれません。

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

保険は大学の付帯海学に加入しました。

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	20,000	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	13,000	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	2,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	0	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :		
航空券はマイルで取得した。		
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :		
受給した		
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :		
グローバル教育センターからの奨学金		
■受給金額(月額)/Monthly stipend :		
80,000 円		
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :		
大学(本部国際教育推進課)からの案内		

プログラムを振り返って/Reflection

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

私にとってこのプログラムに参加したことの意義は2つある。1つ目は、中国社会に3週間じっくりと身を置くことで、中国に対する理解を深めることができたことだ。例えば部外者が立ち入ることができず、学生証をかざして身分証明をしないと入構できない大学のキャンパスや、どこまで遠くに行っても約80円ほどで移動できる地下鉄、1食220-400円ほどの学食、財布を取り出さず全て携帯のアプリで完結した日常の決済など、便利さや不便さを感じる中で、「このようになっているのはどうしてか」を全て問い直した。これを通じて、中国の社会に対する自分なりの物の見方を養うことができた。2つ目は、インテンシブな講義スケジュールを通じた密度の濃い人間関係である。学問領域において中国独自の視点を身につけられたことはもちろん、朝から晩までキャンパスでみっちり勉強したため講義間や後の食事もクラスメイトと共にした。そ

<p>の中でそれぞれの出身国の価値観や歴史、その人の人となりを密に知る良い機会となった。</p>
<p>■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :</p>
<p>1 日中中国語で会話したことから、語学能力は格段に向上した。そのため将来中国で働くことも抵抗がなくなった。</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):</p>
<p>民間企業</p>
<p>■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :</p>
<p>日中関係が悪化している時期に参加するということで、自分自身かなり迷いがある出発となりましたが、上海という大都市ということもあり、実際に住んでみたらそこまで問題は感じませんでした。むしろ、大学本部の方々が出発前に仰っていた、この時期だからむしろ相互理解を深める良いきっかけになると思います！</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>地球の歩き方(上海版)は、携帯に入れておくべきアプリや交通手段など生活基盤を整える上で役立ちました。特に中国は独自のアプリ網があり、日本のように google map や LINE が使えない+現地の電話番号が登録に必要なものもある、ということで事前の準備が欠かせないと思います。</p>