

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: 2025/11/24

■ID: C250102

■参加プログラム/Program: AUA Asia Deep Dive Program 2025

■プログラム情報/Program info.: https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/s0501_00097.html

■派遣先大学/Host university: 清華大学

■プログラム期間/Program period 2025/10/6 ~ 2025/10/20

■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?:

第二外国語が中国語であり、以前から中国に興味があったため、募集が出た際に即決した。

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

■概要/Overview:

プログラムの前半は深圳にあるキャンパスで、大学院の 6 つのコースの授業を 1 つずつ聞いた。特に予習・復習等は必要なかった。後半は北京にあるキャンパスで、模擬国連に参加した。事前に配布された資料を読み込んで議論の準備をする必要があった。

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

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:

週末も含めて毎日プログラムが組まれていた。毎日、午後 3~5 時ごろにプログラムが終わったので、夜は友人と観光地やショッピングモールに出かけた。

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

■設備/Facilities:

深圳では食堂で使えるチケットが配布されたので、毎食食堂を利用した。図書館には入館できなかった。Wifi は非常に弱かった。

■サポート体制/Support for students:

プログラムのスタッフやボランティアと We Chat を交換し、有事はいつでも連絡を取れる体制であった。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

学生寮, ホテル

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

<p>宿泊先は大学に用意してもらった。前半は深圳のキャンパスのゲストルームに宿泊した。2人でシェアしたが、個室が用意されていた。後半は北京のホテルに宿泊した。一人一部屋であった。</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>深圳は日本の夏のように暑かったが、北京は秋～冬のように寒かった。Alipay を使えば公共交通機関に乗れた。食事は大学に用意してもらった。</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>治安は非常に良く、夜に一人で出掛けていても身の危険を感じる事がなかった。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:</p> <p>先述した通り、Alipay と We Chat Pay を事前に用意しておくべき。現金は一度も使う機会がなかった。</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>基本的なプロフィールと志望動機を英語で記述した書類を提出した。面接等はなかった。</p>
<p>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:</p> <p>海外旅行届を提出した。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation:</p> <p>特になし。第二外国語で習っていた中国語が役に立ったので、中国渡航の際は簡単な中国語は覚えておくことをお勧めする。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures for visa:</p> <p>ビザは不要だった。</p>
<p>■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:</p> <p>東京大学指定の保険に加入した。</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	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	6,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments:</p> <p>参加後に 500 ドルの支給がある。</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	2,000	円/JPY

娯楽費/Entertainment/Leisure	10000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
一番の意義はアジアの各国の友人ができたことだ。アジア大学連盟に加盟する大学から、2~3名ずつの生徒が参加しており、10カ国、30人ほどの参加者が集まっていた。彼らと2週間共に過ごすことで、最終的には一人一人とかなり仲良くなることができた。一生の友達ができたと感じている。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
中国に対する印象が変わった。何となく排他的な国であるというイメージを抱いていたが、実際はとても優しい国民性であることに気づいた。今後も、出張や駐在などを通して積極的に中国と関わっていきたいと感じている。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
2週間と短いプログラムは比較的参加しやすいので、積極的に参加すると良いと思います。
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
ウェブサイトではないが、WeChat と Alipay のインストール、電話番号認証は日本で済ませておくべき。Google Map が使えないので、Amap という地図アプリを使った。小红书というアプリで観光地のレビューや情報を収集した。

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: 2026/1/21

■ID: C250103

■参加プログラム/Program: AUA Asia Deep Dive Program 2025

■プログラム情報/Program info.: https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/s0501_00097.html

■派遣先大学/Host university: 清華大学

■プログラム期間/Program period 2025/10/6 ~ 2025/10/20

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

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

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

中国に行ってみたいと感じた。中国語を話せないが、文化体験や土地の風土、国民性に興味を持ったため英語で参加できるものを探した。

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

■概要/Overview:

予習復習はほとんど必要ない。現地出てきた友人とほぼ毎日授業後に街に繰り出してご飯を食べに行った。

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

文化活動

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

友人と万里の長城に行ったり、自転車で大学内を散策した。

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

■設備/Facilities:

大学の食堂が素敵でした。

■サポート体制/Support for students:

日本人の現地であった東大生と気が合ったので、かなり精神面は楽でした。ですが、中国語を話せないと、1人で市街に出るのはかなり不安でした。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

学生寮

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

前半はリビングシェアの寮、後半は1人一室のホテルでした。

<p>■ 気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:</p> <p>前半の深圳は日本の真夏に近く、北京は真冬でした。寒暖差がかなりしんどかったのもう少し気候についてはリサーチをするべきでした。食事はかなり口にあったので不便は感じませんでした。</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>治安は極めてよかったです。特に気を使ったこともありませんでした。</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>中国では SNS などが使えないので VPN を購入しました。WISE の口座をつくらうとしたのですがまにあいませんでした。現金は持ってなくても大丈夫だと思います。</p>

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

<p>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:</p> <p>東京大学所定のもののみ</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>授業を休まなくてはならなかったので出席必須のものは大体手段を事前に教授に聞いておくのをお勧めします。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation:</p> <p>特になし</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures for visa:</p> <p>特になし</p>
<p>■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:</p> <p>東京大学所定のもののみ</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	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 程度 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>物価が安く、ほとんどお金を使うことはありませんでした。</p>	

<p>■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program:</p>	
食費/Food	30,000 程度 円/JPY
交通費/Transportation	4,000 程度 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 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 :
英語を使ってコミュニケーションを取ることの面白さを感じた。また、中国は他の国から見ると危険だったり、思想の強い国のイメージがあるが、実際に行ってみると現地の人には優しく、自分が事前に持っていたイメージと異なっていた。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
今後もいろいろな国に行ってみたいと思いました。法曹志望なので、進路は変わらないと思います。
■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 :
少しでも興味を持った国には行ってみるといいと思います。
■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 :
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: 2026/1/13

- ID: C250105
- 参加プログラム/Program: AUA Asia Deep Dive Program 2025
- プログラム情報/Program info.: https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/s0501_00097.html
- 派遣先大学/Host university: 清華大学
- プログラム期間/Program period 2025/10/6 ~ 2025/10/20
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 理学系研究科
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 修士 2 年

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

参加を決めた動機: 周りに中国人留学生が多かったため、中国と中国の大学生活について興味があった
この時期を選んだ理由: 卒業要件に支障がなかった
参加すると決めた時期: このプログラムを知ってから、すぐに参加を決意した
参加するかどうか迷ったこと: 留学経験がなかったため、英語でのコミュニケーションが心配だった

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

■ 概要/Overview:

このプログラムの参加者は、アジア約 10 カ国から最も優れた大学に通う学生から各国2、3名ずつ集められた。深圳と北京の清華大学のキャンパスに約1週間ずつ滞在した。深圳では、様々な専門分野のレクチャーとラボ見学が行われた。どの専攻も非常にユニークで、社会に様々なアプローチで貢献しようとしている姿勢が刺激的だった。北京では、主に模擬国連を行った。各国の学生は、英語でのスピーチが流暢であった。レクチャーの予習・復習は基本的に不要であった。模擬国連は、準備することがベターであった。また、どちらの都市の滞在においても、シティツアーがプログラムの中に組み込まれていた。現地の英語が話せるガイドさんが、詳細に情報を供給してくれたので、充実したツアーであった。さらに、深圳では、成長真っ只中の勢いのある会社の見学も行った。会社の経営についての話は、今まで聞く機会がなかったため、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:

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:

プログラム最終日には、カルチャーフェスティバルが開催された。有志で楽器演奏や歌や踊りなど、世界各国のパフォーマンスが行われた。本学からの参加者3名で南中ソーラン節を披露した。また本プログラムは、休日もフルタイムでスケジュールが組み込まれていた。だが、毎日 17:00 頃に開放され、夜は市内散策など自由に行動できた。

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

<p>■設備/Facilities:</p> <p>食堂と深圳キャンパス内を走れる電動バイク</p>
<p>■サポート体制/Support for students:</p> <p>中国の街中では、中国語しか基本的に通じないが、プログラムのスタッフは英語も中国語も万能であったため、いつも仲介してくれた。生活面で困った際も、スタッフがあの手この手で支えてくれた。スタッフの献身的なサポートによって、精神的に参るほどの出来事はなかった。</p>

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

<p>■宿泊先の種類/Type of accommodation:</p> <p>学生寮, ホテル</p>
<p>■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:</p> <p>深圳では、学生寮に滞在した際は、1人または2人部屋だった。私は2人部屋に泊まったが、1人部屋も寝室は個室らしい。部屋は非常に清潔で新しく、広さも十分で大変快適であった。各部屋にキッチンや洗濯機、トイレ、浴室もついていた。北京では、ホテルに滞在した。非常に清潔で綺麗なホテルだった。深圳に比べると狭いが、十分快適に生活できた。各個室にトイレ、浴室があり、共用の洗濯機、乾燥機があった。</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>深圳は非常に暑かった(30° C 程度)。北京は非常に寒かった(~10° C 程度)。気温差が激しかったため、体調を崩す参加者もいた。夏用と冬用の両方の服を持っていくことが大事。移動手段・食事は、毎度プログラムの方でしっかりと用意される。治安は良く、食事の質も良いので、安心して滞在できる。深圳では、3食が食堂のご飯だった。中華料理のラインナップが充実していた。北京では、朝食はホテルのバイキングで、昼食は学食の中華弁当、夕食は Subway か KFC だった。北京も深圳も、地下鉄だけでなくバスの交通網も発達しており、宿泊した寮やホテルの目の前にはバス停があり、交通の便は悪くない。バスや地下鉄は非常に安く利用できる。また、配車アプリで Taxi を呼ぶことも可能である。その場合も、日本とは比較できないくらい安い。</p>
<p>■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:</p> <p>治安は良い。スリや置き引きなどの被害にあった参加者は見かけなかった。</p>
<p>■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:</p> <p>日本で普段使用していたクレジットカードを持っていった。渡航前に、海外で使用する旨をカード会社に電話で伝えた。一応、利用限度額も上げてもらあった。渡航前の WeChat Pay と Alipay の利用登録は、必須である。現金を使わなくて良いし、現金だと支払い不可な場面もあるそう。かといって、現金を全く持っていなくて良いわけではない。自分は、複数人で Taxi を使って外出する際など、海外の学生にお金を返す時に必要になった。Alipay や WeChat Pay で個人宛に送金できないケースが多いので、現金を持っていく方がベター。(反対に自分が貸す際にも相手が持っているか少し気に掛けた方がいいかも)</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>パスポートのコピーを提出した</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 : 特になし
■ 語学関係の準備/Language preparation : 出発前に語学レベルを計測していない。また、このプログラムに向けて英語は対策しなかった。中国語は日常会話と旅行先で使える程度、勉強した。
■ ビザの手続き/Procedures for visa : ビザは申請しなかった
■ 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加入したのみ

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	17,000 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	6,080 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 : なし	

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
食費/Food	円/JPY
交通費/Transportation	15,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	5,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments : 30,000 円	
■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate : 遊ばなければ、全て0円です	
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships : 受給しなかった	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	

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

<p>プログラムのスタッフは、皆あたたかく迎え入れてくれ、参加学生も最初からフレンドリーだったので、どこか不思議な感覚になった。振り返ると、海外の大学生と等身大でコミュニケーションできる貴重な機会だったと思う。また、滞在した清華大学は、キャンパスが広大で美しく、活気にあふれていた点も良かった。さらに、このプログラムでは学生への経済的サポートが非常に手厚い点も素晴らしかった。</p>
<p>■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :</p>
<p>全く慣れない環境に身を置くことは、成長の機会になると思った。勇気を出して、若いうちから興味のある物事にトライすることは多分大事。自分のためになることをコツコツしていこうと思った。</p>
<p>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):</p>
<p>修士・博士に進学</p>
<p>■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :</p>
<p>アジア各国の同世代の人達と仲良くなれるチャンスです！たくさんの出会いから、何が自分にとって面白いのか、心地よいのか、色々考えるきっかけになると思います。また、清華大学の大学院プログラムについての紹介も充実しているので、清華大学に留学を考えている人にもオススメです。</p>
<p>■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :</p>
<p>中国では、Google map が使用できないため、AMAP をダウンロードし、使用した。また、決済アプリの WeChat や AliPay は、必須だ。バスや地下鉄やタクシー配車、飲食店でのモバイルオーダーに使える。いずれのアプリも、日本国内で電話番号が使用できるうちに使用登録まで済ませることが大事。中国の街中では、英語が使えない人が多いため、会話翻訳アプリはダウンロードするべきだと思った。</p>