

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: 2026/1/29

- ID: C250104
- 参加プログラム/Program: 2026 Global Young Scientists Summit
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/gyss.html>
- 派遣先大学/Host university: Global Young Scientists Summit
- プログラム期間/Program period 2026/1/6 ~ 2026/1/9
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 新領域創成科学研究科
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 修士 2 年

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

本サミットへの参加を決めた経緯は、国際的な研究環境の中で、自分自身の研究をどのように位置づけるかを改めて考えたいと感じたためです。日頃は自分の専門分野に集中して研究を進めていますが、分野や国を超えた研究者との交流の機会は限られており、より広い視点から研究をとらえる必要があると考えていました。この時期を選んだ理由としては、研究活動が一定の段階に達し、自分自身の研究内容や課題、背景について客観的に説明できるようになってきたと感じられたためです。1年ほど前から参加を決め、募集要項をもとにGYSSの趣旨と過去の参加者の体験談を読みました。研究スケジュールとの両立から参加を迷った時期もありましたが、研究室にとどまらずに、国際的な場で刺激を受けることは長期的にみて研究活動に大きな価値をもたらすと考え、最終的に参加を決断しました。

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

■ 概要/Overview:

本プログラムは、著名な研究者による講演、少人数でのワークショップやイベントを組み合わせた構成となっていました。講演では最先端の研究成果だけでなく、研究の背景や社会のかかわりについても触れられ、専門外の分野であっても理解しやすい内容となっていました。講演後には質疑応答やグループディスカッションの時間が設けられており、参加者同士や講演者と直接意見交換を行うことができました。

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

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:

運営によって提供してもらったホテルから、翌日の早朝にバスに乗って会場である NUS へ向かいました。ホテルのロビーに降りた瞬間、私は大きな驚きを覚えました。そこには二十か国以上のさまざまな国籍の人々が集まっており、そのほとんどがサミットの参加者だったためです。その光景を目にして、私は強い緊張に襲われました。これから、このように多様な背景をもつ研究者たちと十分に交流することができるのだろうか、また、そのような場に参加するに足る能力が自分に備わっているのだろうか、と不安を感じました。そのような緊張を和らげてくれたのは、自分のルームメイトの存在でした。前日にホテルへ到着してから、

日本人のルームメイトと行動を共にしていたため、「仲間がいる」という強い安心感を得ることができました。その方は他大学のポストドクターであり、私よりも英語でのコミュニケーション能力が高く、その存在は精神的にも大きな支えとなっていました。バスに揺られて会場に到着すると、そこには朝食とレジャーシートが用意されていました。朝食会場には、バナナやリンゴ、オートミールなどが豊富に並べられており、各自が好きなものを取り分け、中庭に広がる芝生でレジャーシートを広げて食事をする形式でした。開放的な空間と自由な雰囲気、私は一瞬で海外の大学特有の空気感に飲み込まれたように感じました。しかし、その雰囲気を前向きに捉え、これはさまざまな人と交流できる良い機会であると考えました。そこで勇気を出して周囲の参加者に積極的に声をかけていったところ、気がつけば8人以上が集まり、一緒に朝食を取るようになっていました。食事を終えると、参加者はそれぞれ会場へと移動しいよいよサミットが本格的に始まりました。基本的に講演や式典は、参加者全員が大きな講堂に集まり、一か所で受講する形式でした。そこには二十七か国、四百人以上の参加者が集まっており、その規模の大きさに圧倒されました。さらに、日本人の修士課程の学生は私一人であったため、強い緊張を感じました。開会式が終わると、私は意気揚々とした気持ちになっていました。多くの参加者が自分よりもキャリアの進んだ研究者であり、そのような環境の中で交流できることに、とても興奮を抑えきれませんでした。気がつくと、午前中のいくつかの講義を終え、昼食の時間に移っていました。昼食は、ビュッフェ形式で用意されており、各料理をそれぞれ自分の皿に盛り付けるスタイルでした。昼食は、自分のルームメイトと、近くにいたベトナムからの参加者とともに取りました。食事をしながら、それぞれの研究分野や研究環境について話すことができ、短い時間ではありましたが、有意義な交流の機会となりました。昼食後は少し眠気を感じながらも、引き続きセッションに参加しました。途中で軽食としてサンドイッチが提供され、それを挟みながら一日のプログラムは終了しました。夕方 17 時ごろ、バスでホテルへ戻りました。ホテルのロビーに戻ると、そこには日本人の女性参加者が数名いました。お互いに自己紹介と挨拶を交わし、知り合うことができました。いずれもポストドクターや助教の方々であり、中には理化学研究所に勤めている方もおられ、その経歴に圧倒されました。会話をする中で、夕食を一緒にどうかと誘っていただき、近くのフードコートへ向かいました。そこで、シンガポールの名物料理であるラクサをいただき、食事をしながら研究の話やキャリアについての話題で盛り上がりました。夕食後、何人かの参加者はメロンジュースを飲みに行くと言って外出していきましたが、私は修士論文の執筆が控えていたため、ルームメイトとともに部屋へ戻り、作業を行いました。充実した一日を振り返りながら、こうしてサミット初日は終了しました。

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

■設備 / Facilities:

会場の、大学では eduroam などの学術用 Wi-Fi を利用することができ、ホテルでもインターネット接続が可能でした。

■サポート体制 / Support for students:

本プログラムには、東京大学の学生として私一人で参加しました。期待に胸を躍らせていた一方で、実際に現地に到着すると、多国籍の参加者が皆積極的に交流している様子に圧倒され、一気に不安を感じました。バスの中で感じるアウェイ感や、何か話さなければならないのではないかとという焦り、そして講義の合間に設けられる雑談の時間など、常に人と関わる場面が続きます。そこでは、立ったままサンドイッチを食べながら、他の参加者のように自然に会話を楽しめるだろうかという期待と緊張が入り混じった気持ちに包まれました。それでも、自分なりに勇気を出して交流を続けていく中で、思いがけず声をかけてもら

こともあり、かけがえのない友人を得ることができました。ここで築いた友情は、今後も大切にしていきたい存在です。また、ルームメイトの存在も非常に心強く、精神的な支えとなりました。

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:

宿泊先は原則として二人一部屋でしたが、参加者同士の交流を通して、一人部屋で宿泊している方もいることが分かりました。宿泊したホテルは Momentus Hotel Alexandra で、設備は全体的に清潔感があり、快適に過ごすことができました。詳細については、事前に調べていただくとよいと思います。シャワーの構造上、使用時に洗面・シャワールームから水が外に漏れやすい造りとなっていました。そのため、シャワーを浴びる際には、あらかじめタオルを扉の前に敷くなどの準備をしておくことを勧めます。また、部屋には机が一つしかなかったため、深夜に作業を行う際には、ルームメイトの迷惑になってしまうのではないかと不安に感じることもありました。そのような場合には、ホテルのロビーを深夜でも利用することができたため、作業場所として活用しました。

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

シンガポールは赤道直下に位置しているため、非常に暑い気候を想像していました。また、渡航時期は雨季の最中であったため、雨が多いのではないかと覚悟していました。実際に訪れてみると、気温は高いものの、思っていたよりも過ごしやすい気候でした。体感としては、日本の真夏ほどではなく、日本の九月中旬頃に近いと感じました。滞在中は雨もほとんど降りませんでしたが、突発的に強い雨が降るスコールが発生することがあるため、折りたたみ傘などを携帯しておくことよいと思います。到着した初日の夜は、ルームメイトと一緒にスターバックスに入り、二時間ほど会話をして過ごしました。その後、部屋に戻りましたが、私はまだ何も食べていなかったため、深夜一時頃に徒歩五分ほどの場所にあるセブン-イレブンへ買い物に出かけました。深夜であっても、店舗のテラス席でオンライン通話をしている人や、ベンチで休んでいる人の姿が見られ、街が完全に静まることはありませんでした。店舗の前には若い男性の集団がいて、声をかけられるのではないかと少し緊張し、足早に店内へ入りました。店内では、日本と同じような商品も並んでいましたが、ドバイチョコレートやカレーなど、シンガポール特有の商品も見られました。そこで、チキンカレーとチョコレートを二つ購入しました。チキンカレーは約五百円程度でしたが、チョコレートは二つで五ドルだと思っていたところ、実際には一つ五ドルであり、夜食としてはかなり高価に感じました。価格表示が分かりにくい場合もあるため、注意が必要だと思いました。また、店員の方がゲームをしながら接客していたこともあり、詳しく確認する雰囲気ではなかったため、そのまま購入しました。店内では酒類も販売されていましたが、夜十時以降はアルコールの購入が禁止されているという情報を事前に目にしていたため、海外では思わぬところにルールや注意点があるものだと実感しました。

■ 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:

現地の治安については、全体として非常に良いと感じました。滞在中に不審な人物を見かけることはほとんどなく、深夜であっても外を一人で歩くことが可能な環境でした。そのため、夜遅い時間帯の移動においても、大きな不安を感じることはありませんでした。心身の健康に不安がある方や、現地での病院・医療設備について疑問がある場合は、お気軽にご連絡ください。

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

特に驚いた点の一つは、ほとんどの公共施設や店舗でクレジットカード決済が可能であることです。Visa や Mastercard があれば、日常生活においてほとんど不便を感じることはありません。支払いはタッチ決済で十分対応できます。実際に私は滞在中、現金をわずか 6 ドルしか所持していませんでしたが、それでも 1 週間問題なく過ごすことができます。

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:

プログラム参加に際しては、大学内での選考およびシンガポール側での選考が行われました。大学での選考は、他のプログラムと同様に志望理由書の提出が求められました。一方、シンガポール側での選考では、英語による履歴書(CV)の提出が必要でした。(CV 作成などについて質問がある場合は、お気軽にご連絡ください。)CV を英語で作成する経験がほとんどなかったため、作成にあたっては指導教員に添削をしていただきました。その過程を通して、自身の研究内容やこれまでの経験を、英語で簡潔かつ明確に表現することの重要性を学ぶことができました。

■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:

今回は大学本部で直接応募したため、所属学部での手続きは行っておりません。

■語学関係の準備/Language preparation:

本プログラムにおいて必須とされる語学レベルは特に設けられていませんが、現地で十分な満足度を得るためには、自身の研究内容を英語で伝えることができる能力があると望ましいと感じました。また、自分の専門分野以外の研究内容についても理解できる程度の英語力があることで、講義や参加者同士の議論をより深く楽しむことができると考えます。

■ビザの手続き/Procedures for visa:

シンガポール渡航にあたっては、ビザの取得は不要でしたが、入国の際には SG Arrival Card(SGAC) と呼ばれる書類を事前に記入する必要がありました。

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

出国前には、大学の指示に従い、学研災付帯海外留学保険および本部渡航情報フォームを、渡航三週間前までに提出しました。また、付帯海外留学保険については、渡航日の十七日前までに加入手続きを完了しました。加えて、海外渡航時の安全確保を目的として、OSSMA への加入も行いました。

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

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

航空費/Airfare	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:

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
食費/Food	2,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	2,000 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 :
<p>このプログラムに参加した意義は、研究者としての世界を縮図として学ぶことができた点にあります。参加者は皆、分野は異なるものの科学者であり、そこでは自分が取り組んできた研究内容そのものが、個人のアイデンティティとなっていました。日々の研究の中で、徹夜を重ねたり、試行錯誤を繰り返したりしながら積み上げてきた成果に、多くの参加者が関心を示してくれました。そして、それぞれの研究を共有し、意見を交換することで、互いに刺激を受け、高め合う関係が自然と生まれていました。そのような交流の中で生じる化学反応には、自分の専門分野を深く追究することの重要性と同時に、さまざまな分野を知り、見識を広げる学際的な姿勢といった、研究者として大切な要素が凝縮されていると感じました。例えば、毎朝ホテルから会場へ向かうバスの中では、外国人の参加者たちはとても元気で、四十分ほどの移動時間でも終始会話が途切れることがありませんでした。何をそんなに話しているのだろうと不思議に思うほど、初対面の相手とも自然に交流をしていました。そこでは、日本で当たり前とされている常識は必ずしも通用しません。誰もお辞儀をすることはなく、待つよりもまず話しかけ、自分の考えや立場を積極的に表現することが重視されていました。自分を出すことが大切なのだと、強く感じました。しかし、そのように一歩踏み出して交流することで得られるものは、計り知れないと感じました。多くの思い出や多様な視点、他者の考え方に触れる経験を通して、自分自身が成長していくことを実感できたのです。参加者のほとんどが博士課程以上の研究者であるという点も挙げられます。そのような環境に身を置くことで、研究者を志す人にとっては、非常に大きな刺激を受けることができると感じました。できるだけ早い段階でこのような経験をするには、その後の研究人生において大きな意味を持つと思います。会場には、ロールモデルとなる研究者や、憧れの存在、そして自分が将来目指したいと感じられる人々が数多くいました。さまざまな背景や経緯を持つ研究者が一つのコミュニティに集まっており、その中に身を置くことで、自身の進むべき道を具体的に思い描けます。</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>GYSS への参加は、私のキャリアにとって非常に大きな影響を与えました。それは、さまざまなバックグラウンドを持ちながら、博士課程へ進み、ポスドクターとして研究を続けている人々と出会い、自分の視野を大きく広げることができたからです。一日目の午後、私はある博士課程の学生と出会いました。その方はとても気さくで、後に自身の研究室の様子を見せてくれ、部屋に招待してくれました。交流を通して、私は自分の世界の狭さと同時に、世界の広さ、そして人の温かさを強く感じました。研究者という共通の枠組みの中で、人がどのようにつながり、互いに刺激を受けながら人として成長し、高め合っていくのかを実感しました。国や分野を越えた協力の持つ前向きな側面を、肌で感じることもできた経験であったと思います。</p>
<p>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):</p>
<p>研究職</p>
<p>■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :</p>
<p>できるだけ早い段階でこのような経験をすることは、その後の研究人生において大きな意味を持つと思います。会場には、ロールモデルとなる研究者や、憧れの存在、そして自分が将来目指したいと感じられる人々が数多くいました。さまざまな背景や経緯を持つ研究者が一つのコミュニティに集まっており、その中に身を置くことで、自身の進むべき道を具体的に思い描けます。</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>GYSS については、公式ウェブサイトや募集案内が公開されているため、そこでプログラム内容や登壇者を事前に確認するとよいと思います。また、事前に Quick Pitch の選考に挑戦しましたが、今回は選抜には至りませんでした。参加者には既に研究経験を積んだ若手研究者が多く、競争率が高いと感じました。そのため、発表の機会を目指す場合には、ポスターセッションなど、他の発表形式への応募の方が選考を通過しやすい可能性があると考えます。</p>