

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: 2026/2/22

■ID: C250149

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

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

■派遣先大学/Host university: インド工科大学ハイデラバード校

■プログラム期間/Program period 2026/2/9 ~ 2026/2/16

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

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

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

3 月に卒業を控えており、大学のプログラムを利用して留学できる最後の機会であったため。

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

■概要/Overview:

一言でまとめると、インドの大学のキャンパスライフを体験できるプログラム。スタートアップの事業計画のプレゼンに向けたインド人学生とのグループワークを軸にした学びと、現地の大学主催のイベントやインド人学生たちが企画してくれたスポーツや文化交流などの遊びのバランスがちょうど良かった。

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

スポーツ, 文化活動

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

正確にいうと、スポーツや文化活動も一応任意参加ではあるがプログラムに組み込まれている。現地の大学のスポーツ施設を見学してスポーツやヨガを体験したり、インド人学生と一緒にゲームやヘナアートをしたり、大学主催のイベントに参加したりした。

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

■設備/Facilities:

図書館やスポーツ施設はプログラムで案内してもらった際に利用した。食事はほとんど寮に併設されている食堂でとった。寮の近くにカフェもあった。キャンパスの建物内では Wi-Fi が利用できたので、インターネット環境にも不自由しなかった。

■サポート体制/Support for students:

特に受けなかった。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

学生寮	
■ 宿泊先の様子/Environment around the accommodation :	
キャンパス内のゲストハウスに滞在した。一人部屋か二人部屋かを選択でき、一人部屋を選択すると二人用の部屋を一人で占有できた。広く、比較的清潔で居心地がよかった。外に自由に使える共用の洗濯機があったので、ハンガーと洗剤をもっていくとよい。キャンパス内のコンセントは B3 タイプだった。	
■ 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. :	
気温は昼は 30 度、朝晩は 18 度くらいだったが、日本の夏のような湿気はないので帽子や日傘で日差し対策をすれば快適に過ごすことができた。蚊はいるが、日本で購入して持って行ったディート 30 の強い虫除けをしていれば刺されることは少なかった。羽織をもって半袖で過ごすことが多かった。食事は基本的にスパイシーで辛い。私は短期間なので高を括り日本食をあまり持っていかなかったが、1 週間も慣れない食事を続けるのは想像以上に辛いのである程度は食べ慣れた食事を持参することをお勧めする。	
■ 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 :	
キャンパス内は治安が良いので特に心配することはなかった。また、任意参加のプログラムが多く、いつでも寮に戻って休めるので、自分の体調に合わせて調整することができた。	
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :	
プログラム料金の支払方法に現金とクレジットカードが混在していたので両方準備した。安全面を考慮して現金は空港に到着した際に皆で両替した。現金で払う場合お釣りは返ってこないと思った方がよいが、向こうに小銭があれば返してくれることもある。	

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 :	
UTOL でパスポートやビザ、航空券や保険等の写しを求められたので提出した。	
■ 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 :	
研究科のフォームから海外渡航の届出をした。	
■ 語学関係の準備/Language preparation :	
私は事前準備ができなかったが、インド英語のリスニングを練習しておくと思役に立つと思う。	
■ ビザの手続き/Procedures for visa :	
UTOL で指示されたとおり、事前にオンラインで申込書類を作成した後にインド大使館に出向き、Entry Visa を申し込んで取得した。申込みから受取りまでは1週間もかからなかった。	
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :	
付帯海学保険と OSSMA への加入を求められたので従った。健康面については大学の保健センターのトラベルクリニックで相談し、いくつか予防接種を受けた。予防接種の中には期間を空けて複数回打たなければならないものもあるので、採用が決まり次第早めに相談に行くことをお勧めする。	

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	154,010	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	7,820 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:	
航空券は参加者全員がシンガポール航空の同一の便に乗るよう指定されたため、学生料金で1割引になったとはいえ想定より高くて辟易した。保険関係には指定された OSSMA と海学保険の費用が、その他の費用にはビザの手数料と写真代、ワクチン代が含まれる。	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program:	
食費/Food	7,400 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:	
食費(昼食・夕食)と交通費等の諸費用を現金で払ったほか、朝食代を含む寮の費用として 24,000 円程度をクレジットカードで支払った。	
■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:	
日本学生支援機構(JASSO)の2025年度海外留学支援制度(協定派遣)	
■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:
海外経験があまりなかったため、海外渡航の心理的ハードルを下げることに英語でコミュニケーションをとる経験を積むことがプログラムに参加した主な目的だった。実際、東大生同士で参加したため必要に応じて周囲の助けを借りつつも、自力で渡航できたことは自信につながった。また、インド人学生たちの次々と自分の考えを話す積極性やこちらの拙い英語も聞き取ろうとしてくれる優しさに助けられ、英語でのコミュニケーションや日本に比べて大袈裟なリアクションをとることについても抵抗がなくなった。他方で、キャンパスから出てはならないという厳しい制約があったのが残念だった。ライフラインが整い治安も良いキャンパス内の暮らししか体験できず、せっかく現地まで行ったにもかかわらずインドのリアルを知ることはできなかった。
■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:

他国の人との間には言語の壁のみならずコミュニケーション文化の壁があることを実感したが、同時に互いに歩み寄ることができることもわかり、異文化交流に対して積極的な気持ちになれた。
■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 :
一人ではなかなか行く機会のないインドに渡航し、現地の学生と交流できる貴重な機会です。奨学金もあり比較的安価に参加できるので、迷っているなら是非参加してみ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 :
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: 2026/2/19

■ID: C250150

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

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

■派遣先大学/Host university: インド工科大学ハイデラバード校

■プログラム期間/Program period 2026/2/9 ~ 2026/2/16

■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?:

普段の学科では得られない内容を学習するため。

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

■概要/Overview:

インドの社会問題の解決方法についてのディスカッション。普段、専らビジネス性を伴わない学習のみを行う私にとっては有用な視点を提供した。

■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:

現地学生とのスポーツ対戦、エスニシティの祭典への参加など。

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

■設備/Facilities:

図書館、スポーツ施設、屋外ステージなど。

■サポート体制/Support for students:

特に無い。

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:

国際的ゲストハウス

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

基本的にビジホのような感じ。無いのはドライヤーくらいであろうか。コンセントの規格にも注意。

■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.:

気候は過ごしやすい。キャンパス内なので滞在先周辺は平和で、公共の交通機関についても通常の参加

者であればあまり考えなくてよい。食事は美味しいが体に悪そうなので食べ過ぎに注意。
■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:
犬を極力避けた。後半になってくると危機感も薄くなったが、実際は危ないのでよくない。あと、低タンパク高脂質高糖質なインド食文化への対策として、プロテインバーを大量に持ち込んだ。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
インドルピー両替用に、日本円を多めに持って渡航したくらいのことしかしていない。

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
UTAS での申請書、他には UTOL での細々とした提出物など。基本的に頭を使う必要はなく、ただ指示に従えば良い。
■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:
海外に行くことを申請した。
■語学関係の準備/Language preparation:
普段の学習以外には特に何もしていない。
■ビザの手続き/Procedures for visa:
本部から指示があるのでそれに従う。移動含めて数時間程度。
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
本部から言われた保険には入った。他は何もしていない。

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	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	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	10,000	円/JPY
交通費/Transportation	0	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	5,000	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 :
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 :
「インド行くと人生観変わる」というクリシェは若干冷笑され気味である。情報社会の今にもなって現地性を最重要視する主張については、私自身もやや懐疑的であった。しかし実際、現地での体験内容をきっかけにして発生した、他参加者との対話の中で、人生観のアップデートされた感がある。その際、「体験→対話」という過程における情報の鮮度こそが重要なのだと実感した。
■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 :
インドという国に概ね共通する文化として、The “Indian time” の概念がある。私はこれを、ライフプランという比較的マクロな時系列的予定にも適用した結果、安定志向は、(少なくともそればかりに囚われるのは、)やはり良くないと結論した。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
修士・博士に進学
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
「インドとはビリヤリである」。体験内容そのものはスパイスでしかない。米やその他の具材は、自ら用意するか、対話の中で獲得していくしかない。
■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 :
『インドを知るための 50 章』

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: 2026/2/17

■ID: C250151

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

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

■派遣先大学/Host university: インド工科大学ハイデラバード校

■プログラム期間/Program period 2026/2/9 ~ 2026/2/16

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

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 4 年

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

インドと、インド工科大学に興味があったから。春休みは暇なので参加した。メールでお知らせが来た時にすぐ参加を決めた。

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

■概要/Overview:

グループワークでプレゼンテーションを行った。予習などはない。定められた時間以外でもプレゼンテーションの準備をすることはあった。文化、スポーツ活動はかなり頻繁に行われた。

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

スポーツ, 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:

ダンスのイベント、ヘナタトゥー、DJ Night、スポーツ、など

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

■設備/Facilities:

図書館は少し見学したくらい。スポーツ施設ではバドミントン、卓球、クリケットなどを行った。食事は毎日食堂で食べた。ネット環境はゲスト向けの Wi-Fi があまり安定しなかったが IITH の学生に助けられるので快適に過ごせた。

■サポート体制/Support for students:

短期というものもあるが、IITH の学生が非常に親切にしてくれて特に困ることはなかった。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

学生寮

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

大学内に外部からの宿泊者向けの寮があり、そこに宿泊した。1 人部屋か 2 人部屋を選べた。どちらを選んでも部屋は同じで、2 人部屋にすると少し安くなった。
■ 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. :
昼間は日差しが強く暑い夜は涼しい。非常に過ごしやすい。日傘やサングラスがあると快適だがなくても困ることはない。移動は大学のバスを利用した。敷地外に出ると道路状況が悪く、非常に揺れる。食事は基本的に寮で毎日食べた。辛みのあるものが多いが辛さは日本人向けにしてあるのか、留学生向けなのかわからないが、とても辛いというわけではない。辛いものが苦手な人は何かしら食料を持って行っても良いかもしれない。
■ 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 :
水道水を飲まないこと
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
宿泊費や食費を現金で支払う必要があり空港で両替したが、非常にレートが悪い(1 ルピー 2.1 円ほど)。その分安心なので仕方ないと考えたが、人によっては何かしらより良い方法があるかもしれない。ここで両替した現金は大きい単位のお札しかもらえず、実際に買い物に使う時には、お釣りが十分準備されていないことも多々あり小さいお金を所持していないことで少し困った。

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 で応募した。志望動機などを記入する欄があったと思う。
■ 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 :
事務に確認はしたと思うが、特に他の学業とかぶらなかったのも、特別なことはなかった。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
何もしていない。英語に苦手意識はなかったが、すごく流暢に話せるというわけでもないと思う。
■ ビザの手続き/Procedures for visa :
X-MISC というビザを取得した。オンラインで申請した後、インド大使館に行って申請書類を提出・料金の支払いを行い、1 週間後くらいにビザを受け取りにもう一度大使館に行った。支払うお金はお釣りのないように持って行く必要があった。
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
指定された保険に加入した。予防接種は任意で、何も打たずに行く人も多かったが、私は本郷のトラベルクリニックで狂犬病、破傷風、A 型肝炎を接種した。複数回決められた期間を空けて接種する必要がある、特に狂犬病のワクチンは高価なので(私の場合は 37,500 円かかった)、接種を希望する場合は計画的に行う必要があると思う。

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	170,000	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 :	
予防接種は私はかなり嚴重に行ったので費用が嵩んだが、打たずに渡航してもあまり問題はなさそうだったので 0 にすることも可能。	

■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	15,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
交通費には他のお金も入っている気がする。さらに、宿泊費で 23,000 円くらい払ったが、最後に 6,000 円分くらい返金された。何がどうなっているのかよくわからない部分もないわけではないが、当初の予定の合計金額から特に増えたりはしていないので不満はない。	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
■受給金額(月額) /Monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
インドの多様性、価値観、文化に触れられた。IITH の学生が非常に親切にしてくれて、近い距離感で接することができたのは満足できた。安全面への懸念から大学の敷地外にほぼ出られなかったのは仕方ない面もあったと理解するが、ビリヤニが非常に有名なハイデラバードに行ったにもかかわらず、現地の(屋台などのリスクの高い場所ではない)レストランにすら行けなかったのは残念だった。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外勤務への興味が強くなったと思う。
■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 :
迷ったら参加するべき。良い経験になります。
■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 :
chat GPT

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: 2026/2/27

■ID: C250152

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

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

■派遣先大学/Host university: インド工科大学ハイデラバード校

■プログラム期間/Program period 2026/2/9 ~ 2026/2/16

■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 2 年

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

インドという国を見てみたかった、プログラム料金が最適だった、卒業前の最後の休みでスケジュール的にちょうど良かったから。募集要項がアップされてすぐ参加を決めた。

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

■概要/Overview:

授業はほぼなかった。予習や復習も特にはしていない。

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

スポーツ, 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:

現地の学生とのスポーツ(バドミントン、卓球、クリケット等)、Ethnic Event でメンバー全員でステージに出た、DJ Night で音楽に合わせて盛り上がった。

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

■設備/Facilities:

個人で利用した施設はほぼない。

■サポート体制/Support for students:

現地の学生が基本的に面倒を見てくれた

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:

学生寮

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

International Guest House に滞在。1 人部屋、2 人部屋を選択できた。部屋はかなり広い。バスタオルはありドライヤーは持参が必要、共用の洗濯機があるが洗剤は各自持っていくべき。

■ 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. : 昼は 30 度超えて暑めだが、朝・夕はひんやりしてとても過ごしやすい時期だった。キャンパス内での活動だが、キャンパスは広いのでバスでの移動も多かった。食事は Guest House のバイキングがメインだが、近くのカフェに行くこともできた。
■ 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 : 水が衛生的でないとされていたので、ペットボトルの水でうがいをする、水道水は飲まない等を徹底した。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy : 空港で両替した現金と VISA カードで支払いをした。現地のバーコード決済しか使えないところもあったので、支払いは苦労した。

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 : フライト情報の回答、保険加入、OSSMA 加入、本部渡航情報フォーム提出、所属部局への連絡、入国書類の印刷等
■ 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、必要書類の提出を行った。
■ 語学関係の準備/Language preparation : 準備は特にしなかった
■ ビザの手続き/ Procedures for visa : 種類: X-MISC、申請先: 駐日インド大使館、時間: 申請書記入が 2-3 日程度、大使館に申請～取得が 1 週間程度
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health : 東京海上日動の学研災付帯海外留学保険に加入(必須)、大学のトラベルクリニックで受診し常備薬を購入、予防接種は受けなかった

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :		
航空費/Airfare	185,000	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	3,980	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 :		
常備薬、海外対応ドライヤー、虫よけ代		

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
食費/Food	8,800 円 円/JPY
交通費/Transportation	12,000 円 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円(お 円/JPY 土産代込み)
■ その他、補足等/ Additional comments :	
宿泊費(兼朝食代)24,000 円	
■ 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 :	
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 :
インドの文化、特にインドの大学生の文化を体感でき、存分に楽しむことができたのは自分の中ですごく大きかった。もっと、インドのことを知りたい、現地の人と仲良くなりたい、英語を上達させたい、といったモチベーションに大きくなつた。また、東大側の参加学生も様々なバックグラウンドを持っており、そのような方々と出会い、刺激をもらったことも参加した大きな意義となっている。
■ 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 :
国際的な舞台で自身の価値を発揮し、物事を前に進めていける人材になりたいという思いがより強まった気がする。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
座学は少なめで、現地の大学の文化に触れたり、交流したりすることがメインでした。その分、心に残るイベントがとて多く、かけがえのない体験ができると思います！
■ 準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
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: 2026/3/3

■ID: C250153

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

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

■派遣先大学/Host university: インド工科大学ハイデラバード校

■プログラム期間/Program period 2026/2/9 ~ 2026/2/16

■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?:

在学中の長期留学の経験から、プログラムのテーマ(非先進国のアントレプレナーシップ)に強い関心があったため、参加を決めました。就職活動中で春休みの予定が分からなかったため、夏学期中に募集が終了する体験活動プログラムは諦め、秋学期に募集するウインタープログラムを選択しました。

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

■概要/Overview:

プログラムの主な内容は、現地学生とのグループワーク・発表でした。現地学生との話し合いが中心でしたが、スタートアップ関連施設(イノベーションハブ・日本企業出資 VC・大学内のラボなど)を訪問する機会もありました。個人的には、大学内のラボで、学部学生が実際に製品を作っている光景が印象的でした。特に、同年代が 3D プリンターやバイクを開発し、実際に販売している姿には刺激を受けました。予習・復習はほとんどなかったものの、発表準備の時間が少なかったため、授業外の時間も使って準備をしました。上記の他に、現地学生との交流(異文化交流・スポーツなど)やハイデラバード市内の観光なども用意されていました。

■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:

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:

今回参加したプログラムは短期間であり、行動制限もあったため、課外活動は特に取り組みませんでした。週末は学内イベント(ethnic night と DJ night)への参加と、プレゼン発表の準備をして過ごしました。

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

■設備/Facilities:

図書館に入館する際は、サイズを問わずかばんを入り口に置いておく必要があり、スマホと財布くらいしか持ち歩けませんでした。不安に感じる場合は、放置しても良いものだけ持ち歩くとよいと思います。スポーツ施設は充実しており、ビリヤード、ダンス場、バスケットボール、バドミントン、卓球などを楽しみました。

ただし、裏がゴム製の室内履きが必要です。インターネット環境について、eduroam がつながらない人も見られました。学生寮の Wi-Fi は問題なくつながります。

■サポート体制/Support for students:

生活面については、現地大学の学生がサポートしてくれました。語学面は、インド英語が聞き取りにくいいため、日本人同士で教え合いました。精神面は、短期プログラムだったため問題となりませんでした。

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:

学生寮

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

日本人2名で宿泊しました。部屋は非常に広く、エアコンもありました。ただし、タオルやシャンプー・リンスなどはありませんでした。洗濯機は共用のものが部屋の外にありましたが、洗剤を自分で用意する必要がありました。

■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.:

ハイデラバードはデカン高原に当たるため、温暖かつ乾燥した気候で過ごしやすかったです。滞在先はキャンパス内にあるため、非常に清潔で過ごしやすかったです。交通機関は、大学が用意した貸切バスを利用しました。食事は学生寮で食べることが多く、私たちの滞在中は辛さを控えてくれていました。グループで体調不良になる学生はいませんでした。辛くて食べられない学生は何人かいました。

■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:

夜間に一人で出歩かないこと、動物(野犬やコウモリ)に近づかないことを気をつけました。

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

現金とクレジットカード決済が中心でした。キャンパス内ではキャッシュレスが進んでおり、お釣りの用意が無い店舗も多いです。可能であれば、両替の際にできるだけ少額で用意してもらおうと、取引が楽になると感じました。また、空港での両替レートは、日本円よりも米ドルのほうがお得でした。

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:

UTAS の指定欄に必要事項を記入しました。

■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:

所属学部に応募前に予め相談し、注意事項を仰ぐ必要がありました。また、参加決定後は「海外渡航届」を提出しました。

■語学関係の準備/Language preparation:

応募時に必要な英語能力試験も特に必要ではありませんでした。出発前には、英語でディスカッションできる程度の英語力(B2～C1)でした。現地語は挨拶などを覚えていきました。

■ビザの手続き/Procedures for visa:

X-MISC ビザを、在東京インド大使館で申請しました。申請後、通常1週間程度でビザが降りるようです。ただし、大使館職員によって対応が異なるため、時間がかかるケースもあるそうです。また、大使館がパスポート番号を書き間違えたため、インドで入国できない学生もいました。渡航決定次第、早めに取得し、取得

後にビザの内容を確認することが重要そうです。
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
海外旅行保険は大学指定の付帯海学に加入しました。今回のプログラムのために特に予防接種は受けませんでした。A 型肝炎・B 型肝炎・破傷風は既に接種済みの状態で渡航しました。キャンパス内には野犬が多く、狂犬病のリスクは高いと思われます。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad	
■参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費/Airfare	200,000 円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	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 :	
0	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
食費/Food	0 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	5,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
プログラム代金:20,000 円(食費や交通費はプログラム代金に含まれる)	
■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 :	
■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 :
今回のプログラムを通して、インドで同年代の学生がどのように新しいビジネスを生み出し、社会課題に向き合っているか学ぶことができた点で満足しています。特に、インフォーマルな露店専用のバイク生産など、現地に根付いたターゲティングや販売戦略は興味深かったです。他方、プログラム中の行動の大半がキャンパス内に制限されたため、インド社会を肌で感じる機会は限定的でした。訪問中に、インドのスター

トアップは社会課題の解決に役立てられることも多いと聞いたため、実際にキャンパス外で自ら現地社会の問題を発見できなかったことは心残りでした。
■ 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 :
今回のプログラムでは、インドのスタートアップが誕生・成長していく現場を見れたことが大きな成果でした。新卒の就職活動でもインドの財閥関連会社は見ていましたが、再びインドと関わる機会があったら、新興スタートアップなどにも着目してみたいと感じています。
■ 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 :
現地大学が安全第一でプログラムを組んでくれるため、初めて非先進国に行くという人にはお勧めしたいプログラムです。異文化交流(ダンスやヘナアート)や語学交換はキャンパス内で十分楽しむことができます。また、宿泊場所やキャンパスも清潔で安全でした。ただし、安全を確保するために活動範囲が限定されるため、発展途上国の課題を深く知りたい人にとっては、やや物足りないかもしれません。
■ 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: 2026/2/22

■ID: C250154

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

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

■派遣先大学/Host university: インド工科大学ハイデラバード校

■プログラム期間/Program period 2026/2/9 ~ 2026/2/16

■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?:

参加を決めた動機:・留学プログラムに参加したかった。・インドというこれからますます世界経済の中枢を担うであろう国の文化や活気、国民性を知りたかった。参加すると決めた時期: 11 月上旬参加するかどうか迷ったこと: オーストラリアのプログラムとどちらを選ぶか迷った。

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

■概要/Overview:

予習・授業/実習、復習のスタイル:・先生の話を聞く時は真面目に聞く感じだったが、生徒にも意見を促していて良かった・ディスカッションは生徒主体で自由だった。印象に残っている内容:・参加メンバーで IITH の学生にソーラン節を披露したこと・インドの課題を踏まえた利益を生み出せそうなビジネスプランを IITH の学生を交えて議論できたこと・市内に行ってインドの発展の有り様を学べたと同時に、大気汚染等の環境汚染も実感できたこと・ハイデラバードのスタートアップ拠点である t-hub に訪れインドの発展の理由の一つを学べたことフィールドワークやイベント等:・IITH の学生と一緒に運動(バドミントンやクリケットなど)や芸術活動(ヘナアートやダンス)を行った・ethnic night や DJ night などの大学内のイベントに参加した

■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:

取り組まなかった: 基本的に予定が詰め詰めだったのでプログラム以外の活動に割く時間がなかった

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

■設備/Facilities:

スポーツ施設は現地の学生が使えるようにしてくれた。ゲストハウスでの食堂を主に利用したがゲストハウス近くのカフェも利用した。近くにスーパーマーケットがあり、水やお土産の購入に利用した。学内では Wi-Fi が使えたが、Wi-Fi 環境下では LINE 電話は使えなかった。学外に出ることや Wi-Fi が使えないこともあったので e-SIM の購入をお勧めする。

■サポート体制/Support for students:
特にサポートとを感じるものはなかったがサポートが必要だとも感じなかった。

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:
ゲストハウス
■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:
個室とルームシェア(二人)を選べた。どの部屋も二人用で十分広くスペースには困らなかった。設備は基本的に揃っており、タオルも受付に言えばかえてもらえた。部屋の掃除は任意で、鍵を預けると掃除してもらえる。充電器は B3 タイプだった。ゲストハウスなので派遣先からの紹介だった。
■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.:
常に快晴でやや乾燥していた。大学内の滞在だったが、ゲストハウス周辺は人が少なく、学内を運行するバスは時間が不定期だった。食事は日本人用に少しマイルドに作られているらしいがそれでも辛く感じた。
■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:
水道水やシャワーの水は口や目に入らないようにした。歯磨きには飲料水を用いた。犬にもあまり近づきすぎないようにした。食べ物も屋台のものは食べないようにした。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
クレジットカードは wise を使ったが、現金のみ取り扱いのところが多かったので現金も必要。またお釣りは基本的にくれないので購入の際は注意すべし。

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:
フライト情報を回答フライト情報フォーム:現地到着 /出発を派遣先大学へ伝えるもの本部渡航情報フォーム:本学での手続きに必要なもの航空券手配 utol 上の手続き(パスポートコピー、student list)その他、所属部局での手続き(所属学部/研究科に確認)、指導教員への連絡、派遣先への手続き等留学先大学への申請手続き(完了後、UTOL にアップロード、~1/31)外務省「たびレジ」に登録『海外渡航危機管理ガイドブック』を熟読すること。受入許可書取得(グローバル教育センターへ)ビザ(インド大使館へ申請)準備は不備があった場合対応できるように余裕を持って行うのがいいと思います(特にビザ)。また、わからないことがあればめんどくさながらずにプログラムのメンバーや本部国際教育推進課にすぐ聞くようにするのがいいと思います。
■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:
前期教養学部なので駒場のアドミニストレーション棟に行き、説明を受けた。
■語学関係の準備/Language preparation:
流暢ではないが英語での日常会話は行えるレベル。リスニングの方が難しかったので渡航前にリスニング練習などを行なってもいいかも。
■ビザの手続き/Procedures for visa:
種類:Entry (X-Misc) visa 申請先: https://indianvisaonline.gov.in/visa/index.html 手続きに要した時間等:オンライン上での手続きは1~2時間程度、インド大使館での手続きは1時間程度 アドバイス:わからないこと

はプログラムメンバーや大学に聞くこと、また AI に入力方法を教えてもらうのも良かった(AI の情報なので鵜呑みにせず、ファクトチェックすること)。

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

付帯海学保険 OSSMA 加入常備薬は持っていき、予防接種は受けなかったアドバイス: 時間に余裕を持って行うこと、IITH 内の短期留学なので予防接種などは受けなかったが、実際受けなくて良かったように思う。

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	168,000 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	3,980 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	7,140 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

24,500 円

■ 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影響、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :

インドという日本とはかけ離れた国において現地の学生と交流したことで、インドという国における価値観や文化を学ぶことができた。また、バックグラウンドの異なるプログラムメンバー同士の交流も今までの自分を見つめ直すきっかけとなり、とてもいい経験となった。プログラム日数が少なかったように思える。

■ 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 :
自分が元々考えていた将来への解像度がより高まったように思える。具体的には、将来絶対長期留学をしたいと思うようになったし、就職活動においても自分の強みになると思った活動には積極的に参加したいと思うようになった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
民間企業, 修士・博士に進学
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
もし迷っているならとりあえず参加してみることをお勧めします。人によって違いはあれど必ず自分にとってなんらかの影響があるし、いろんな人のいろんな考えを知ることで自分を見つめ直すきっかけにもなり、外国の実情や文化を身をもって体感できるので必ずいい経験になると思います。
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
特になかったが、Google Gemini などの AI は役に立った。

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: 2026/3/5

■ID: C250155

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

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

■派遣先大学/Host university: インド工科大学ハイデラバード校

■プログラム期間/Program period 2026/2/9 ~ 2026/2/16

■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?:

工学と起業、国際協力を横断的に学べる点に魅力を感じ、本プログラムへの参加を決めました。特に、インド工科大学ハイデラバード校の学生との共同プロジェクトや、JICA インド事務所の訪問を通じて、技術と社会課題を結びつける実践的な視点を学ぶことに大きな意義を感じました。また、急速な成長と多様な文化を持つインドの環境の中で、異なる価値観を持つ学生と議論しながら新しい発想を生み出す経験は、自分の視野を広げる貴重な機会になると考えています。プログラムの内容を知り、自身の将来の関心と強く重なると感じたため、この時期に参加することを決めました。

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

■概要/Overview:

インドの文化を知るみたいな活動がほとんどで、残念ながら、することがあまり決まっていなく、そこまで充実していなかった。

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

スポーツ, 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:

流石に、することがなさすぎて、スポーツばかりしてたので、現地の大学教授に直接アポを取り、レクチャーを開いてもらった。

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

■設備/Facilities:

ネット環境はかなり整っていた。e-sim はなくてもどうにかなる。

■サポート体制/Support for students:

特になし。一緒に行った友人たちがよかった。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
学生寮
■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:
インドにしては、かなり綺麗だった。とにかく広い。蚊がたくさんいた。
■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.:
暖かかったが、日差しが強かった。過ごしやすい気候だと思う。食事は辛かった。
■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:
IITH が手配したバスに、シートベルトがなかった。言ったら出してもらえるらしい。ご親切にも、外にほとんど出ることがなかったの、安全でした。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
特になし。日本円を持って行って、現地で両替した。基本、クレジットカードがあればどうにかなる。

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:
大学内の応募情報入力、ビザの取得
■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:
英検準一級くらいの語学力だった。インド英語を聞き取る練習をした方がいいと思う。
■ビザの手続き/Procedures for visa:
取得まで、一週間ほどかかった。入力する内容が多く、かなり大変だった。
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
大学から案内された保険に加入した。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation:		
航空費/Airfare	200,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	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:		
参加費: 50,000 円		

■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	18,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	0 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 :
初年時ということもあり、することがなく、途中スポーツや文化交流ばかりになったのは悲しかった。外にもほとんど出ることができず、インドの何を知れたのだろうかと思っていることもある。しかし、そのような中で、自分で動き、現地の人に直接連絡を取り、自分でプログラムを作っていくことができた。そういう意味で、アントレプレナーシップを養えたのではないだろうか。充実していなかったからこそ、自分で充実させることができた。
■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 :
自分で行動するのが一番だと思った。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
研究職, 公的機関, 非営利団体, 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 :
東大のプログラムに関して、初年時はやはり、危険を犯すまいと、消極的なプログラムになってしまうので、お勧めできない。自分で行った方が良いのではないだろうか。おそらく、少しのパワーと行動力があれば、これくらいのプログラムは大学生個人でも作れると思うので、お金を払ってまで参加する価値があるかどうかは今一度、見極める必要があると思う。
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
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: 2026/2/20

■ID: C250156

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

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

■派遣先大学/Host university: インド工科大学ハイデラバード校

■プログラム期間/Program period 2026/2/9 ~ 2026/2/16

■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?:

元々インドに対する強い興味があり、インドの社会、生活、文化に直に触れると同時に、インドの社会問題に対してどのような具体的かつ実践的なアプローチができるかを知りたかったため。

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

■概要/Overview:

基本的にキャンパスから許可なしに出ることができなかったため、スタートアップの学内のラボを見学したり、学生と主要なインドの社会問題に関してディベートやプレゼンを行った。一日のみハイデラバード市内に赴き、現地のモールや T-Hub を訪れることができたが、インドの風土・空気感というものを感ぜられた点で、一日という限られた時間ではあったが、とても印象に残る体験だった。プレゼンに関しては、課題の発見・分析と、有効な経済的・制度的解決策の提案という2点をどの班でも特に重視しており、どの東京大学の学生もプレゼンに向け入念に準備を進めていた。元々スケジュールが大雑把に組まれていたこともあり、IITH の学生たちがスポーツやダンスイベントなど様々なアクティビティを用意してくれ、学生たちと文化交流できたことは良かったと感じている。印象に残ったのは、ヘナアートの体験と、エスニックパーティーという大規模なダンスイベントに出場したことと、どちらもとても楽しい経験だった。

■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:

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:

土日は学内の施設が多く締められ、イベント等もほぼなく、キャンパス外への外出さえもできなかったため、時間の使い方が非常に難しかった。他の学生が緊急でアポを取ってくれた、IITH で研究をしている日本人の教授にお話を伺った。インド人と日本人の考え方や気質、得意とする分野の違いなどを現地に住む人の観点から聞くことができ、非常に興味深かったと同時に、今後海外の人々と一緒に仕事をしたりディスカッションを行ったりする際に、どんな部分(例えば課題の”発見”など)に力を入れるかということに役立ちうるものだと感じた。夜は IITH の学生が Ethnic night という全学によるイベントに招待してくれ、日本の伝統文化であるソーラン節を踊ったり、サリーの着付けをしたりと、文化交流できた。そもそも自らプログラム外の

活動を提案し、取り組むという発想が欠けていたため、週末に自主的に行った活動はなかった。

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

■設備/Facilities:

キャンパス内の様々な施設。

■サポート体制/Support for students:

プログラム 4 日目よりサポートの東大教員が帰国してしまい、頼れる相談先がなくなってしまったことは精神的につらい部分もあった。(特に蚊によるデング熱を疑った際などはサポートが受けにくい状況だった)

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

学生寮

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

ダブルルームでシェアした。冷蔵庫とテレビ、湯沸かし器、コンセント、シャワー、洗面台など基本的な機器は備えられていた。

■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.:

とても過ごしやすい温暖な気候だった。食事はすべてとてもおいしかった。辛い物が苦手な人にも配慮されていた。

■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:

水道水を直に飲まないこと。

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

現金 3 万円をインドルビーに現地で両替した。普段の買い物ではクレジットカード決済がほとんどだった。

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:

クレジットカードを作るのが本当にギリギリになってしまい危なかったのも、余裕をもって準備しましょう。ビザもトラブルが多かったのも、とにかく早めに。

■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:

海外渡航届の提出

■語学関係の準備/Language preparation:

単語力とリスニング力は上げておくべき。高度な英語力や発音のきれいさは必要とされない。

■ビザの手続き/Procedures for visa:

ビザの種類: Entry (X-Misc) visa インド大使館で 30 分ほどで申請し、後日指定された日にビザを取りに行った。時間指定がシビアだったが、指定の日にならぬ二日後くらいに取りに行っても全然大丈夫だった。日本国籍でない人、特に中国籍だと、取るのが本当に難しい。

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

OSSMA への加入が必須だった。推奨されていた狂犬病ワクチンとA型肝炎ワクチンを渡航前に打ったが、

狂犬病の方は本当に打つ必要がなかったと思う。高価なので、打つのは必須ではない。途中お腹がもたれそうになることが何度かあり、少なくとも正露丸は持っていく必要があった。

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	220,000 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:

宿泊費が 18,000 円ほど

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

食費/Food	4,200 ルピー
交通費/Transportation	9,000 ルピー
娯楽費/Entertainment/Leisure	1,300 ルピー

■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:

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、ネット上の情報や掲示物などから見つけた

プログラムを振り返って/Reflection

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

今回の私の留学目的としては、インドの社会、生活、文化に直に触れると同時に、インドの社会問題に対してどのような具体的かつ実践的なアプローチができるかを知ることが主に目的としてあった。この観点からすると、せっかくインドという成長の真只中にある国に実際に足を運んだにもかかわらず、キャンパス外の街自体に赴けたのがたったの一日であったことは、大変経験としてもったいなく、物足りなさを感じるものであったと言わざるを得ない。そのハイデラバードの街に外出した一日は、スタートアップが集う業界最先端の場所として有名な T-Hub を訪れたり、地元のモールなどを訪れたりと非常に濃厚で充実した時間だったが、それだけにもっとインドそのものを知る機会があればどんなに良かったかと思わざるをえ

ない。また、プログラムの主目的の一つに、起業家精神養成(アントレプレナーシップ)があり、スタートアップを立ち上げる学生らと会い、その考え方や事業の枠組み等を聞くことができ、専門技術の話に関しては理解の及ばない部分もあったが、非常に興味深い内容だった。例としては、軽い素材を用いての軍事用飛行機やミサイルを作っているスタートアップや、様々な用途を持つ移動用三輪車を開発し、レンタル業を行っているスタートアップなどのラボを見学するなどした。全体を通してとても楽しいプログラムだったが、もう少し日本人同士ではなく IITH の学生とのコミュニケーション機会を持ちたかったのと、自由度がほしかったと感じている。

■ 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 :

日本人は課題発見能力は高いが、課題解決能力は低い、という話を現地で聞き、もちろんすべての個人がこれに当てはまるわけではないが、私にとっては身につまされるようなことだった。インド人学生とのディスカッションで、Do you have any idea?と特に最初によく聞かれ、その際に何も答えられなかったことが印象に残っている。正確に言えば、解決方法を探る前に、課題を分析し、整理しようとする方に意識が向いてしまっていた。これはある意味良いこととも言えるが、気の済むまで課題分析を行ってからでないとその後の解決策に思考のリソースを割くことができない、という意味では、普段課題の分析と整理に労力をほぼ全て割いてしまっており、解決のための具体的な行動に移ることができていない、ということに気づかされた。対して、IITH の学生はテクノロジーや理系の知識を活用して、何らかの IT 技術や機械を実用化し、試行錯誤を繰り返すということを学生のときから行っている。今回 IITH の学生から学んだことの一つは、そうした課題解決自体に対する意識の高さと課題へのアウトプットへの意欲の高さであり、ミーティングを頻繁に開き、情報共有や調査、資料分析に多くの時間を割いている日本とは対照的なビジネス意識の在り方だった。一方で、人数が少なく資金力も小さいスタートアップが社会問題の解決を目指すことの矛盾と限界と、社会の構造的な問題のためには大企業や国際団体、行政など大きな組織による活動の不可欠さも実感した。地域コミュニティにおいて、異なる社会規範や価値観の境界を埋めることに興味が強く、これまでボランティアなどを考えていたが、今後は、背景の異なる住民の対話が行えるような地域場の場づくり、という方向性でスタートアップを立ち上げたり団体の運営を行ったりする段階まで踏み込み、自分なりの課題へのアウトプットをしていきたいと考えるようになった。またインド人は会社への帰属意識が低く、転職を繰り返し、リスクリングを通じて自身の能力を常に向上させていこうという意識が強い。日本の就活では長期的にみて自分に合った企業を吟味する傾向があるが、インドではそのように一つの会社に絞って何十年も勤務し続けるといったことはせず、様々な職場を体験することへの意識が強い。これらのことから、今後の就活やインターンの在り方や向き合い方に、一歩引いて考えようと思うようになった。

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

非営利団体, 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 :

インドというとハードルが高く感じることもあるかもしれないが、今回の訪問先は非常に治安もよく、衛生環境も整備されていてあまり日本での生活と大きく異なった点はなかった(水道水は安全とは言えないが)。今回は初回ということもあり、無秩序な環境に身を置くことがなかった一方で、インド独自のエネルギー感というものを感じられなかった点がプログラムとしてもったいないと強く感じている。基本的に向こうでは個人個人への縛りや干渉は強くなく、参加に対する自由度も高かった。今後参加する学生は、ぜひ自身の要望を積極的に伝え、自由度の高い活動をしてもらいたいなと思っている。また、ここまでプログラムの制

約の強さに対して何度か触れてきたが、全体を通していえば、本当に貴重な体験であり、短期留学をしたことへの後悔はつゆほどもない。もし留学に興味があるが、するか迷っているのであれば、背中を強く押したい。今回の活動で、留学に対する熱意が再び増加し、英語力を向上させ、様々な国際交流活動に参加したいという意欲が生まれるようになった。

■ 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 :

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: 2026/2/20

■ID: C250157

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

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

■派遣先大学/Host university: インド工科大学ハイデラバード校

■プログラム期間/Program period 2026/2/9 ~ 2026/2/16

■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?:

他の国際研修と時期が被らなかったこと、比較的安くインドというなかなか行く機会のなさそうな国に行くことができることから参加を決めました。

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

■概要/Overview:

インドの社会問題を解決するための事業を考えプレゼンをしました。そのほか、インド人学生とスポーツやダンス、音楽やアートなど様々な活動と一緒にしました。街中に出たときは T-HUB というスタートアップの集積する施設を訪問しました。

■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:

IITH の Ethnic Event という日に、日本人全員でソーラン節を披露しました。また、現地で教授をしている片岡先生のお話を聞きました。キャンパスからの外出が許されなかったので他の活動はできませんでした。

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

■設備/Facilities:

現地にも eduroam でしたが、不安定なうえ、電話ができないのが不便でした。

■サポート体制/Support for students:

特になかったように感じます。

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:

大学のゲストハウス

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

1 人と 2 人を選べたので 2 人部屋にしました。シャワーとトイレの間に申し訳程度の段差しかなく、部屋も広いわりにドライヤーが置いていないなど、日本の常識的な宿泊施設とは違いました。

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

日本に比べて非常に暑かったです。雨はほとんど降りませんでした。また、食事は辛いです。キャンパス内に犬がうろついていたので注意しました。空港からの送迎バスは高速道路を走るのにシートベルトがありませんでした。

■ 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 :

キャンパス内は比較的安全だと思います。日本人も周りにいたので特に気を付けたことはありませんでした。

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

現金しか使えない場所もありましたが、ショッピングモールや学内のコンビニのような場所ではクレカが使えました。

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

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

アドミニ棟にいて説明を受けたり、ビザを取りに行ったりしました。IITH の受け入れ許可証を本郷まで取りに行かなければいけなかったのは、駒場生で授業が多かった身としては大変でした。

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

特になかったと思います。

■ 語学関係の準備 / Language preparation :

英語で日常会話は問題なくできるレベルでした。英検準一級以外持っていませんでしたが、特に問題はなかったと思います。

■ ビザの手続き / Procedures for visa :

時間帯が指定されているので正直面倒でした。早めにやるのが吉です。

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

指定された保険に入りました。ワクチンは狂犬病を打ちました。

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	180,000	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	7,800	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	14,000 円/JPY
交通費/Transportation	15,000 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味、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
海外に行くことにハードルを感じなくなった点、非英語圏の英語に寛容になった点、普段会うことのない日本人とつながることができた点で満足しています。キャンパス外に出られず、文化的遺産への訪問すらできなかった点、プログラム申込後に高価な航空券の購入を指示された点は非常に残念でした。
■ 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 :
当たり前前に起業しているインド人学生をみて、そのような道を意識する一方で、日本人の先輩方の進路を聞いて幅広い道に興味が湧いてきました。
■ 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 :
欧米諸国は将来旅行しやすいと思いますが、大学のプログラムでなければ行きづらい国もあると思います。積極的に機会を活用しましょう。
■ 準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
ウェブサイトでも出版物でもありませんが、参加学生のグループラインでの情報共有が役に立ちました。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2026/3/3

■ID: C250158

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

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

■派遣先大学/Host university: インド工科大学ハイデラバード校

■プログラム期間/Program period 2026/2/9 ~ 2026/2/16

■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?:

春休みに比較的時間がああり、今行動しなければ何もしないと思ったため、お金が比較的安く、また時間的に都合も良かったプログラムを選択した。またなかなか普段行くことのないインドを体感してみたかった。

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

■概要/Overview:

決まりきっておらず、スケジュールもフレキシブルで自分の好きなことをすることができた。プレゼンテーションも、班によって取り組み方は大きく異なり、自分の好きな関わり方をできるのが良かった。またテーマや発表のコツを学生から教えてもらい、勉強になった。イベントでは、年に一回の ethnic night でインドの正装をしてソーラン節を踊ったのがとても楽しく、また現地の学生とたくさん触れ合い、現地の学生生活を体感できて面白かった。

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

スポーツ, 文化活動

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

現地の学生とクリケットや音楽、バドミントンやバスケットボールをしたり、ethnic party や DJ night に参加したりして、交流を深めた。また presentation の準備も行なった。

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

■設備/Facilities:

インターネットは建物の中でないとつながりにくかった。図書館は日本では考えられないほど広々としていて、吹き抜けで開放感があった。スポーツ施設も充実していて、スポーツ施設だけで一つの独立した施設になりそうだった。全て本格的で、バドミントンやバスケ、ダンス、ジム、スイミングなど競技ごとにそれぞれ場所があり、誰でもいつでも使用可能なのが羨ましかった。

■サポート体制/Support for students:

まず現地に先生がいらっしゃったのが三日間しかなく、そこまでサポート体制は整っていなかったと思われる

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:

キャンパス内のゲストハウス

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

私は二人部屋を選択した。部屋はとても広く、スーツケースが大きくても大丈夫だった。シャワーもちゃんとついていて、電源もあった。私たちの部屋だけケトルが使えなかったのが残念だったが、部屋は綺麗で申し分なかった。シャンプー、石鹸、歯磨き、お茶、タオル、冷蔵庫が用意しており、テレビもあった。ドライヤーがなかったため、そののみ要注意。

■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.:

夏の気温だったが湿気がなく比較的過ごしやすかった。キャンパスはとても広く、自然豊かで気持ちよかった。バスもキャンパス内を 15 分に一本走っていた。食事は全て辛く、脂っこいものが多かったが、最後は慣れてきて辛いものに強くなり、進んで食べるようになっていった。個人的にはそこまで口に合わないものはなかった。

■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:

水を、歯磨きや洗顔の際にも飲料水を使い、ミネラルウォーターを試すことさえしなかった。また常に水を飲むことを心がけ、華美な服装は控えた。そして睡眠をしっかりとった。

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

事前準備は特にせず、空港で 3 万円両替した。現地ではプログラム費用や、小さなスーパー、屋台以外ほとんどクレジットカードを使用した。

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:

まずフォームに名前を記入し、指定された飛行機を取りその写真を提出した。VISA を取らなければならない、YouTube を参考にしながらフォームを記入し、IITH からの推薦状を本郷にとりに行った後、大使館まで VISA 発行しに行った。OSSMA や附帯海学保険に加入し、報告、そしてほとんど全ての情報を記入する本部渡航フォームを提出した。フライトは値段が上がるため、決まり次第すぐ予約するべきだった。VISA やフォームの記入は思っているよりも時間がかかるため、できるだけ早く終わらせるのが良いと思う。

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

試験後の春休み期間だったので、特に問題はなかった。前期教養課程だが、特に行なった手続きはない。

■語学関係の準備/Language preparation:

出発にあたって語学レベルはとても低く、対して準備もしていかなかった。もっとリスニング力があれば楽しめたと思うので、英語に耳を慣らしてから行くべきだった。

■ビザの手続き/Procedures for visa:

X-Musc という特殊な種類のビザを所得した。インド大使館のホームページでまず VISA を申請した。これには時間がかかりすぎて途中でやり直しになったこともあり、3 時間ほど時間を要してしまった。これに関する YouTube がたくさん上がっているので、YouTube を見ながら申請するのがいいと思う。その後本郷へ IIT の

招待状、東大からの推薦状などを取りに行き、日を改めてインド大使館に出向いた。電子機器の持ち込みは禁止されているため、本を持っていくべきである。また現金をちょうど用意しておかないと近くのコンビニにお金を崩しに行かされる。写真と現金、招待状や推薦状、パスポートを持って、大使館に行き、それを提出するだけで終わった。朝一番に行くと待ち時間も少なく、早くおわる。所要時間は1時間程度だったが、ほとんどが待ち時間であった。約一週間後に VISA が届く旨報告される。VISA が届いた日にち以降の 16:00~17:00 の間に VISA を取りに行き、手続きは完了する。取りに行くときはさほど時間はかからなかった。

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

指定された保険以外は入らず、キャンパスから出ることも少ないとわかっていたので、予防接種もしなかった。インドに行った人ことのある人や、調べた内容から常備薬やその他の持ち物を用意していった。使いはしなかったものの、胃腸薬や日本食を持っていくと気持ちの余裕が生まれてよかった。

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

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

航空費/Airfare	179,950 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	7,820 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	18,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

宿泊費が 16,000 円ほどかかった。

■ 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 :
IIT の学生や一緒に同行した東大の学生がさまざまな活動をして頑張っているのを見て、自分ももっと頑張ろうと刺激をもらった。普段の生活では決して関わらないような、専門分野や学年の異なる、多くの人たちと交流できたことに大変満足している。一方で、このプログラムは飛行機が指定されている一方で内容は何も指定されていなかったり、学外に出ることを禁止されていたり、不十分な点が多かったと思われる。特に飛行機は値段が高く、安いプログラムを選んだはずなのに飛行機代で 20 万円近く飛んでしまったのが痛かった。ハイデラバード観光があると思っていたのに、現地の生活とはかけ離れた高級ショッピングモールに活動場所を限定されるなど、現地のインドを体感することはできなかった。このようなプログラムだからこそ、さまざまな場所に行け、一人ではないから少々の危険も気にせずに観光できると思っていたので、残念だった。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外にもっと行きたいと思うようになった。まだ進振りを終えていない私は、理系の道もあるのではないかと考えるようになった。そしてもっと英語を頑張ろうと思った。
■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 :
このような経験は大学生の今しかできず、貴重な機会です。私は新しい国、新しい人、新しい経験がとても楽しかったです。日本に帰ってからもずっと余韻に浸っています。そしてたくさんの方々のお話を聞いて、世界が広がりました。もし少しでも迷うなら、もう申し込んでみたらいいと思います。行って後悔することはないです！
■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 :
https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.youtube.com/watch%3Fv%3DStSeVGvNVaU&ved=2ahUKEwiw98PI1eySAxV3qVYBHanZO8QtwJ6BAgQEAI&usg=AOvVaw0z5-ZvUabd4ksSe96hAwxm をビザ申請の際に見ていた。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2026/3/1

■ID: C250159

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

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

■派遣先大学/Host university: インド工科大学ハイデラバード校

■プログラム期間/Program period 2026/2/9 ~ 2026/2/16

■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?:

参加を決めた動機: インドをいつか訪問したいと昔から考えており、大学のプログラムでちょうど良いものを見つけたから。この時期を選んだ理由: 長期休みで予定が合ったから。参加すると決めた時期: 11 月ごろ

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

■概要/Overview:

午前中は IITH の学生と起業テーマについてグループディスカッションを行い、午後は大学内で開催されている様々なイベントに参加したり、大学内の施設を訪問したりなどしました。

■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:

IITH の学生と一緒に、スポーツ、音楽、ダンスなど沢山のアクティビティを楽しみました。

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

■設備/Facilities:

図書館、スポーツ施設、寮など様々な施設を利用しました。インターネットは基本的に建物内でしか通じないので、移動の際にはグループから逸れないように注意しました。

■サポート体制/Support for students:

寮では日本人学生のみでの滞在だったので、日本人学生の存在自体がサポートでした。

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:

個室か相部屋か選ぶことができました。個室を選びましたが、部屋はある程度清潔で快適に過ごせまし

た。
■ 気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等 / Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. : 気温は過ごしやすいですがかなり乾燥しているため喉のケアが必要でした。食事は3食すべて寮で提供されるカレーでした。辛くて食べるのがしんどそうな人もいたので、日本食を持参して行くことがおすすめです。
■ 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 : 大学内の活動に制限され市外に出ることはなかったので、安全面の心配はなかったです。途中体調を崩した時は、日本から持参した薬で乗り越えました。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情 / Management of money and situation about local economy : 空港で三万円ほど両替し、寮での食事代や宿泊費の支払いに利用しました。基本的にはクレジットカードでの支払いをしました。

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

■ プログラムへの参加手続き / Procedures for participation : ビザ取得情報、パスポート情報、本部渡航情報フォーム、OSMMA 加入、付帯海外保険加入 UTOL をこまめに確認して締め切りに間に合うように手続きを進める。
■ 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 : 学科事務室に様々なことを相談しました。
■ 語学関係の準備 / Language preparation : 語学の準備や現地での語学勉強は特にはしませんでした。インド英語に聞き慣れるために、インド映画や youtube などを見ておいても良いと思います。
■ ビザの手続き / Procedures for visa : x-misc visa インド大使館 手続きは申請と受け取りで 2 回大使館に行きました学生間での情報共有に助けられました。
■ 保険・医療関係の準備 / Preparations or actions taken to maintain your health : 加入必須の付帯海外保険にのみ加入しました。健康診断やワクチンの接種は特に受けませんでした。

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	180,000	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	宿泊費とあわせて 35,000 円/JPY
交通費/Transportation	15,000 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 :	
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 :
もともと勉強面で英語に自信はあったが、インド人の英語は発音がかなり独特で会話にとっても苦戦しました。英語話者同士でもコミュニケーションに大事なものは正しい英語の運用能力ではなく、伝えようとするパッションなのだと学べました。大学内の活動に制限はされましたが、IITH 学生や一緒に参加した日本人学生と過ごせた時間は充実しており満足度が高かったです。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
IITH の学生には日本企業に就職する予定の人が多くいて、インド人が今後さらにグローバルに活躍することを確信し、自分のキャリアでも様々な国の人と交流していきたいと思った。
■ 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 :
短期プログラムは、二週間弱と短い時間ですが得られるものは大きいと思います。特にインドは個人で訪れるハードルが高い国なので大学側が手配してくれて安全面がある程度保証されているこのプログラムは、海外経験があまりない人にもおすすめです。
■ 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 :
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: 2026/3/3

■ID: C250160

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

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

■派遣先大学/Host university: インド工科大学ハイデラバード校

■プログラム期間/Program period 2026/2/9 ~ 2026/2/16

■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?:

元々インドには興味があったのですが、中々旅行では行きづらいところだったのでこのプログラムをみて行くのを決めました。決めた時期としては、ウインタープログラムのメールをみてすぐ決めました。

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

■概要/Overview:

授業はあまりなく、予習復習はあまり必要がなかったように感じます。どちらかといえば、プレゼンテーションの準備や練習がメインでした。

■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:

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:

キャンパス内のスポーツセンターでクリケットをしたり、ダンス、バスケットボールなどをしました。文化活動としては、ヘナタトゥーをしたり、色々と印象に残る活動が多かったです。

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

■設備/Facilities:

スポーツ施設、図書館、録音スタジオ、音楽ルームなど施設はとても充実していました。

■サポート体制/Support for students:

引率の先生が三日目で帰ってしまったので、大学側からのサポートはあまり感じられなかったですが、生徒同士のライングループでお互い生活面は支え合っていました。

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:

キャンパス内のゲストハウス

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

2 人部屋で十分な広さがありました。設備等はあっても壊れているものが多数あったり、衛生面を考慮するとあまり使用がお勧めされていないものもありました。必要なものは日本から持っていく必要があると感じました。

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

気候は暖かかったです。食事は全てが辛すぎて私はあまり食べられなかったです。

■ 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 :

胃や喉の調子が良くないときは持参した日本食を食べ、薬を早めに飲むことを意識しました。

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

現金とクレジットカードを用意しました。

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

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

志望理由書と成績等を提出しました。UTAS から情報を記入し、志望理由書をまとめることで提出できます。

■ 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 :

春休み期間だったので特になし。

■ 語学関係の準備 / Language preparation :

英語には元々自信があったので語学学習は特にしていません。

■ ビザの手続き / Procedures for visa :

エントリービザを取得しにインド大使館に 2 回行き、それぞれ所要時間は1時間前後でした。しかし、ビザ申請ができたはずがインドに着いてからパスポート番号の入力ミス(自分か大使館のミスかはわからない)、ビザが無効になるトラブルがありました。別室に連れて行かれ、90 分ほど色々な話の末、オンアライバルビザというビザを新たにその場で申請することで話がまとまりました。ビザを受け取ったら全ての情報を入念に確認することを強くお勧めします。

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

大学から必須加入とされていた保険とクレジットカードの保険がありました。薬は普段使っているものを多めに持っていくことをお勧めします。

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	170,000	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	3,400	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	18,000 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味、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
インドで沢山の友人ができ、ネットでは中々知れないインドについての話を聞くことができたのが一番満足している部分です。プログラム中キャンパスの外に出られなかったのが悔やまれますが、キャンパス内で自由に行動できたのは良かったです。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
スタートアップを沢山見学させていただいたり、インド側だけでなく普段関わることの少ない後期課程の学生や、大学院生と話し、進路を考えるきっかけとなりました。
■ 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 :
迷っているのであれば絶対に参加したほうがいいと思います！特に費用はとても悩む面ではありますが、短期留学プログラムの機会は半年に1回しかないのでは是非参加してみてください。
■ 準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
Google map など基本的なものは使いましたが、特に新しい役立つものは見つけられなかったです。

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: 2026/2/21

■ID: C250161

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

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

■派遣先大学/Host university: インド工科大学ハイデラバード校

■プログラム期間/Program period 2026/2/9 ~ 2026/2/16

■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?:

新興国の巨大インフラと社会システムの実態を観察したいと考えたためです。学部 2 年の冬という今後の進路を選択する前の時期に、成長著しいインドの最前線を体験しておくことが有益だと判断しました。値段も鑑み、ウインタープログラムの案内時に参加を決めました。

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

■概要/Overview:

現地学生とのディスカッションや T-HUB 訪問などのセッションが行われました。印象に残っているのは、優秀な IITH の学生たちとの交流や、トリウッド音楽に合わせて共に踊った DJ ナイトです。一方で、スケジュールの変更が常態化しており、前日の夜にならないと翌日の予定が確定しないなど、プロジェクト運営としてはいい加減な面が目立ちました。

■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:

安全管理を理由に週末はキャンパス内に軟禁状態となりました。本来であれば外出して現地の社会やカオスな状況を観察するフィールドワークを行いたかったのですが許可されず、結果として学内でスポーツや音楽など、日本でもできる活動をして時間を消費せざるを得ませんでした。

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

■設備/Facilities:

学内のスポーツ施設やインターネット環境を利用しました。Wi-Fi 環境は比較的安定しており、外部との連絡や個人の学習を進める分には問題ありませんでした。

■サポート体制/Support for students:

現地の学生から相談先としてのサポートはありましたが、日々のスケジュール進行やタイムマネジメントというプロジェクトの基本設計が機能しておらず、待機させられる時間が長かったです。

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:

IITH キャンパス内のロッジ(IGH)を利用しました。インフラ自体は新しく整備されており、生活する上での物理的な不便は少ないです。部屋はかなり広く清潔です。

■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.:

気候は暑いですが、現地の2月は東京の7月初旬といったところでしょうか。キャンパス外に出られないため交通機関を利用する機会は皆無でした。食事は学内の施設か、デリバリーアプリを利用して調達しました。現地のスパイス料理ばかりになるので、逃げ場となる日本食を少し持参すると良いかもしれません。

■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:

キャンパス内は安全であり、野犬の方が人間よりも自由に歩き回れるような環境です。

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

主に手数料の低いカード(wise, revolut)を利用しました。現金を使う場面は時折ありますので、ATM から引き落とせるカードを持っていると安心です。

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:

大学の指示通りにファイルを提出しました。特別な準備は不要ですが、スケジュールが直前まで不透明だったため、余裕を持った対応が求められます。

■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:

期末の日程変更などの事務手続きを期日までに行いました。

■語学関係の準備/Language preparation:

英語でのコミュニケーションに支障はなかったため、特段の準備はしていません。現地の学生はスパイスの効いた英語で非常に流暢に話すため、実践的なリスニング力と自分の意見を即座に言語化する論理性が求められます。

■ビザの手続き/Procedures for visa:

インドの X-Visa を大使館に赴き一週間ほどで取得しました。日本国籍者は問題ないですが、日本国籍以外の方はビザ取得時に大きな問題が時折発生するのでくれぐれもご注意ください。

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

大学指定の海外旅行保険に加入しました。現地のスパイスの強い食事で口に合わないかもしれません。日本から食べ慣れた食事を持参することはおすすめします。

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	170,980	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	6,600 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:	
航空費が極めて高額。(代替手段があったにかかわらず)	

■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(プロ グラム費を含 めて) 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	15,000(お土 産代) 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:	
滞在費: 13,000 円	
■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:	
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:
同行した東大生の知的水準の高さに刺激を受けたことや、現地学生のエネルギーに直接触れられた点は大きな意義がありました。不満な点は、リスクを極端に排除する運営方針により、インドの多様で泥臭い社会から完全に隔離されたことです。高度に安全が担保された空間での体験は、日本でインド人と交流するUX と大差がありませんでした。また、高額な航空券の購入を強要された点も経済的合理性に欠けていると感じました。
■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:
物理的なインフラを作るよりも、人間の行動や社会の不条理をデータで把握し、システムを設計することへの関心が強まりました。また、海外渡航はバックパッカーとして独立して動くスタイルを貫くべきだと再確認しました。

■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
公的機関, 民間企業, 修士・博士に進学
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
今年度は残念な点が多いプログラムですが、来年度以降は改善することを望んでいます...！！
■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: 2026/2/27

■ID: C250162

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

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

■派遣先大学/Host university: インド工科大学ハイデラバード校

■プログラム期間/Program period 2026/2/9 ~ 2026/2/16

■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?:

幼少期に住んでいた経験から、もともとインドに関心は強く、南インドに行ったことがなかったため興味を持った。観光ではなく大学のキャンパスがメインという点で迷ったが、観光なら自分一人でも行けると思い、せっかくなら現地のトップの大学生と交流したいと思い参加を決めた。

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

■概要/Overview:

1週間の短期プログラムで、広大なキャンパスを案内してもらったり、学生スタートアップの話を知ったり、一緒にスポーツをして楽しんだ。グループに分かれてインドの抱える課題を解決するためのビジネスモデルを作って発表した。一緒にグループワークに参加した Department of Entrepreneurship and Management の学生たちとともに、ビジネスモデルが実現可能であるか、だけでなく、どれくらいのインパクトをもたらすかについて考えた。

■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:

特に、IITHでは学生が運営するイベントが盛んで、毎週末大きなパーティーがあったり、ダンスの発表会があったりして、しかもそれに多くの学生が参加していたことが印象に残っている。日本と関係が強い大学であることもあって、どの学生もみな親切に接してくれた。エスニックイベントでは、東大の学生たち全員でソーラン節を披露し、たくさんの拍手をもらった。

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

■設備/Facilities:

校内のカフェ、スポーツ施設、音楽室 eduroam がつながるがよく落ちた

■サポート体制/Support for students:

特に必要になったことはない

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:

学生寮

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

2人部屋と1人部屋が選べて、全員同じフロアの違う部屋だった。近くにウォーターサーバーがあるのでその水を沸騰させてから冷やして使った。タオルと簡単なアメニティはあるが、自分のモノを持ってくるのを勧めめる。その他、ドライヤー、スリッパなどを持ってくと便利。

■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.:

大気汚染と乾燥もあって喉があれた。キャンパス内は比較的きれいだが、食事はほとんど辛い物しか出ないので、隣のカフェでサンドイッチなどを食べた。日傘を持つてくことを推奨する。

■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:

ずっとキャンパス内なので特に心配はない。野良犬は多いがこちらから近づかなければ大丈夫。

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

現地の電子マネーが主流で、カードは受け付けてくれないことが多い。現金も受け付けてはくれてもお釣りを持っていないことが多いので、まとめて支払うなどで対応した。

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:

プログラムの申し込み書その他、本部渡航情報フォーム、フライト情報などを提出する必要があった。

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

留学願を提出する必要があった。(文学部)春休み期間だったので特に単位は差し支えなかった。

■語学関係の準備/Language preparation:

特になし。

■ビザの手続き/Procedures for visa:

X-Misc で申請した。オンラインで申請する際に、頻繁にエラーが出るので少しずつ保存して根気強く進める必要がある。1か月前くらいに取得した。

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

加入必須の保険に入ったが、保険料は自己負担だった。予防接種などは特に受けなかったが、個人の判断による。

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	5,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予		円/JPY

防接種等) / Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)	
■その他、補足等/Additional comments :	
航空券を指定されたがそれが平均価格よりも倍以上高かった。	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
食費/Food	5,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
宿泊費と買い物に一番お金がかかった。	
■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 :	
JASSO	
■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 :
以前に参加した他のプログラムでも同じように感じたが、貴重な交友関係を築けたことがプログラムの一番の収穫だと思う。これから世界を動かしていくインドの、トップの学生たちや、一緒にプログラムに参加した東大の学生もみな志が様々で、いい刺激を受けられたと思う。一方で、プログラム自体は期待よりも満足できなかったと感じる。アントレプレナーシップを学ぶ、というタイトルであったが、実際にそれに該当したのは数時間のグループワークのみであったと感じる。他のイベントもちろん楽しかったが、もっとメインが充実していたほしかった。
■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 :
インド人も日本人も、行動力がある人に多く出会えたため、興味があることには進んでチャレンジしようと思うきっかけになった。
■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 :
現地の学生はルーズで適当に思えるかもしれませんが、こちらからやりたいことや聞きたいことを言えばとても親切に接してくれます。ぜひ自分で積極的にアクションを起こしてみてください。
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful

while preparing for or during your time overseas :
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: 2026/3/3

■ID: C250163

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

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

■派遣先大学/Host university: インド工科大学ハイデラバード校

■プログラム期間/Program period 2026/2/9 ~ 2026/2/16

■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: インドに行きたかったため。アントレプレナーシップに関心があったため。その両方を満たすプログラムで、参加を決めました。この時期を選んだ理由: 春休みだったため。参加するかどうか迷ったこと: 期間も短く、迷いませんでした。

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

■概要/Overview:

基本はハイデラバード工科大学の中で過ごしました。大きなキャンパスで毎晩色々なイベントが開催されており、飽きなかったです。勉強面では5班に分かれてのグループワークがメインでした。インドの社会課題を学び、それに関連するビジネスモデルを考えるワークで面白かったです。現地の学生との GW の進め方の違いに苦労しながらも、最後はいいプレゼンテーションができてよかったです。一方で、GW やプレゼンの中で自分の英語力の課題も感じたので、今後に活かしたいです。生活面では、インドのダンスやヨガ、クリケット、ヘナアートなど様々な文化交流があり、刺激的でした。

■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:

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:

現地の学生から誘われて、夜のイベントでソーラン節を踊った。

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

■設備/Facilities:

スポーツ施設: 広い ヨガなどとしたインターネット: 快適

■サポート体制/Support for students:

語学面: 生活面: 現地の学生のアテンド精神面: 現地の学生のアテンド

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

■ 宿泊先の種類 / Type of accommodation :
学生寮
■ 宿泊先の様子 / Environment around the accommodation :
個室とシェアが選べる。部屋はとても広い。水もシャワーなども問題ない。全て個室についている。
■ 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: やや空気が汚い 日差しが眩しい滞在先周辺の様子: キャンパスが広大。スポーツ施設などもある。交通機関: 基本バス 食事: 3食ビュッフェ形式。カレーと米、甘いデザートが中心。さすがに飽きるので、カフェなどでマギ(辛くないカレー麺)などを食べていた。
■ 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 :
水を飲まない。氷を食べない。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情 / Management of money and situation about local economy :
現金とクレカ。

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 から自己 PR や志望動機を提出した。
■ 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 :
短期なので、法学部にメールするだけでした。
■ 語学関係の準備 / Language preparation :
IELTS7.5
■ ビザの手続き / Procedures for visa :
visa 早めが良い。web サイトは重いのでこまめにセーブする。一週間弱でできる。
■ 保険・医療関係の準備 / Preparations or actions taken to maintain your health :
保険: 大学推奨の保険予防接種: 短期かつ大学内ということで予防接種しませんでした。

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	160,000	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	5,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 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 :	
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 :
まずはインド人学生とのグループワークに参加できた点が意義深いと考えています。インドの社会課題5つから選んで、グループワークをする形式でした。ワークの進め方などで、日本との違いを感じつつも、うまく協力して一つのものを作り上げるという経験は、日本では感じることはできない貴重な経験になりました。また、インドの文化を垣間見るという点でも意義深かったと考えています。キャンパスが広大で毎晩のように様々なイベントがあり、観光では感じられないようなインドの文化に触れることができました。また、ともにプログラムに参加した東大生からも刺激を受けました。専門も学年もバラバラの中で、数あるプログラムからインドを選んでくるということで、意欲的で面白い人ばかりで刺激になりました。
■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 :
アントレプレナーシップがテーマということで、将来的な起業なども初めて意識するきっかけになりました。
■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 :
面白い人が集まると思うのでぜひ参加してみてください。
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
ハイデラバード工科大学の web 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: 2026/2/20

■ID: C250164

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

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

■派遣先大学/Host university: インド工科大学ハイデラバード校

■プログラム期間/Program period 2026/2/9 ~ 2026/2/16

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

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 4 年

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

インドに漠然とした興味があり、初めて行く場合は安全に行きたいと考えていた。また、IITH の優秀な学生と交流したいと思っていた。本プログラムの募集は、まさに渡りに船だった。

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

■概要/Overview:

インドの社会問題に関するピッチ準備、文化交流、キャンパスツアー、t-hub 訪問

■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:

スポーツイベント、キャンパス内の散歩。キャンパス外に出ることができないルールだったので、キャンパス内で過ごした。

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

■設備/Facilities:

食堂。インターネット環境は良くなかった。

■サポート体制/Support for students:

リーダーの方に相談することができた。

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:

IITH の IGH という外国人ゲスト向けの寮。2 人 1 部屋。電子レンジなし、冷蔵庫あり。

■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.:

30 度くらいだが、夜は寒いこともある。食事は大変辛く、スパイスが強いので、カップ麺などを持っていくとよい。
■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 :
なまものや水道水に注意する。パスポートはウェストポーチに入れて持ち歩く。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
空港で両替(安全だがレートは悪い)し、クレカを数枚持っていった。

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 :
奨学金関係の書類、志望動機。早めに準備を始める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 :
旅行届の提出。
■語学関係の準備/Language preparation :
IELTS 8.0。市販のインド英語のリスニングの本をやった。
■ビザの手続き/ Procedures for visa :
東大から指定されたビザを取得した。事前にオンラインで申請してから、インド大使館へ直接行き、1週間後にビザが出来上がり、インド大使館へ受け取りに行く。
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
東大指定の保険と OSSMA。胃腸薬を持っていった。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation :		
航空費/Airfare	160,000	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	35,000 円/JPY
交通費/Transportation	20,000 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 :
ただ講義を受けるだけでなく、IITH の学生と交流する時間がたくさんあった。IITH のキャンパスライフを味わうことができたのが良かった。キャンパス外に出る時間がもう少しあっても良かったと思う。
■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 :
インド人とビジネスするときの商習慣の違いなどについて学ぶことができ、異文化圏とのビジネスの楽しさと難しさがわかった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業、修士・博士に進学
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
安全で快適なプログラムです！スパイスがきついので、カップ麺などを持っていくと思います
■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 :
インド在住の友人からの情報。市販のインド英語のテキスト、ヒンディー語のテキスト。

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: 2026/3/6

■ID: C250168

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

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

■派遣先大学/Host university: インド工科大学ハイデラバード校

■プログラム期間/Program period 2026/2/9 ~ 2026/2/16

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

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

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

もともと留学に興味があり、長期は時間的に難しいと感じていたため、短期のもので参加しようと考えていた。ウインタープログラムの中から日程的に行けるものを選んだ。

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

■概要/Overview:

キャンパス内での活動が主学内のイベントに参加したり、スポーツなどのアクティビティをした。座学もあったが、時間としては少なかった市内に出たのは 1 日で、T-hub(インドで最も大きいスタートアップハブ)を見学するなどした。

■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:

短期のプログラムで、時間がなかった

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

■設備/Facilities:

学内に wifi があるが、不安定だった。

■サポート体制/Support for students:

特にサポートは受けていない

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

学内のゲスト用の寮

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

プログラム参加者全員が学内のゲストハウスに泊まります。個室か二人部屋かで選択できます。部屋の

中にトイレ・シャワーはついていました。
■ 気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. : 気候は 30 度程度で乾燥していました。学内に滞在していたため、治安は良かったです。食事はほとんど寮の食堂でとりました。料理はスパイス系のものが多いです。現地の食事よりは辛さが抑えられているようですが、辛いものが特に苦手な方は日本食を多めに持っていくとよいかもしれません。辛いものが得意であれば、特に問題なく食べられると思います。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health : 大学内に滞在したので治安は良かったです。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy : 現金とクレジットカードを利用現金はおつりがもらえないことが多い。

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation : 大学からの指示に従い、手続きを進めました。提出物は UTOL でまとめられているので、比較的わかりやすいと思います。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo : 特に手続きはなかった。
■ 語学関係の準備/Language preparation : TOEIC900
■ ビザの手続き/Procedures for visa : 紙のビザを取得しました。サイト申請用の書類を作ってから、大使館に行きます。申請書類の提出と取得の際にそれぞれ大使館に行かなければならないので、時間に余裕を持って申請すると思います。
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health : 大学から案内された保険に入った

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	180,000	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 : 予防接種が 25,000 円ほどした。		

■ 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	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 :
インドの学生や、他の参加者と交流し、新しい考え方や交友関係を得ることができたと思う。また、自分のように英語があまり得意でなくてもどうにかなるという実感を得た。また、インドに対してのイメージが良い意味で大きく変わったため、参加してよかったと感じている。
■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 :
日本人の他の参加者からの影響を受けて、自分のキャリアに向けて積極的・具体的に動いていこうと思った。また、インドでインターンをしている学生や正規留学している方のお話などを聞いて、視野が広がったと感じる。
■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 :
英語力に関係なく、参加して後悔することはないと思います。興味があればぜひ参加してみてください
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
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: 2026/2/18

■ID: C250169

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

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

■派遣先大学/Host university: インド工科大学ハイデラバード校

■プログラム期間/Program period 2026/2/9 ~ 2026/2/16

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

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

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

友人にインドに行かないかと誘われ、自分でも調べてみたところ、非常に興味深かったため、応募を決めました。インドに一人で行く勇気はなかったため、学校のプログラムで行くことができるのが非常に魅力的だと思いました。

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

■概要/Overview:

インドの学生とグループワークを行い、社会問題を解決し、かつビジネスを回すことができる案を考え、最終日に発表をしました。スポーツ(バドミントンやクリケットなど)やイベント(エスニックナイト、DJ ナイト、など)、ヘナアートなど様々な文化体験を行いました。T-hub やショッピングモール、ローカルマーケットなどにも行きました。

■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:

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:

基本的にはプログラムに組み込まれている活動に参加しました。忙しいくらいに予定が入っていたので、それだけで充実していました。空き時間には近くのスーパーやカフェに行きました。

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

■設備/Facilities:

スポーツ施設。Wi-Fi はありますがたまに弱くなります。PC は持っていました。

■サポート体制/Support for students:

参加者内で情報を共有しあっていました。サポートなどは特にありませんでした。

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:

Guest House
■ 宿泊先の様子/Environment around the accommodation : 個室/相部屋は選べます。トイレトペーパーはあります。ケトルも一応あります。鍵が一つかないので相部屋の際は注意が必要です。ハンガーは二つあり、ハンガーをかけるところもあります。洗濯機もありましたが私は使いませんでした。冷蔵庫もありました。コンセントは B3 タイプでした。
■ 気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. : 昼間は半袖でちょうど良く、夜間は薄い長袖がちょうどよかったです。キャンパス内はバスがあります。宿泊所の近くにスーパーやカフェがありました。食事は基本的に宿泊所のビュッフェ形式の食事、毎食カレーです。カレーはそこそこ辛いです。日本食を持って行くことをお勧めします。私は朝だけお茶漬けなどを食べていました。キャンパス内には遠いですがドミノピザやハンバーガー屋さんなどもあります。イベントの時に屋台の食事食べましたがお腹は壊しませんでした。犬がたくさんいますが噛まれた人はいませんでした。
■ 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 : ワクチンを打っていききましたが、打っていない人もかなりいました。キャンパス内に犬はたくさんいます。噛まれた人は一応いませんでした。バスはシートベルトがなく少し怖い。かなり揺れます。喉が痛くなっている人が多かったです、空気はあまり良くありません。
■ 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 3 万円分交換して 14000 ルピーほどでした。基本お釣りが来ません。数人で合わせてまとまった金額にして、後で walika で調節していました。交通費や食事代など現金で払う場面があるのでそこそこ必要です。余りは空港で使いました。クレジットカードはスーパーなどで使えます。物価は日本より安いです。

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 : 飛行機が指定されており、予約チケットの提出が必要でした。ビザを取る必要があり、ビザの提出もありました。OSSMA や保険への加入もありました。修了証や留学報告書を終了後に提出しました。
■ 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 : 学科の事務室にメールを送り、注意事項を確認しました。
■ 語学関係の準備/Language preparation : 語学レベルはそこまで高くなく、インド英語のリスニングに苦労しました。インドの訛りに慣れておくのと良いと思います。
■ ビザの手続き/ Procedures for visa : X-Misc というビザを取得しました。インド大使館に申請し 1 時間ほど手続きをしました。1 週間ほどでビザができたので受け取りに行きました。ビザの取得がうまく行かなくて渡航できるかが変わると思います。
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health : 学校から案内のあった保険に加入しました。狂犬病、A 型肝炎、破傷風、腸チフス、のワクチンを接種しました。正露丸や胃腸薬を持っていきましたが、お腹を壊さなかったので使いませんでした。虫除けスプレーは強いものを持っていきました。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation :		
航空費/Airfare	170,000	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 :		
現地で使用した金額は 50,000 円ほど		

■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	18,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :		
宿泊費 18,000 円		
■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 :
インドに実際に行き、インドの方々と深く関わったこと、インドの文化を知ることができたこと、自分の分野とは異なる企業の考え方について学べたこと、などの点で満足しています、一方で、今回は初開催だったこともあり IITH のキャンパス街に行ける日が 1 日しかなく、観光などの時間があまりなかった点は残念でした。次回以降に期待しています。
■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 :
海外というとヨーロッパやその他の先進国のイメージが強かったですが、インドという大きな国が視野に入り、それに通じる選択肢が増えました。また、企業に関しても興味を持ちました。
■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 :

ぜひ、一度インドに行ってみてほしいと思います。常識がかなり変わると思います。また、参加する東大生間でも仲良くなれ、とても楽しいと思います。

■ 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 :

地球の歩き方の本を念の為参照しました

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2026/2/21

■ID: C250170

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

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

■派遣先大学/Host university: インド工科大学ハイデラバード校

■プログラム期間/Program period 2026/2/9 ~ 2026/2/16

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

■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?:

来年からの就職先で海外とのやりとりの多いところなので、社会勉強として参加を決めたのがきっかけ。メールで通知を見て参加を決意した。インドの治安や衛生面での不安はあった。

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

■概要/Overview:

メインワークをしながらインドの学生と様々な交流をする。

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

スポーツ, 文化活動

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

異文化交流イベントへの参加、スポーツの体験、スタートアップ支援団体の見学

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

■設備/Facilities:

大体の施設を利用した。eduroam があまり通じなかったのが困ったくらい。

■サポート体制/Support for students:

生活面のサポートが事前の説明会で少しあったくらい。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

学生寮

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

シングルとダブルがあり、自分はダブルを選択。インドの中ではかなり住環境は整っている方。基本的なホテルにあるものは大体あったが、水に関しては十分に気をつけた。

■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 30 度くらい、大学外の治安はそこまで良さそうではなかったが、悪くもなさそうだった。食事はあまり辛すぎることなく、栄養は取れた。タンパク質不足が気になる人はプロテインバーなどを持っていくと良いかもしれない。

■ 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 :

パスポートが取られないようにだけ意識した。あとはまわりの日本人に恵まれたのであまり困らなかった。

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

ルピーは持ち込み・持ち出しができないので、空港で両替。あとは基本カードが使えた。

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

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

フライト条件や VISA、工学系研究科への書類等の提出→早めにやっておいた方がよい

■ 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 :

工学系研究科へのオンライン申請と教授への報告(参考までに自分は修士 1,2 年の間で参加しています)

■ 語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL iBT 80 点ほどです、追加の学習はしていません

■ ビザの手続き/Procedures for visa :

ENTRY VISA の取得と入国 72 時間以内の入国申請→合計 3 週間くらいの時間が必要(中国籍の方は面倒くさそうでした)

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

大学から推奨された保険の他に、より広範の生命保険にも自分で加入しました。

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	300,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	10,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

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

食費/Food	8,000	円/JPY
交通費/Transportation	0	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	5,000	円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

宿代→15,000 円
■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 :
いろいろな考え方と触れ合うことができた点で非常に満足している。インドの方の文化や価値観だけではなく、いろいろな所属の東大生と触れ合う機会があり、その観点で自分にとっては非常に貴重な機会だった。安全面の観点からすこし制限が多く、もう少し自由な時間が欲しかった。
■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 :
自分の知らない世界に飛び込んでみることの重要性について深く考えることができた。文化の違う相手とのコミュニケーション方法を考えるきっかけとなった。
■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 :
非常に面白い体験となりました。様々な方と触れ合うことができます。意外とインドの衛生面は良いところもあると知ることができました。お勧めしたいです。
■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 :
インドの虫や食料の事情についてのサイト