

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: 2026/4/2

■ID: C250260

■参加プログラム/Program: AUA-CU Arts & Culture Workshop Camp 2026

■プログラム情報/Program info.: https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/s0501_00116.html

■派遣先大学/Host university: チュラロンコン大学

■プログラム期間/Program period 2026/03/18 ~ 2026/03/24

■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?:

英語を使ったコミュニケーション能力を培いたいと思ったため。また、海外で生活したいと思ったため。参加決定時期: 1 月。迷ったこと: 過去の参加者の体験談を聞いてコミュニケーションをとるのは、大学での英語学習とは違った難しさがあるという点から迷いました。

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

■概要/Overview:

Creative Expression and Cultural Engagement in Later Life をテーマとした英語の講義と、それに付随する内容のディスカッション、プレゼンの授業がありました。traditional culture に注目していたので、歴史遺産訪問や伝統文化に関する work shop もありました。他のアジア代表の学生たちのレベルが高く、ディスカッションがどんどん進んでいったのが印象的でした。

■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:

文化活動, ボランティア

■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:

他の学生たちとともにタイの観光地を巡ったり、タイ古式マッサージを受けました。観光地は寺院や、ルーフトッパーなどです。

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

■設備/Facilities:

大学の講義室、ホテルがメインでした。どちらもフリーWifi がありました。その他の課外活動では契約した海外用 wifi を使用しました。

■サポート体制/Support for students:

送迎付き、三食付きで生活面には苦労しませんでした。なにか相談事がある際は、担当教官やホスト大学の生徒がいつでも相談にのってくれました。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
ホテル
■ 宿泊先の様子/Environment around the accommodation :
ルームシェア : I Residence Sathon 2 人部屋
■ 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 : 暑く湿度が高く日差しが強かったです。送迎バスがありました。夜間に遊ぶ際は Grab を使用しました。豪華ではなかったですが、3 食付きでした。
■ 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 :
常備薬の持参、飲料水の購入、保険の加入
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
主に現金を使用しました。

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 :
大学への提出書類とプログラムへの提出書類がありました。後者は、参加理由などを述べるものと CV で、WEB 上で完結しました。
■ 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 :
学部学科に提出する旅行届のみ提出しました。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
東大二次試験 65 点程度から、3 年間大した英語学習をせずに臨みました。英語学習、特に Speaking をもってしておくことをおすすめします。
■ ビザの手続き/Procedures for visa :
ビザは必要ありませんでした。ただ、入国前に必要な書類があり、滞在期間、理由、フライトを記入してオンライン上で提出しました。
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
大学に加入を要求されるものののみ加入しました。薬は思いつくもの全て持って行きました。

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	70,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	8000	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	5000 円/JPY
交通費/Transportation	7500 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	15000 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 :
日本で生活するだけでは絶対に知りえなかった世界の価値観の違いを実際に感じることができました。英語学習の意義や、どのような英語が実際に求められているのかを感じました。
■ 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 :
外国人との英語でのコミュニケーションが非常に楽しく、英語を使って彼らとともに働きたいなと感じました。
■ 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 :
海外経験がなく、英語力の乏しい自分でも大いに楽しむことができたので、勇気を出して挑戦してほしいです！
■ 準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
ChatGPT で基本解決しました。(会話の翻訳などには使用していません！)