

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: 2026/3/23

■ID: C250224

■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: 浙江大学

■プログラム期間/Program period 2026/03/09 ~ 2026/03/20

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

■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?:

中国行きたかった。

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

■概要/Overview:

プログラム前に中国語の測定をし、レベル分けをする。レベルは1-7まであって、1と2が初級だが、2から授業中に使う言語が中国語になる。毎日中国語の授業が4時間程度有る。それ以外は自由行動。

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

文化活動

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

杭州や南京、上海などを旅行した。

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

■設備/Facilities:

図書館と食堂。食堂は場所によって学生証にお金を入れないと使えない。なお寮の Wifi は事務室を尋ねれば使えるようになるが、尋ねないと使えない。東大の VPN で不都合はないが、動画再生とかになると夜などみんなが接続している時間帯では遅くなる。

■サポート体制/Support for students:

特になし。

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:

ホテルに有ると思われる設備一式。タオルは有る。ドライヤーはない。洗濯機は有料だが100円程度。

■ 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. :
日本と同程度。日本と同様に整っている。タクシーバス鉄道どれも安く使いやすい。大学附近で食べた。安い。
■ 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 :
応急措置はできるようなものを持っていた。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
Wise か Revolut の口座を持っておくと為替手数料が安くなる。なお、現金は一切使わなかった。Alipay と Wechatpay を開設して置かないと生きていけない。

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 :
奨学金の申込みはこの大学の募集時で締め切られる(1敗)。12月に一度プログラムの申請手続きが有る。プログラム一週間前に中国語レベル測定が有る。
■ 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 :
特になし。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
中国を第二外国語で履修したがだいぶ前なので何も覚えていなかった。どんな国でもそうだが、語学力が高ければ高いほど留学が面白くなる。
■ ビザの手続き/Procedures for visa :
特になし。
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
大学指定のもの。

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	400,000	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	3000	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 :		
トルコから行ってトルコに帰国するので運賃は参考にならない。		

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :		
食費/Food	14000	円/JPY
交通費/Transportation	20000	円/JPY

娯楽費/Entertainment/Leisure	2000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
基本的に安い。	
■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 :	
70,000 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味、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
中国語を学ぶ意欲が高まった。
■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 :
人生で中国語を喋れる段階まで持っていこうと思った。
■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 :
海外留学を考えているなら行くべき。
■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: 2026/3/27

■ID: C250225

■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: 浙江大学

■プログラム期間/Program period 2026/03/09 ~ 2026/03/20

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 公共政策学教育部

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 専門職 2 年

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

中国で中国語を学ぶ機会をただ単にありがたく思い、応募することに決めました。

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

■概要/Overview:

この授業は、浙江大学の学生を対象とした1年間のプログラムの一環として行われました。授業や科目(リスニング、文法、スピーキングなど)の構成はバランスが取れていました。しかし、一部の講師は、わずか2週間の受講生である私たちに対して、どう指導すればよいかよく分かっていないような印象を受けました。

■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:

私はただ毎日キャンパスのジムに通い、杭州の街を探索することに専念した。

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

■設備/Facilities:

支払いや登録を済ませなければキャンパスのインターネットサービスを利用できなかったため、不便でした。キャンパスのジムを頻繁に利用しましたが、とても重宝しました。

■サポート体制/Support for students:

Luo Feiさん率いるボランティアの方々の働きは、実に素晴らしかったです。彼らは私たちのために尽力し、いつでも対応してくれました。ただ、浙江省の主催者によるキャンパスツアーがあれば、さらに助かったでしょう。

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 : 私は玉泉キャンパスの学生寮に滞在しました。設備は基本的なもので、もう少し掃除が必要でしたが、2週間の滞在には十分でした。旅行前にこれについてもっと詳しい情報が得られていればよかったと思います（実際に到着するまで、価格しか知りませんでした）
■ 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. : 天気は雨でどんよりしていたが、この時期なら当然のことだ。キャンパスは立地が良く、シェアサイクルサービスも最高だ。
■ 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 : 通常の旅行保険と常識的な注意を払う以外に、特に必要なことはありません。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy : 日本では Wise のマルチ通貨口座を使っていますが、現地での支払いは主にアリペイを利用しました。

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 : UTOL では、すべてがスムーズに進行します。手順はいくつかありますが、簡単に完了できます。
■ 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 : 該当なし。
■ 語学関係の準備/Language preparation : 該当なし。
■ ビザの手続き/Procedures for visa : 私の場合は該当しません。スペイン国籍なのでビザは必要ありませんでした。
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health : UTOL の分かりやすい説明のおかげで、すべて簡単にできました。しかし、OSSMA アプリは操作しにくく、その有用性も不明確でした。

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	90,000	円/JPY
保険関係（日本で加入したものと留学先で加入したものの合計）/Overseas travel insurance fee	7000 円ぐらい	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 : 該当なし		

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

食費/Food	30000 円以下 円/JPY
交通費/Transportation	10000 円以下 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20000 以下 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
該当なし	
■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 :	
該当なし	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
該当なし	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
該当なし	

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 :
たった 2 週間という短い期間でしたが、多くのことを学ぶことができましたし、中国の都市を訪れる機会を得られたことを嬉しく思っています。しかし、講師の方々が短期滞在の学生である私たちへの対応に、あまり慣れていないようだと感じました。また、初日にキャンパスや施設の案内をしてくれたらよかったと思います。結局、自分たちで全てを探し回って、その場しのぎで対応することになりました。
■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 :
上海を就職先候補の一つとして検討している。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
専門職(法曹・医師・会計士等), 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 :
Just do it
■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 :
該当なし。

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: 2026/3/19

■ID: C250226

■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: 浙江大学

■プログラム期間/Program period 2026/03/09 ~ 2026/03/20

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

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

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

卒業直前で海外に行こうと思っていた、ちょうど短期の中国留学プログラムがあったこと、また費用も安く、中国語学習初心者でも参加可能な内容であったこと、中国本土へはこれまで行ったことがなく是非行ってみたかったことが挙げられる。

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

■概要/Overview:

1 時間半の授業が毎日 2 コマ用意されていた。初學者だったので一番下のクラスに割り当てられ、主に発音や単語を学習した。クラスは 30 人ほどで、学生の国籍は多様だった。

■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:

取り組んでいない

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

週末は紹興、天台山、南京に行った。平日は近場の寺院や茶畑などを巡った。

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

■設備/Facilities:

食堂を利用しました。Wi-Fi は使えませんでした。

■サポート体制/Support for students:

2 週間だけでしたので特に活用していません。

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:

個室が用意されていました。3.4 日に一度清掃が入りました。備え付けのシャンプーとボディソープがありま

すが小さめです。ヘアドライヤーはありません(大学内のスーパーで 2000～3000 円ほどで購入できます)。洗濯機は現地電話番号が必要です(受付で電話番号付き SIM を安く購入できます)。洗濯物を干す用の紐などがあると便利です。ゴミブリは見ませんでした。

■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.:

体感温度がかなり低いです。朝晩は冷え込み、昼は日差しが出ると温かいです。教室に暖房も無かったのでダウンなどがあるといいと思います。半分晴れ、半分雨でした。公共交通機関は基本的に wechatpay, alipay で対応可です。食事は日本人の口に合うと思いますが、やや脂っこいです。

■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:

特にありません。喫煙がほぼ自由なため、タバコの匂いが苦手な方はマスクを常備した方がいいと思います。日中関係など懸念されている方も多いと思いますが、留学生として生活する上では殆ど支障はないと感じました。

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

現金は全く用意しませんでした。カードは他の国と同様で VISA, Mastercard などが使えます。JCB と AMEX はあまり使えません。現地の電話番号がないと wechatpay, alipay での送金が出来ないようで、割り勘は帰国後に清算しました。

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:

渡航前に、浙江大学へ個人情報提出、東京大学へのフライト情報の提出などが必要でした。

■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:

所属学部(経済学部)に海外渡航届を提出しました。

■語学関係の準備/Language preparation:

ほぼ行っていません。

■ビザの手続き/Procedures for visa:

私が参加した時期はビザ不要でした。

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

大学側から用意された保険に加入しました。

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	55,000 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	6000 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	20000 円/JPY
交通費/Transportation	3000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50000 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味、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
第二外国語を中国語にしなかったことをこれまでやや後悔しており、機会があれば学習したいと思っていた。今回のプログラムは中国語に少し触れた程度だが、学習を始めるきっかけ作りとしては意義があると考えており、特に学習者が躓きやすい発音について、授業で生で練習できたのは良い機会だと思った。
■ 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 :
参加前は中国語を話せるようになってビジネスの機会を広げたいと楽観的に考えていたが、中国語話者の話すスピードなどを体験して、道のりは陰しいと感じた。
■ 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 :
費用も安いので、学部 1.2 年が交換留学などの予行演習として参加するのがベストな使い方だと思いました。卒業旅行代わりに良いと思います。
■ 準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
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: 2026/3/25

■ID: C250227

■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: 浙江大学

■プログラム期間/Program period 2026/03/09 ~ 2026/03/20

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

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

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

中国人の友達ができ、中国に興味を持ったため。

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

■概要/Overview:

予習はなし。授業の新出単語の復習テストがある。

■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:

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:

空き時間や休日に南京、蘇州、紹興へ行った。

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

■設備/Facilities:

特になし

■サポート体制/Support for students:

浙江大学の学生ボランティアの方々が事務的なサポートをしてくださった。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

学生寮

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

個室、トイレ、バスルームつき

■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.:

地下鉄の駅が近く便利です。

■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 :
大気汚染がひどい時があるので、マスクをすることをおすすめします。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
アリペイ

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、学部提出書類、Ossma、保険など
■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 :
学部提出書類
■語学関係の準備/Language preparation :
1 セメスター授業を受けていた。
■ビザの手続き/ Procedures for visa :
なし
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
目薬、マスクなどを持っていくことをおすすめします。

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	80,000	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	5000 円	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	30000 円	円/JPY
交通費/Transportation	20000 円	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10000 円	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 :
中国に行ったことがなかったので、以前の中国のイメージは SNS やメディアを通して形成されたものだったが、実際に現地で生活し、中国の方と関わったことで、以前のイメージは中国の一側面に過ぎず、良い面も悪い面もそれ以外の部分もたくさんあることを学び自身の視野が広がった。
■ 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 :
なんらかの形で海外と関わる仕事をしたいと思った。
■ 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 :
参加をお勧めします。
■ 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 :
地球の歩き方

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: 2026/3/23

■ID: C250228

■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: 浙江大学

■プログラム期間/Program period 2026/03/09 ~ 2026/03/20

■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?:

一年間中国語を履修した集大成として、中国に行こうと考えたから。

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

■概要/Overview:

プログラムの内容としては二つある。一つ目は授業であり、4 種類の中国語の授業を週 10 コマ受ける。二つ目は接触杭州である。大学がある杭州市内の博物館や繁華街を観光する。

■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:

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:

南京や上海などへ観光しに行った。

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

■設備/Facilities:

図書館と食堂はよく利用した。

■サポート体制/Support for students:

生活面では寮のアメニティが 3 日に一回交換になった。

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:

個室でクローゼット、トイレ、シャワー、ベッド、洗面台、机がある。アメニティにはシャンプー、タオル大小、くし、石鹸、トイレトペーパーがあった。地下に洗濯機があったが、中国の電話番号がないと使えなかった(We Chat のサービスアカウントなどで入手可能)。給湯器は廊下にある。

■ 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. : 寒暖差は大きい。滞在先の正面には、スーパーがあり日用品含め必要なものは大体手に入った。また、大学内にレストランや食堂が多数あり、美味であった。大学内外の出入りは学生証が発行されないと自由にできなかった。交通機関は、高速鉄道、タクシー、地下鉄をよく使った。高速鉄道は trip.com のアプリから、タクシーは DiDi から、地下鉄は Alipay から利用できた。高速鉄道の予約の際にパスポート情報を入力し、駅に着いたらパスポートをかざしてゲートを通った。荷物検査があるため駅には 30 分前にはついておくことをお勧めします。
■ 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 : 治安はとても良かった。パスポートは常に持ち歩くようにしていたが、危機を感じたことは特になかった。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy : Alipay と WeChat にそれぞれ違うカードを紐づけて利用した。使用上限などに引っかかるかもしれないので複数カードを紐づけると安全である。支払いはほとんどこの二つのアプリで行った。お店によってはどちらか一方のみ利用可能な場合もあるのでどちらも導入する必要があった。現金はほとんど使わなかった。

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 : UTOL 上の手続き
■ 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 : 渡航届の提出
■ 語学関係の準備/Language preparation : 必修の中国語の学習のみ
■ ビザの手続き/ Procedures for visa : なし
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health : 大学指定のもの

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	100,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	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	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	20,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30000 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 :	
日本学生支援機構	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
80,000 円	
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際教育推進課)からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■ プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
中国での生活を通し、視野が広がった。
■ 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 :
海外での生活のハードルが下がった。
■ 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 :
とても良い経験でした！迷っていたら怖けず、申し込んでみましょう！
■ 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 :
過去の体験記、地球の歩き方

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: 2026/3/30

■ID: C250229

■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: 浙江大学

■プログラム期間/Program period 2026/03/09 ~ 2026/03/20

■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?:

二外で中国語を選択していたことと、留学に興味があったため。A セメのはじめぐらいに参加を決めた。

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

■概要/Overview:

授業は事前のクラス分けテストに応じて 1~7 のクラスに分けられる。自分は既習ということでレベル3になった。レベル3の授業は精読、読解、リスニング、スピーキングの4つに分かれていた。予習は教科書の問題を解いてくることがメインだった。また授業によっては宿題が課された。授業はほぼ全部中国語で行われ、教員によってはかなり早口なので理解することが難しいことが多かった。ただ成績などはつかないので、レベル分けで高いレベルにされてもあまり心配しないでいいと思う。フィールドワークでは博物館やキャンパス見学、観光を行った。

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

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:

時間もあまりないことと、何があるのかわからなかったのでプログラム以外で取り組んだ活動は特になかった。最初の週末はほかの一年の人と上海に一泊二日で旅行をした。

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

■設備/Facilities:

食堂は複数あるが、場所によって Alipay で決済できない場所があるので要注意。インターネットに関しては、先にも述べたように Wi-Fi は契約する必要があるほか、VPN は必須である。あらかじめ東大の VPN を使えるようにしておくといい。初日に寮で SIM カードが買えるほか、近くに店もあり安いので物理 SIM が使える人は現地で SIM カードを買うのも手である。

■サポート体制/Support for students:

とくにはなかった。わからないことがあったら浙江大学のボランティアの学生に聞いたり、ほかの参加者に

聞くといいと思う。

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:

寮は個室だった。ベッド、シーツ、歯ブラシ、シャンプー、ボディソープ、スリッパ、トイレトペーパー、バスタオルといったものは初めからおいてあった。ハンガーはある部屋とない部屋があるので不安なら持っていくべき。週 2 回ほど清掃が入るが、シャンプーなどは補充されないで足りなくなっている人が多かった。ただ寮の前にスーパーがあり足りないものは基本ココで買えるのであまり気にしないでいいと思う。地下 1 階に洗濯機があるが、これは中国の電話番号が必要である。e-Sender というサービスでは 1 週間無料で SMS 用の電話番号が使えるので日本にいる間に使えるようにするといい。WiFi はあるが、使用には手続きをして契約しないといけないうまく利用を断念した。また、自分は一回シャワーの湯気で煙感知器を作動させてしまったっぽいので、シャワーを浴びた後は換気はもちろんドアを閉めたほうがいい。

■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.:

朝晩などは結構冷えるが、日中は暖かいことも多いのでコートなどで調整できるようにするべき。雨も降るので傘もいる。ちなみに大学のスーパーには浙江大学オリジナルの傘も売っている。移動手段は地下鉄、バス、自転車、タクシーがある。いずれも Alipay から利用でき、かなり安価である。注意点としては、地下鉄は利用時に荷物検査を受ける必要があること、地下鉄バスは都市によって Alipay の位置を切り替える必要があることなどがある。

■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:

治安はかなり良かった。体調を崩すと貴重な時間を無駄にすることになるので、手洗いうがいなどはちゃんとしましょう。自分は途中で風邪をひきました。

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

もともと持っていたカードと新しく作ったエポスカードの二枚を Alipay と Wechat に登録した。Alipay が使えれば現地では基本決済に困ることはない。ただ Alipay が使えなかった場合に備えて、現金は必ず持っていたほうがいいと思う。実際自分は飲食店で Alipay が決済エラーで使えなかったことがあった。

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:

基本的には utol 上で指示されたものを提出した。浙江大学からの案内は迷惑メールに分類されて気づかないことがあるのでよく確認したほうがいい。

■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:

前期教養学部のホームページから届け出のフォームを提出した。

■語学関係の準備/Language preparation:

東大の二外の授業で一年学習したほかは特にやっていなかった。準備するならリスニングをやっておけばよかったと思った。

■ビザの手続き/Procedures for visa:

ビザは取得しなかった。

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

東大指定の保険に加入した他、クレジットカードに付帯している海外保険も利用した。特にエポスカードを持っているなら日本で空港までの交通費を払う際に利用するだけで保険が有効になるらしいので利用すると思う。出発前に病院で、整腸剤、解熱痛み止め、胃薬といったものを処方してもらい持って行った。予防接種は入学時に案内があったものを受け、そのほかは特に受けなかった。

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	40,000 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 :

このほかに浙江大学に対して大学のサイト上で 2600 元、入寮費として 2000 元を現地で支払う必要がある。

■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	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	15000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

上海など観光地などではやはり値段が高かった。

■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 :

初めての海外だったので不安だったが、プログラムを通じて自信を得た。また、普段関わることがない様々な学年、学部の人と関わってよい体験になった。

■ 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 :
海外で学びたいという気持ちが強くなった。
■ 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 :
不安があっても意外と何とかなるのでとりあえず参加してみるといいと思います。
■ 準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
過去の体験記

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: 2026/3/23

■ID: C250230

■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: 浙江大学

■プログラム期間/Program period 2026/03/09 ~ 2026/03/20

■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?:

メールに来ていた案内を見てほぼすぐに決めた。第二外国語で中国語をならっており、中国に行ってみた
い気持ちはあったが、海外経験がなく一人で行くのは不安だったため、良い機会だと思った。

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

■概要/Overview:

授業は日にニコマあり、15 分程度で終わる宿題が出た。週に 1、2 回ほど午後に杭州の名所や博物館に
行くアクティビティがあった。

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

取り組んでいない

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

短期だったため、プログラム以外の活動には取り組まなかった。週末は上海や紹興など杭州から高速鉄
道で行ける地域を旅行した。

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

■設備/Facilities:

学食が本当に素晴らしかった。インターネットは、寮に販売に来ていた SIM を利用した。

■サポート体制/Support for students:

浙江大学のボランティアや先生方がとても親切で、WeChat で分からないことを聞くと丁寧に教えてくれた。

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:

個室で部屋の中にトイレとシャワーがあった。シャンプーや石鹸、歯ブラシ、タオルなどは向こうが用意して

くれていたが、ドライヤーはなかった。週に二回ほど清掃が入り、アメニティ類が補充された。 ■ 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. : 一日の寒暖差が激しいので重ね着できる服装がいいかもしれない。学食は安い上に品数も充実していた。移動手段は地下鉄とタクシーを多く使った。 ■ 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 : 治安は思ったより良さそうだったが、貴重品は常に持ち歩くようにしていた。バイクが歩道を走っているの、道を歩くときはぼーっとしないように気を付けた。 ■ お金の管理方法、現地の通貨事情 / Management of money and situation about local economy : アリペイや WeChat ペイにクレジットカードを紐づけて使った。現金も一万円分ほど持っていき、学食マネーのチャージに使った。

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 : UTOL の案内に従った。 ■ 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 : 渡航届を提出した。 ■ 語学関係の準備 / Language preparation : 第二外国語として一年間勉強したが、テストが終わってから全く復習していなかった。日常会話でよく使うフレーズなどは覚えておけばよかったかもしれない。また、他の留学生とは英語で話すことが多かったため、英語の学習に力を入れておけば良かったと若干後悔した。 ■ ビザの手続き / Procedures for visa : 必要ないと案内が来たので、取得しなかった。 ■ 保険・医療関係の準備 / Preparations or actions taken to maintain your health : 大学指定のものに加入した。大学のトラベルクリニックを受診したが、特に予防接種も受けなかった。
--

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	55,000	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	8,000	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 : 15000(東京から関西空港までの交通費)		

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

食費/Food	20,586 円/JPY
交通費/Transportation	8,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	45000 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 :
間違った文法でもいいから取りあえず話してみる度胸が身についた。コミュニケーションを取ることに對して積極的になれた。また、間近で中国の生活を見たり、他の留学生と話したりすることで、異文化への興味や語学力を高めるモチベーションが上がった。一方で、短期であったことや、準備不足、自分から話しかける勇気がなかったのも、英語や中国語を使う機会はそれほど多くはなく、正確な文法や発音の習得には至らなかった。
■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 :
語学の向上に力を入れようと思った。また、海外留学や海外での勤務は大変そうだと思っていたが、以前よりも抵抗感はなくなった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
公的機関, 民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
海外経験がなくても、英語が苦手でも大丈夫です。良い経験だし自身になるのではないかと思います。
■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 :
留学体験記・地球の歩き方

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: 2026/3/22

■ID: C250231

■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: 浙江大学

■プログラム期間/Program period 2026/03/09 ~ 2026/03/20

■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?:

私は国際政治や国際関係に関心があり、ますますその存在感を増しているように「みえる」けれどその内実は未だにぱっとしていなかった中国の一端を覗き、体感したいと考えて参加しました。他のウインタープログラムと比べ(奨学金を含めると)比較的安価に行けることも応募を後押ししました。もともとウインタープログラムの存在は知っていたので、比較的早い時期に申し込んだと思います。なお、中国語はまったくの初心者でした。

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

■概要/Overview:

中国語の簡単なテストをうけて、レベル別で毎日 2 コマ授業を受けます。私は中国語学習の経験がなかったためレベル 1(最も簡単なクラス)に入りました。授業は文法・リスニング・スピーキングに分かれており、ほとんど英語で進行しました。ピンインなど初歩的な内容から取り組むので、難易度はちょうど良かったです。世界各国から学生が集まっており、様々な国の人たちと交流をもつことができます。そのほか、3 回ほどエクスカージョンがありました。杭州の名所や観光地、浙江大学の他のキャンパスをバスで訪れました。

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

文化活動

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

浙江大学が提供するプログラム(授業、エクスカージョン)はあまり時間的には多くないので比較的余裕がありました。予定が空いているときには、杭州の名所(西湖、西溪国家湿地公园、雷峰塔、岳王廟風景区、浙江省博物館など)に一人で若しくは複数で訪れました。週末には一泊二日で上海に滞在したり、南京や紹興に高速鉄道で行ったりしました。

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

■設備/Facilities:

キャンパス内の食堂はとても大きいうえに、種類も豊富で安いです。授業終わりには、ここでよく食事をとり

ました。寮には Wi-Fi がありましたが、日本人学生は使えなかったです。私は通信量無制限の eSim を日本で購入しておたので問題ありませんでしたが、他の学生には困っている人もいました。

■サポート体制/Support for students:

語学に関しては、授業の先生が丁寧に教えてくださるのでまったく問題ありません。生活に関しては、困ったことは一緒に参加している他の東大生と情報交換や会話をして解決していました。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

学生寮

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

学生寮で個室でした。部屋には、ベッドのほかシャワーとトイレがついています。ボディーソープやタオルなどのアメニティは、およそ 3 日に 1 回、清掃が入るときに交換してくれます。

■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.:

現地の気候は日本と同じくらいでした。朝晩の寒暖差は大きいので脱ぎ着しやすい服装がいいと思います。杭州は中国の中でも生活しやすい都市だと感じました。食文化や自然は豊かで 2 週間で帰るには勿体ないくらいです。現地では、地下鉄・バスなど公共交通機関も整っています。レンタルサイクルがあまりにも安いので、私は散策によく利用しました。

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

(よいか悪いかは別として) 至る所に監視カメラがあるため、治安が悪い・怖いと感じることは少なかったです。ただ、夜中の一人歩きなどは気を付けました。現地は硬水なので、水道水を飲むのは控えたほうが無難だと思います。

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

クレジットカードを作らなかったかわりに、デビットカードを 3 枚ほどもっていきました。Alipay や We Chatpay は生活に必須なので、日本にいううちに登録とカードへの紐づけをしておくといいと思います。

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

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

事前に UTOL やメールで案内のあった、保険・OSSMA 加入、渡航フォーム提出などを済ませました。浙江大学からの案内(支払いやテスト)は比較的ギリギリだったので辛抱強く待ちましょう。

■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:

応募にあたって、教養学部教務課で参加上の注意をききにきました。また、教養学部の海外渡航フォームも提出しました。

■語学関係の準備/Language preparation:

渡航直前まで予定がつかっていたため、十分にやりたかった中国語の学習はあまりできませんでした。授業で先生が丁寧に教えてくださるため、学習には問題ありませんでしたが、それでも街を散策するときには中国語が少しでもできたほうがスムーズだと思います。

■ビザの手続き/Procedures for visa:

30 日以内の滞在だったので、ビザは必要ありませんでした。入国審査のときには、大学からの invitation

letter を準備すれば大丈夫です。
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
大学側から案内のあった保険に加入しました。予防接種等は特にしていません。キャンパス付近には薬局もあるし、日本食が恋しくなればそれらしい食べ物も売っています。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation :		
航空費/Airfare	80,000 円	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	6,080 円	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 :		
OSSMA と eSIM の費用		

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :		
食費/Food	20,000 円	円/JPY
交通費/Transportation	15,000 円	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	35000 円	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :		
上海に滞在した(上海ディズニーなどにも行った)ため、娯楽費や交通費が平均よりも高くなっているかもしれません。		
■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 :
これまで自分自身の中でつかみ切れていなかった中国という国の一端を学び、感じる事ができたことは何よりも意義がありました。また、中国語を学習するきっかけができたこと、様々な国の人たちと交流できたこともよかったです。
■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 :
私は今後長期で留学をしようと考えているため、短期であるが留学がいかなるものかを体験することができたのは、今後を考える上で大変に役立ちました。
■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 :
二週間という短い期間ですが、「中国」に深く身を浸すには絶好のプログラムだと思います。中国語ができなくても、何とかなることも多いです(中国語ができると、またみえる世界は変わると思いますが)！
■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 :
Web サイトや You Tube で中国渡航前の準備、杭州の観光地などをリサーチしました。

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: 2026/3/22

■ID: C250232

■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: 浙江大学

■プログラム期間/Program period 2026/03/09 ~ 2026/03/20

■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?:

海外に行ったことがなく、短期プログラムの参加を検討していた。中国語を履修していたことや、他のプログラムより費用が非常に安かったことが決め手となった。

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

■概要/Overview:

授業は阅读, 口语, 听力, 精读に分かれている。レベル 3 に配属されたが、授業は主に中国語で行われ、一部英語での解説があった。それぞれの授業で宿題が出るが、30 分程度で終わる。精読の授業での、新出単語の解説が面白くてためになった。大学主催の cultural trip では、河坊街の散策、紫金港キャンパスの見学、博物館の訪問などがあった。

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

文化活動, 観光

■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:

浙江大学のボランティアの方と食事に行ったり、西湖を散策したりした。週末は上海に 1 泊で旅行した。

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

■設備/Facilities:

学内の WiFi は利用できなかった。プログラム初日に学内で購入した SIM カードと、東大の VPN でインターネットを利用した。つながりにくいことが多く、五月祭の申請などに苦労した。

■サポート体制/Support for students:

分からないことは WeChat のグループで気軽に質問できた。

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:
浙江大学内の寮
■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.:
気候は日本に似ていて過ごしやすい。学食が安く、種類豊富でおいしい。400 円くらいでお腹いっぱいになる。地下鉄やタクシーも日本に比べて安い。Alipay から乗るのが便利。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
治安はいいと思う。周囲に体調を崩している人が多かったので、無理しすぎず睡眠時間を確保することが大切だと思う。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
もともと持っていた VISA のクレジットカードに加え、銀聯カードを作った。もともと銀聯カードを Alipay,wechatpay に紐付けるつもりだったが対応しておらず、VISA のクレジットカードのみ紐付けた。クレジットカードのセキュリティ緩和申請をしていたので困ることはなかった。銀聯カードがあると、学費の支払いに手数料がかからないので持っていて損はないと思う。

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 の案内に従って準備した。
■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:
アドミニ棟に行って何が必要か聞き、海外渡航フォームを記入した。
■語学関係の準備/Language preparation:
中国語選択だった。プログラム参加にあたって特別な準備はしなかった。
■ビザの手続き/Procedures for visa:
取得しなかった。
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
東大指定の海外留学保険に加入した。胃腸薬、目薬、頭痛薬など日頃服用しているものを多めに持っていた。

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	45,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	6,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :
ossma の費用 4000 円程度。航空券の費用に加え、トランジットホテル代が行き帰りで 7000 円程度。

■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	1,500 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	25000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
ディズニーランドに行ったので娯楽費が高めです。	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
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 :
プログラムの直前に日中関係が悪化したため、家族や友人からは参加を心配された。しかし、実際に現地で中国の方々と接してみると、怖い思いをすることは一度もなく、むしろ好意的で親切な人が多いことに驚いた。「実際に行ってみなければ分からないことがたくさんある」と身をもって実感した。また、日本を外から客観的に見ることで、自国の良さと課題の両方に気づけたことは、非常に貴重な経験となった。同じクラスの様々な国の留学生とも交流でき、中国語だけでなく英語力も多少高まった。
■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 :
海外でも生きていけるような気がした。長期留学も検討しようと思った。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
公的機関, 民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
行って後悔することはないと思うので、迷っていたら参加す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 :
Trip.com で航空券やトランジットホテル、高铁のチケットなどを予約した。地球の歩き方も没収されることなく役立った。

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: 2026/3/23

■ID: C250233

■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: 浙江大学

■プログラム期間/Program period 2026/03/09 ~ 2026/03/20

■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?:

中国語クラスの友人がこのプログラムに参加しないかと誘ってくれたから。

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

■概要/Overview:

文法、スピーキング、リスニングの授業があった。課題が出され、次の授業で提出。単語を聞いて書きとる小テストがあった。

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

観光

■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:

苏州、南京、上海に高铁を使って観光をしに行きました。プログラムのサポートをしていただいた浙江大学生がおすすめの観光スポットを教えてくださいました。

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

■設備/Facilities:

食堂な大学内のスーパー、レストランを利用。フリーWi-Fi はお金を払えば使用できるとのことだったが使用しなかった。

■サポート体制/Support for students:

寮の事務員の人は英語がかるうじて通じた。クラスの先生とは基本的に中国語でコミュニケーションをとる。クラスメイトとは英語、中国語で話した。部屋は一週間に二回ほど清掃していただいた。精神面のサポートは特にない。

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 :	
1 人部屋。ベット、机、椅子、クローゼット、棚、エアコン、トイレ、シャワー、洗面台がある。	
■ 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. :	
暑すぎるとは思わなかった。寒い時はあったので、上着はちゃんとしたのが 1 枚あれば十分と感じた。地下鉄が近くにあり、ちょっと遠くのレストランに行く時に利用した。Alipay のオンライン鉄道カード？みたいなものを入手して、オンラインで料金を払った。食事は基本的に美味しい。しかし、個人的には麺系、スープ系の料理があまり美味しくなかった。全体的に味が薄かった。鍋系は美味しいものが多かった。杭州は角煮がととてもとても美味しかったので、ぜひ食べてください。	
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :	
財布、スマホ、パスポート、保険証は常に携帯した。盗まれないようにジャケットの内ポケットに入れた。観光地だとヒヤッとする時があったので、観光しに行く時は特に注意してください。	
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :	
Alipay、WeChatpay にクレジットカードを登録して使用した。200 元以上払うと手数料が 3%かかるので、寮費(2000 元ぐらい)を払うときは現金を用いた。	

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 に従って申し込んだ。なぜプログラムに参加したいか、成績など様々なことを聞かれた。	
■ 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 :	
特になし	
■ 語学関係の準備/Language preparation :	
一年間中国語の授業を取っていたため、中国語の基礎は知っていた。そのため、特に勉強はしていかなかった。単語をもっと覚えていけばよかったと後悔した。単語帳などを用いて語学力をあげてから行くことをおすすめする。	
■ ビザの手続き/Procedures for visa :	
14 日間の滞在により、ビザは不要でした。	
■ 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。風邪薬、胃腸薬、酔い止めを持っていった。また、医療関係ではないが、中国の公共トイレの多くはトイレトペーパーがついていないとのことだったので、トイレトペーパーを持って行った。	

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	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	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	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	20,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	5000 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味、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
本プログラムに参加した最大の意義は、自身のなかにあった中国という国に対する先入観を払拭し、実体験に基づいた多角的な視点を持てたことです。参加前は、メディア等の情報から漠然とした恐ろしさや不安を抱いていました。しかし、現地で実際に学生や市民と交流し、その活気や温かさに触れるなかで、自身の抱いていたイメージが偏ったものであったと痛感しました。情報として知るだけでなく、自らの足を運び、直接対話することの重要性を学んだことは、今後の国際的な視野を広げる上で非常に大きな財産となりました。
■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 :
海外で働くという選択肢が増えた。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
研究職
■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 :
このプログラムは自分の中にあるイメージを確かな実感へと更新する最高の機会です。参加前は、ニュースや SNS の情報だけでその国を知ったつもりになってしまいがちですが、現地に飛び込めば、想像と全く異なる現実に驚かされることもあれば、逆にイメージ通りで納得することもあります。そのひとつひとつのギ

ヤップを埋めていく作業こそが、他国への解像度を高め、多角的な視点を養うことに繋がらと思います。自分の目で見て、耳で聞くことでしか得られない発見を、ぜひ現地で体感してきてください。

■ 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 :

地球の歩き方

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: 2026/3/22

■ID: C250234

■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: 浙江大学

■プログラム期間/Program period 2026/03/09 ~ 2026/03/20

■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?:

動機:・留学を経験してみたかった・中国文化に興味があった・長期休みを有効に活用したいと思った・初めての海外渡航だったので、学校側のサポートがあると安心だと思った。参加を決めた時期:11 月頃

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

■概要/Overview:

中国語講座→様々な国の生徒たちと一緒に授業を受けた。授業は全て中国語。宿題は観光と両立する上では少し大変だった。文化訪問→茶や絹の博物館、浙江大学の別のキャンパス、河坊街へ連れて行ってくれた。

■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:

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:

上海へ旅行(1泊2日)→上海動物園、豫園、外灘、上海ディズニーリゾート西湖周遊→漢服体験

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

■設備/Facilities:

食事はキャンパス内の食堂を利用した。寮内の Wi-Fi は使用できなかった。

■サポート体制/Support for students:

寮でトラブルが発生した際に、浙江大学の学生ボランティアに WeChat で何度か相談した。

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。施設は少し古かったが、数日に一回部屋を掃除してくれて、清潔に過ごせた。

■ 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. : 気候は日本と大きくは変わらなかった。治安も良かった。
■ 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 : バイクが歩行者のすぐ近くを通るので危ない。なるべく道の端を歩くように気をつけた。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy : アリペイ、WeChatpay の両方を日本で準備して行った。現金は少しだけ持って行って、空港での買い物や切符の購入、学食マネーのチャージ等に利用した。必要に応じてクレジットカードの上限を引き上げておく と思う。

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 やメールでの通知を見逃さないようにして、自主的に手続きを進められるといいと思う。
■ 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 : 前期教務課の窓口で必要な手続きを確認し、指示に従った。
■ 語学関係の準備/Language preparation : 必修の中国語の授業(第二外国語)に加えて、A セメスターに中国語インテンシブの授業を履修した。
■ ビザの手続き/Procedures for visa : ビザは必要なく、入国審査では代わりに浙江大学からの招待状を見せた。
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health : 大学から指定があった保険、サービスのみ。

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :		
航空費/Airfare	77,000	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	30,000	円/JPY
交通費/Transportation	10,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50000	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 :
中国での学生生活を体験しつつ、様々な場所を観光できたので満足している。
■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 :
国際交流や多文化共生に関わる仕事に興味を湧いた。
■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 :
有意義な体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 :
留学体験記、募集要項等

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: 2026/3/25

■ID: C250235

■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: 浙江大学

■プログラム期間/Program period 2026/03/09 ~ 2026/03/20

■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?:

もともと海外旅行が好きで、なんとなく将来留学したいと思っていた時にウインタープログラムについて知り、中国のだけ異様に安かったので即決で申し込んだ。中国語選択であったので、中国語の能力を高めつつ、中国の雰囲気を知りたいと思い参加した。同じクラスの友達 3 人を誘って参加した。

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

■概要/Overview:

授業は平日約 2 コマ、週 9 コマだった。そのうち、精読 4 コマ、閲読 2 コマ、スピーキング 2 コマ、リスニング 1 コマだった。渡航前に日本でレベル分けのテスト受けた結果、私はグループ 3 に振り分けられた。他国からの留学生のクラスに混じって授業を受ける。渡航前に私は HSK5 級を取得していて、周りの留学生のレベルは HSK4 級取得を目指す感じだったが、リスニングとスピーキングの授業はかなりレベルが高く感じた。ついていけない場合はレベルを下げれるらしい。宿題は少ししか出ず、授業後はどこか出かけることができる。フィールドワークでは、杭州の繁華街や浙江大学のメインキャンパス、博物館などに行った。

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

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:

平日は浙江大学のボランティアの人とご飯を食べたり、友達とキャンパスや西湖、紹興など、近場を観光したりした。週末は友達と少し遠出して蘇州や南京、上海に日帰り旅行へ行った。

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

■設備/Facilities:

食堂は何回か利用した。食堂は Alipay しか使えなかったのが要注意。結局パソコンは一度も使用していないので持ってこなくても大丈夫だったと思う。インターネット環境については、大学の公式 wifi があるらしいが、一度も使っていない。Trip.com やトリファで eSIM を購入するのがいいと思う。

■サポート体制/Support for students:

授業のレベルが高い場合は一度だけレベルを落とすことができるらしいので、サポートは手厚いと思う。寮は3-4日に一回清掃が入り、タオルやベッド、ゴミの交換をしてくれる。精神面でのサポートはよくわからないが、相談したら相応の対応をしてくれるだろう。

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:

大学の外国人用の寮に宿泊した。部屋は個室で、洋式トイレ、シャワー、ベッド、机のあるそこそこの大きさの部屋だった。同じ階に給水器、給湯器があった。地下に洗濯機と乾燥機があり、3回ほど利用した。(おそらく中国の電話番号がないと使えないので注意)

■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.:

日中でもそこまで暑くなることはなく、過ごしやすい気候だと思う。朝は少し冷えるので長袖の服に加えてジャンパーなどがあるといい。雨が多いので折り畳み傘は必須だと思う。学食は比較的早く閉まるので注意。近くにはスーパーやごはん屋、飲物屋があるので飲食には困らない。交通に関しては、日本よりはるかに安い。地下鉄も便利でかなり安い。基本的に didi(タクシー配車アプリ)で移動していた。杭州なら一時間乗っても 2000 円くらいだったので便利である。食事は学食や寮の近くの店で済ますことが多かった。食費も日本の半分くらいなので贅沢ができる。アドバイスとしては中華料理の激辛は本当に辛いので注意が必要。自分は微辣でも辛く感じた。もちろん辛い料理もある。(むしろ、浙江料理はほとんど辛い)

■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:

治安は悪くはないと思うが、念のため夜に一人で歩くことはしなかった。基本的に大丈夫だと思うが、トラブルに巻き込まれないために政治的な話題や日本人であることのアピールにとらえかねないような行動はしないようにした。

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

日本にいたときに wechatpay と Alipay をカードと紐づけておいた。私は最後までカードを止められることはなかったが、中にはカードが止められた人がいたので、違うカードを紐づけておいた方がいいと思う。おそらくクレカはほとんどの店で使えない。現金も一応持っておいた方がいいと思う。ちゃんとした店なら現金は使えて、お釣りももらえる。

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:

東大の国際課みたいところで話を聞き、UTAS で申し込んだ。航空券は自分で手配し、寮や入国に関しては浙江大学の人から gmail で案内があった。フライトや保険の情報などを UTOL 上で東大に提出した。

■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:

特になし。

■語学関係の準備/Language preparation:

渡航前の2月に HSK5 級を受けて、Total Score 212(67-82-63)で合格した。第二外国語として中国語の勉

強を1年し、平均的な中国語選択よりはちょっと中国語が得意くらいのレベルであった。しかし、現地人が何を言っているのかは早すぎてわからないため、渡航前に中国語の勉強を頑張るよりもボディランゲージや翻訳を使いこなすほうがいいかもしれない。

■ビザの手続き/Procedures for visa:

2週間の滞在なので特に必要はなかった。来年以降どうなるかはわからない。

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

東大が加入を求めてきた保険と OSSMA 以外は入っていない。一応風邪薬や腹痛用の薬などを日本から持ってきたが使うことはなかった。中国のトイレはトイレトペーパーがないことが多いので、常に持って行った。

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	90,000 円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	6,000 円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)	円/JPY

■その他、補足等/Additional comments:

航空費はもっと安くできると思います

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

食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	15,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments:

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate:

受給した

■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:

人生で最も充実した 2 週間であったと思う。もともと海外旅行が好きなのだが、2 週間で多くの場所を回れたことは非常に良かった。中国語の学習に関しては 2 週間でそれほど大きな飛躍があったわけではないが、常に中国語と触れていたおかげでリスニング能力や、外国人に積極的に話しかける勇気が身についたと思う。料金的にも財布にやさしく、交友関係が広がり、今後の留学の手掛かりになったと思うので、大変満足している。
■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 :
海外での生活が想像よりも難しくはないと感じた。2 週間しかいなかったため、海外のすべてを知ったわけでは当然ないが、かなり快適に、充実して過ごせたと思う。今後、より長期で留学したいという考えが芽生えた。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
研究職
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
2 週間しかないのだから、参加を迷うくらいなら申し込んでみる方がいいと思う。長いようであつという間なので、海外に行ったことのない人でも積極的に参加してみる方がいいと思う。特に、中国は物価も宿泊費も航空費も安いので、少し長い海外旅行と思って参加するのも悪くはないと思う。アドバイスとしては、英語がほとんど通じない(上海の観光地でかろうじて通じるくらい)なので、最低限のコミュニケーションがとれるか、翻訳を使いこなせるようになるといい。eSIM は必ず買った方がいい。日本にいたうちに wechatpay と alipay の両方を使
■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 :
あれこれ観光地を探す際には地球の歩き方が網羅性が高いと思う。しかし、若干情報が古いので、再度 wechat や Trip.com で調べるのがいいと思う。高速鉄道の予約は Alipay 内の 12306 というのがいいらしいが、よくわからなかったの Trip.com でとった。たまに、wechat でも Alipay でも支払えない店があるので Meituan や大众点评(Dianping)というアプリを入れておいた方がいいかもしれない。

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: 2026/3/24

■ID: C250236

■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: 浙江大学

■プログラム期間/Program period 2026/03/09 ~ 2026/03/20

■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?:

第二外国語として中国語を勉強していたからです。

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

■概要/Overview:

授業のクラス分けでは、最初はレベル 3 で受講していましたが、途中でレベル 2 に下げました。自分は中国語を第二外国語として 1 年間習っていましたが、レベル 3 では先生の話すスピードについていけなかったためです。レベル 3 には「精読・口語・聴力」に加えて「阅读」の授業もありましたが、レベル 2 に変更したことで内容も理解しやすくなり、自分にはちょうどよかったです。

■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:

筋トレ

■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:

入学式で知り合った方と食事に行ったり、ジムでトレーニングしたり、友人と観光したりしました。

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

■設備/Facilities:

図書館、食堂、ジム

■サポート体制/Support for students:

特になかったです

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:

学生寮

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

浙江大学からの紹介。
■ 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. :
大学内で飲食店やスーパーがあり、便利でした。DiDi でタクシーを呼んだり、地下鉄を使ったり、高速鉄道を使ったりしました。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理 / Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
毎日 7 時間は寝るようにしました。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情 / Management of money and situation about local economy :
Alipay と WeChat で支払いをできるように済ませておきました。現金は 2 万ほど空港で両替して持っていました。Alipay と WeChat が問題なく使えるなら、現金はほとんどいらないと思います。

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

■ プログラムへの参加手続き / Procedures for participation :
提出物は UTOL 上で指示が来るのでそれに沿って進めました。
■ 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 :
なし
■ 語学関係の準備 / Language preparation :
リスニングとスピーキングで苦戦したので、あらかじめ準備しておくと思います。
■ ビザの手続き / Procedures for visa :
なし
■ 保険・医療関係の準備 / Preparations or actions taken to maintain your health :
解熱剤、胃腸薬を持っていきました。保険は指定されたものに加入しました。

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

■ 参加するために要した費用 / Expenses of participation :		
航空費 / Airfare	100,000	円 / JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計) / Overseas travel insurance fee	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	20,000	円 / JPY
交通費 / Transportation	20,000	円 / JPY
娯楽費 / Entertainment / Leisure	10000	円 / JPY

■その他、補足等/Additional comments :
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :
受給した
■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 :
■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 :
このプログラムに参加した意義は、自分の実力を客観的に把握し、現地の生きた中国語に触れられたことです。国内で1年間学習してきましたが、ネイティブの話すスピードや語彙の豊富さに直面し、自分の現在地を再確認する良い機会になりました。また、現地の文化を肌で感じられたことや、様々な国の人たちと交流できたことも大きな収穫です。
■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 :
もっと中国語や英語を話せるようになりたいと思いました。
■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 :
きっと充実すると思うので、絶対に参加した方がいいと思います！
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
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: 2026/3/23

■ID: C250237

■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: 浙江大学

■プログラム期間/Program period 2026/03/09 ~ 2026/03/20

■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?:

第二外国語として中国語を 1 年間勉強し、実際に現地で中国語で会話したり文化に触れたいと思ったから。

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

■概要/Overview:

クラスは 7 つのレベルがあり、事前にテストを受けてレベルが決定される。クラスによって授業スタイルは異なり、私は予習はなく課題が少しあった。クラスメイトは世界各国からの留学生なので、英語でのコミュニケーションが多く、英語のトレーニングにもなった。帰国時は送別会を開いてくれてとてもいい経験になった。

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

文化活動

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

週末は上海で 1 泊 2 日、紹興で日帰りの旅行をした。上海は上海動物園、豫園、外灘、上海ディズニーに行った。紹興は魯迅の故郷や運河を見に行った。

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

■設備/Facilities:

図書館はとても広く、自習スペースも多くあった。食堂も何ヶ所もあり、それぞれ料理やスタイルが異なるのでいろいろ体験してみるべき。学食はとても安くておいしかった。浙江大学の Wi-Fi は設定できなかったため、大学到着初日に寮で購入した SIM カードを利用した。

■サポート体制/Support for students:

浙江大学の職員の方とは中国語が話せないとやりとりがしづかった。同じプログラムに参加している方や浙江大学の学生ボランティアの方に頼っていた。

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 :
キャンパス内の寮で個室だった。他の海外留学生も同じ棟で暮らしていた。
■ 気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等 / Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
1 日の寒暖差が激しいため、脱ぎ着しやすい服装がよい。ダウンがないと寒い日もあった。交通機関は地下鉄、バス、タクシーがあり、日本より安くて便利だと感じた。食事は安くておいしいが、脂っこいものが多いため食べ過ぎには注意。
■ 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 :
歩道の隣をたくさんのバイクが走っているため、道を歩くときはスマホを見ずに注意して行動した。治安は基本的に良いが、たまにおかしな人がいたり声をかけてくる人がいたりするのでそういうときは近づかないようにした。中国に行ったはじめの方は帰りたい気持ちがあったが、家族と電話したり周りの東大生と話したりして気分を落ち着かせた。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情 / Management of money and situation about local economy :
Alipay と WeChat Pay を日本で登録してから行った。それぞれ 2 枚のクレジットカードと紐づけた。学費や部屋代を支払うため、クレカの限度額を一時的に引き上げる手続きも日本でしておいた方がいい(スマホから可能)。基本的に Alipay を使うことが多かった。コンビニや一部の店では現金も使えた。学食マネーのチャージは現金なので、現金 200 元くらいを持っていくと便利だった。

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 :
UTAS でプログラム参加を申請し、承認後現地の大学に手続きを行った。また、フライト情報の入力や所属学部独自の手続き、保険の加入を行った。手続きでは予期せぬトラブルがつきものなので、余裕を持って進めるべき。
■ 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 :
教養学部独自の手続きを行った。留学期間が春休みと被っていたため、履修に関して特に手続きは行わなかった。
■ 語学関係の準備 / Language preparation :
大学で 1 年間第二外国語として中国語を勉強した。授業は必修に加えて他の中国語の授業も受けていた。
■ ビザの手続き / Procedures for visa :
私が渡航した期間はビザが免除だったため、特に手続きは行わなかった。
■ 保険・医療関係の準備 / Preparations or actions taken to maintain your health :
保険は東大で加入が義務づけられている海外留学保険と OSSMA に加入した。慣れない環境でお腹を壊したり疲れが溜まって風邪を引く可能性が高いので、常備薬(解熱剤、胃腸薬、酔い止め)は持っていくべき。

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	77,000 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:	
派遣先大学への支払い 100000	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program:	
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30000 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と、GLP-II (TLP) からの奨学金	
■受給金額(月額)/Monthly stipend:	
160,000 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, 知人から聞いた	

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義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts:
実際に現地の方と話すという経験は日本ではあまりできないため、そのような経験ができたのはとても良かった。また、コミュニケーションは中国語が基本だが、留学生とは英語で話すため、意外にも中国で英語の練習ができて良かった。
■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:
海外に行くハードルがかなり下がり、これからさまざまな国に行きたいと思うようになった。また、交換留学のモチベーションも高まった。
■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:
現地の大学で授業を受けたら生活したりすることは個人の旅行では経験できないので、興味があるならぜひ参加するべきです！人生の経験値がかなり上がると思います！

■ 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 :

地球の歩き方(上海、杭州、蘇州)

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: 2026/4/4

■ID: C250238

■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: 浙江大学

■プログラム期間/Program period 2026/03/09 ~ 2026/03/20

■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?:

元々第二外国語で中国語を選択していてそこで興味を持ち 2S でも選択科目で中国語を履修した。そこで中国への興味が深まって実際に行ってみたいという気になり、留学のプログラムを探していたらこのプログラムに出会った。学校での勉強を継続して頑張りたいと思っていたので長期はあまり興味がなかったので短期で中国に行けるこのプログラムに応募することに決めた。

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

■概要/Overview:

平日は 1,2 時間の中国語の授業を受ける。精読、リスニング、会話など様々な授業があり自分のレベルではオールチャイニーズでだいぶ中国語になれることができた。

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

取り組んでいない

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

放課後や土日は現地で仲良くなった友達や一緒に東大から参加した方と近くに旅行に行ったりご飯を食べに行ったりした。

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

■設備/Facilities:

食堂、図書館、寮のロビー

■サポート体制/Support for students:

日本人のスタッフはほとんどいませんでしたが日本語や英語が話せる方々がボランティアとしてサポートしていただいたので不自由なく生活できました！

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:

学生寮
■宿泊先の様子/Environment around the accommodation :
部屋は狭かったですが一人一部屋で一人の時間もしっかり取れました。
■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. :
天気や気温は日本とほとんど同じでした。中国なのでやはり人口が多く人や車は沢山いました。食事は美味しかったですしあたたたりなども全くなかったですが匂いが少しなれなかったです
■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 :
治安は全く問題なく日本人差別などもなかったです。念の為外出する際は必要最低限の貴重品しか持たないようにしました。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
全てアリペイで支払いができました！

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 :
基本的に UTOL で詳しく指示が出るのでそれに従えば大丈夫だと思います。
■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 :
先生には伝えたが特に手続きはなかった
■語学関係の準備/Language preparation :
僕は第二外国語や選択科目で取っていたので簡単な語彙は知っていたが他の人は全く知らない人もいたので大丈夫だと思う。
■ビザの手続き/ Procedures for visa :
中国では 30 日間以下の滞在ではビザの取得が必要ないので大丈夫だと思います。
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
保険も UTOL から指示がもらえたのでそれに従って加入した。予防接種や健康診断は受けていなく元々お腹が弱いので食が合わなかったとき用に胃腸薬は持っていった。

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	45,000	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	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	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20000 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味、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
自分は中国語や中国の文化に加えて最近の日中関係にも興味を持っていて日本では中国に関して様々な偏見が飛び交っていてその真偽も身をもって知りたいと思っていた。現地では様々な人と交流して中国人の考えや文化、生活などを知れた。日本にいたら気づかない中国の素晴らしい一面を学べた。中国語を学べただけでなくこのような発見は自分の一生の財産となった。
■ 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 :
最近日本にたくさん中国人がいて様々な問題を起こしたり日中関係の悪化もあって日本人の中国に対する印象は悪化していると感じる。自分も中国に興味を持つまではいい印象はあまり無かった。しかし実際に行って様々なことを知ってみるとその印象はガラッと覆された。その経験から人を国という巨大な括りで偏見を持って関わるのがいかに間違っているのか、国籍や人種で人を判断せず様々な人と関わることで世界がより良くなるのではないかということを実感できた。この発見は自分のこれからの人生をより豊かにしてくれると思った。
■ 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 :
2 週間という短い期間ですが本当に充実していて自分の中の世界観が変わるとてもいい機会だと思う。不安や怖さもあると思いますが、困ったことは本当に少なかったしほとんど楽しい経験だった。ぜひ行ってほしい。
■ 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 :

小红书をよく使いました！

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: 2026/3/28

■ID: C250239

■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: 浙江大学

■プログラム期間/Program period 2026/03/09 ~ 2026/03/20

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 新領域創成科学研究科

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 修士 1 年

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

もともと中国に興味があり、中国人の友人が多かったため、中国語を学びたいと思っていました。また、2週間学校に通えることはとても貴重な機会だと考え、ぜひ参加したいと思いました。

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

■概要/Overview:

それぞれのレベルに応じてクラスに分かれて受講することができ、さらに他大学の学生や浙江大学のボランティアの方々と交流し、さまざまな文化体験をすることができました。

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

文化活動

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

私は蘇州に友人がいるため、蘇州にも行ってきました。他の友人たちも周辺の都市を訪れたと聞きました

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 Wi-Fi が少し弱かったため、自分のデータ通信を使用しました。

■サポート体制/Support for students:

ボランティアをしてくれる学生がおり、そのほかにも先生方がサポートしてくださいます。

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:

学生寮

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

一人部屋です！快適で、3日に一度清掃していただけます。

■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.:

良好でした。
■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 :
風邪をひいて薬を飲みましたが、すぐに良くなりました。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
中国ではほとんどが QR コードを利用しているため、必ず準備しておいてください。

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 :
飛行機、保険準備しました。
■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 :
事前に許可をいただきました。
■語学関係の準備/Language preparation :
中国語を少し勉強しました。
■ビザの手続き/ Procedures for visa :
ビザは免除されていました。
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
学校から案内されたものに加えました。

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	50,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	2,000	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	4,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	5000	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 :
■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 :
今回の機会を通じて、さまざまな国籍の友人や中国人の友人と出会い、中国のいろいろなことを体験することができ、とても満足しました。
■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 :
より開かれた心で世界を見ることができるようになったと感じており、これからもっと多くのことを体験していきたいと思っています。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
学生のうちにしか得られない貴重な機会だと思います！ぜひ参加してください。
■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 :
WeChat と Alipay は必ず準備してください。

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: 2026/3/23

■ID: C250241

■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: 浙江大学

■プログラム期間/Program period 2026/03/09 ~ 2026/03/20

■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?:

プログラムが行われる 3 月は休暇中のため、気軽に参加できると考え応募した。

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

■概要/Overview:

テキストに沿った語学授業。予習・復習は課題として指示される場合もあった。フィールドワークは平日午後、3 回にわたって、プログラム担当の先生とボランティアの学生さんたちが街案内をしてくださった。浙江大学のメインキャンパスを案内されたときは、その広大さに驚かされた。

■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:

周辺地域の観光

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

週末は市内の名所を観光した。

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

■設備/Facilities:

食堂を利用した。Wi-Fi については、私は海外データローミングを利用したが、eSIM を購入する人もいた。

■サポート体制/Support for students:

各参加者の相談に応じて、学生ボランティアの方々が交通チケットの購入などをサポートしてくださったとのこと。

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:

個室または 2 人部屋。寮内にはランドリーと交流スペースがある。週 3 回ほどの頻度で部屋に清掃が入

る。各相談はカウンターで対応してもらえる。
■ 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. :
気候は日本とあまり変わらない。付近には地下鉄の駅やバス停があり利用しやすい。食事はキャンパス内の食堂や飲食店を利用できる。
■ 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 :
治安は良いが、周辺の道路は交通量が多いため、事故に注意して行動した。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情 / Management of money and situation about local economy :
現地での口座開設は行わなかった。電子決済アプリ (Alipay) に越境決済が可能なクレジットカードを登録して利用した。

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 :
本部と所属する学部のご案内に従って書類を用意した。案内を注意深く読み、漏れの無いように慎重に書類を準備した。
■ 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 :
所属する文学部では、プログラム参加は履修単位に含まれない。試験、課題提出等は求められない。提出書類は学部のご案内に従って用意した。
■ 語学関係の準備 / Language preparation :
読解力は、簡単なニュース等が読める程度。会話力は、初歩的な日常会話ができる程度。授業は語学能力に合わせてクラス分けされるため、初学者でも十分参加可能。交通機関の利用や買い物などの際に簡単な予備知識があると安心。
■ ビザの手続き / Procedures for visa :
今回渡航ビザは不要だった。
■ 保険・医療関係の準備 / Preparations or actions taken to maintain your health :
付帯海外留学保険は、プログラム参加の際加入を義務付けられている。その他保険への加入はなし。健康に不安があるわけではないので、出発前に健康診断等を行っていない。

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	96,000	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	5,250	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	18,600 円/JPY
交通費/Transportation	1,100 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	1200 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 :
語学授業には各国からの学生が参加しており、国際交流の場としては意義があった。語学能力を高めるには期間が短いので、あくまで文化体験として参加するのがよいと感じた。
■ 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 :
現地の歴史・文化について初めて知ることが多く、大学院進学後の研究を見据え、中国の文化面への関心をさらに高めることができた。
■ 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 :
プログラム期間が短いので、異国体験に少しでも興味がある方は、はじめの一歩としてぜひ応募を検討してみてください。
■ 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 :
電子決済の方法などはインターネットで事前に情報を得ることができた。

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: 2026/3/24

■ID: C250242

■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: 浙江大学

■プログラム期間/Program period 2026/03/09 ~ 2026/03/20

■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?:

たまたま兄弟が浙江大に留学しており、また全学交換留学で仲良くなった中国人の友達が杭州で働いていたため。時期としても 1 番余裕があった。

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

■概要/Overview:

拼音から学ぶ 1 番下のクラスで、同じプログラムの日本の大学生が 5, 6 人いた。このクラスの授業は 8:00-9:30、10:00-11:30 の 2 時間のみだった。中国語は(Duolingo を除いて)完全に初めてだったが、とても楽しく授業を受けることができた。ヨーロッパの言語にはない、日本語の知識が拡張される面白さがある。プログラムにある接触杭州というイベントが 2 週間で 3 回あり、それが無い日の午後は出かけたりみんなでご飯を食べたりした。

■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:

1 週目の週末は南京に行き、プログラム終了後の週末は上海と蘇州を旅行した。この時期の杭州はとても過ごしやすく、また観光地までも近いので色々なところへ行くと良い。観光や外食では、浙江大のボランティアの学部生や、浙江大に長くいらっしゃる日本人の博士課程の方が助けてくださったため、とても快適に過ごすことができた。

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

■設備/Facilities:

食堂

■サポート体制/Support for students:

中国語はできなくても翻訳機を使えばなんとかなる。学生証がなかなかもらえなかったのは少し困ったが、キャンパスの出入り以外は、例えば学食なども Alipay で決済できるため特に問題なかった。また寮がある

玉泉キャンパスは基本的に外国人学生が住んでいるため、キャンパスの方々は外国人に慣れていると思われる。サポートについては、病院が寮の隣にあり去年などはそこに駆け込んだ学生もいたらしい。基本的には浙江大学の担当の先生やボランティアの学生が助けてくださる。

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:
学生寮
■ 宿泊先の様子/Environment around the accommodation:
個室。バストイレつき。エアコンもある。3日に一回程度清掃もしてくれた。
■ 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.:
気候は日本より少し寒い程度であまり変わらなかった。ドライヤーはキャンパス内のスーパーで買うことができる(1500 円程度)。食堂はたくさんあるので色々なところへ行ってみるとよい。毎日授業後にクラスが一緒だった人たちと食事をして楽しかった。交通機関としては地下鉄の駅が近くにあり、また慣れてくるとDiDi(uberのようなタクシー)が使えるようになる。
■ 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:
治安はいい。パスポートを落としても戻ってくるらしい。1番危険なのは無免許のモーターバイクが走り回っていること。また記入者は酔いやすいのだが、酔い止めを忘れてプログラムのバス移動の度に酷い目にあった。ただ近くに薬局があり、中国語が全くできない外国人であるにも関わらず非常に親切にしてもらい、酔い止めを入手することができた。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
Alipay と WeChat に日本のクレカを紐づけた。一定以上の金額は手数料がかかるので気をつけた方がいい。

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:
東大に提出するものについては他のプログラムと特に違いがない。浙江大学のサイトで名前や語学力を登録したあと、そのサイト内でプログラムの料金を支払った。この際、Alipay が必要だった。ただ、これはプログラム中に払うのでも問題ない。フライトは早めに取ったが、情勢もあり、確保した便がなくなった人もいた。
■ 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:
指導教員の印を貰った以外には特になし。
■ 語学関係の準備/Language preparation:
中国語は少し Duolingo をやったのみで、渡航したときに言えることは不要冰(氷いりません)だけという状態だったが、全く問題ない。ただ中国語の場合意外と Duolingo が役に立つと思ったので、やる気がない人は少し Duolingo をしておくといいかもしれない。二外を一年間やった一年生などはかなりコミュニケーションできていて羨ましさはあった。
■ ビザの手続き/Procedures for visa:
30 日以内なのでビザは必要ない。ただ入国申請は日本に在る間にしておくことをお勧めする。空港でも良いが、人が多いうえ、紙がないので SIM の設定が上手くいっていないと焦ることになる。また大学の

受入許可証は印刷するかすぐに PDF を見せられる状態にしておく方がよい。浙江大學は門に改札があり、学生証をもらうまでは守衛の方々にこれを見せられる用意があると安心。

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

大学からの指示に従った。

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	56,000 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	5,590 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 :

寮費が 6 万円程度だった。

■ 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 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20000 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味、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :

楽しく中国語を学ぶことができた。来年度は院進するので、大学でも中国語の授業を取りたいと思う。また 3 年前に別のウィンタープログラムに参加した時と比べて、自分がより上手く集団行動できるようになっていたことがとても嬉しかった。

■ 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 :

就職してもやっていけるかもしれないと思えるようになった。
■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 :
ぜひ参加してほしい。きっとなんとかなります。
■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 :
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: 2026/3/24

■ID: C250243

■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: 浙江大学

■プログラム期間/Program period 2026/03/09 ~ 2026/03/20

■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?:

10 月にメールで案内が送られてきて、短期プログラムのことを初めて知った。春休み中のプログラムで、かつその頃中国語を勉強していたこともあり、学習のモチベーションを維持するためにも良い機会だと考えすぐに応募した。

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

■概要/Overview:

授業は、事前に行われた中国語のテストをもとに、1-7 のレベル別に分かれて行われた。私は留学直前は HSK3 級合格程度の能力で、レベル 3 に割り当てられた。授業はほとんど中国語で進められたため、速すぎて説明がほとんど聞き取れない時もあった。授業外では、3 回ほど現地のボランティアの学生が杭州の観光地を案内してくれた(授業とツアーがかぶる学生もいたが、ツアーを優先してもよさそうだった)。

■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:

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:

プログラム以外の時間は、杭州のその他の観光地を巡った。レンタサイクルや地下鉄のような公共交通機関はどれも日本より遥かに安く、支付宝(Alipay)というアプリ一つで利用できた。週末は高速鉄道を利用して、上海や南京へ遠出した。中国の観光地は、微信(Wechat)というアプリで前日までに予約が必要な場合が多いため、訪問する数日前にはチケットが取れるか確認した方が良いと感じた。

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

■設備/Facilities:

食堂は昼食でよく利用した。キャンパス内にカフェやコンビニが並んでいて寮からも近かったため、とても便利だった。大学の Wifi は存在したが、有料でかつ利用方法が不明だった。

■サポート体制/Support for students:

中国語の先生は、どうしても話が聞き取れない時や難しい単語が登場したときに限り英語でサポートしてく

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:

全員、留学生用の寮に泊まった。寮費は、現地に到着してから QR コード決済で支払った。寮の部屋は、薄暗くマットレスは硬かった。しかし、清掃は 3 回ほど入り、各種アメニティも用意されていたため、生活に困ることはなかった。プログラム最終日の午後に知らされたが、最終日は午前中にチェックアウトしないと、宿泊費を 1 日分追加で取られるので注意が必要。

■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.:

日本とあまり服装は変わらなかった。1 日の寒暖差が激しいため、夕方や夜まで出かける日は厚着をした方が良いかもしれない。食事は、キャンパス内に複数の学食があり、よく利用した。しかし、QR コード決済できる場所は限られていた(そのうえ 20%の手数料がかかった)。浙江大学の学生証に学食マネーをチャージすればどの学食でも食べられるらしいが、今回のプログラムに参加した学生は誰もチャージできなかった。

■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:

身の危険を感じたことはなかった。ただし、狭い歩道を歩いたりレンタサイクルを利用したりする際は、真横を容赦なく通り過ぎる電動バイクに注意。クラクションは「通りますよ」の意味で鳴らされることが多い。

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

支払いに利用する Alipay と WeChat のアプリは、事前にダウンロードしてクレジットカードも登録した。ほとんどの支払いはこれらの QR コード決済で済んだ。観光地から離れた場所のレストランでは、極稀に、QR コード決済なのに紐づいているクレジットカードが中国以外のものと決済できない場所があった。そのような緊急事態に備えて、現金はある程度用意すべきだと感じた。両替は現地の空港で行うのが最も楽で、日本での両替よりレートは良いはず(留学先のキャンパス付近だと中国銀行で両替できたが、手続きに時間がかかった)。

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:

メールや UTOL で送られてきた案内をもとに手続きを進めた。浙江大学側からの案内は遅く、あまり整理されていなかったため、不明な点は積極的に問い合わせると良いかもしれない。

■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:

所属学部に海外渡航届を提出した。

■語学関係の準備/Language preparation:

出発前は HSK3 級レベルで、プログラムの授業を有意義にしたかったため参考書を使って時々勉強していた。

■ビザの手続き/Procedures for visa:

プログラムの期間であれば、ビザは必要なかった。

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

プログラム指定の保険に加入した。また、風邪薬と胃腸薬は念のため準備した。

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	46,000 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 :

関西国際空港を利用したので、東京から大阪までの新幹線の移動費がかかった。

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

食費/Food	21,000 円/JPY
交通費/Transportation	16,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

上海、紹興、南京へ高速鉄道で旅行したため、交通費にはその往復の費用(それぞれ 4000 円、1000 円、6000 円)も含まれている。

■ 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 :

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 :

大学での中国語の勉強もとても有意義だったが、街中で中国語を実践する機会ができたことが何より嬉しかった。周辺の観光地へ行く時間が確保できた点も満足している。

■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :

中国語を今後も勉強し、縁があればキャリアに役立てていきたいとなった。

■ 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 :
少しでも迷っていたら、行く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 :
留学体験記は、準備をする上で大変参考になった。

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: 2026/3/25

■ID: C250244

■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: 浙江大学

■プログラム期間/Program period 2026/03/09 ~ 2026/03/20

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

■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?:

In international programs like where I am, most students come from China. I was gradually exposed to Chinese life and culture, and that sparked an interest to see the country first-hand and learn a bit about their language so I could understand them more.

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

■概要/Overview:

I was in a Chinese language and culture program, so I mostly took Chinese classes in the mornings. There were a total of three pre-arranged excursions throughout the program, and I joined all of them. We were taken to museums, the main campus of Zhejiang

■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, sightseeing and travel

■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:

In my free time, I made plans with the friends I made in the program. Most of them were half-day or full-day trips, either within Hangzhou or beyond, like Shanghai or Nanjing. There were also times when I was only by myself. These trips mostly consisted of

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

■設備/Facilities:

Aside from the dormitory and classrooms, I frequented the cafeteria a lot. The important thing is to have your payment application on hand. I was never really able to connect to the internet, so having my own personal sim helped me.

■サポート体制/Support for students:

I did not use any institutional support system. I mostly relied on the friends I made as well as the leader of the UTokyo students group.

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:

It was a dormitory, and I stayed in a private room with my own aircon/heater, bathroom and toilet, desk, and closet. It was pretty spacious and cozy, and I slept soundly every night. There were common facilities like the dryer and kitchen. I wish there were a refrigerator.

■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.:

We arrived in spring, so in the first week, it was warm and sunny all-throughout. We were able to appreciate the beauty of Hangzhou thanks to this. The second week was a bit cloudier, but that did not stop us from travelling. The area around my accommodation was convenient, as it was within walking distance from two stations, with affordable stores and restaurants lined up in the streets. Getting around was made easier when we rented bicycles, and once I got used to using the metro, it was just like being in Tokyo.

■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:

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

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:

Most of the application process involved filling up a simple form on UTAS. Some information was needed from my graduate school as well as approval from my supervisor, but that was not much of a problem. The important thing is to read the guidelines carefully, take note of deadlines, and submit on time.

■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:

The only procedure I did was to receive notes from my graduate school and the information of the person who gave those notes and the time they gave the notes. These details were crucial for my application. I also informed them of my short-term absence from Japan. Aside from those, I did not do anything else.

■語学関係の準備/Language preparation:

Frankly, I did not review Chinese before arriving to China. I wish I had memorized essential phrases though, as many of the locals could not understand English. That would be my advice for potential participants.

■ビザの手続き/Procedures for visa:

I applied for an X2 Chinese Visa (short-term study). I applied in my home country (the Philippines), and that made the process smoother, compared to applying here in Japan, where I do not possess citizenship. It was fairly quick; I got my visa the same week I applied for it. It was a good thing I applied before Chinese New Year, because by then the office was closed for an entire week.

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

I followed the instructions given to us in obtaining a travel insurance and subscribing to OSSMA. I brought

a first-aid kit and paracetamol in case but I did not use the contents in it.

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	72,449	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	5,250	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 :		
This includes visa and OSSMA.		

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :		
食費/Food	40,000	円/JPY
交通費/Transportation	20,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	5000	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, 知人から聞いた		

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義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
Participating in the program is one of my most treasured memories. I got to get a glimpse of Chinese life and customs within the two weeks I was in the country, and, contrary to negative images and stereotypes about China propagated by media, I saw a lot of beautiful things that I wish other people who hadn't been to China could see. Besides that, I also made friends within the program. As an international student in Japan, this was the first time I was able to interact with local UTokyo students regularly, and it was a pleasure to get to know each of them.
■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 :

My experience in this program pushes me to learn the Chinese language more seriously, as it could be an important aspect of my academic career doing research on Philippine and East Asian literatures.

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

研究職, 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 :

My advice is to take every moment in, make friends within the program, and be open to new experiences. It's always best to be well-prepared, but allow yourself to accommodate surprises as well.

■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 :

I just did a quick search on YouTube on what to prepare before going to China. I watched three videos, and those were sufficient. But I think I should have researched more on applications for using the metro or transferring payment, since these were essential.

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: 2026/3/28

■ID: C250245

■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: 浙江大学

■プログラム期間/Program period 2026/03/20 ~ 2026/03/20

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 公共政策学教育部

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 専門職 1 年

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

前から中国に行ってみたいと思っていたので、案内を見て参加を決めました。

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

■概要/Overview:

浙江大学の玉泉校区というキャンパスで中国語の授業を受けます。授業は7クラスに分かれていて、私が参加したレベル3のクラスでは聞き取り、スピーキング、読解、文法の4つの科目がありました。一日3時間程度授業があり、課題は30分で終わるものがほぼ毎日出ました。平日の午後に、ボランティアの学生やスタッフの方が杭州内の観光地に連れて行ってくれます。特に浙江大学の本キャンパスである紫金港校区へ行ったことが印象的でした。そのほかの時間は自由行動ができるので、杭州内を散策したり、週末はほかの都市へ行っている生徒もいました。

■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:

観光

■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:

主に杭州内を観光して過ごしました。プログラム終了後に上海に行きました。

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

■設備/Facilities:

寮のWiFi以外は利用していません。WiFiは学生カードを発行されてからしか使えないので、最初の日々はデータしか使えません。

■サポート体制/Support for students:

何かあれば寮のフロントスタッフやボランティアの学生に聞けます。

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:

学生寮
■ 宿泊先の様子/Environment around the accommodation : 大学指定の寮に入ります。部屋は個室で、簡素な作りですが2週間留まるには問題ないです。必要なものは寮を出てキャンパス内の道を渡ったすぐそこにあるスーパーで揃います。自炊室はありますが、コンロも共用のケトルもないので特に自炊はできません。バスマット、スリッパなど細々としたものは淘宝や拼多多など現地の Amazon のようなアプリで購入し、寮の反対側にある郵便局に住所を指定して届けてもらいます。2-3 日あれば届くので、キャンパス内のスーパーになくてもすぐに手に入ります。
■ 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. : 気候は日本の 3 月の気候と特に変わりません。雨も降るので、傘を持って行くべきです。大学周辺は静かなエリアですが、電車に乗って 25 分くらいで中心部に行けます。電車は乗りやすいのですが、バスは混んでいるのと停車のアナウンスが流れない時があるので、あまりお勧めしないうです。食事は外食するか、キャンパス内なら美团というアプリで出前を頼むか、学食で食べました。出前を頼む場合は、寮の近くの北門の出前ロッカーに届けてもらい、自分でそこまで取りに行くシステムです。
■ 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 : 特にないです。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy : 海外でも使えるクレカ又はデビットカードを 2 枚以上準備するといいいです。Alipay や WeChatPay は事前に本人確認まで済ませておくと、現地到着後がスムーズになるといいます。現金はほぼ使わないのですが、念のためにいづらか持っておくといいいと思います。

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation
■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation : 主に自分の成績や行きたい理由を答えます。グローバル教育センターから送られてくる内容をよく読んで準備すれば問題ないといいいです。
■ 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 : GRaSPP オフィスに話を聞きに行きましたが、一行だけ注意書きが書かれた紙を渡されて終わりです。その紙に書いてある担当の方のイニシャルを出願するフォームに記入する必要があります。
■ 語学関係の準備/Language preparation : HSK4 級は漢字の知識のみで合格できると聞いたので、一応受験して合格していましたが、これといった語学の勉強はしませんでした。
■ ビザの手続き/Procedures for visa : なし
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health : 大学指定の保険に入りました。期日があるので余裕を持って行うといいいです。鎮痛剤、胃腸薬、風邪薬を持って行きましたが、キャンパス内に薬局があるので忘れてもどうかなといいいです。

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	65,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	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 :		
飛行機代は羽田ー関空、関空ー杭州、上海ー羽田の合計額です。直行便で行き来する場合は安いと思います。		

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :		
食費/Food	20,000	円/JPY
交通費/Transportation	5,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50000	円/JPY
■ その他、補足等/ Additional comments :		
外出や外食、買い物も多くしたので生活費が高くなっていますが、学食で食事をし、無料の観光地を回れば抑えられると思います。		
■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :		
受給しなかった		
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :		
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :		
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :		

プログラムを振り返って/Reflection

■ プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
浙江大学側は特に干渉してこないの、好きなことをして過ごせます。授業も成績が出るわけでもないの、でリラックスして受けられました。プログラム終了後上海に行ったのですが、香港やシンガポールに似て外資系のブランドのお店が並んでいて、特に中国感がせず、杭州の方が異国感が楽しめました。中国に行きたいが、一人で行くのは不安だという人にとってはぴったりの機会だと思います。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
今は世界どこに行っても中国の企業が成長していて、中国人も活躍しています。現地の人々の働き方や、考え方を知るとこの国がなぜ成長を続けているかがよくわかりました。そして、彼らに負けないよう常に努力を続ける姿勢を持って生きようと思いました。

■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
公的機関, 民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
中国は思っているより安全で、特に杭州は人々が優しく、不安なく楽しめると思います。ただ、浙江大学側が観光に連れていってくれる機会は3回のみなので、自主的に行動すれば満喫できると思います。
■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 :
小红书や大众点评などのアプリで情報収集をしてから行きました。特に小红书は穴場スポットや電車の乗り方など、旅行に必要な情報が全て見つかるのでおすすめです。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2026/3/22

■ID: C250247

■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: 浙江大学

■プログラム期間/Program period 2026/03/20 ~ 2026/03/20

■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 4 年

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

参加前にちょうど HSK6 級を取得したところでした。浙江大学の中国語上級クラスでは HSK6 級以上の内容を扱うと聞き、せっかく身につけた中国語力をさらに伸ばせる環境だと感じました。また、中国の大学キャンパスで現地の学生と交流しながら学べる点にも魅力を感じ、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:

最上級クラスである 7 班に配属されました。授業ではエッセイの読解や難度の高い成語(四字熟語)の学習など、HSK6 級以上のレベルの内容に取り組みました。教科書は先生から PDF で配布されたため、自費で購入する必要はありませんでした。授業以外にも、プログラムのアクティビティとして河坊街の散策や钱塘江のライトアップショーの鑑賞がありました。また、浙江大学のメインキャンパスである紫金港校区の見学もあり、私たちが滞在していた玉泉校区との規模の違いに驚きました。

■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:

取り組んでいない

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

週末には、仲良くなった浙江大学のボランティア学生と一緒に杭州料理の店で食事をしたり、大学近くの公園やお寺を散策したりしました。歴史と自然を感じる風景の中で交流を深めることができ、授業外でも充実した時間を過ごしました。

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

■設備/Facilities:

寮内では大学の WiFi(ZJUWLAN)を利用しました。ただし、WiFi を使えるようにするには、学生証を持って図書館のサービス室に行き、手続きをする必要があります。学生証が届くまでの数日間は寮で WiFi が使えな

かったため、スマホの SIM で対応しました。

■サポート体制/Support for students:

浙江大学のボランティア学生と担当の先生が生活面でサポートしてくれました。分からない点は WeChat グループで質問することができました。

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:

学生寮

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

寮は浙江大学の玉泉校区・北門のすぐそばにあり、中国語を勉強している留学生が滞在する寮でした。部屋は 1 人部屋で、エアコン、トイレ、シャワーが付いています。ただし、トイレとシャワーの間に仕切りのカーテンはあるものの床がつながっており、シャワーを浴びると床が濡れてしまうため、サンダルやスリッパの持参をおすすめします。また、ドライヤーは備え付けがないため各自で持参する必要があります。寮内には洗濯機と乾燥機(有料)があり、2 階の共有ベランダには洗濯物を干すスペースもあります。外卖(出前)の受け取りスポットや配達物の受け取り場所も寮のすぐ近くにあり、かなり便利でした。

■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.:

杭州の 3 月は寒暖差が大きく、日によって服装の調整が必要でした。上着で調節できるよう、重ね着しやすい服を持っていくとよいと思います。大学の周辺にはショッピングモールやカフェ、パン屋などがいくつかあり、生活には困りませんでした。食事については、食堂は授業後に混み合うことが多く、また朝食はご飯の提供がなくパンも少なかったため、外卖(出前)をよく利用していました。大学近くには美味しい飲食店も多いので、積極的に外に出てみるとよいと思います。

■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:

杭州の治安は良好で、滞在中に危険を感じることはありませんでした。大学周辺も夜間を含めて安全だと感じました。

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

中国ではほぼすべての支払いが Alipay や WeChat Pay などの電子決済で行われており、現金はほとんど使いませんでした。私は以前中国を訪れた際に開設した中国の銀行口座と電話番号がそのまま使えたため、今回は特に追加の準備は必要ありませんでした。

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:

東大側から案内のメールが届くので、それに従って手続きをします。

■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:

渡航情報フォームを提出しました。卒業直前のため、履修等の問題はありませんでした。

■語学関係の準備/Language preparation:

渡航前に HSK6 級に合格した。

■ビザの手続き/ Procedures for visa :
30 日以内の滞在のため、ビザは不要でした。
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
大学から指定された保険に入りました。

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	40,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	6,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等) / Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY
■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	20,000	円/JPY
交通費/Transportation	2,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30000	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 :		
60000		
■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 :
今回のプログラムに参加して最も意義を感じたのは、授業と日常生活の両面で中国語を実践的に使える環境に身を置けたことです。最上級クラスの授業内容は自分のレベルに合っており、教科書の読解を通じて語彙力・読解力をさらに高めることができました。また、浙江大学のボランティア学生と食事や観光を共にする中で、教科書では学べない自然な会話表現に触れられた点も大きな収穫でした。一方で、自由時間がかなり多いプログラムでもありました。自分の場合は漢服体験や街の散策など積極的に予定を入れ

ましたが、渡航前にやりたいことをいくつかリストアップしておく、現地で時間をより有効に活用できると感じました。
■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 :
もともと大学院での中国留学を視野に入れていましたが、今回のプログラムを通じてその思いがより強くなりました。
■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 :
ぜひ積極的に現地の学生と交流してほしいと思います。浙江大学のボランティア学生は日本語を学んでいた、日本に興味がある学生ばかりで、一緒に食事に行ったり観光に出かけたりする機会があります。自分から話しかけたり誘ったりすることで、授業だけでは得られない貴重な経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 :
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: 2026/3/23

■ID: C250248

■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: 浙江大学

■プログラム期間/Program period 2026/03/20 ~ 2026/03/20

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 人文社会系研究科

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

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

中国語を学びたかった

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

■概要/Overview:

既存の大学の語学研修プログラムに聴講生として参加する形で行われた。午前中は授業に参加し、午後には大学が用意した観光プログラムに参加した。全体として、比較的自由時間が多かった印象である

■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:

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:

現地の友人と会い、杭州の歴史をめぐる小さな旅をする機会があった

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

■設備/Facilities:

図書館、食堂を利用した

■サポート体制/Support for students:

ボランティアの学生が皆親切に対応してくれた

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:

個室の学生寮

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

気候は東京とあまり変わらなかった

■ 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 :
特になし
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
電子マネーの準備が必要

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 :
各種手続きを基本的に一人で進める必要があるため、事前にスケジュールを整理しておくことが重要である
■ 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 :
研究科との手続きはメールで行った
■ 語学関係の準備/Language preparation :
ある程度中国語を学んでおいたらい
■ ビザの手続き/ Procedures for visa :
ビザは要らなかった
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
学校での保険だけ準備した

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	1万円	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/ Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :		

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :		
食費/Food	2万円	円/JPY
交通費/Transportation	5千円	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	1万円	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 :
東京倶楽部奨学金
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
8万円
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
大学(本部国際教育推進課)からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
中国の大都市で長期間滞在するのは初めての経験であり、現代中国の姿を一学生として体験することができた点に大きな意義を感じた
■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 :
これまで中国での就職については漠然とした関心にとどまっていたが、本プログラムへの参加を通じて、現地での生活や環境を実際に体験することで、将来の進路としてより具体的に考えるようになった
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
研究職
■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 :
自由時間をどのように過ごしたいかについて、あらかじめ考えておくことが重要だと思う。また、共に参加した学生と一緒に行動し、他の地域へ足を延ばしてみるのも有意義である
■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 :
過去の留学生の体験記や観光情報をまとめたウェブサイトが参考になった

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: 2026/3/24

■ID: C250249

■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: 浙江大学

■プログラム期間/Program period 2026/03/20 ~ 2026/03/20

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

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

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

学生生活の最後に、海外大での国際交流の経験をしておきたかったから。複数あった短期プログラムの中でも、値段が手頃で、以前から興味のあった中国でのプログラムということで、参加を決めた

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

■概要/Overview:

ベーシックのクラスだったので、英語による基礎的な中国語の発音や文法の授業が中心だった。授業はインタラクティブな形式で、宿題が出ることもあった。先生方はとてもいい先生方だった(最後の授業のとき、プレゼントをくれた先生もいた)。

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

文化活動

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

郊外の観光地(南京や紹興、深奥古村など)へショートトリップした。図書館で勉強した。

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

■設備/Facilities:

図書館・食堂

■サポート体制/Support for students:

先生はフレンドリーです。寮のトラブルは窓口で大体対応してくれます。

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:

学生寮

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

シャワートイレ付き個室です。数日に 1 回清掃が入りました。ネットは使えませんでした。ベッドはやや硬い

ですが、2 週間くらいなら快適に過ごせると思います。

■ 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. :

朝夜は冷え込みますが、概ね過ごしやすい気候でした。交通は地下鉄が発展しています。食事は学食が安くておいしいです。

■ 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 :

いたるところに監視カメラがあり、治安は良好です。大学内には病院もあります。

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

アリペイ・ウィチャットペイを両方入れておけば問題ないと思います。カードは万が一に備え複数紐付けるといいと思います。ただ、学食は現金でチャージしないと 20%の手数料を取られます。

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

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

最初に浙江大学のマイページに情報を登録します(特に細かいチェックがある感じではなかったです)。支払い関係は全てアリペイで完結します。

■ 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 :

法学部に情報をメールで提出しました。手続きの方法はホームページに記載されています。

■ 語学関係の準備 / Language preparation :

初學者だったので、自分で単語帳と文法書を買って自習していきました。だいぶ役立ったので、予習はしていくといいと思います。

■ ビザの手続き / Procedures for visa :

日本人学生かつ 30 日以内のプログラムなので不要でした。

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

東京大学側から提示された必須のものに入りました。また、所持しているクレジットカードにも海外旅行保険が付帯されていました。

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

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

航空費 / Airfare	60,000	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	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30000 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 :
授業料・寮費ともにリーズナブルで、内容も十分満足できるものだった。クラスは多国籍なので、国際交流もたくさんできた。また、浙江大学のボランティアの学生たちとの食事会のような懇親の場も多くセッティングしていただいたので、実際に授業で習った中国語を使う場面も多かった。さらに、接触杭州というプログラムを大学側に用意していただき、杭州の歴史や文化に触れる機会も多かった。全体を通して非常に満足している。
■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 :
実際に中国に行って言葉を学び、歴史や文化に触れたことで、たとえ国家間が政治的に微妙な関係でも、個人間の交流は非常に大きな意味を持つという学びを得た。
■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 :
短期留学は、コスパよく異文化に触れ、視野を広げられる貴重な経験です。ぜひ積極的に飛び込んでみてください！
■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 :
新ゼロからスタート中国語単語 BASIC1000

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: 2026/3/26

■ID: C250251

■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: 浙江大学

■プログラム期間/Program period 2026/03/20 ~ 2026/03/20

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 学際情報学府

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 修士 1 年

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

参加を決めた動機は、杭州に行ったことがないため行ってみたかったからである。この時期を選んだ理由については、春休みの時期で、時間に余裕があったため。参加すると決めた時期は、去年の春から。参加するか迷ったことはない。

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

■概要/Overview:

予習は特になかった。授業は、会話、作文、単語・文法、聴き取りの授業があった。復習については、単語・文法の授業で習った単語について、例文をもとに復習した。その他、課題が出されたのでその課題を終わらせるために時間を費やした。印象に残っている内容としては、聴き取りの授業で先生が赤ちゃんの話をしていたことである。授業では、テキストにあったオイディプスとスフィンクスの謎々について扱われた。その中で、朝は 4 本は、赤ちゃんであるが、なぜ中国で赤ちゃんが小宝宝と呼ばれているのか説明された。宝のように貴重なものであるため宝宝と呼ばれていると知りなるほどと思った。実際に、中国を歩くと子供を親がよく可愛がっていると感じる。両親・祖父母で赤ちゃんの面倒を見ており、幸せを感じる。愛情をよく与えているからか子供が癩癩を起こしているのをあまり見ておらず、いつも笑顔に思われる。先生の小宝宝的理由を聞いて、まさに赤子は宝なのだと思ひ腑に落ちた。イベントとしては、主として 3 回あった。1 回目は、清河坊に行った。2 回目は、紫金港キャンパスの浙江大学博物館に行った。3 回目は、茶葉博物館と織物博物館に行った。その他、浙江大学の学生と複数回ご飯に行ったりした。

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

文化活動

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

週末は、宁波、湖州、绍兴、雁荡山等に行った。週末は、イベントがなく終日時間があるため遠くに羽を伸ばしてみるとよいかもしれない。

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

■設備/Facilities:
食堂のみ利用した。食堂のご飯はおいしい。西洋料理のある食堂は設備がとてよく、綺麗である。図書館も綺麗である。寮は Wi-Fi が使えないので注意。パソコンは持っていく必要はない。
■サポート体制/Support for students:
サポートは特になかった。寮では清掃員がゴミを部屋の回収してくれるが、1 週間に 1 回くらいしか来ない部屋もあり、ゴミを溜めすぎないようにする必要がある。

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:
学生寮
■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:
個室。エアコン、シャワー、トイレあり。ベットは固いので注意。しかし、時期になれる。
■気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climature, environment around the institution, transportation, food, etc.:
気候は穏やかである。しかし、夜は少し冷える。雨が多い印象。スモッグで曇っていることもある。マスクがあるとよい。龍角散を常備すること。交通機関は、支付宝を使って利用する。直接アプリをかざして改札を通ることはできるが、スマホが何らかの事情により使えなくなった場合には困るため、券売機で一回きりのカードを購入するとよい。
■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:
治安問題なし。医療代は高いが、保険が出るため問題ないと思われる。安いお店で食べずに綺麗なお店でご飯を食べるようにし、学食を利用すれば、お腹を壊すことはないと思われる。危機管理としては、横断歩道を渡る際には気を付けた方がよい。車が止まるとは限らない。特に绍兴では車、バイクが一切止まらなかったもので、こちらが気を付けなければ普通に衝突する。自分の命は自分で守ること。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
微信, 支付宝を用意しておくこと。中国に口座を持つ人に対しては、微信で送金することができる。現地の学生と食事行った後、精算する時や店で支払いができなく店員に送金する時などに必要になる。送金に際しては、初回に認証が求められるため、中国の電話番号を取得しておく必要がある。

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:
提出物については、浙江大学のプログラム手続が UTOL に掲示される。提出期限が決まっているため、プログラム参加決定後は、こまめに確認すること。短期ビザが必要なため浙江大学による案内にしたがって、取得すること。ビザは申請と受け取りに時間がかかるため早めに行動するとよい。
■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:
なし
■語学関係の準備/Language preparation:
HSK4 級くらい。中国では、基本的に英語が通じないので、中国語を学習したことのない人は、翻訳アプリを

駆使して生活するとよいと思う。
■ビザの手続き/ Procedures for visa :
短期留学ビザ。申請先は、東京ビザセンター。手続きには、2 週間ほどかかった。申請をオンラインで行い、その後、パスポートを提出する。それから一週間後にパスポートを受け取る。トータルの時間が結構かかるので、早めに着手するとよい。
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
大学から指定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	57,000	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 :		

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :		
食費/Food	20,000	円/JPY
交通費/Transportation	1,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10000	円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :		
お茶が高いので買いすぎないこと。買うよりも実際に飲むほうがよい。買うとしても取れたての茶葉を購入すべきである。		
■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 :		
「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 :
プログラムに参加して杭州の歴史・文化に触れられたのはとてもよかった。特に文化として杭州料理は、お

いしかった。上海料理と同じく甘めではあるが、日本人の口には合うと思われる。东坡肉は甘いがとても味がよかった。浙江大学の学生と共に黄酒を飲んだが、薬のような味であった。日本でも绍兴酒を飲んだことはあったが、日本のものより薬のような味であった。プログラムで満足していない点としては、期間が短すぎることである。2 週間は、短すぎる。杭州は魅力あふれる都市であり、観光名所が多い。加えて周辺都市にも風光明媚な場所が数多く点在している。加えて、浙江大学の学生とより交流するためにも 2 週間は短すぎるのではないかと思った。しかし、全体を通して大変満足するプログラムであった。
■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 :
プログラムに参加して、実際に目で見ることの重要性を知った。百聞は一見に如かずとはまさにこのことであると思った。日中関係についてさまざまメディアでは報道されているが、実際には、私人間には、大きな影響がないということである。日本のアニメのコスプレをしている人が多いほど日本文化は根付いているのであり、日本人と名乗っても嫌な顔をされるということもなかった。過激な発言をする者は、日本にも存在するのであり、中国だけ特別に危険な者がいるというものではない。むしろ、安全検査や防犯カメラ、市民教育等の効果によって危険が存在しなくなっている。日本より安全であるとさえ思われる。こうしたことから、実際に自分の目で確認することの重要性を知った。今後は、情報を鵜呑みにせずに、自分で確かめ、考えることが重要であると思った。
■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 :
よい意味で驚きの体験ができるので是非、参加してください。
■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 :
なし