

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: 2026/7/17

■ID: C26011

■参加プログラム/Program: AUA-THU Overseas Study Program 2026 (Nuclear Industry)

■プログラム情報/Program info.: https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/s0501_00127.html

■派遣先大学/Host university: 清華大学

■プログラム期間/Program period 2026/07/04 ~ 2026/07/10

■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?:

1 年間の交換留学がおわり、授業もなく暇な時期であったためプログラムを探したところちょうど見つかった
宿泊費食費が無料だったため参加しました

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

■概要/Overview:

講義は朝 8:30 から 19:30 まであり、参加型ではなく傍聴型でした。1 日だけ原子力発電所へ行くツアーがあり、最新の設備を見学できました。その他初日にはアイスブレイクセッション、最終日は観光地に行き、現地の伝統料理を食べました。

■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:

ローカルの中国人と仲良くなったため、中国料理や文化について、旅行ではできないような体験ができた点はよかったです。

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

■設備/Facilities:

図書館でグループのメンバーと作業することが多かったです。ネットについては大学の WiFi は提供されなかったため、ある程度のデータ容量と VPN を契約していくことをおすすめします

■サポート体制/Support for students:

翌日のスケジュールやシャトルバスの時間についての連絡は非常に遅い印象でした。しかしスタッフに尋ねると丁寧に回答してもらえました。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホテル
■ 宿泊先の様子/Environment around the accommodation : ホテルのツインルームを 2 人でシェアする形でした。私はインドネシア人の子と相部屋でした。大学から徒歩 15 分程度のところにあり、ホテルは非常に綺麗でした。ホテルのトイレのみ洋式で、大学やショッピングモールなど他はすべて和式だったので頻繁にホテルに戻ってきていました。
■ 気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.: 湿気がひどくとても暑い時期でした。朝食はホテルのもので、洋食と中華が混ざっているような感じでした。昼と夜は学校の食堂でした。しかし後半はグループメンバーと外食(火鍋や麻辣湯など)に連れて行ってもらったことが多かったです。北京からフルダオ北駅への移動は電車(新幹線のような感じ)でした。中国の電車はすべて実名認証で、パスポートを用いてしっかり本人確認されるため出発時刻の 30 分以上前についていく必要があります。
■ 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: 中国人の友達から聞いたところ、私の行ったフルダオはかなり反日感情の強い地域であるそうで、さらに 7/7 の歴史的な事件の日とも被っていたため、あまり 1 人で知らない場所にて歩かないように気をつけました。プログラムで仲良くなった中国人たちは本当に良い人たちでとても仲良くなったのですが、ローカルの年配世代の方々は日本への印象は良くないようで、韓国人のふりをするように言われることもありました。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy: Alipay や WeChat を事前に登録しておきました。お店での注文も全てこれらのアプリを通してオーダーする感じでした。WeChat では外国人は友達間で送金できないため、割り勘などを行う際には Alipay を使う必要がありました。

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 : 清華大学からの連絡はかなり遅めでした。プログラムの 1 週間前になってもホテルの情報やプログラムスケジュールが届かず不安ではありましたが、現地でのサポートはしっかりしていました。中国ということで、事前に VPN やアプリの設定など行わないといけない個人的な準備は多めでした。
■ 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 : 応募前と、学内内定時に学部に連絡しました。
■ 語学関係の準備/Language preparation : 英語については直前で交換留学に行っていたため新しく準備したことはありませんでした。中国語を少し勉強しておくの良いかもしれません。
■ 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 : 東大に指定された OSSMA、付帯海学保険 2 つに加入しました。

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	5,000 円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program:	
食費/Food	5,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	1,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:	
朝昼晩すべて食費は大学にカバーしていただいておりますが、外食に行くことが多かったです。	
■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:
正直なところ原子力についての知識がついた実感はあまりありませんが、短期プログラムということでグループなどで協力して成果物を仕上げるという体験が面白かったです。
■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:
すでに原子力の業界で働いている人もプログラムに参加しており、その人たちからその業界での仕事について聞いた点が良かったです。
■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:
短期プログラムは皆はじめましての状態ではじまるため、とても仲良くなるし多国籍のメンバーと文化交流ができる点で非常におすすめです。長期での留学とは全く違う良さがあります。
■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