

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: 2026/8/23

■ID: C26006

■参加プログラム/Program: Fudan International Summer Session 2026

■プログラム情報/Program info.: https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/s0501_00113.html

■派遣先大学/Host university: 復旦大学

■プログラム期間/Program period 2026/07/13 ~ 2026/08/07

■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?:

以前から中国語を長く学習してきましたが、これまで実際に中国語を使う授業を履修する機会はありませんでしたが、中国語に集中的に触れられる場を探していました。本プログラムは授業が基本的に英語で実施されるものの、中国語の授業も開講されており、また参加者の多くが中国語のネイティブスピーカーであるため、中国語を実際に話す機会が豊富にありました。この点が参加を決めた大きな動機です。時期の選択については、掲載から応募締切までの期間が短く、本学の授業や試験期間と一部重なっていたため、参加するかどうか迷いもありました。しかし、協定校割引により学費が免除される貴重な機会であったことから、参加を決断しました。

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

■概要/Overview:

授業は科目によって形式が異なりますが、私が特に印象に残っているのは中医学(漢方)の授業です。この授業は実習が多く取り入れられており、体験を通じて理解を深められる構成になっていました。また、プログラム全体を通じて多くの課外活動が用意されていた点も特徴です。中でも印象深かったのは、Huangpu River Cruise(黄浦江クルーズ)、Dragon & Lion Dance(獅子舞・龍舞)の体験、企業訪問、そして修了式を兼ねた高級ホテルでの Farewell Party です。これらの活動を通じて、中国の文化や社会に直接触れ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:

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:

平日は空き時間を利用してほとんど毎日大学のジムに通い、体調管理に努めました。また、プログラムで知り合った友人たちと卓球やバスケットボールをするなど、参加者同士の交流を深める時間も多持ちました。週末には、友人たちと高速鉄道を利用して、南京、杭州、蘇州といった近隣の都市を訪れました。上海からの移動時間が比較的短く、週末を利用した小旅行に適しているため、時間に余裕のある方にはこうした近郊都市への訪問をおすすめします。

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

■設備/Facilities:

図書館については、在籍者として入館・利用することができました。スポーツ施設は、プログラム開始から2週間目以降に予約ができるようになりましたが、予約をしなくても卓球台やバスケットボールコートなどは自由に利用することができました。食堂はキャンパス内に2～3か所あり、いずれも価格が非常に安く、日常的に利用しやすい環境でした。インターネット環境については、教室内では無料で利用できましたが、学生寮では別途料金を支払う必要がありました。なお、パソコンの貸し出しは行われていないため、自身で用意する必要があります。

■サポート体制/Support for students:

サポート体制については、派遣先である復旦大学の教員が質問に対して迅速に対応してくださったため、基本的には担当の先生と直接連絡を取りながら進め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:

宿泊先は、派遣先である復旦大学の留学生寮でした。寮には個室とルームシェアの2種類があり、私は東京大学から同じプログラムに参加した学生と2人で、寮の一室をルームシェアする形で滞在しました。部屋には基本的な生活用品はほとんど備え付けられておらず、必要なものはすべて自分で購入する必要がありました。この点は事前に把握しておくといと思います。なお、参加者の中には、寮ではなくホテルや大学関連のアパートに滞在している人も多くいました。

■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.:

気候については、上海の夏は非常に蒸し暑いため、暑さ対策をしっかり準備しておくことをおすすめします。交通の面では、寮から徒歩10分ほどのところに駅があり、近くにはバス停もあって便利でした。加えて、現地ではシェアサイクルが広く普及しており、多くの友人が日常的に利用していました。私自身もほぼ毎日シェアサイクルを利用しており、短距離の移動には非常に便利です。食事については、キャンパス内に安価な学生食堂があり、さまざまな中国料理はもちろん、海外の料理も手頃な価格で食べることができました。

■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:

治安については、全体として良好であると感じました。ただし、観光地では特に注意した方がよいと現地の方から助言を受けました。また、留学生寮の洗濯機周辺での盗難には注意が必要です。貴重品の管理や、共用設備を利用する際の注意は怠らないようにしてください。医療面については、加入した医療保険を利用すれば、英語が通じる国際的な病院を案内してもらえる体制が整っており、安心して滞在することができました。

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

資金については、あらかじめある程度の現金を持参したうえで、現地に到着してから中国の銀行口座を開設しました。中国ではモバイル決済(Alipay・WeChat Pay)が生活の基盤となっているため、現地の銀行口

座と電話番号を開通し、これらと紐付けておくことで決済が格段に円滑になります。資金が不足した際には、送金サービスを利用して日本の口座から中国の口座へ送金することで対応しました。

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:

申込にあたっては、パスポート情報や証明写真などの提出が求められました。注意すべき点として、本プログラムは募集の掲載から応募締切までの期間が非常に短かったことが挙げられます。書類の準備や学内での調整に十分な時間を確保するためにも、募集情報はこまめに確認し、参加の意思が固まり次第、早めに準備に着手することをおすすめします。

■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:

まず海外渡航届を提出しました。大学院生の場合は、これに加えて指導教員の許可を得る必要があります。早い段階で指導教員および各科目の担当教員に相談しておくことをおすすめします。

■語学関係の準備/Language preparation:

本プログラムは基本的に英語で授業が実施されるため、語学面で特別な準備は必要ありませんでした。ただし私自身は、現地で中国語を使う機会を最大限に活かしたいと考え、出発前に改めて中国語の学習に取り組みました。参加者には中国語を母語とする学生も多く、日常的に中国語に触れる環境であったため、事前に基礎を復習しておく、現地での交流や生活がより充実したものになると思います。

■ビザの手続き/Procedures for visa:

私の場合、30日以内の滞在は観光目的であればビザが不要でしたが、念のため留学ビザ(X類)を取得することにしました。留学ビザの申請にあたっては、東京大学発行の在籍証明書、復旦大学の入学通知書をはじめ、多くの書類の提出が求められました。観光ビザに比べて準備すべき書類が格段に多いため、時間に余裕をもって手続きを進める必要があります。ご自身の滞在日数や渡航目的を確認したうえで、どの種類のビザが必要かを早めに見極めることをおすすめします。

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

保険については、東京大学から加入すべき保険の指定がありましたので、その指定に従って申請しました。渡航前に、受入先から保険に関する案内があるかどうかを確認しておくとういいます。

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	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	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	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
東京大学海外派遣奨学事業 短期・超短期海外留学等奨学金	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
80000 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 :

本プログラムに参加して最も意義深かったのは、現代中国を多角的に理解する視座を得られたことに加え、各国の友人を数多く作り、机上の学習では得がたい貴重な経験でした。授業面では、中医学(漢方)の実習を多く取り入れた科目をはじめ、各分野の第一線で活躍する教員による講義から、中国社会の構造や価値観を読み解く視点を学ぶことができました。その反面、中国語で開催される授業は中国語しかなく、自分の専門に関する授業には満足するものがなかった。

■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 :

今回の経験を通じて、これまで視野に入れていなかった新たな研究テーマや進学の実選択肢を発見することができました。また、現地の大学・大学院の教育制度や研究環境について具体的な知見を得られたことで、進学先の選択肢を国内外に広げて検討するようになりました。加えて、現地での生活・学習を通じて磨かれた中国語の運用能力は、将来のキャリアにおいても大きな強みになると考えております。

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

研究職, 民間企業, 修士・博士に進学

■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :

今回のプログラムで得た最も大きな財産は、世界各国から集まった友人たちとのつながりです。異なる国や文化、専門分野を背景に持つ仲間と日々語り合う中で、彼らがそれぞれの社会でどのようなキャリアを描いているのかを間近に知ることができました。多様な価値観に触れたことで、自分自身の進路やキャリアを、これまでよりも広い国際的な視野の中で捉え直すようになりました。

■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

まず、プログラムの公式ウェブサイトは、日程や科目、各種手続きの情報源として最も役立ちました。現地生活では、決済手段として Alipay(支付宝)と WeChat Pay(微信支付)が不可欠でした。また、日本国内の

サイトへのアクセスや各種手続きのために、東京大学の VPN 設定も役立ちました。地図・経路検索には Gaode Map(高德地図)や百度地図を、交通機関の利用には WeChat 内のミニアプリを活用しました。なお、現地到着後に中国の銀行口座と電話番号を開設したことで、WeChat Pay への残高チャージが可能になり、決済がより円滑になりました。中国のモバイル決済は現地生活の基盤となるため、渡航前後の早い段階で利用環境を整えておくことをおすすめします。

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: 2026/8/7

■ID: C26007

■参加プログラム/Program: Fudan International Summer Session 2026

■プログラム情報/Program info.: https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/s0501_00113.html

■派遣先大学/Host university: 復旦大学

■プログラム期間/Program period 2026/07/13 ~ 2026/08/07

■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: 修士 2 年

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

本プログラムへの参加を決めた主な動機は、中国に対する理解をより深めたいと考えたためです。中国については授業や文献、報道などを通じて学ぶ機会がありましたが、実際に現地で生活し、大学で学ぶことで、政治・経済・社会をより多面的に理解したいと考えていました。また、復旦大学で中国の経済発展や開発政策、国際社会との関係などについて学べることに加え、中国国内外から集まる学生との交流を通じて、さまざまな視点に触れられる点にも魅力を感じました。そのため、募集を知った際には貴重な機会だと感じ、比較的早い段階で参加を決めました。一方で、参加にあたって迷った点は費用面でした。授業料が免除されていたことは大変ありがたかったものの、往復の航空券、学生寮の宿泊費、現地での生活費などは自己負担であり、参加費用全体について不安がありました。それでも、約 1 か月間中国で生活しながら学べる機会は貴重だと考え、最終的に参加を決定しました。

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

■概要/Overview:

プログラムは約 1 か月間で、復旦大学での授業に加え、フィールドワーク、企業・機関訪問、文化体験、上海市内の見学、学生交流イベントなどが組み合わされた構成でした。授業は講義だけでなく、ディスカッションやグループワーク、プレゼンテーションなども多く取り入れられており、授業によっては事前に指定された文献を読んだ上で参加し、授業後にはレポートや発表の準備を行いました。特に印象に残っているのは、「Ancient Chinese Thought」の授業です。儒教、道教、仏教などの中国思想について学ぶだけでなく、思想を実際の文化や歴史と結び付けて理解するための体験型の授業が多く取り入れられていました。例えば、上海の土山湾博物館を訪れ、19 世紀にイエズス会によって設立された孤児院で行われていた教育や工芸について学びました。そこでは、中国の伝統的な技術と西洋の美術・教育が融合していった歴史を実際の作品や建物を通じて見ることができ、中国思想や文化が外部の文化とどのように交わってきたのかを考える機会となりました。また、教室に専門家を招き、陰陽の考え方をを用いた占いを学生に実演してもらう授業もありました。さらに、中国思想と茶文化の関係を学ぶ際には、実際に伝統的な中国茶を飲みながら、その背景にある思想や価値観について説明を受けました。思想を文献だけで学ぶのではなく、現在まで続く文化や習慣と結び付けながら学べたことが非常に印象的でした。授業外にも、FISS では上海市内の探索、黄浦江クルーズ、周荘水郷への日帰り旅行、龍・獅子舞、中国の影絵、書道など、中国や上海の

文化を体験するさまざまな活動が企画されていました。中国国内外から参加する学生と一緒にこうした活動に参加できたことで、教室で学んだ内容に加え、上海の街や中国文化を実際に体験しながら理解できたことも、本プログラムの大きな特徴だったと感じています。

■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:

文化活動, 上海観光

■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:

プログラム以外の時間には、上海市内の観光に加えて、週末を利用して大同と蘇州を訪れました。大同では、中国の歴史や文化を感じられる史跡を訪れ、上海とは異なる都市の雰囲気や歴史的背景に触れることができました。実際に他の地域を訪れることで、中国国内でも都市によって文化や街並みが大きく異なることを実感しました。また、上海から日帰りで蘇州を訪れ、拙政園などの庭園や歴史的な街並みを見学しました。上海とは異なる江南地域の伝統的な景観や文化に触れることができ、授業外でも中国への理解を深める良い機会となりました。上海市内でも、外灘や旧フランス租界をはじめ、さまざまな地域を訪れました。観光地だけでなく、大学周辺や住宅地、商業地域などを歩くことで、上海の都市としての多様性や、伝統的な街並みと現代的な都市開発が共存している様子を実際に見ることができました。授業や公式プログラムだけでなく、自分で街を歩き、さまざまな場所を訪れたことも、今回の滞在で印象に残った経験の一つです。

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

■設備/Facilities:

■サポート体制/Support for students:

派遣先大学のサポート体制は比較的手厚かったと感じました。参加者全体の大きな WeChat グループが作成されており、生活面や授業、各種手続きなどについて分からないことがあれば、基本的にそのグループで質問することができました。質問すると、大学の担当者や他の参加者から比較的早く回答が得られることが多く、困った際に相談しやすい環境でした。また、より個別の対応が必要な場合には、国際交流オフィスに直接相談することもできました。そのため、滞在中に何か問題が発生した場合でも、まず WeChat グループで確認し、必要に応じて大学の担当部署に相談するという形で対応でき、安心感がありました。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

学生寮

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

宿泊先は、復旦大学の外国人留学生向け学生寮を利用しました。寮では個室と 2 人部屋を選ぶことができ、希望すれば大学外の宿泊施設を利用することも可能です。各部屋にはベッド、机、シャワー、トイレが備え付けられており、基本的な生活設備は整っています。一方で、マットレスや枕、シーツなどの寝具や、その他の日用品については自分で用意する必要がありました。ただし、大学周辺で購入できるため、到着後に必要なものをそろえることができます。また、各フロアには共用のキッチンとランドリールームがあり、

簡単な調理や洗濯も可能でした。全体として、留学生が生活しやすい環境が整っており、滞在中に大きな不便を感じることはありませんでした。
■ 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.:
滞在期間中の上海は非常に暑く、湿度も高いため、暑さ対策は必須だと感じました。日中に長時間外を歩くこともあるため、日傘や帽子、携帯扇風機、UV カット用品などを準備し、こまめに水分補給をすることをおすすめします。復旦大学周辺には、飲食店やコンビニ、ジムなどがあり、日常生活には困りませんでした。特に大学の学食は安くおいしく、料理によって異なりますが、一食 10 元程度(約 250 円)から食べることができ、日常的な食事の選択肢として非常に便利でした。一方、図書館は夏季期間中は閉館していました。キャンパスは非常に広く、学生寮から授業の教室までは徒歩で 20～25 分ほどかかることもありました。そのため、キャンパス内外のさまざまな場所に設置されているシェアサイクルをよく利用しました。1 回 1.5 元程度で利用でき、必要な場所で借りて移動できるため、とても便利でした。キャンパス内の移動時間を短縮したい場合は、シェアサイクルの利用をおすすめします。交通については、上海市内では地下鉄が非常に便利で、観光や市内の移動には主に地下鉄を利用しました。また、DiDi などの配車サービスも利用しやすく、荷物が多い場合や複数人で移動する際に便利でした。基本的にスマートフォンで経路検索や支払いまで完結するため、Alipay などのアプリを事前に設定しておくことをおすすめします。食事については、学食のほかにも大学周辺の飲食店やデリバリーなど選択肢が多く、比較的手頃な価格でさまざまな料理を楽しむことができました。一方で、慣れない食事や生活環境によって体調を崩す可能性もあるため、自分に合った食事を選ぶことも大切だと思います。全体として、交通、買い物、食事の利便性は高く、慣れてしまえば生活しやすい環境でした。
■ 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:
治安については、滞在中に大きな不安を感じることはなく、全体として非常に安全だと感じました。女性一人で夜に外を歩く場合でも、特に危険を感じることはありませんでした。また、復旦大学のキャンパスは基本的に関係者のみが入構できるよう管理されており、学生寮を含めて安心して生活できる環境でした。上海市内だけでなく、週末の観光で他都市や比較的郊外の地域を訪れた際にも、治安面で不安を感じることはほとんどありませんでした。観光地から少し離れた場所でも、基本的には安心して移動することができたと感じています。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情 / Management of money and situation about local economy:
滞在中は、現金を使う機会はほとんどありませんでした。中国ではキャッシュレス決済が非常に普及しており、基本的にスマートフォンだけで支払いを完結することができます。学内では、学生証に紐づいた e-card を利用しました。設定方法については大学から説明があるため、その案内に従って支払い方法を登録し、必要な金額をチャージすることで、学食など学内の施設で利用することができます。学外では、主に Alipay と WeChat Pay を利用しました。事前にクレジットカード等の支払い方法を登録しておけば、飲食店やコンビニ、交通、デリバリーサービスのほか、観光地のチケット購入など、ほとんどの支払いに利用することができます。そのため、渡航前に Alipay と WeChat Pay の登録・設定を済ませ、実際に利用できる状態にしておくことをおすすめします。海外送金や中国国内での銀行口座開設は特に行わず、これらのキャッシュレス決済を中心に生活しました。一方で、支払いだけでなく、交通、地図、連絡、各種予約などもスマートフォンを利用するため、携帯電話の充電が切れると非常に不便です。そのため、モバイルバッテリーは必須だと感じました。私は持参するのを忘れてしまったため、到着初日に MINISO で購入しましたが、渡航

前から用意しておくことをおすすめします。

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:

参加にあたっては、所属大学を通じた応募・推薦の後、復旦大学へのオンライン申請や履修登録などを行いました。また、復旦大学側では、学生寮の申請や課外アクティビティへの参加登録なども必要でした。学生寮や一部のアクティビティは先着順で枠が埋まるため、案内メールが届いたらできるだけ早く内容を確認し、すぐに申し込むことをおすすめします。渡航前にはオンライン説明会も複数回開催され、プログラムの内容や現地での生活、各種手続きについて説明を受ける機会がありました。特に大変だったのは中国ビザの申請です。参加が正式に決まってから渡航まで約1か月しかなかったため、必要書類がそろい次第、できるだけ早く申請することをおすすめします。申請内容について修正や追加対応を求められる可能性もあるため、渡航直前ではなく余裕を持って手続きを始めると安心です。また、渡航前には現地での決済・通信環境も準備しておくとう便利です。中国では Alipay などのキャッシュレス決済が広く利用されているため、事前にアプリを登録し、支払い方法を設定しておくことをおすすめします。また、美团 (Meituan) などを利用して飲食物や日用品をオンラインで注文する機会も多く、中国の電話番号が必要になる場合があります。私は、渡航直後に利用できる eSIM を数日分用意し、現地到着後に中国の電話番号付き SIM を購入する方法が便利だと感じました。さらに、中国滞在中のインターネット環境についても事前に確認しておく必要があります。必要に応じて VPN を準備しておくとうよく、東京大学が提供する VPN も利用することができました。全体として、復旦大学から届く案内メールをこまめに確認し、特に先着順の申請やビザ手続きについては早めに対応することが重要だと感じました。

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

所属研究科で行った手続きとしては、海外渡航届の提出のみで、その他に特別な手続きは行いませんでした。一方で、参加時期によっては、東京大学の授業期間や試験期間と重なる可能性があるため注意が必要です。授業によって終了日や試験日が異なるため、応募前または参加決定後の早い段階で、自分が履修している授業の日程を確認しておくことをおすすめします。特に、渡航期間中に試験や課題提出が予定されていないかを事前に確認しておくとう安心です。

■語学関係の準備/Language preparation:

プログラム内のコミュニケーションや授業は基本的にすべて英語で行われます。事前の説明会なども英語で実施されるため、授業内容を理解したり、ディスカッションやグループワークに参加したりするためには、一定程度の英語力が必要だと感じました。英語で授業を受けることに不安がある場合は、事前に英語での講義やディスカッションに慣れておくとうよいと思います。一方、渡航前の中国語レベルは HSK4 級程度でしたが、今回の参加に向けて特別な中国語学習は行いませんでした。日常生活については、中国語があまり話せなくても大きく困る場面はそれほど多くありませんでした。中国語は日本語と共通する漢字も多いため、表示されている内容をある程度推測できる場合があります。また、分からない場合には翻訳アプリを利用することで対応できました。食事や日用品についても、アプリから注文する機会が多く、主要なアプリには英語で利用できる機能もあります。コンビニなどでも Alipay 等の QR コードを提示して決済できるため、会話をせずに済む場面も多くありました。そのため、生活面では中国語ができなくても比較的過ごしやすいと思います。ただし、観光や現地の方とのコミュニケーションでは中国語ができるとより便利のため、基本的な挨拶や注文、移動に関する表現を覚えておくとう安心です。

■ビザの手続き/ Procedures for visa :

短期留学のため、中国の留学ビザを申請しました。今回のような 180 日以内の留学の場合は、原則として X2 ビザに該当します。申請は中国ビザ申請サービスセンターを通じて行いました。基本的な申請方法や必要書類については、渡航前に行われた説明会で詳しく案内があったため、その説明に沿って準備を進めれば問題ないと思います。ただし、実際の申請では追加の書類提出や修正を求められる場合があります。私の場合は、通常の申請書類に加えて過去のパスポートや戸籍関係の書類も提出するよう求められ、その準備にも時間がかかりました。参加が正式に決まってから渡航まで約 1 か月しかなかったため、ビザの取得にはあまり時間的な余裕がありませんでした。追加書類の提出や申請内容の修正が必要になる可能性も考え、必要書類がそろい次第、できるだけ早く申請することを強くおすすめします。特に、過去のパスポートなど手元にない書類が必要になる可能性もあるため、説明会の案内を確認した段階から準備を始めておくとう安心です。

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

海外旅行傷害保険については、東京大学から案内された保険に加入しました。プログラム初日に保険加入状況の確認があったため、事前の加入は必須です。加入証明書など、必要な書類はすぐに提示できるよう準備しておくことをおすすめします。健康診断については、本プログラム参加のために新たに受診したものはなく、大学で通常実施されている健康診断を受けていました。予防接種についても、今回の渡航にあたって特別に受けたものではありませんでした。常備薬としては風邪薬を持参しました。滞在中は食事や生活環境の変化が影響したのか、お腹の調子を崩すことがあったため、胃腸薬や整腸薬も持参しておくとう安心だと思います。また、多くの国や地域から学生が集まる環境で、滞在中に風邪をひいている学生も比較的多かったため、風邪薬やのど飴などは少し多めに用意しておくことをおすすめします。加えて、夏の上海は非常に暑く、熱中症対策も重要です。携帯扇風機、日傘、帽子、UV カット用品、飲み物などを準備し、外出時にはこまめに水分を取ることをおすすめします。授業や課外活動で屋外を歩く機会もあるため、医薬品だけでなく暑さ対策の準備も重要だと感じました。

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	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	3,000 円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/ Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)	円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

--

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

食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	7,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	70,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments:
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate:
受給しなかった
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships:
■受給金額(月額)/Monthly stipend:
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?:

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts:
本プログラムに参加した最大の意義は、中国について、授業や文献を通じて学ぶだけでなく、実際に現地で生活しながら理解を深めることができた点にあります。約 1 か月間上海で生活する中で、街の様子や人々の生活、交通、食文化など、短期間の観光だけでは気付きにくい中国社会のさまざまな側面に触れることができました。授業では、中国の経済発展や開発援助政策について学び、経済成長を支える政策や国際協力のあり方について、具体的な事例を通して考える機会がありました。また、中国思想に関する授業では、儒教や道教をはじめとする思想を学ぶだけでなく、中国茶や陰陽思想に関連する体験、フィールドワークなどを通じて、思想が歴史や文化、現在の生活とどのようにつながっているのかを理解することができました。講義だけでなく、ディスカッションやグループワークも多く、他の学生の意見を聞くことで、自分とは異なる視点から授業内容を考え直す機会も多くありました。さらに、中国国内外から集まった学生と授業や日常生活を共にしたことで、同じテーマについても国や文化的背景によって異なる考え方があることを実感できました。授業外でも、上海市内を歩いたり、週末に他都市を訪れたりすることで、地域による文化や都市の違いを知ることができました。全体として非常に満足度の高いプログラムでした。授業、文化体験、学生交流、現地での生活をバランスよく経験することができ、中国に対する理解を深めるという当初の目的を十分に達成できたと感じています。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting:
本プログラムへの参加を通じて、今後国際的な環境で働く上で、特定の国や地域について実際の経験に基づいて理解することの重要性を改めて感じました。特に、中国については国際政治・経済のさまざまな分野で重要性が高まっているため、現地で生活し、授業を受け、人々と交流した経験は、今後のキャリアを考える上でも大きな意味があったと感じています。また、さまざまな国・地域から参加した学生とのディスカッションやグループワークを通じて、自分とは異なる前提や価値観を持つ相手と意見を交換し、協力して一つの課題に取り組む経験ができました。この経験から、専門的な知識だけでなく、異なる背景を持つ人の考え方を理解しながらコミュニケーションを取る力も、国際的な仕事において重要であると実感しました。就職活動や今後のキャリアについても、国際社会の課題に関わる仕事への関心がより強くなるとともに、今後も海外で学んだり、異なる社会や文化に直接触れたりする機会を積極的に持ちたいと考えるようになりました。

■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 :
中国や国際交流に関心がある方には、ぜひ参加を検討してほしいプログラムです。授業だけでなく、フィールドワークや文化体験、さまざまな国・地域から参加する学生との交流を通じて、短期間でも多くのことを学ぶことができます。特に、実際に現地で生活することで、授業や文献だけでは分からない中国社会や文化の側面に触れられる点が大きな魅力だと感じました。一方で、授業や課題に加えて多くのイベントがあり、自由時間も限られているため、参加前に授業内容や行きたい場所をある程度調べておくことをおすすめします。また、週末や授業のない時間を活用して上海市内や他都市を訪れることで、より充実した滞在になると思います。費用面や海外での生活に不安を感じることもあると思いますが、現地で得られる学びや交流は非常に大きいと感じました。少しでも興味があれば、ぜひ積極的に挑戦してみてください。
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
特に継続的に利用したウェブサイトや出版物はありませんでした。準備段階では、Fudan International Summer Session(FISS)の公式ウェブサイトを確認し、プログラムの概要やスケジュール、各種手続きに関する情報を確認しました。また、滞在中の観光や移動、施設の利用方法など、分からないことがあった際には、その都度インターネットで検索して情報を確認していました。現地では状況に応じて必要な情報を調べることが多かったため、特定のウェブサイトに限らず、適宜検索して最新の情報を確認するのが便利だと思います。

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: 2026/8/10

■ID: C26009

■参加プログラム/Program: Fudan International Summer Session 2026

■プログラム情報/Program info.: https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/s0501_00113.html

■派遣先大学/Host university: 復旦大学

■プログラム期間/Program period 2026/07/13 ~ 2026/08/07

■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 2 年

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

中国語クラスに所属していたので、中国留学には常に興味があった。1 年生に時に単位を取り切ったので、テスト期間と時期は被っていたが問題なく参加できた。

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

■概要/Overview:

復旦大学の国際学生寮に 1 ヶ月弱宿泊した。各授業週に 3 コマあり、1 コマ 2 時間程度。授業は 2 つとっている人が多かった印象。私は他のことにも時間を使いたかったのだ 1 つしかとらなかった。予習復習の重さは授業による。私の授業は予習復習もほぼなかったし、テスト形式ではなく、レポートで単位認定だった。フィールドワークに関しては、授業の一環として行くものと、プログラム参加者全員から募るものがあり、私は授業の一環で AI 企業のオフィスを見学した。また週に 2 度ほどイベントがあり、いろんな人と交流する機会があった。竜舞、書道などの文化体験活動や一緒にゲームをして友達を作る場が設けられた。

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

スポーツ, 文化活動

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

大学の施設が自由に使えたので、同じくプログラムに参加している海外からきた子たち現地の人とバスケットや卓球などで交流をした。また、バンドに誘われたので、そのメンバーでセッションを行った。週末は旅行に行ったり、上海中心部で観光をした。

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

■設備/Facilities:

図書館、ジム、体育館、食堂

■サポート体制/Support for students:

サポートは手厚い。WeChat やメールで質問すればしっかり対応してもらえる。直接応募プログラムなので、もちろんすべて英語での対応である。

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:

東大の子とルームシェアをした。設備は問題なかったが、1ヶ月も過ごすので掃除道具は買ったほうがいい。

■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.:

気温と湿度が非常に高い。大学の周辺は飲食店が多く、自転車で10分ぐらいのところにモールもある。レンタル自転車、地鉄、Didiという配車アプリなど多くの移動手段があり交通機関は快適だった。レンタル自転車は寮から教育棟の移動でほぼ毎日使うので1ヶ月契約をおすすめする。寮の近くに食堂があって、安い、全て手作りで非常に質が高い。食事の7割はそこでとった。

■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:

治安は非常に良いし、日本人だからと言って差別されることもなかった。

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

前述の通り Wise というアプリでデジタルカードを作り、人民元をチャージした。そのカードを Alipay と WeChat Pay に結びつけて使用した。ただ、中国のクレジットカードがないと、個人間での送金ができなかったり、他にも使えない機能があるので、現地で口座を開いても良かったのと思う。

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:

復旦大学のウェブサイトで入力すべき事項がたくさんあったが、どれも簡単なものであった。

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

一年生で単位を取り切っていたのでテストもレポートもなかったから複雑な手続きはなかった。

■語学関係の準備/Language preparation:

一年生の第二外国語で中国語を選択して良かったレベル。現地の人の話を聞き取ることはほぼできなかったが、自分の言いたいことはある程度言えた。現地の人は英語が全くできないので翻訳アプリも多用した。

■ビザの手続き/Procedures for visa:

x2 ビザという中国の短期留学ビザを取得した。最初にオンライン手続きを行なって、一週間以内に申請結果が出た。その後、江東区にあるビザ申請センターにパスポートを提出し、一週間後にとりにいくという形であった。

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

東大に指定されてる保険に加入した。

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	48,000	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	20,000 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	65,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	40,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:	
娯楽費は旅行です。寮費は一泊 100 元(2400 円ぐらい)で 30 泊したので 72000 円	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate:	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships:	
東京大学海外派遣奨学事業 2026 年度第 1 回短期超短期海外留学等奨学金というのを申請しましたが不採択でした。	
■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:
日本では中国に対する否定的な感情が大きい中、実際に自分の目で中国を見ることができた意義はとても大きいと思う。しかも 1 ヶ月間という長い期間なので、観光地をまわるだけではなく、実際に人々が生活している場所もしっかりと見ることができる。また、世界中の様々な国から学生が集まるプログラムなので、いろんな国の文化を知ることができたのも有意義だった。いろんな国の人と友達になれて、とても貴重な機会だったと思う。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting:
自分は法曹志望で、これまでは日本で働くことしか考えていなかったが、外国、特に隣国であり大国である中国と関わる仕事に積極的に関わろうと思うようになった。この留学で、世界中には優秀な人がたくさんいて、たくさんの企業があるということを再確認できた。それらと関わらずに日本だけで閉じこもって、交流しようとしなのは全く日本のためにならないし、むしろ損をしているのだとさえ思うようになった。
■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 : 中国の電話番号がないと色々不便なので、現地で sim を契約するのをお勧めする。中国では日本や欧米ベースのサイトが閲覧できないので VPN が必須だが、VPN ネコという無料のアプリでまったく問題なかった。中国のクレジットカードもあれば便利だとは思うが、私は wise というアプリでデジタルカードを発行して人民元をチャージして使っていた。
■ 準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
AI にいろいろ聞いた。