

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: 2026/3/20

■ID: C250171

■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: オタゴ大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/5 ~ 2024/8/30

■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?:

南半球は暖かいと思ったため

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

■概要/Overview:

半日授業でそれ以外は自由

■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:

用事があったため

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

■設備/Facilities:

特記することはありません

■サポート体制/Support for students:

お世話になることがなかったのでわかりかねます

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:

ホームステイ

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

個室

■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.:

思っていたほど暖かくはありませんでした

■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management,

local health care system, and any actions taken to maintain your health :
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 :
基本的にクレジットカードです

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :
いろいろありますが早めにやるのがよいと思います
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
特段ないです
■語学関係の準備/Language preparation :
特にありません
■ビザの手続き/ Procedures for visa :
短期間でかつ日本人ということもあり特段必要な手続きなどはないかと思います
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
特別なことはしていません

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	190,000	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	10000	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	10000	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 :
異国の人と話せて貴重な経験ができました
■ 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 :
特段ないと考えていますが人間万事塞翁が馬です
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
公的機関
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
楽しんでください
■ 準備段階や留学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 :
特にないです

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: 2026/3/26

■ID: C250172

■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: オタゴ大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/5 ~ 2024/8/30

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

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

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

参加を決めた動機は、4 月から入社予定の企業で活躍するために英語力を向上させたいと考えたためである。入社予定の企業では高い英語レベルが要求される。そこで残りの学生生活で最も語学力を向上させる手段を考えた時に、この留学プログラムに参加するのが最善であると考えた。

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

■概要/Overview:

自分の場合、基本的に平日の午前中は英語のクラス、午後はニュージーランドに関する講義やミュージアム見学、その他空き時間や休日は自由で、自律的に予定を組んで行動することが求められた。印象に残っていることは、授業でのディスカッションである。基本的にテキストの内容に沿って授業が行われていくが、時々テキストの内容や先生から与えられた内容に関してクラスメイトとディスカッションをする時間があった。幸い自分のクラスには日本以外の留学生も多かったため、バックグラウンドの異なる学生と英語で意見を交わし合う貴重な経験を積むことができた。

■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:

スポーツ, ボランティア

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

基本的に授業以外の時間はジムでのスポーツかクラブ活動を行っていた。自分はバスケットボールをやっていたため、現地でバスケットボールを通じて友人を作ることができた。週末はボランティアクラブの活動に参加するか、日本人や現地でできた友人と観光をするなどしていた。

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

■設備/Facilities:

図書間、スポーツ施設を主に利用した。特にスポーツ施設はトレーニングやバスケ、バレーなどが自由にできるため、健康維持や現地の学生との交流に非常に役立つ施設になった。

■サポート体制/Support for students:

語学面のサポートは特にない。生活、精神面のサポートに関しては豊富であったと感じた。特に大学のホームステイオフィスは対応も丁寧であったと、利用した友人に聞いた。

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:
ホームステイ
■ 宿泊先の様子/Environment around the accommodation:
現地の家族にホームステイをさせてもらった。ルームメイト1名とホストファーザー、マザーの計4名で過ごしていた。自分とルームメイトにはそれぞれ個室が割り当てられた。
■ 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.:
気候に関しては注意が必要。朝と昼の寒暖差が激しく、日によっては朝はジャケットを羽織り、昼に半袖に着替える必要がある。夏とはいえ羽織るものをたくさん用意していく必要があるだろう。滞在先周辺は山に囲まれているのどかな雰囲気、主にバスが交通機関となる。食事は朝昼は主に、サンドイッチ、シリアル、スナック等。夜はホストファミリーが用意したものか、自身で友人と食べに行っていた。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
治安は良好で問題ない。健康管理に関しても特に気にしていなかったが、野菜を取ることが少ないため、自分で食事をするときは野菜を意識的に摂るようにした。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
海外送金は三井住友銀行のサービスを利用した。現地での支払いは主にデビットカードを利用した。

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:
手続きにあたっては学内ウェブサイトや、留学先の大学の指示に従って行った。
■ 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:
修士2年での参加だったため、卒業に必要な単位や修士論文の進捗に影響がないように注意した。また専攻の事務室に参加の確認をとる連絡をした。
■ 語学関係の準備/Language preparation:
オンライン英会話を約3か月渡航前に受講したため、やや英会話に慣れた状態でプログラムに参加できた。一方、現地の学生同士の会話はスピードも早く訛りも強かったため、会話を完璧に把握することは難しかった。
■ ビザの手続き/Procedures for visa:
NZeTA(New Zealand Electronic Travel Authority)という、ニュージーランドに短期滞在で入国する際に必要な事前オンライン認証を発行した。手続きは30分もあれば可能である。
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
学内で指示された医療保険のみを登録した。

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	350,000	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	12050	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	25000	円/JPY
交通費/Transportation	10000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	60000	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 :		
250000		
■ 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 :
プログラムを通じて、自分の英語を学ぶモチベーションをより高めることができた。プログラム参加前からオンライン英会話などで英会話になれる努力はしていたが、それでも現地の学生の速いスピードの会話についていくことはかなり難しいと感じた。その経験から自分の英語力がまだまだ足りておらず、今後も継続して英語を学習する必要があることを自覚できたのが、参加することで得られた意義であると感じる。
■ 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 :
今後のキャリアに関して、より英語力を高め国際的に活躍していきたいという思いが強くなったと感じる。このプログラムを通じて、異なる出身や環境で育った人々との交流することで、自分の価値観や視点をより広げることができることがわかった。今後はそのような多様な人々と協力することで、自身も世界にインパクトを与えていけるような人材になりたい。
■ 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 : 英語力の向上だけでなく、自身の自主性の向上や価値観を広げることにも資する、非常に貴重な経験であると感じます。なんとなく世界に興味があったり、自分をより成長させたいと考える学生には、非常に参加する価値が高いプログラムです。
■ 準備段階や留学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 :
先人の留学体験期が現地の生活をイメージするのに最も役に立った。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2026/3/21

■ID: C250174

■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: オタゴ大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/5 ~ 2024/8/30

■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?:

普段の生活とは全くちがう環境に行ってみたく、入学してからずっと留学に興味があったが、留年はしたくなかったので短期留学のプログラムに応募した。行き先については、中学生の時の研修で行くはずだったのにコロナのせいで行けなくなってしまったニュージーランドに決めた。

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

■概要/Overview:

予習復習はほとんどしなかった。ホームワークはたまにあった。私のクラスでは語彙文法も少し学んだが、ディスカッションがメインで結構英語を話す機会が多かった印象。

■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, ボランティア

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

色々なクラブやボランティア活動など、できるものは全て参加した。それらの活動を通してインターナショナルな友達とたくさん出会えて良かった。週末は友達とドライブ行ったり、ホストファミリーにドライブに連れて行ってもらったりもした。

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

■設備/Facilities:

図書館、ジム

■サポート体制/Support for students:

大学のサポートはほぼなかった。ホストファミリーには生活面でたくさん支えてもらった。

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:

ホームステイ

■ 宿泊先の様子/Environment around the accommodation : ホームステイで、私の部屋を用意してくれた。他大の日本人のルームメイトが 1 人いた。
■ 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. : 思ったよりも涼しく、毎日長袖を着ていた。私は大学から少し離れていたのバスは 30 分か 60 分に 1 本しかなかった。食事については、朝食は自分でトーストやヨーグルトなど家のものをなんでも食べてよく、昼食はホストマザーのランチボックス、夕食は家でみんなで食べるか外食した。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health : 夜でも 1 人で歩けるくらい治安は良いが、田舎なので街灯が少なく暗かった。ホストファミリーが優しく家も快適だったので、ホームシックにはほとんどならなかった。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy : ほとんどクレジットカードが使えるので、現金はほぼ必要なかった。

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 の案内に従って手続きをした。私は後回しにしてギリギリになってしまったので、計画的に進めるのがいいと思います。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo : 特になし
■ 語学関係の準備/Language preparation : 何もしていない。
■ ビザの手続き/Procedures for visa : NZeTA のアプリから申請した。
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health : 大学に指定された保険にのみ加入した。

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	35,000	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	15000	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	10000 円/JPY
交通費/Transportation	10000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	150000 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 :	
90000	
■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 :
課外活動にたくさん参加したことで色々な国の人たちと出会えたことが一番大きかった。一方で大学やルームメイトなど日本人がとても多い環境だったので日本語で会話することも多かったのが微妙だと感じた。
■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 :
海外の雰囲気の方が自分に合っていると改めて感じたので、卒業後の海外での生活や就職なども視野に入れるようになった。
■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 :
迷っているなら参加した方がいいと思います。ホストファミリー含め、たくさんの人たちの温かさに触れられる素敵な経験ができると思います。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
Google Map

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: 2026/3/17

■ID: C250175

■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: オタゴ大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/5 ~ 2024/8/30

■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?:

将来の長期留学の慣らしとして

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

■概要/Overview:

平日 3 時間ほど毎日英語の授業があった。宿題はほぼない。

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

スポーツ, 文化活動, ボランティア

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

ホストファミリーと周辺の観光スポットに行った。オタゴ大学(English leaning center)が提供する language match というものを利用して現地学生と 3 回ほどカフェに行ったりした。ニュージーランドについてすぐあった東京大学というテント列のようなものに参加し、ボランティアサークルのゴミ拾いに参加した。ダニーデン駅から発車する観光列車が本当に良かった。新歓イベントの一環でトガパーティという野外フェスに参加した。

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

■設備/Facilities:

ユニポールという体育館

■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:

ホームステイ

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

個室が与えられた。
■ 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. :
寒暖差が大きい。
■ 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 :
日本と同じくらいには治安がいいです。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情 / Management of money and situation about local economy :
現金はほぼいらないだろう。

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 :
僕はオタゴ大学への申し込み(オタゴ大学のホームページにアクセスして自分でやるやつ)を忘れていて期限を過ぎてしまいました。オタゴ大学と東大にメールをして事なきを得ましたが、十分気をつけましょう。わからないことがあれば東大本部や同じプログラムに参加する人に聞きましょう。
■ 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 :
大学の指示通りにやりました。
■ 語学関係の準備 / Language preparation :
IELTS6.5くらい英語力だと思います。(日本の他大学の人を含めて)周りを見ている感じ、著しく英語力が低くても物は買えるし、ホストファミリーからご飯は出てくるので一ヶ月生活はできます。英語力を伸ばすという点に限るなら、日本でインプットした分しか出来ないと思うので、しっかり勉強してから行ったほうがいいと思います。
■ ビザの手続き / Procedures for visa :
特に困ることはありませんでした。
■ 保険・医療関係の準備 / Preparations or actions taken to maintain your health :
大学の指示通りにやりました。

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	250,000	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	プログラム費 円/JPY に含まれてい る
交通費/Transportation	3,000 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 :	
90000	
■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 :
良かった点は自分の英語の運用能力が良くも悪くも明確になったことで、より勉強の必要を感じました。また、ホームステイファミリーの実はとても良好でした。不満な点は、オタゴ大学から提供される英語の授業の量・質ともにやや残念であったことです。(東京大学の flow やアレス・アレサなどの英語の授業を混ぜたもののレベルを下げた感じでしょうか。)また、これは予想していましたが、90%以上の学生が日本人です。ホームステイを除けば「留学」とは呼べないでしょう。
■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 :
将来目指している長期留学に何が必要か、また本当に行きたいのかを深く理解するきっかけになった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
研究職、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 :
東京大学を通じたウィンタープログラムでの短期留学以外にも、自分で海外の大学のその手のプログラムに直接応募する事は大いに可能です。そちらを選ばれた方がこのプログラムに参加するより価値あるかもしれません。
■準備段階や留学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 :
現地のサークルのインスタ。Gemini にダニーデン(オタゴ大学のある都市)で直近であるイベントはみたい に聞くと色々教えてくれます。

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: 2026/3/30

■ID: C250176

■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: オタゴ大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/5 ~ 2024/8/30

■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?:

英語を学習したかったので申し込んだ。

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

■概要/Overview:

午前に 3 コマ英語の授業があり、午後はニュージーランドについて学ぶ授業が 1 つあった。

■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:

スポーツ

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

スポーツ観戦

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

■設備/Facilities:

図書館を利用した。

■サポート体制/Support for students:

サポートが充実していた。

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:

ホームステイ

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

個室

■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.:

バス通学だった。

■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 :
怪我をしないようにした。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
クレジットカードを用いた。

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 :
UTOL を参照した。
■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 :
大学に手続きについて相談した。
■語学関係の準備/Language preparation :
英語のリスニングの練習をした。
■ビザの手続き/ Procedures for visa :
ビザを取得した。
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
海外旅行の保険に加入した。

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	300,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	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	30000 円	円/JPY
交通費/Transportation	10000 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 :
英語を学習できてよかった。
■ 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 :
海外で働きたいと思った。
■ 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 :
ぜひ参加しましょう。
■ 準備段階や留学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 :
YouTube

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: C250177

■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: オタゴ大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/5 ~ 2024/8/30

■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?:

気まぐれ思い立ったが吉日の精神で

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

■概要/Overview:

英語のディスカッションが印象に残っている。普通に楽しかった

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

スポーツ

■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:

ジム、ゴルフ、サバゲー、ホストファミリーとゲーム

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

■設備/Facilities:

Unipol ユニポル

■サポート体制/Support for students:

ホストファミリーが大事。すごくサポートしてくれる

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:

ホストファミリー

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

きれい 個室が快適

■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.:

思ったより寒い

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

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 :
普通にわかりづらいので仲間と情報共有しつつ頑張ってください
■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 :
特になし
■語学関係の準備/Language preparation :
G2 レベル英会話とかいいかもしれない
■ビザの手続き/ Procedures for visa :
nzeta すぐとれる
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
大学から指示があったものに全部入った

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	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	30,000	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	50,000	円/JPY
交通費/Transportation	30,000	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 :
90000
■ 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 :
自信がついた
■ 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 :
お金を稼ぎたくなった
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業, 修士・博士に進学
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
迷うなら行こうぜ
■ 準備段階や留学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 :
gemini

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: 2026/3/21

■ID: C250178

■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: オタゴ大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/5 ~ 2024/8/30

■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?:

留学経験は人生で1回くらい知ったほうがいいかなとは前から思っていて、ただ1年留学に行く勇気はなかったのです。まず1ヶ月のこのプログラムに参加しようと決めました。行く時期は 3 年生になると勉強に忙殺される気がしたので、それより前の2年の冬休みに行きました。

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

■概要/Overview:

予習復習はした記憶がありません。1コマ 50 分で、NZ studies というニュージーランドについて勉強する時間が1コマ、general English の授業が3コマの1日4コマです。そして SDL という次週を促すコマが週3コマあり、一週間の総コマ数は23コマです。基本的に全員午後休もしくは午前休になります。自分は午前休でした。宿題も多少は出ますが、やらなくても問題ないレベルです。人によっては授業を休んで平日に遠出している人もいました。自分も1日だけ授業を休んでお出かけしました。授業は基本座学ですが、たまにダニーデン市内のミュージアムに行ってみようみたいなイベントがあります。

■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:

スポーツ, ボランティア

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

一週目はハイキングに行ったりフードフェスティバルに参加したりしました。二週目は現地のバドミントンサークルに飛び入り参加しました。三週目はサイクリングしたりペンギンツアーに参加しました。最終週はオタゴ大学が手配してくれるテカポ湖旅行に行きました。その他平日放課後にも unipol というスポーツができる施設に行ったりジムに行ったり、友達と飲みに行ったりしました。

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

■設備/Facilities:

暇なときは unipol というスポーツができる無料の施設に行き友達と運動してました。ジムもあるので筋トレもできます。インターネットで困ることはなかったです。家も大学も wifi はしっかりしていました。PC は必

須ですが iPad を併用する必要は全く無いです。
■サポート体制/Support for students:
student adviser がいるのでサポート面はしっかりしていると思います。

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:
ホームステイ
■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:
同じ期間の留学を行う他大のルームメイトが一人いました。部屋は別でプライベートはしっかり確保されて いました。ご飯は夜ご飯のみホストが用意してくれます。昼ご飯は前日の夜に自分でサンドイッチを作って それを持って行ってました。サンドイッチの材料はホストが用意してくれました。洗濯はしたくなったら頼め ばしてくれました。ホストによっては自分で洗濯しないといけない家もあったりしました。バスタオル等はホ ストの家のものを使いました。シャンプーなど、置いてある家もありますが自分のお気に入りのものを持っ ていくほうがいいと思います。
■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.:
気温は 20° C を超える日もありますが基本的に日本と同じくらい寒いです。半袖も多少はあったほうがい いと思いますが基本長袖を持っていくといいと思います。寒いのが苦手な人はダウン等防寒対策をしたほ うがいいくらいには寒いです(特に朝)。雨は突然降って突然やみます。折り畳み傘は常備しましょう。ダニー デン市内はバスがめちゃくちゃ通ってます。Bee カードという Pasmo のような専用のカードを作って乗ります。 バスは路線によって 15 分おきだったり 1 時間おきだったりします。終バスも 21 時くらいのところもあれ ば 23:30 くらいまである路線もあります。ご飯は美味しいです。日本食が食べたい人はサトウのご飯でも持 っていきましょう。
■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:
治安はめちゃくちゃいいです。個人的には夜歩いても大丈夫だと感じました。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
現金少しと visa, AMEX の二枚のクレカを持っていきましたが、AMEX はほぼ使えないです。visa か master を持っていきましょう。

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 の情報を凝視しましょう。そこに書いてあることを行えば大丈夫です。奨学金の手続きははやめはやめ に行ったほうがいいです。
■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:
2 年生は内定先が決まっても所属は前期教養です。そちらの指示に従いましょう。
■語学関係の準備/Language preparation:
IELTS6.5 取れない英弱でした。けどなんとかあります。
■ビザの手続き/Procedures for visa:
NZeTA を取りました。みんなそうだと思います。あとは NZ に入るための New Zealand Traveller Declaration

で持ち込み物の申告等をしてください。NZ は持ち込み品の規制がしっかりしていて厳しいので、正直に申請してください。正直に申請していれば罰金を取られることはありません。NZeTA はアプリから取りましょう。安いです。

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

utol に載っている以上の保険は取りませんでした。常備薬、風邪薬や正露丸などは持っていきましょう。苦しんでいた友達は結構いました。

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

■ その他、補足等/Additional comments :

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

食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	60000 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 :

英語の speaking 以外の力はほとんど伸びなかったと思います。speaking に関しては、英語を話す力がついたと言うよりかは英語を話すハードルが下がったという言い方が正しいかもしれません。ただ掛け替えのない友達がたくさんできるのでいい機会でした。

■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
正直なんの影響もないと思います。
■ 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 :
オタゴ大学側がイベントを作ってくれる機会はほとんどないと思ったほうがいいです。自分から行動して情報を集めて予定を作らないと正直暇だと思います。ただ、それをしさえすれば現地の学生と触れ合えたり、日本の他の大学の友達がたくさんできてとても楽しいです。行って後悔することは絶対にないです！！
■ 準備段階や留学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 :
特にないです。

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: 2026/3/23

■ID: C250179

■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: オタゴ大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/5 ~ 2024/8/30

■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?:

将来的に長期留学に参加したく、その前準備として英語を使って生活する環境、英語を話すことに慣れる機会が欲しかったので参加を決めました。部活に入っているので、シーズンの関係からこの時期を選びました。

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

■概要/Overview:

授業は遠足に近いものも多く、市のミュージアムやガーデンに何回か連れて行ってもらいました。授業の質はあまり高くなく、ごくごく一部(おそらく 1,2 クラス)を除きかなり簡単かつ、先生の話すスピードもふつうか、遅く、ある程度英語ができる人からすると物足りないと思われます。雰囲気は明るくてゆるいのでイメージとしては中高の ALT のクラスです。留学前にクラス分けテストがあるので、それに真剣に取り組み、ハイスコアを取ることをお勧めします。ただ、東大生限定で現地生用に開講されている現地の授業をいくつか受けることができるのでそこらはかなり良かったと思います。

■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:

スポーツ

■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:

東大で部活動のスタッフをしているので、ラグビーチームの練習に参加しました。週末は友達とモールに行ったり、ホストマザーと出かけたり、家でホストファミリーとゆっくり過ごしました。

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

■設備/Facilities:

図書館、グラウンド。学内 Wi-Fi は問題ありませんでした。

■サポート体制/Support for students:

大学にホームステイオフィスがあったので、何かあればそこに相談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 :
ホームステイ
■ 宿泊先の様子 / Environment around the accommodation :
個室。基本的には2人から3人留学生がいる家庭が多かったです。私は幸運にも自分以外の2人が日本人ではなく、家でのコミュニケーションは全て英語だったが、日本人と一緒にの子が多かったです。
■ 気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等 / Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
朝夕はかなり冷え込み、昼は夏らしく授業などで外を歩くと汗ばむので半袖からロン T でちょうど良いです。みんな最終的には中に半袖を着て上から上着を着る形に落ち着いていました。花粉が飛んでいるようで人によっては喉や鼻の調子がおかしくなったので薬があった方が良いでしょう。車社会で基本バスです。坂が多く、アップダウンが激しいのでバス停から少し遠めの家だと軽い運動になります。景色が良いのでそれも楽しいです。家によってかなり違いますが、バスの本数が少ないので東京の便利さに慣れていると少しきついかもかもしれません。電車はありますが観光用です。週末の小旅行に行きたい場合は国際免許が必要ですが、ホストファミリーいわくニュージーランドの道は現地人でないと運転は難しいので市間バスを使うのも良いでしょう。家での食事はホストにもよりますが、イギリス風で昼でも外食は基本高いです。生野菜や魚介類が恋しくなるかもしれません。街や大学内にはアジア料理が充実しています。
■ 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 :
治安はかなり良かったです。まちの人は基本優しく、物騒な話も聞きませんでした。大学内では無料で治療を受けることができる場所がありました。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情 / Management of money and situation about local economy :
クレジットカードを使いましたが、手数料が安いデビットカードのほうが良いと思います。長期の人はこちらを使っていました。基本電子決済ですが、バスのみ現金なので、注意が必要です。バスのパスの電子決済もできますが、最初にカードを買うときは、バスの運転手から買う際は現金です。一回 2.5 ドルだったので歩いている人もいました。

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 :
基本案内に従ってそれぞれ提出すれば大丈夫です。ただ、プログラム申し込みから航空券や保険の予約まで手続きはほぼ全て自力なので、わからないときはオタゴ大学まで問い合わせることもあります。
■ 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 :
とくに手続きは行なっていませんが、オタゴ大学ではチームスを使っていて個人個人にマイクロソフトのアカウントが割り当てられるので、一度そちらにログインしてしまうと、東大のアカウントにログインする際に、多要素認証で電話番号認証が必要になりますが、そのためには現地の SIM ではなく日本のものに切り替えてローミングしなければいけなくなります。プログラムはちょうど成績公開時期に当たるので、自分がデータローミングして UTAS や UTOL に再ログインする必要があるかどうかあらかじめ考えておいた方がいいと思います。
■ 語学関係の準備 / Language preparation :

東大のオールイングリッシュの授業を取りました。
■ビザの手続き/ Procedures for visa :
ビザは簡単に取れます。たしか発行まで最長 3 日かかるのでなるべく早い発行をお勧めします。
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
学校で指定された保険に加入しました。

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	390,000	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	3,630	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	15,000	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 :
ホストファミリーとの生活のおかげで英語を話すことのハードルを少し下げられたように思っています。また、海外生活、非日常体験ができたという意味でも意義を感じています。あとはプログラムの大学の授業内容のレベルが高ければ本当に完璧だったと思います。
■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 :
就職活動を始めていませんので、まだ実感できておりません。
■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 :
英語を伸ばしたいなら、日本人とはあまりかかわりすぎない方が良いです。ただ、このプログラムのように日本人のみで授業を受けるタイプの1ヶ月で現地の友達を作るのは難しいので、モールに行ったり観光地めぐりをしたいなら日本人の友達がいないと厳しいと思います。積極性がものを言うので、あまり考えすぎずやりたいと思ったことはどんどん実行した方がいいです。現地の授業ならば、教授に直談判をすれば受け入れてもらえることがほとんどなのでお勧めです。
■準備段階や留学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 :
ニュージーランドの入国手続きの案内のサイト。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2026/3/21

■ID: C250180

■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: オタゴ大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/5 ~ 2024/8/30

■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?:

海外に行ったことがなかったので 2 年の暇な長期休暇で行きたかったのと、行くなら旅行ではなく留学生生活を体験したかった。

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

■概要/Overview:

英語やマオリ文化を学ぶ授業だった。予習は不要。いろんなミュージアムに出かけることが多かった。

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

文化活動

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

現地の学生と英会話の練習。週末は一人で旅行に行くことが多かった。

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

■設備/Facilities:

図書館。大学に Wifi あり

■サポート体制/Support for students:

利用していない

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホームステイ

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

個室あり。バスルームもホストファミリーとは別の部屋だった。

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

少し寒い。移動は基本バス。ディナーはホストファミリーが用意し、朝食やランチはホームステイ先によって

有無がバラバラ。
■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。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
現地の買い物は全てクレジット。バスの料金だけ現金をカードにチャージする。

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 :
色々提出するものがあり煩雑でしたが、utol の指示に従えばなんとかなります。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
前期教養学部へ渡航届を出した。
■語学関係の準備/Language preparation :
準備はしなかった。英会話に自信がなくてもなんとかなるし、なんとかするメンタルが鍛えられたとも言える。
■ビザの手続き/Procedures for visa :
オンラインで NZeTA を取得。すぐできます。
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
付帯海外保険、OSSMA

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	380,000	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	10,000	円/JPY
交通費/Transportation	20,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	100000	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :		
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :		
受給した		

■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
JASSO
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
90000
■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 :
初めての海外としては、観光に加えてホストファミリーとの交流など、非常に充実した体験であった。ただ授業はクラスメイトがほとんど日本人であり、英語の上達に結びついたかは怪しい。
■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 :
周りの日本人もさまざまな学部や大学から集まっており、その方達と話したり、ニュージーランドの生活観を知ることができたのは良い影響を受けた。
■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 :
英語の上達は過度に期待せず、ニュージーランドの生活や海外の大学生活を体験するという意義で行くといいかもです。
■準備段階や留学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

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: 2026/3/20

■ID: C250181

■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: オタゴ大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/5 ~ 2024/8/30

■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?:

就職が忙しくなる前までにやっておいた方がいいと思った。なぜ留学した方がいいのかということはあまり深く考えていなかった。

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

■概要/Overview:

9:00-14:00 までの授業で午前はリーディングとスピーキング中心で大体ペアワークをした。午後はマオリの文化について学びました。毎週木曜は博物館などに連れて行ってもらっていました。

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

スポーツ, 文化活動

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

ジムに行って運動したりインスタでクラブを見つけて新歓に参加してそこで仲良くなった人とご飯に行ったりルームメイトと遊んだりした。

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

■設備/Facilities:

ジム カフェ 大学の Wi-Fi が使えます

■サポート体制/Support for students:

サポートはありますがあまり使いませんでした。語学のサポートに関しては大学というより ELC の中で情報を集めてサポートを受ける感じです。こちらから聞かないと教えてくれないことが多いです。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホームステイ

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

ルームメイト一人と猫一匹と恒例のホストマザー。アレルギーや希望の家族構成などは事前に伝えることができる。ただどの家庭に行きたいかは直接は選べない。
■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.:
乾燥していて朝は寒かった。半袖不要。ウィンドブレーカーとカーディガン必須。30分に一本のバスで生活する感じだが大学の周りが繁華街なので下校ときに遊べて便利。
■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:
治安はとてもいいです。常備薬は多めに持って行きましょう。しんどくなったら学校は休んでいい。自由時間に観光に行くなどして気晴らししましょう。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
デビットカードを使っていました。現金は 200 ドルあれば十分です。

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
UTOL を見ていれば大丈夫です。
■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:
駒場のアドミニ棟に行って所定の説明を聞きました。
■語学関係の準備/Language preparation:
IELTS スピーキング6.5で全体が 7.0 でした。オンライン英会話をやっていましたが、実際現地に行くと全然聞き取れないです。あまり期待せずに行きましょう。
■ビザの手続き/Procedures for visa:
NZeTA を取りました。専用のアプリから手続きします。大体5分あれば終わります。
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
UTOL の指示通りやった。また薬の持ち込みには医師からの処方箋があるので j→等媚薬がある人は大学のトラベルクリニックに行って書類を発行してもらった方がいいです。(実際は税関でチェックされませんでした。が念のため)

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	250,000	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/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	3 万円 円/JPY
交通費/Transportation	2 万円 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	5 万円 円/JPY
■ その他、補足等/ Additional comments :	
夜ご飯はホストマザーが作ってくれてお昼は夜ご飯残り。朝はマザーが買ってきたシリアルだったのでその場でお金を払うことはなかったです。	
■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した	
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
90000	
■ 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 :
社会人でも学生に混じって学んでいるなど自分の知らない分野や場所で頑張っている人がいるということを知ってとても学びになった。
■ 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 :
これから学び続けたいという気持ちと海外に関わりたい思いが芽生えた。一方で日本という軸も大切にしたい、日本のことをもっと知って説明できるようになりたいと思い、公務員になって世界で活躍したいと思うようになった。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
研究職, 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 :
英語力を伸ばすというより英語を話すメンタリティを手に入れることができます。参加して後悔することはないので迷ってるなら参加してください！！
■ 準備段階や留学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 :
ニュージーランド航空

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: C250182

■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: オタゴ大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/5 ~ 2024/8/30

■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?:

最初はただこの機会を利用してニュージーランドへ旅行したいと思っていましたが、ニュージーランドで1か月間滞在するのはなかなか難しいです。その後、就職活動などにも時間が取られるので、まず M1 の第 1 学期の交換留学のチャンスを掴むことにしました。

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

■概要/Overview:

ほとんど予習は必要なく、少量の課題をこなして、授業中に積極的に参加するだけで十分です。印象深いのは、毎週 1 回の社会実践授業で、先生が近くの博物館や美術館を案内して学ぶことだ。とても興味深いものだった。

■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:

私は毎週末、都会の一つに旅行をしています。クリストチャーチ、インフカギル、テカポ、クイーンズタウンへそれぞれ行った。私は毎週末、都会の一つに旅行をしています。クリストチャーチ、インフカギル、テカポ、クイーンズタウンへそれぞれ行った。テカポへの旅行は学校が手配したもので、費用は 357 ドル(食事を除く)です。

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

■設備/Facilities:

教棟 1 階の小さなレストランのみを使用した。腐皮寿司には大量の生姜が入っており、あまり良くない!!!

■サポート体制/Support for students:

とてもリラックスしていて、人々はみんな友好的で、ニュージーランドが特に好きです。

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:
他の一人の学生と一緒にホームステイの家庭に住んでいます。大家族はシングルルームを提供しており、インフラが整っており、生活に問題はありません。
■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.:
ダニーデンは時々突然雨が降る。交通はあまり快適ではなく、週末には通常、最遅のバスが早すぎる。また、バスは時々深刻な遅刻を起こしたり、直接運行を中止したりすることがあり、各便の間隔も通常長い。特に注意が必要です。食べ物はとても満足です。
■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:
ない
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
交通カード(bee card)を購入する際に、5ドルの現金のみを使用しました。また、すべての支払いはオンラインまたはクレジットカードで行います。

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:
公式サイトに申請書を提出し、教授の承認を得ました。注意すべき点は、理由の説明などの部分において、英語の文字数制限が単位として「letters」であって、「words」ではないということです。
■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:
私は奨学金を申請しなかったため、学習状況に関する書類は提出していません。
■語学関係の準備/Language preparation:
TOEFL 104 点
■ビザの手続き/Procedures for visa:
私は中国人で、ニュージーランドの観光ビザ(2 か月間の学習を許可)を申請しました。ニュージーランド移民局の公式ウェブサイトで申請できます。
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
学校が義務付ける保険のみを購入しました。追加の保険やワクチン接種は必要ありません。風邪や胃痛などの一般的な薬を携帯しています。

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	290,000	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		円/JPY

防接種等) / Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)	
■その他、補足等/Additional comments :	

■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	30,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	100000 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 :
私の人生を変える一歩だったのかもしれない。最初に申し込みしたときは、ただニュージーランドへ行く機会を掴みたいだけだった。しかし、プロジェクトが終わってから、自分の将来についてまったく新しい考えを持ち始め、それを実践に移すようになった。
■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 :
自分はいったいどこに属すべきなのか、まったく新しい考えを持つようになった。もし人が楽しく自由に生きることができれば、給料の高さはそれほど重要ではない。
■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 :
経済的な負担がなければ、このプロジェクトに申し込むことは後悔しないだろう。
■準備段階や留学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: C250183

■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: オタゴ大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/5 ~ 2024/8/30

■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?:

部活を引退して時間ができたのが1番の理由。就職先で英語を使う機会があること、幼少期から英語を流暢に話せることへの憧れが強かったことも大きい。また、留学先としてニュージーランドを選んだのは、ラグビーが好きだったから。

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

■概要/Overview:

授業は大きく分けて二種類あり、リーディングや文法学習など学校の英語の授業を英語のみで行うものと、ニュージーランドの文化について理解を深めるものの二つ。前者はプレゼンやペアでの英会話などスピーキングの機会がまあまああったのがよかった。

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

スポーツ

■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:

大学のラグビー部、地域のラグビークラブに参加、またほぼ毎日大学のジムを利用した。ラグビーの練習は週 3 回程度で、現地の学生との交流に大いに役に立った。部活動への参加は極めてオープンで、念の為事前に確認したが、来るもの拒まずといった感じだった。

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

■設備/Facilities:

ジムは学生なら誰でも無料で使える。駒場のジムの 2-3 倍程度の規模で、設備も非常に豊富。

■サポート体制/Support for students:

昼食、夕食についてはホストファミリーが用意してくれた。

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:

ホームステイ
■ 宿泊先の様子/Environment around the accommodation :
とても広く、綺麗な家だった。私の場合は学生が一人だったのでかなり自由に生活していた。
■ 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. :
朝夕はかなり寒く、昼は暑い。脱ぎ着できる服が望ましい。
■ 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 :
治安は非常に良い。深夜の街で泥酔した学生に絡まれたが、非常に平和な雑談を交わした後、なにもせず去っていった。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
revolute というお得なレートでの両替、支払い手数料が無料の支払いアプリを利用した。ほぼ全ての店がキャッシュレスに対応している。

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 :
ES の提出にあたっては、英語のみならずニュージーランドの文化への強い興味をアピールした。オタゴ大への登録やビザの取得、飛行機の予約等は全て自分でやるので、締め切りに余裕を持ってやるのが良い。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
法学部へ留学願を提出した。全単位取得後休学していたので、復学願も同時に申請した。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
英語資格の勉強、オンラインの英会話サービス、インターナショナルホテルでの接客業で最低限のスピーキングはできるようにした。TOEIC は 900 点程度だが、特に現地学生たちの英語は資格試験のリスニングよりも遥かに難しい。
■ ビザの手続き/Procedures for visa :
NZeTA という簡易ビザだったので非常に簡単に取得できた。
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
学校側から指定された保険に入った。

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :		
航空費/Airfare	350,000	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	9,000	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	12,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30000 円/JPY
■ その他、補足等/ Additional comments :	
ラグビーをしていたので、靴やシャツ、プラスの食事など周りと比べて出費は多い方である	
■ 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 :
まずは英語を話さざるをえない状況に自分を置けたことが大きい。初めは英語が口から出てこなかったり、何を言っているのか聞き取れなかったりするが、慣れると思ったより会話できるようになる。また、小さい頃からラグビー一筋だった自分にとって、ラグビー王国 NZ で現地の人と一緒にプレーし、またスーパーラグビーの試合を現地の熱狂と共に体感できたことは非常にエキサイティングな体験だった。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
英語で最低限コミュニケーションが取れるという実感は、就職先のグローバルな仕事に対する大きな自信になった。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
このプログラムは単に語学習得にのみ焦点を置いたものではないので、英会話力の向上に強く力点を置きたいのなら、最適なプログラムは他にあると思う。正直キャンパスは日本人で溢れ、彼らと距離を置くのは結構難しい。しかし、それを除けばホームステイ等含めて非常に良いプログラムだとお勧めできる。
■ 準備段階や留学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: 2026/3/21

■ID: C250184

■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: オタゴ大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/5 ~ 2024/8/30

■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?:

就職前に、一度留学を経験してみたかったから

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

■概要/Overview:

フィールドワークは多かった。

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

スポーツ, 文化活動, ボランティア

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

ダンスクラブ、コンサルティングクラブ、ボランティアには多く参加した。ホストファミリーともよく一緒に出かけた。

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

■設備/Facilities:

図書館、スポーツ施設、PC・インターネット

■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:

ホームステイ

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

普通の家。

■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.:

春物夏物をたくさん持っていくと良いです。

■ 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 :
特になし
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
基本クレカ。現金はほとんど必要ないです。むしろ現金対応できない場所もあります。バスの上でチャージする時と地元のお祭りだけ現金必要でした。

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 :
グローバル推進課に申込書類を提出し、参加が確約された後は、定期的に Utol にて最新情報を追う。
■ 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 :
特になし。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
内定先企業の語学力向上プログラム。
■ ビザの手続き/ Procedures for visa :
NZeTA の取得に 1 時間ほどかかった
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
保険は大学に進められたもののみ契約。

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :		
航空費/Airfare	300,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	15,000	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 :		
宿泊費/Rent		円/JPY
食費/Food	10,000	円/JPY
交通費/Transportation	20,000	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 :		

受給した
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
グローバルセンターからの奨学金
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
90000
■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 :
様々な文化に触れられたことに満足している一方で、授業はほとんど全員日本人で受ける形で日本とあまり大差なかったことが残念だった。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
今後も海外に行ってみたいと思った。
■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 :
学生時代に一度は海外に行ってみてほしいです！自分は今まで海外に行くことに興味がなく、親が勧めてくれたにも関わらず留学を断っていました。しかし、今行ってみて、もっと早く行ってみればよかったなと思います。
■準備段階や留学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 :
Instagram

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: C250185

■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: オタゴ大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/5 ~ 2024/8/30

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

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

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

留学は大学生じゃないと参加するのが難しいので、あと一年で卒業となるこの時期に参加を決めました。
6,7 月ぐらいから軽く構想していましたが、実際に決心したのは 10 月ぐらいです。

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

■概要/Overview:

毎日授業が 9 時~14 時まででありました。午前が英語の文法やディスカッション、発表など英語全般のスキルを高める授業、午後 1 時間の授業がニュージーランドの文化などを学ぶ授業でした。また休日は自由に行動でき、観光などしていました。

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

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:

週末は遠出の予定がなければ街の観光スポットを巡る、買い物などをしていました。週末のうち 3,4 日ほど遠出をし、観光列車や大学が実施してくれる旅行プログラムに参加しました。

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

■設備/Facilities:

図書館はカフェが併設で、買ったコーヒーをテイクアウトして利用していました。

■サポート体制/Support for students:

特別なサポートは受けていませんが、生活面ではホストファミリーが非常に気にかけてくれ、不自由なく生活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:

ホームステイ

■宿泊先の様子/Environment around the accommodation : 現地の方の一軒家にホームステイしました。寝室、キッチン、トイレ、シャワーなど必要な設備は自由に使わせてもらいました。
■気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. : 気候は 10 度後半台の日が多く、湿度は感じませんでした。滞在先は起伏の多い丘の斜面にあり、交通機関はバスを使用しました。食事はホストファミリーが様々な種類の食事を提供してくれ、街にはハンバーガーショップや中華料理店、カフェが多くありました。
■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 : なるべく貴重品を晒さないなどの対策をしていましたが、治安は非常によくそこまでの心配はいらないと思います。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy : 現地ではキャッシュレスがメインでしたが、現金を使える場所も多く、両方をあわせて利用していました。

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 : 海外付帯保険の写しや渡航情報フォーム、大学の個人登録などを 12 月に行い、それに伴い飛行機なども各自で予約しました。
■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 : プログラム応募前に担当教員に許可をもらい、渡航前に渡航申請を行いました。
■語学関係の準備/Language preparation : 特にしていませんが、並列で TOEFL の勉強をしていました。
■ビザの手続き/Procedures for visa : ニュージーランドは 1 ヶ月程度の渡航であればビザは必要なく、その代わりに NZeta,NZTD の登録を行いました。
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health : 海外付帯保険は OSSMA 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	317,803	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	3,840	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	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	110NZD
娯楽費/Entertainment/Leisure	6000 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、その意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
プログラム全体を振り返って、英語を使用する機会が十分にあり、英語能力が高まった点で満足しています。またそれ以外にもニュージーランドは自然が美しく治安もいいので、留学先としても安心して過ごすことができました。
■ 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 :
院進するため就職活動はしていませんが、海外で働くことについてのイメージを得ることはできました。
■ 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 :
参加を迷ったら、とりあえず参加してみることをおすすめします。私も英語能力にはあまり自信がない中で応募しましたが、案外通用しますし、プログラムを通じて上達するので心配いらないと思います。
■ 準備段階や留学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 :
書店などでニュージーランドの観光地や入国準備などが載っている書籍を購入し、特に入国審査に際しては重宝しました。

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: 2026/3/28

■ID: C250186

■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: オタゴ大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/5 ~ 2024/8/30

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

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

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

突然留学のモチベーションが湧いたので応募しました。来年は卒業、その後は大学院で忙しくなりそうと考えるとこの時期が最適だと思いました。参加に関しては他の大学との間で迷いましたが、最も留学期間が長いこと、ホームステイが経験できること、個人的に自然が好きなことからオタゴ大学を選びました。

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

■概要/Overview:

自分のクラスでは予習、復習を求められることは少なかったが時々求められることもありました。NZ study という授業では NZ について文化、自然、歴史など様々な方向から学ぶことができました。また授業中に博物館や植物園などに行くこともあり楽しかったです。

■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:

スポーツ, 文化活動, ボランティア, フェス参戦、ラグビー観戦、旅行、教会礼拝

■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 unipol というスポーツ施設で体を動かしたりジムに行ったりしました。サークルの新歓時期なので新歓に顔を出したり、地域のキリシタンの集まりに毎週参加して交流を深めました。また language match というマッチング制度を利用してできた友達と遊んだりご飯を食べたりしました。街の中心部に行って飲んだりクラブに行ったりもしました。ホストブラザーとその彼女や友達とマーケットに行ったりディスクゴルフというスポーツをししばやりました。平日の午前中など授業が始まるまでの時間や放課後を利用してダニーデンの観光スポット(ボールドウィン・ストリート、ラーナック城、各ビーチ、野生ペンギン、アシカ観察ツアー、峡谷鉄道旅、pinapple track 登山、植物園、Emerson beer etc...)を一通り回りました。週末は国際免許を持っていたので友達を誘って遠くに出かけました。1 週末目:toga fes(新学期に行われる fes,面白いのでおすすめ)、ラグビー観戦、教会のパーティ、ダニーデン散策。2 週末目:ボランティア、サイクリング、フィヨルドランドへのドライブ。3 週末目:クイーンズタウンへ泊二日でドライブ旅行。4 週末目:学校主催のテカポ旅行。

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

■設備/Facilities:
図書館、unipol と呼ばれるスポーツ施設、OUSA(朝食無料サービスあります)、回線はよかったです。
■サポート体制/Support for students:
基本的にサポート体制は充実しています。

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:
ホームステイ
■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:
派遣先からの紹介。個室を割り振られました。アメニティ、基礎化粧品、ヘアケアなどはご自身で持っていくことをおすすめします。
■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.:
気候は寒いと 10 度前後、暑いと 24 度程度です。気候はすぐ変わります。一度バスの右側は晴れて左側は大雨みたいなことを経験しました。気温的には過ごしやすいですが紫外線は日本の 7 倍なので日焼け止め必須です。交通機関はバスかウーバーかフラミンゴと呼ばれる電動スクーターです。バスは早くきたり 30 分遅刻したりするので注意です。また終バスが異常に早い地域があります。フラミンゴはループよりも使い勝手が良いですが、高いです。食事はパンが多いです。自分は日本食に恋しくなることはあまりなかったですが友達はスーパーで日本米を買ってました。大体どこの国の料理屋もあるのでパンに飽きたらそこに行けばいいと思います。滞在先周辺は山の中でした。
■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:
治安は悪いイメージはないですが新学期初めに行くので酔っ払い大学生はたくさんいます。バスを逃して夜中に 1 人で歩くことも多々ありましたが特に夜中の治安の悪さも感じなかったです。熊などの危険野生生物もいないです。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
クレジットカード 2 枚とデビットカード 1 枚を持っていきました。クレカ支払いが基本なのでクレカの上限には注意してください。現金は必要最低限で大丈夫ですが、街の老舗やマーケットは現金しか使えなかったのので注意が必要です。

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
主に東京大学から指示されたように手続きを踏みました。東京大学は基本的に何もしてくれないので必要があればオタゴ大学に問い合わせたり、友人に聞いたりすると良いと思います。結構複雑なのでまとめながら早めにやってしまうことを推奨します。
■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:
理学部物理学科の担当者に許可を頂きました。
■語学関係の準備/Language preparation:
TOEIC845 点、英検準一級。

■ビザの手続き/ Procedures for visa :
NZETAをアプリで申請しました。アプリでやると少し安くなります。すぐ発行されましたが早めにやると良いと思います。
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
東京大学の指示通りの保険に加入しました。病院で処方される薬を補充しました。また歯医者に検診に行きました。(歯医者は保険が効かないことが多いため。)

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	223,900	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	22,614	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 :		
692499(授業料+ホームステイ費+航空券+visa,保険)		

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :		
食費/Food	87,000	円/JPY
交通費/Transportation	111,400	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	110000	円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :		
ドライブをすることが多かったので交通費が嵩んでいます。		
■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 :		
250000		
■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 :
自分にとってこの留学は以下の点で大きな経験となりました。・海外で生活することで日本を相対化でき気づきが多かった。・ホストファミリーという第二の家族と出会えた。・海外の友達も日本の友達も増えコミュニティが増えた。・英語で話すことへのハードルが下がった。・リーダーシップや計画性、積極性など自身

の能力の向上につながった。・新しい趣味を発見した。
■ 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 :
将来海外を拠点とした職業に就くことへの意欲が湧きました。また 1 年単位で海外で生活するのも考え始めました。
■ 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 :
1 ヶ月という長いようで短い期間では情報が最も価値が高いと思います。僕はこの体験記を隅から隅まで読み込んでメモしたり、多くの現地の人や日本人と交流してとにかく情報を集め、短い 1 ヶ月をより実りあるものにしようとし実際にできた自信があります。またせっかくなので現地でしかできないことをたくさん経験した方が価値が高いと思います。また英語力の向上については積極的に現地の人に話しかけましょう。様々なコミュニティに参加したり、僕の場合道端の人に話しかけてました。実際にそのまま仲良くなって連絡先交換する仲になったりしました。現地の方は優しいので話しかけやすいです。
■ 準備段階や留学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 :
・bookme という予約サイト(様々なアクティビティを予約できます。) ・この体験記

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: 2026/3/21

■ID: C250187

■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: オタゴ大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/5 ~ 2024/8/30

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

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

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

どこかしらに短期でも留学して、するかもしれない長期留学の感覚を掴みたかった。研究所に入る前の最後の休みなので、活用しようと思った。

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

■概要/Overview:

授業は平日の午前または午後の 3 時間+お昼くらいの 1 時間だった。テキストを使った授業や周りの人と話したり、外の美術館や植物園などに行く課外授業のような授業もかなりあった。

■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:

スポーツ

■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、クイーンズタウンなどに泊まりを含む旅行に行ったり、日帰りで列車に乗ったり、ラグビーみたり、ボランティアサークルに行ったり、クラブ活動に参加したり、自分の裁量で好きなことができた。人によってはホストファミリーにどこか連れて行ってもらったり、パーティしたりしていたらしいが、自分のそこはあまり無かった。

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:

Otago の留学生向け office に困ったら行けばいい。自分はほとんど利用しなかったが、ホストファミリーを変える人は何回も行っていた。

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:

ホストファミリー ■ 宿泊先の様子/Environment around the accommodation : 自分は個室、ルームメイトなし、英語を喋れない中国人のおばあちゃんと、その孫娘と、結婚しているか分からないが夫？の家庭だった。設備に不満はなかった。朝ごはんは自分で作らないといけない。材料がパンとレタスとハム、バター、何らかのソース、バナナ、シリアル、ヨーグルトなどがあるが、1ヶ月朝昼これだとさすがに飽きてきた。 ■ 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. : 気候は夏だと聞いていたが、日が暮れると寒い！基本的に風、空気は10月後半くらいの温度で、強くて暑い日差しによって、夏と称されるような感じの気温。薄い長袖で基本的には生活するが、秋くらいの上着がないと寒くてやっていけない。12-20℃くらいのイメージだが、太陽が熱い。半袖を持っていたが、出る幕はなかった。水着は使った。 ■ 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 : ■ 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 : 提出物は案内がある通り、入金やテストなどいろいろある。旅券は早めを買うのがいいと思う。遅すぎるとなくなる。自分はクアラルンプール経由で行ったので、一人だった。ホストファミリーについての希望を出せるが、自分は何も出さなかった。そしたらルームメイトなしの中国系のお宅になった。ごはんが美味しい日が多かったところが良かった一方、自分の傾向も大きい、あまりホストと喋る機会は無かった。その点でルームメイトや、特に外国人のルームメイトがいる家庭はいいなと思った。そのため希望を出しとけば良かったかな、と後悔もしてるので、なにかしら出したほうがいいかも。大学への通勤時間が15分から1時間半までいろいろあってこれが終バスの関係からかなり大きいと思う。若いホストファミリーの家庭だと、子供や仕事で忙しく、我々に構っている時間が無いことが多いようなので、時間とその他のものにも余裕があるお年寄りの家庭の方がいいのかななども考えたものの、かなり制限が厳しいお年寄りの家庭だった友達もいたため、ホストファミリーも人それぞれ多様だなと思う。 ■ 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 : 基本的に全てオンラインで終わる。自分は工学部化学生命工学科で、工学部に海外旅行届け(オンライン)の提出と、化生系の人には5号館の事務室にこの留学の申し込み手続きで行っただけだった。旅行届けがどこで出せるのかめっちゃくちゃ手こずったが、メールできていた。 ■ 語学関係の準備/Language preparation : 1ヶ月オンライン英会話をやってみた。留学に対する意気込みと英語学習の滑り出しとして役に立ったと思う。結局、留学全体を通して、どのように自分が英語を勉強していくかをよく考えるのが大事だと思う。留学に行っても、その授業でも、自然に劇的に変わるわけではないから、こつこつ頑張るのが大事そう。 ■ ビザの手続き/Procedures for visa : ビザではない(おそらく短期では必要ない)が、他に申告書類でNZETAとNZTDの2つをオンラインで事前

に出す必要がある(はず)。どちらもアプリがあるのでそれでやるのがいいと思う。期限があるのでよく注意するのがよい。

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

自分は学校が指定する保険のみ入った。実際には使わなかった。周りでも使ったという話は聞いていない。同様に学校指定で加入するものがいくつかあるが、使うことはなかった。無事でよかった。行きの飛行機でめっちゃくちゃ体調を崩して苦しんだが、頭痛、腹痛薬を持っていたので頼った。普段は薬を飲まないけれど、役に立ったので、やはりなにかしら持ち歩くのがいいようだ。

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	240,000 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 万円くらい 円/JPY かな、あまり覚えていない
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 :

スカイダイビングを 35000 円くらいでした。その他色々遊んで 15 万円くらいかかったと思う。

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

食費/Food	3、4 万円くらい 円/JPY
交通費/Transportation	2.5 万円 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	7 万円くらい 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

ホストファミリーの用意するハムが少なすぎて自分で買った。全体の費用として 100 万円くらいかかったと思う。

■ 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 :
プログラムでは課外活動や授業の内容やホストファミリーとの関係や旅行、クラブなど、留学でありそうなことは概ね全て体験できたので、今後の長期留学の感覚を掴むのに役立った。英語については、そこまで大きく変化するのは1ヶ月では難しいと思ったが、この後日本に帰ってからの英語学習の方向づけの機会と考えるのがいいと思う。
■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 :
今後の英語学習の方向性を考える機会になった。自分は将来研究したいと思ってるので、今より何倍も英語になれないと話にならないなと思った。英語に対する向き合い方が変わったと思う。
■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 :
周りは日本人が多いし、授業は先生以外基本全員日本人の固定16人くらいのもので、ホストファミリーや課外で自主的に英語を探さないと、日本語ばかり喋ることになってしまうと思う。課外については、近くに unipole という施設があって、調べてもらおうとわかると思うが、オタゴ生であれば、無料でさまざまなスポーツができる。人によってはそのジムに入り浸っていた人もいた。ビリヤードばかりしてる人もいた。ホストファミリーについては様々な家庭があるので、どうしても上手いかない人にあったら最初の1週間のうちに早めに変えて貰えるように office に言うといいと思う。自分の周りでは5人くらいは変えた話を聞いた。怖い犬がいてこれと一緒に暮らせないと言って一日で変えた人もいた。日本人または外国人のルームメイトがいるかどうかや家に子供がいるかどうか大きく違うと思う。毎日 dinner にホストが力を入れているから早く帰る人がいる一方で、料理が得意じゃなくて家に帰ってもやることがないといって Unipole に毎日いつている人もいた。午前授業か午後授業かはランダムに決まる。日本人の友達はなんだかんだめちゃくちゃできるので、気にしなくていいと思う。
■準備段階や留学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 :
体験記を見た。あまり大きく困るものは無かった。日本人コミュニティ(サークルみたいなもの、OJSA という。)があって、そのインスタを見つけて来てくれた人がいたので、最初はそれに参加してみた。同様に、オタゴ大学全体の新生を迎えるイベントが、最初2日目くらいにあったので、初めはそれに行き友達を作った。オタゴの学生や大学のインスタを見るといいと思う。

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: 2026/3/31

■ID: C250188

■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: オタゴ大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/5 ~ 2024/8/30

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

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

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

秋頃にメールでウインタープログラムの紹介が届いたタイミングで参加を考え始めた。留学経験がこれまでになかったこと、今後の学生生活で研究も視野に入れた留学をしてみたいと考えていたので、とりあえずの留学体験として参加を決めた。

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

■概要/Overview:

12:00~12:50 でニュージーランドについての授業、13:00~16:50 で英語の授業があった。英語の授業は、留学前にオンラインで行われた簡単なテスト結果に基づいて、他大学の学生と混合でメンバーが決められた。博物館や植物園でフィールドワークする授業もあった。

■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:

UniPol という大学から徒歩 5 分程度の場所にあるジムでひたすらビリヤードをしていた。週末は街の中心地で飲食をした。週末は友達とクイーンズタウンに行ったり、ホームパーティーをした。大学主催のテカポ湖トリップにも参加した。

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

■設備/Facilities:

ジム

■サポート体制/Support for students:

サポートのための施設やスタッフが多く存在した。

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:

ホームステイ
■ 宿泊先の様子/Environment around the accommodation :
裕福な家庭だったので個人の部屋に風呂トイレがあり、非常に快適だった。テレビで Netflix も見れた。
■ 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. :
朝夜は寒く、昼は暑い。羽織るものは必須、半袖 T も必須、長ズボンも必須、半ズボンも必須。
■ 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 :
治安はとてもいい。街中心部は深夜も出歩ける。
■ 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 :
東京大学から指定される複数の保険への加入、先方の大学への入学手続き、東京大学への海外渡航手続きなど
■ 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 :
留学予定であることの報告
■ 語学関係の準備/Language preparation :
特に行なっていない
■ ビザの手続き/ Procedures for visa :
NZeta、パスポートがあればすぐ取得できる
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
付帯海外保険、OSSMA

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :		
航空費/Airfare	300,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	13,000	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	50,000	円/JPY
交通費/Transportation	10,000	円/JPY

娯楽費/Entertainment/Leisure	100000 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 :	
90000	
■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 :
日本でのある程度決められた生活リズムから抜け出して、1 ヶ月過ごすことができたことはよかった。ニュージーランドの甘い部分は味わえるだけ味わえたと思う。英語の能力は授業任せだとあまり向上しないように思う。
■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 :
海外での生活感を知ることや他の留学に行く前の第一歩、きっかけとして貴重だと思う。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業、修士・博士に進学
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
エンジョイ精神があればいくらでも充実させられるプログラムです。
■準備段階や留学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: 2026/3/21

■ID: C250189

■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: オタゴ大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/5 ~ 2024/8/30

■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 3 年

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

就職活動に目処が立ち、学生生活でやり残したことを考えた時に、留学したいという初心を思い出したから。全学交換留学は現実的に厳しかったが、このプログラムであれば、参加できると思った。

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

■概要/Overview:

平日は大学で英語の授業をうける。また、自学自習で英語の勉強をすることを求められる。みんなで映画を見る回なども印象的だった。

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

スポーツ, ボランティア

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

午前の時間割で、放課後はかなり時間があつたので、自分のやりたいことを見つけてやっていた。週末はハイキングや、ビーチでの朝のヨガに参加した。最後の週末のテカポ旅行は印象的だった。

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

■設備/Facilities:

図書館、ジム。ジムはほとんど毎日通った。大学と家は wifi が完備されている。

■サポート体制/Support for students:

最初のホストファミリーが十分な食事を提供してくれず悩んでいたときは、相談すれば対応してくれた。

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:

ホームステイ

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

最初のホームステイ先にはもう一人日本人学生がいたが、それぞれ個室が準備されていた。ドライヤーを

貸してくれるかどうかは、家庭によるらしい。
■ 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. : 気候は寒暖差が激しく、想定よりも寒い。半袖の出番はちょっとしかない。また、日差しが強いので、サングラスを着用することを強くおすすめします。交通機関はバスで、片道 2.5 ドルかかる。バスにはカードが必要で、チャージは現金か、クレカ(オンライン)。食事は最初のホストファミリーは肉と野菜が提供されず、量も十分でなく痩せてしまったため、ホームステイ先を変えてもらった。新しいホストファミリーはバランスの良い食事だった。
■ 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 : 治安は良い。寒暖差で風邪をひいたり、肌が弱く日差しで肌が荒れたり、口唇ヘルペスになったりしたので、風邪薬、喉をケアするもの、塗り薬など、自分によく起こる身体的不調は全て起こるくらいの気持ちで用意して行った方が良い。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy : ほとんどクレカで決済できるが、バスのチャージなど現金をいくらかは現金を持って行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 :
定期的に UTOL で情報を追う
■ 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 : 転学部を希望していたので、プログラムへの参加が転学部に影響しないかどうかの確認は念入りに行った。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
特に勉強していなかった。語彙の復習はしておいたほうが良いと思う。
■ ビザの手続き/Procedures for visa :
特にビザは必要ないが、NZeTA への申し込みは必要
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
大学が指定した保険に加入した。また、クレカについている保険を利用した。

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	39 万 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/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 :	

プログラム費: 45 万

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

食費/Food	5 千 円/JPY
交通費/Transportation	1 万 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	9 万 円/JPY

■ その他、補足等/ Additional comments :

特になし

■ 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 :

9 万

■ 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 :

海外で生活することを具体的に想像することができた。また、忘れられない思い出を作ることができた。

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

仕事において海外の生活に根差した形で、海外滞在をしたいと思うようになった。

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

民間企業

■ 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 :

どのような形であれ、参加することは貴重な体験になると思います！ぜひ参加することをお勧めします！

■ 準備段階や留学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: 2026/3/27

■ID: C250190

■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: オタゴ大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/5 ~ 2024/8/30

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

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

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

国際学会での口頭発表が確定し、英語でのコミュニケーション能力を上げる必要があったから。

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

■概要/Overview:

General English と NZ Studies の二種類の授業があり、事前のプレースメントテストによるクラス分けがあった。前者は細かくクラス分けされており、後者は 2 クラスに分けられていた。自分は両方とも一番上のクラスだった。クラスによって午前メインか午後メインかが決まる。予習は全く不要。General English は毎回の授業の最初に How are you? タイムがあり、クラスの一人一人とペアを組んで英会話の練習ができた。出身地はほとんどが日本で、一部タイ、コロンビア、ドイツ、中国の方がいた。ドイツの人はかなり英語が堪能だった。ただ、文法問題を解く時間があり、これは期待外れで、日本でもできるため全くもって不要である。二週間に一回ほど、図書館に行って自分の英語レベルに合った本(絵本や雑誌も含む)を選び、読んだ内容をグループワーク形式で発表した。NZ Studies は、マオリや早期入植者のことを学ぶために、街の博物館に出向いたり、マオリの文化を調べた内容をみんなの前で発表したりした。Language Match という制度が印象に残っている。この制度のおかげで、今でも Discord でゲームをする仲の、現地の友達ができた。

■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:

スポーツ, ボランティア

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

Uni-pol という、レクリエーション体育館のような大型施設が大学にある。オタゴの学生証を持っている人は無料で使える。体育館ではバスケ・バレー・卓球・バド・ジムでのトレーニングができて、エントランスではビリヤードができる。現地の人とバスケの試合をすることができた。筋トレもたくさんできて、リフレッシュできた。また、ゴミ拾いボランティアにも参加したが、これは日本人だらけで退屈だった。Toga Party という、白いシーツ一枚だけを着て、お酒を飲んで、大音量の音楽に合わせて踊るというパーティが初めの方であった。

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

■設備/Facilities:
図書館で課題をしたり、日本の研究室関連の仕事を行ったりした。Uni-pol で運動を楽しんだ。食堂は使わなかった。オンライン会議用の部屋を、English Language Centre 内で予約して使うことができる。Business School の 2F の Reception で予約できます。
■サポート体制/Support for students:
OSSMA にサポートが付いていたのと、現地にも大学に併設されてる病院があり、そこまで高くない金額で診察できる。

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:
ホームステイ
■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:
とても優しい人たちで、連絡先を交換する仲になった。しかし、様々な家庭があるので、もし何か少しでも不安なことがあれば、Homestay Office に相談するべき。ルームメイトが一人いた。一人一部屋が用意された。シャワーが壊れていて少し不便だった。ご飯は基本的にほぼ毎晩晩御飯を作ってくれて、毎日おいしかった。私のホストファミリーは昼ごはんのランチボックスも用意してくれた。
■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.:
オゾン層が薄いこともあってか、かなり日差しが強い。紫外線対策も必須。日焼け止めは朝と昼過ぎで 2 回は塗り直した方がいい。南極から常に冷たい風が強く吹いている。そのため、かなり天気は不安定で、突然雨が降ることもあるので、折り畳み傘は必須。Orbus というバス路線があり、Beecard という交通系 IC カードがある。また乗換案内アプリの Transit というアプリがあり、大変有用。向こうのバスは時々バス停をスキップするので、注意(しようがないが)してください。食事はどれもおいしかった。Emerson's Brewery というビールの醸造所に併設されている一体型のお店がとても良かった。また行きたい。New Zealand は白ワイン、特に Hawks Bay の Chardonnay が有名なので、魚介系のお店に行き、一緒に楽しむと最高です。
■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:
治安はとても良い。私のホストファミリーは少し街の中心部からは離れたところに住んでいることもあり、日中は鍵をかけていなかった。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
現金は全く必要なかったもので、1 万円ほど換金していけば十分。電子マネー決済、クレジットカード決済が完全に主流の国です。現金を出すと戸惑われることもありました。

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:
UTOL に従って、期日を守るようにしましょう。よく読みましょう。
■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:
春休みだったので、工学系研究科に提出するフォームだけ提出するだけでよかった。
■語学関係の準備/Language preparation:

特に何もしなかったが、ニュージーランドは訛りが強く、早口で、方言もいくつかあるので、それだけ少し調べてから行った。

■ビザの手続き/ Procedures for visa :

ビザは必要ない。税関申告では、NZeTA のアプリを使用した。観光税は、NZTD のアプリで支払った。

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

OSSMA に加入していたのと、持っていたクレジットカードに付帯されている海外旅行保険があった。健康診断は全くしなかった。常備薬は、かなりたくさん持っていった。現地は気温差が激しく、割と少ない人数の日本人が風邪をひいていたので、風邪薬などは必要だと思う。

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

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

航空費/Airfare	350,000	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 :

5,000

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

食費/Food	67,000	円/JPY
交通費/Transportation	13,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	75000	円/JPY

■その他、補足等/ Additional comments :

50000

■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 :

90000

■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 :

英語を話したり、外国人の人と会話するのハードルがゼロになった。

■ 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 :
国際学会や論文執筆、また就職先などで、英語を使う機会はこれから当然たくさんあると思うが、それらに対して全く尻込みすることはなくなった。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
民間企業, 修士・博士に進学
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
少しでも迷うなら、参加してください。必ず行ってよかったと思えます。
■ 準備段階や留学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 :
特に使用していない

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: 2026/3/28

■ID: C250191

■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: オタゴ大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/5 ~ 2024/8/30

■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?:

猫を飼おうとした際に、昔から留学してみたかったことを思い出したため。また、一ヶ月という期間がちょうどよかったため。

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

■概要/Overview:

授業の内容自体は簡単で、高校で習った文法をもう一度やる感じ。全国の大学から同じ期間で学生が来ているため、クラスメートはほとんどが日本人です。午前のクラスと午後のクラスがあり、ランダムで振り分けられます。New Zealand Studies では、校外に出かけることが多かったです。

■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:

スポーツ

■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:

地域のバレーボールの集まりに参加した。初心者にも優しく、楽しめた。週末は全て旅行に出かけました。クイーンズタウンは物価が高いけど、スカイダイビングなどがあり楽しいです。学校から案内される旅行は、値段は高いなと感じたけど楽しめると思います。

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

■設備/Facilities:

図書館は広くて良かった。Wi-Fi は学校にある。

■サポート体制/Support for students:

ホームステイのトラブルの際には、大学のホームステイオフィスが対応してくれた。

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:

ホームステイ

■ 宿泊先の様子/Environment around the accommodation :
ホームステイは自分 1 人だった。ホームステイ先によっては複数人いる場合もあった。個室で、ヒーターがついていた。基本的に優しいファミリーが多いが、ルールが多く自由がないとは感じた。
■ 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. :
寒いです。三月の東京とあまり変わらない気温に感じた。現地の人はなぜか半袖を着ていますが、私はダウンで過ごしました。住宅があるようなところは街に出るまでバスが必須で、終バスが早くて困った。Uber タクシーを使えば、日本のタクシー代よりはちょっと安い。ホームステイ先のご飯は野菜と肉という感じで、食事が合わないストレスになりそうだったので自分で米を炊いて食べていた。日本のお菓子を大量に持って行ったのが良かった。あと味噌汁とお茶漬けも。
■ 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 :
着いた時の時差ボケが辛かった。治安はかなりいいと感じた。米を食べなかった時に、お腹が減って倒れかけたことがあったので口に合うものを食べたほうがいい。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
学費の支払い時に、口座から海外送金をしようすると本人確認の手続きが必要だったので、早めにしておくべき。現地では現金一万円で挑んだが、ほとんど換金する必要はなかった。全てクレカで支払えた。途中限度額がきて大変だったので、カードは多めに持っていくべき。

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 :
他の大学とは違い、全ての提出書類を自分で出す形式。ほとんどの情報はユートルにアップされるため、こまめにチェックする必要がある。私はユートルの存在に気が付かずオタゴ大学への申し込みが大幅に遅れたが、メールで対応してくれた。焦らず、一つずつこなすべき。
■ 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 :
学校の日程に被ることはなかった。留学センターへの報告とは別に、学部宛の報告も必要だった。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
高校生の時に英検一級を取得したが、大学に入ってからあまり話す機会がなく簡単な会話程度しかできなかった。
■ ビザの手続き/Procedures for visa :
ネットで 5 分くらいで簡単に VISA が取れた。3,000 円くらい。
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
指定された海外旅行保険に加入した。ちなみに今回ではないが、海外でスマホを擦られた際に保険が降りたのでトラブルにあった場合は保険を確認したほうがいいです。薬は多めにもって行きましょう。

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :		
航空費/Airfare	300,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	7,000	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 :	
航空券は、行きにシンガポール、帰りにシドニーに数日滞在するコースでとった。	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
食費/Food	100,000 円/JPY
交通費/Transportation	100,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	100000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
かなり外食をしていたので食費は高めかと思います。	
■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 :
一ヶ月海外に住む経験をして良かったのでいい経験になった。また、英語の改善は期待していなかったが、一ヶ月でかなり聞き取れるようになった。
■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 :
将来的に海外に住みたいと思っていたが、住むのは日本が 1 番だと考え直した。また、就職が決まった方々とお話しできて、勉強になった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
思ったよりも値段は高いです。ただ一ヶ月で貴重な経験ができるのは確かなので、ぜひ参加されるといいかと思います。
■準備段階や留学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 :
この体験記が参考になった。

