

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2022/11/28

■ID: A22034

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

■派遣先大学/Host university: メルボルン大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/7/15 ~ 2022/11/18

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 公共政策学教育部公共政策学専攻 経済政策コース 修士課程

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 専門職2年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

元々メルボルン大学の大学院に進学したいと考えていたが、経済的な理由から進学を断念していたので、東大から交換留学としてだより安く行けるので、大学院に進学してからすぐ留学の準備を始めた。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2022年/Academic year / 修士2年/University year / S1学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2022年/Academic year / 修士2年/University year / A2学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

院生で行けて、予定通り修了できるのがこの時期だったから。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

Development, conflict and culture /12.5

Development research design and assessment/ 12.5

Gender in cross-cultural perspective/ 12.5

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad:

日本にいた時よりも格段に勉強時間が増えた。特に reading の量が多く、予習に多くの時間を費やした。

■留学先での1学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester:

1~3科目/Subjects / 21以上単位/credits

■1週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week:

21 時間以上/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
文化活動
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
Society/club と言われる日本でいうサークルに近いものに、14 個所属して色々なコミュニティで過ごした。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
勉強か旅行。または、メルボルン内で観光したり、海や公園でリラックスして過ごした。

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities :
全てしっかりしており、東大よりも全て設備がより整ってると思ってもらっていいと思う。
■ サポート体制/Support for students :
大学側で全ての面でサポート体制が整っていた。ただ、予約が取りづらい時もある。

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、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
大学から 3 分、大学からの紹介、個室だがバスルームとキッチン共有。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
秋から冬にかけて行っただけで、寒い、風が強い、雨が降る。また春になると、1 日に四季があると言われるように、雨と晴れが 30 分ごとに変わるといったこともあった。食事は基本的に高いので自炊。交通機関は CBD 内に関しては無料のトラムを利用。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
海外での口座開設をし、両親に日本から送金してもらった。
■ 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 :
治安はいい。体調が悪くなるのがとても多かったため、その都度保険の提携先の病院に行き、薬をもらっていた。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :
どのような科目を取りたいか、その授業を取るに当たっての要件を満たしているかなど。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
Student visa, オーストラリアの外務省, 約 2 週間
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
かかりつけの医師から留学期間分の薬を多めに処方してもらった。また、英語で薬の説明が書かれた書類も用意してもらった。

■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :	
東大指定の東京海上日動のものを取得した。	
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :	
特にないが、予定では修論を留学先で書く予定だったので、指導教員の教授には事情を説明して理解を得ていた。	
■ 語学関係の準備/Language preparation :	
特になし。	

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	500,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	27,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	60,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	
ビザの支払い約 60,000 円	

■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	130,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	20,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	100,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	

■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給した。	
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
70,000 円	
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部)からの紹介	

今後の予定について/About your future plans

<p>■ 留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定の)もの/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo:</p>
なし。
<p>■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad:</p>
47 単位/credit(s)
<p>■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo:</p>
0 単位/credit(s)
<p>■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return:</p>
0 単位/credit(s)
<p>■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):</p>
2023 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

<p>■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts:</p>
<p>新しい価値観を得ることが出来たこと、自分の勉強したい分野を異なる視点から勉強できたことに特に満足している。また色々な国の友人が出来たこともとても留学してよかったと思える一因である。</p>
<p>■ 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:</p>
<p>海外で働きたいと思うようになった。</p>
<p>■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting:</p>
<p>メリットは語学力やコミュニケーション力、異文化適応力が活かせること。デメリットは特に思い浮かばない。</p>
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad:</p>
<p>いずれも行っていない。</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):</p>
<p>民間企業、投資銀行</p>
<p>■ 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:</p>
<p>何事にも挑戦することが大切だと思います。海外に興味があるのであれば、留学はとて素晴らしい機会だと思います。</p>
<p>■ 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:</p>
<p>特になし。</p>

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2023/9/5

■ID: A22157

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

■派遣先大学/Host university: メルボルン大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/02/17 ~ 2023/06/23

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 農学部水圏生物科学専修

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部3年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

2年の春、加入した自主ゼミに感化され留学を決意。2021年の秋募集(所見事項を提出し忘れ追加募集*での応募)で2022年7月~2023年6月までの留学となる。その後3年の夏に、4年で半年だけ留学すれば4年で卒業できるということに唐突に気づき、留学を半年に短縮した(当時はコロナの余波で短縮が認められていた)。留学自体に迷いはなかったが、当時はアメリカに行きたくて仕方がなく、オーストラリアでも楽しめるのか??と、オーストラリアに失礼なことを考えていた。

*コロナ禍の期間の特別措置で、現在は施行していない。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2022年/Academic year / 学部3年/University year / A2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2023年/Academic year / 学部4年/University year / S1学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

学部3年修了の時点で卒業論文以外の単位を取り切っており、半年間の留学であれば4年での卒業が可能だったから。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

Environmental politics/12.5

Wildlife management/12.5

Marine biodiversity and biogeography/12.5

Blue Planet: Introduction to Marine Environments/12.5

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad:

こまごました課題が多いものの、勉強時間自体は日本のほうが大変だったと思う。授業時間が週 15h 程度と、日本にいた頃より圧倒的に少なかった。日本に比べて学習時間に占めるレポートのウエイトがとても大きいと感じた。座学 3 : レポート 7 くらい。理系で統計を習っていない人で Level 2 以上の科目をとる人は、日本にいううちに少しだけ勉強しておくとも楽かもしれない。

■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :

4~6 科目/Subjects / 21 以上単位/credits

■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :

6~10 時間/hours

■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :

スポーツ

■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :

サークル(ダイビング、Wildlife Conservation Society)に加入した。日本のサークルとは違い社会人が加入できるため、多様な人たちと交流できてとても良かった。また、サークル以外にも学生マンションのイベント、友達で外出等いろいろなイベントがあり、暇になることはほぼなかった。

■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :

アルバイト(日本からオンラインで持ってきた)かダイビング、旅行。特に学期末はみんな旅行に行くためお金を貯めておいた方がよい。

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities :

図書館は 7 時~24 時(だった気がする)。複数あって自習スペースが充実しているうえにアドバイザー(要予約)の利用もできる。おすすめは電源席が大量にある Bailieu Library。食堂は存在しないが、ファストフード(ベトナム料理、ピザ、巻き寿司など)は大学内にある。食費を浮かせたいなら弁当がおすすめ(学内でちゃんと食べると 1 食 10 ドルは下らないから)。Wi-fi も良好。

■ サポート体制/Support for students :

学生活動による Welfare が盛ん。例えば、UMSU International という学生団体は、毎週月水金にサンドイッチ、生春巻き等の軽食を朝食として無料で配っていた。

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 :

アパートなどの賃貸

■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :

大学からの紹介で学外の学生マンション(Unilodge Lincoln House)に入った。週 350 ドル(地価高騰で学期ごとに週 50 ドルずつ値上がりしているとの情報あり)でかなり割高だったが、広い個室に真新しい設備、さらに友達ができやすい環境でとても良かった。強いて言えば、冷蔵庫の一人当たりのスペースが小さいこと、洗濯にお金(1 回 4.5 ドル)かかること、また調味料が頻繁に盗まれることがデメリットだった。1 年留学している人の中には、半年だけ Unilodge に滞在した後に見つけた友達とルームシェアをしている学生もあり、全体的に International の新入生/交換留学生が多いという印象だった。

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

気候: 日本より乾燥していて過ごしやすいが、1日に1回は雨が降る。天気が変わりやすい。また、オーストラリアだから大丈夫とたかをくくっていると、冬が寒くて辛くなる。

大学周辺の様子: 治安は大都市の割にはかなり良いと思う。寿司屋や麻辣担、ケバブ等飲食店が散在しており、緑もあってのどか。

交通機関: CBT(Central Business District)はトラム(路面電車)が無料だが、無料の範囲が絶妙にキャンパスまで届かない。日常生活は歩けばどうにでもなる。郊外へは電車やバス、トラム。myki という PASMO 的なカードを購入して乗車する。また、uber が日本のタクシーより安いので車社会オーストラリアでどうしてもなくなったらおすすめ。

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

基本的にはキャッシングで毎月の賃貸を払い、日用品はクレカで直接買っていた。UniLodge(学生マンション)のポータルサイトがたびたびバグを起こして海外のクレカで払えなくなるので、Commonwealth Bank の口座にキャッシングで引き下ろしたお金を入れて対応していた。オーストラリアの銀行口座は PayID という Paypay 的な機能が銀行アプリから無料で利用できるの、作ることとても強くお勧めする。なお、アパートの物件の Bond(敷金のようなもの)もオーストラリアの銀行口座がないと返却できないと伝えられた。

■ 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。深夜でも全然一人で歩いていた。病院探しに関しては最初は不安だったが、メルボルンの場合は日本語が通じる病院もあるし、メルボルン大学の保健センター(予約は取りづらかったが)もあって便利だった。両者とも保健適用で無料になった。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

2022年9月ごろ 手続きに関する(東大からの)メールを受信。11月ごろ 手続きに関する(留学先からの)メールを受信。1月ごろ 入学申請、Visa、保険等何とか全部提出した。かなり直前になってしまったのでもっと早くやっておけばよかったと後悔している。手続きに順番があるものもあるので、よく確認しつつ計画的に進めましょう。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザ取得は渡航直前になってしまったのでヒヤヒヤした。まずビザ申請に必要な健康保険(OSHC)があるのでそれを申請し、CoE(Confirmation of Enrolment)や GTE(Genuine Temporal Entrant 滞在理由書のようなもの)を添付して提出する。GTE に思いのほか時間をとられるので、ネットで調べながら計画的に手続きを行いましょ。

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

常備薬を準備(風邪薬、鎮痛剤等)した。鎮痛剤は普段使っているものを利用してよかった。ただ、オーストラリアの場合は処方される薬を全て保険適用で(=無料で)利用できるの、そこまで必要性は感じなかった。低用量ピルも使用していた。ビザ申請時の保険をうまく適用できなかったが安価(4ヶ月で25ドル)でよかった。トリキュラーに関しては、向こうで同じ成分が圧倒的に安く買えるので持っていく必要はないと思う。病院探しは最初不安だったが、メルボルンの場合は日本語が通じる病院もあるし、メルボルン大学は保健センター(予約は取りづらかったが)があつて便利だった。両者とも保健適用で無料になった。コロナ

のブースターは渡航直前に打った。私が行った頃は地味に流行っていたので打っておいてよかったと思う。

■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

これもまた直前に申請した。付帯海学は学校から指示が出るが、それ以外にオーストラリアはビザ申請時に保険加入が必須となる。

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

農学部は比較的3年次までに卒業単位が取りやすいので、2~6月のオーストラリア留学を4Sに組み込めば4年で卒業しやすいと思う。現に指導教員(になる予定の先生)に留学について相談して、4年卒業のOKをもらった。研究室決めと若干被ったが、ギリギリ研究室が決まってから渡航できた。

■語学関係の準備/Language preparation :

特になし。オーストラリアの大都市(メルボルン、シドニー、ブリスベンを訪問した)には、多数のアジア系移民が居住しており、非ネイティブスピーカーに優しいので、授業外で大きく困るようなことはないと思う。

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	290,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	37,660 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	37,300 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :

家賃/Rent	140,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	16,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :

受給した

■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :

東京大学海外奨学派遣事業

■受給金額(月額)/Monthly stipend :

70,000 円

■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
大学(本部)からの紹介

今後の予定について/About your future plans

■ 留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :
未定
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
151 単位/credit(s)
■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :
37.5 単位/credit(s)
■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :
4 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2024 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
満足している: 当初の目的であった「自立すること」を達成できた。自分で行動しないと何も始まらない状況に置かれ、積極性や問題解決能力、コミュニケーション能力が上がった。 満足していない: 交渉すれば Undergraduate Research の機会が得られたと思う。もっと事前から準備しておけばよかった。後半は一人の友人とばかり一緒におり、自分の選択を狭めてしまった。良くなかった。
■ 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 :
海外志向が強まった。伝統的な家族観への執着がなくなり独身で海外に飛び出すことが怖くなくなった。
■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :
私の場合、大学院進学も視野に入れており、まだよくわかっていない。ただ 1 年交換留学した他大の友達 は、就活の際には海外大学で勉強したということ自体がプラス要因として働く、というようなことを話してくれた。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
社会人との接点をもつように心がけた
■ 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 :
迷っているなら GO しましょう。案外簡単に海外に行けてしまいます。

■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 :

特になし。困ったことがあれば「オーストラリア留学 ○○」と調べれば大体出てくる。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2023/12/3

■ID: A22158

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

■派遣先大学/Host university: メルボルン大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/7/15 ~ 2023/6/23

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

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部3年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

コロナであまり大学生活を楽しむことができず、現状を変えたいという気持ちが大きかった。大学2年生で留学をすると決め、その意思は変わらなかった。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2022年/Academic year / 学部3年/University year / S1学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2023年/Academic year / 学部3年/University year / A1学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

就職活動前に留学をしようと思ったから。。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

Academic English 1 /12.5

Business Decision Analysis /12.5

Econometrics 1/12.5

Learning via Sport and Outdoor Education/12.5

Political Economy/12.5

Principles of Marketing/12.5

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad:

予習はリーディングがほとんど。論文を読む時間が足りず大変だった。正直、そこまで英語力に自信がない場合は全部のリーディングをやり切らずに授業に集中する、というのもありだと思う。授業は対面でやっているが、オンラインで録画も観れるので復習に便利だった。

<p>■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :</p>
<p>1~3 科目/Subjects / 21 以上単位/credits 以上</p>
<p>■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :</p>
<p>6~10 時間/hours</p>
<p>■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :</p>
<p>文化活動, ボランティア</p>
<p>■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :</p>
<p>language exchange に参加したり、日本の文化を広めるボランティアに行ったりした。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>シドニーに行ったり、メルボルンでロードトリップなどをした。</p>

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

<p>■ 設備/Facilities :</p>
<p>図書館は遅くまで空いていて、Wifi 環境も良かった。食堂はない。スポーツ施設は充実している。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>特にない。そういったカウンセリングルームもあるらしいが、全く利用しなかった。</p>

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

<p>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :</p>
<p>学生寮</p>
<p>■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :</p>
<p>2 つの学生寮にステイした。どちらも個室だったが、シャワーは共用。Melbourne student accommodation みたいな感じで検索して見つけた。大学のサイトから申し込むより、その寮の公式サイトで申し込む方が安かったりする。正直、メルボルンの住宅状況はあまり良くなく、空室率が 1%未満だったり、家賃は高いのに家が微妙だったりする。争奪戦なので、なるべく早く見つけて申し込んだ方がいい。</p>

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p>
<p>気候は不思議だった。晴れていたのに、突然雨が降ったりする。雨に濡れたくない人は傘を常備しておいた方がいい。大学周辺の治安は良い。交通機関はトラムでの移動がほとんどで、学割も使える。外食は基本的に高い。学食みたいなものもあるが、結局最後まで使わなかった。野菜なども無料でもらえたり、アジアンスーパーなどもあるので、自炊で十分だと思った。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p>
<p>海外送金は wise を使用した。commonwealth bank という現地の口座を渡航してすぐに開設した。現金を持っていく必要は全くないし、海外送金とクレジットカードで十分だと思う。</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>留学中で頑張ろうとしすぎてしまい、体調を崩してしまうこともよくあった。体調を崩してしまった時は 1 人で抱え込まず、友達などに相談して助けてもらうことが 1 番良いと思う。</p>

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

入学手続きで特に必要になったのは大学のオンライン申請フォームと学生ビザの 2 点。オンラインフォームについては指示通り記入していれば問題ない。学生ビザも同じような感じだったが、申請してから受け取りまでに割と時間がかかったので、派遣先大学から申請のお知らせが来たらすぐに申し込むべきだと思った。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

subclass 500 という学生用のビザを申請。オンライン上で申請してから受け取るまでに約 2 週間はかかった。

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

普段から使っている風邪薬などを持っていった。コロナワクチン 3 回接種は生活する上で必須だと思う。親知らずを 1 年くらい抜かなくてもいいだろうと思っていたが、留学してから 1 週間で痛み始めて結局現地で抜くことになってしまったので絶対に抜いてから行くべき。

■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

東大から指定された保険と派遣先大学から指定された保険に加入した。

■ 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 :

派遣先大学の開始時期が早く、毎回出席していたゼミの単位分割ができないと知り、その時はかなり焦った。結局なんとか単位を取得できたが、派遣開始時期には注意した方がいいと思う。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

出発前の語学レベルは TOEFL90 ほど。もう少し事前準備をしていけばよかったと思った。

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	150,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	100,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	50,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	10,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	50,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :

家賃/Rent	100,000 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :
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 :
円
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

今後の予定について/About your future plans

■ 留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :
Business Decision Analysis /12.5 Econometrics 1/12.5 Political Economy/12.5
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
30 単位/credit(s)
■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :
8 単位/credit(s)
■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :
42 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2025 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
留学を気持ちよく終えられれば自分に自信を持てるようになるし、人生を良い方向に変えてくれた点で満足している。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
日本で就職活動をするのが必ずしも正解ではないと感じた。特に、海外の方がワークライフバランスが圧倒的に優れている。日本で馬車馬のように働きたいのであれば関係のない話だが、優秀な人は海外に出る方がよっぽど精神的にも豊かな生活ができると思う。
■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future

career/job hunting :
サマーインターンシップの応募が学期末テストの期間と重なり、ほとんどできなかった。これについては派遣先大学に行くことのデメリットだと思う。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した。
■ 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 :
行く前の英語の勉強は大変だと思いますが、頑張ってください。
■ 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 :
Netflix, TOEFL の対策本

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2023/12/8

■ID: A22180

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

■派遣先大学/Host university: メルボルン大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/2/17 ~ 2023/11/17

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

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部3年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

日本市場の縮小が予測される中でグローバル人材になりたいと高校生の頃から思っていた。大学入学当初から1年間交換留学に行きたいと思っていた。しかしコロナが流行してしまい、折角現地にいてもロックダウン等で寮に引きこもり生活になることが予想された。それは避けたかったので大学在学中に行くのはやめようとも考えたが、少しずつ世界が日常生活を取り戻しているのを感じて再び留学を決意した。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2023年/Academic year / 学部3年/University year / A2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2023年/Academic year / 学部4年/University year / A2学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

コロナの感染状況を考えて就職活動の時期に間に合う一番遅いタイミングで行きたかったから。。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

Business Decision Analysis/12.5

Digital Marketing/ 12.5

Behavioural Economics/ 12.5

Managing for Competitive Advantage /12.5

Sports Economics/ 12.5

Principles of Marketing/ 12.5

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad:

授業は2時間の講義と1時間の実践的なチュートリアルで1セット。それを1セメスターで3~4個取る。

講義を聞いて事前課題を解いてチュートリアルに臨むのが一般的なスタイル。
■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :
1～3 科目/Subjects / 21 以上単位/credits 以上
■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
11～15 時間/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
スポーツ, 文化活動
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
週 2 でテニスをしていた。Japanese Society のイベントにもたまに参加していた。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は近郊を散策したり近場の観光地に行くことが多かった。長期休暇はタスマニアやニュージーランドに旅行に行った。

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities :
図書館は何個もあって充実している。図書館で安くコピーできる。スキャンは無料。wifi は十分に速い。有料だがジム、プールもある。グラウンドはよく無料で開放されている。
■ サポート体制/Support for students :
Stop1 という何でも相談センターがある。学習面は少人数クラス担当のチューターに相談できると思う。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
学生寮
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
ルームシェア。どちらも自室に自分専用のバスルーム付き。ジムは無料、洗濯・乾燥機は有料だった。2 軒住んだ。1 軒目は google map から、2 軒目は大学が紹介していた学生寮の系列寮のサイトから見つけた。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
主に冬の間現地にいた。ほとんど東京の冬と変わらない。大学は街の中心部からトラムで約 10 分で近くて便利。大学近くからトラムが頻繁に走っている。大学のカフェテリアの食事は学生価格ではない。中心部にほど近く、飲食店は近くに充実している。外食の価格は日本の 1.5～2 倍である。上手くスーパーや市場を活用すれば日本と大きく変わらな食費で自炊できて節約になる。アジアングローサリーも十分にある。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
Commonwealth Bank の口座を開設した。皆その銀行を使っているため、Commonwealth にすると友人間の送金に便利。口座を開くとデビットカードも貰えるので普段はそれを使って買い物をしていた。日本からの送金はソニー銀行で豪ドル口座から送った。ソニー銀行だとお得に円、豪ドル間の両替ができる。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

基本的には夜街を出歩いても問題ない。ただ、薬物、アルコール依存と思われるような浮浪者はそこそこいるので気を抜かないように。友人が浮浪者に突き飛ばされた話を聞いた。また別の友人が酔っ払いに人種差別的な感じで絡まれた話も聞いた。Paramount Clinic という日本人向けの病院がある。専門医の紹介や通訳の手配をテキパキとしてくれて本当に頼りになった。専門医の受診は emergency 経由じゃないと何か月も先になる。オーストラリアの病院は保険会社が直接支払うのに対応していないことが多く、一度立て替えて払う必要があるため、受診時には十分なお金を口座にしておくことが必要。日本人にとって日本食は心身に良いと感じるので、日本食の積極的な自炊を勧める。スーパー、アジアングローサリーで材料は十分に手に入る。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

Confirmation of Enrolment (CoE)の取得。ビザの申請に必要。申請後 1~2 週間経っても連絡が来なかったため、こちらからメールしたらそこからすぐに取得できた。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザ。オンラインで申請した。申請翌日にビザを取得できた。

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

日本から薬一式を持っていった。

■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

東大から指定される保険に入っておけば大丈夫だと思われる。交換留学先の大学指定の保険も加入させられる。

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

出発前の学内手続きは沢山あるので早め早めの準備を推奨する。

■語学関係の準備/Language preparation :

出発前は IELTS7.0。海外の学生との言語交換プログラムに参加した。英語も場所によって全然違って聞こえるので、現地訛りの英語を YouTube 等で聴いて出発前に慣れておくのと良いと思う。

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	130,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	88,980 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	71,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

航空賃片道マイル利用

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :

家賃/Rent	190,000 円/JPY
食費/Food	35,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :
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 :
円
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :
Digital Marketing/ 12.5 (東大換算は恐らく3) Managing for Competitive Advantage /12.5 Sports Economics/ 12.5
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
66 単位/credit(s)
■留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :
9 単位/credit(s)
■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :
5 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):
2025 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

■留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
留学をしなければ気付かなかっただろうことに沢山気づいた。全く違う価値観や文化を持つ、センシティブな話題も本音で議論できる友人を作ることができたことは良かった。自分自身の価値観や日本について新たな視点から見つめなおせた。英語も伸びた。ただ、課外活動にもっと積極的に参加すべきだったと思う。動き出しが遅くて色々やりたいたいことができたのに、それを十分にやれずに帰国することになってしま

った。

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

日本にそこまで興味ない人にも日本の文化や製品が浸透していることが多くて、その影響力の大きさに驚いた。今後は日本の文化、製品を海外に発信していく仕事に携わりたいと思うようになった。

■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :

メリットは英語力が伸びたり視野が広がること。精神もタフになる。就職活動で話すエピソードも増える。デメリットはあまりないと思われる。働き始めるのが一年遅れることぐらいしか思い浮かばない。

■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :

学外の就職活動イベントに参加した。留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した。

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

公的機関, 民間企業、メーカー、商社、金融機関

■ 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 :

一年卒業を遅らせてでも行く価値は十分にあると思います。一年は思ったよりもあっという間なので積極的に動いて後悔のないようにしてください。お金の使いどころにはメリハリをつけて、貴重な体験をたくさんしてください。

■ 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 :

東大の留学体験記。留学ガイドブック。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2023/12/7

■ID: A22182

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

■派遣先大学/Host university: メルボルン大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/2/17 ~ 2023/11/17

■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)文科一類～

法学部文科一類法学部第一類(法学総合コース)

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部2年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad? :

日本では部活で忙しかったため進路を決めかねており、1年間いろいろな経験をしてゆっくり進路を考えたかったため留学を決めた。留学を決めたのは出願期限の1ヶ月前で、そこから急いで書類を作成したり、英語の試験を受けたりした。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program :

2022年/Academic year / 学部2年/University year / A2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program :

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN :

2024年/Academic year / 学部4年/University year / S1学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad :

オーストラリアは大学が2月に始まり11月には終わるため、日本の年度のシステムと類似しており、帰国後の学業への影響が少ないと考えたから。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned :

- International Politics / 12.5

- The Making of Melbourne / 12.5

- Intercultural Communication / 12.5

- International Politics / 12.5

- Introduction to Media Writing / 12.5

- Australian Politics / 12.5 (メルボルン大学では1科目1セメスターあたり12.5単位でした)

<p>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p>
<p>授業は1科目につき講義形式のものが週2度、少人数でのディスカッション授業が週1度あった。講義は対面でもオンラインでも受けることができ、オンラインのものは何度でも観れたので復習もできた。Australian Politics という授業ではオーストラリアの現在の政治について学ぶことができ、特に最近レフェンダム(国民投票)もあったこともあり、とても興味深い内容だった。予習はとにかくリーディングが多く、とても苦労した。</p>
<p>■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :</p>
<p>4~6 科目/Subjects / 1~10 単位/credits 以上</p>
<p>■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :</p>
<p>6~10 時間/hours</p>
<p>■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :</p>
<p>スポーツ、ベビーシッター・家庭教師</p>
<p>■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :</p>
<p>元々ラグビーをやっていたこともあり、メルボルン大学のタッチラグビーチームに入った。寮での友達が基本留学生だったため、オーストラリア人と仲良くなれる貴重なコミュニティだった。練習は週2回程度で、練習後にパブに行ったり、休日は友達と家で BBQ をした。10 月ごろにゴールドコーストで開催された全国大会にも出場し、メルボルン大学を代表してプレーできた。また、日本人を相手にベビーシッター・家庭教師をし、海外で生活する日本人と関われる貴重な機会としてとても良い経験になった。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>週末は寮の友達と海や山に行ったり、大学の友達の家遊びに行ったり、タッチラグビーのチームのいろいろなイベントに参加したりした。長期休暇は主に旅行をし、一人でトンガ・サモア・ブリスベンに行ったほか、友達とニュージーランド・ケアンズ・ゴールドコースト・フィリピンに行った。</p>

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

<p>■ 設備/Facilities :</p>
<p>大きくて綺麗な図書館がいくつもあり、ジムも大きくて快適だった。食堂はないが小さなレストランのようなものがたくさんある。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>Stop 1 という学生支援課のようなところでさまざまなサポートを提供してくれた。語学面で不安な学生のために英語でのエッセイの書き方の指導があったり、精神的なサポートに関しても、必要な学生のためにカウンセリング体制もあった。Food Relief Program という冷凍食品や野菜フルーツなどを無料で提供してくれるプログラムがあり、登録することで週一度もらうことができた。</p>

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

<p>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :</p>
<p>学生寮</p>
<p>■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :</p>
<p>Unilodge Lincoln House. キャンパスからは徒歩 5 分程度のかかり近い寮で、1 人 1 部屋のホテルのようだ</p>

った。設備は綺麗で部屋も快適だが、エアコンがなく扇風機に頼るしかなかったのが大変だった。また、寮全体(200 人程度)で共有するキッチン、毎日清掃されるもののシンクなどが汚く、多少不快だった。それでもキッチンが共有であるからこそ友達と食事を共にすることができ、とても親交を深めやすかった。メルボルン大学のオンラインオリエンテーション(11 月ごろ)で紹介された。寮はいっぱいになるのが早いため、早めに探すことを勧める。

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

1~2 月ごろはとても暑いものの、6~11 月はずっと摂氏 10 度台が続き、想像よりは寒かった。大学周辺はいろいろな店があり、散歩すると楽しかった。公共交通機関トラム(路面電車)は市内は無料で、とても便利だった。また、自転車のための道も非常に整備されており、自分は自転車を facebook のマーケットプレイスで買った。外食は基本的に 2000~3000 円で高く、市場やスーパーマーケットで買い物をすることが殆どだった。肉やフルーツは日本に比べて安く、とても美味しい。

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

Wise というアプリで送金をし、Commonwealth bank という銀行の口座を作った。基本的にクレジットカード払いで、現金はほぼ使わなかった。

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

医療費はとても高いため、病院には行かなかった。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

東京大学での成績の提出や IELTS 等の点数の提出が必要だった。準備は東大で成績表をプリントアウトしたり、それらを pdf 化したりした。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザを申請し、手続きには 1~2 日程度かかった。申請が終わったらすぐに承認された。

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

歯科検診には行き、常備薬も 1 年分予め貰いに行った。コロナウィルスが流行っていたこともあり、4 度ワクチンを打ってから行った。

■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

特になし。

■ 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 :

単位認定の基準等については、予め法学部にメールで確認した上で向こうの大学での履修を決めた。試験は留学開始時期とかぶっていなかったので問題なかった。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

それなりに英会話等はできたので特別心配だったことはなかったが、英語の動画や映画を少し観るなどは心がけた。真面目に英単語の勉強などをするよりは、英語に聞き慣れるぐらいの準備をした方が現地では役に立ったと思う。

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	190,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	30,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	70,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	30,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	186,000 円/JPY
食費/Food	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
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 :	
70,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部)からの紹介	

今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :	
<ul style="list-style-type: none"> - International Politics / 12.5 - The Making of Melbourne / 12.5 - Intercultural Communication / 12.5 - International Politics / 12.5 - Introduction to Media Writing / 12.5 - Australian Politics / 12.5 	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	

82 単位/credit(s)
■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo:
14 単位/credit(s)
■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return:
38 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):
2026 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts:
英会話力という点では、誰とでも問題なく話せるぐらいにはなったため満足しているが、アカデミックな英語に関しては、英語話者と対等になるまでには至らなかった点で悔しい。本当に多くの友達を作ることができ、今後の人生での再会が楽しみである。進路を決めるという点では大変満足している。メルボルンに住まれている東大や高校の先輩方に何度もお話を伺いに行ったり、その方々から紹介していただいた人にご相談させていただいたり、日本では関われないであろう社会人の方々のお話を色々と伺えてとてもためになった。
■ 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:
将来的には海外で働きたいとも思ったが、自分はまずは日本で働くべきだと感じた。海外で 1 年間過ごしたことでかえて日本で働こうという気持ちが芽生え、とりあえずは日本で勉強して就職することを決めた。
■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting:
留年の可能性が高いため 1 年間遅れてしまうことにはなるが、それを遥かに上回る経験を 1 年間でできた。留学での経験は就職活動でも必ず糧になるだろうし、多くのメリットがあると思う。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad:
社会人との接点をもつように心がけた。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
専門職(法曹・医師・会計士等)、弁護士
■ 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:
思い切って留学をすることを選んで本当によかったと思っています。オーストラリアで作った留学生の友達の中にも留学を後悔している人など誰一人としていなく、必ず良い影響を与えてくれると思います。
■ 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:
特になし。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2023/12/9

■ID: A22183

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

■派遣先大学/Host university: メルボルン大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/2/17 ~ 2023/11/17

■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)文科一類 ~

教養学部(後期課程)教養学科地域文化研究アジア・日本研究コース

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部2年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

留学にもともと憧れがあり、大学1年生の最後に怪我の影響で所属していた部活を辞めたことがきっかけとなり留学に行くことを決意した。最短で行けるのが2年の冬からだったので、2年の5月の春募集に応募した。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2022年/Academic year / 学部2年/University year / A2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2024年/Academic year / 学部3年/University year / A1学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

1年の終わりに留学をすることを決意し、最短かつ1年間留学に行けるプログラムがこの春募集(2022年5月)の交換留学であったから。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

Learning via Sport and Outdoor Education/12.5

Science and Pseudoscience/12.5

Australian Wildlife Biology/12.5

Chinese 2/12.5

African Music and Dance Ensemble/12.5

Australian Foreign Policy/12.5

<p>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p>
<p>学術系の授業は、基本的に毎週 2 時間の講義と 1 時間のディスカッションという形式だと思う。ディスカッションは毎週のテーマやリーディング課題に基づいている。語学や音楽などの授業は学生を楽しませながら、授業に集中させる仕組みが整えられており感心した。</p>
<p>■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :</p>
<p>1～3 科目/Subjects / 21 以上単位/credits 以上</p>
<p>■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :</p>
<p>1～5 時間/hours</p>
<p>■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :</p>
<p>スポーツ,</p>
<p>■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :</p>
<p>サッカーとバドミントンのサークルに入った。バイトは公文のような塾で算数・数学を教えていた。Unimelb Career と調べると、メルボルン大学生用の求人サイトが出てくるため、それを通じてバイトに応募した。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>週末は寮の友達と遊んだり、課題があれば勉強をしていた。長期休暇ではオーストラリアの他の都市やニュージーランドに旅行に行った。</p>

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

<p>■ 設備/Facilities :</p>
<p>図書館は 0:00 まで空いているため、試験期間中は助かった。大学には設備の整ったジムもあるため、2 学期目は日常的に行っていた。また、バドミントンコートやテニスコートなどは友達と予約して使うこともできる。サッカーと卓球は無料でできる。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>レポート課題であれば、実際に提出する前にチェックをしてくれる場所がある。</p>

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

<p>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :</p>
<p>学生寮</p>
<p>■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :</p>
<p>東大からメルボルン大学に交換留学していた先輩に、Unilodge Lincoln House を紹介してもらい、他の学生寮と比べて家賃も安かったため、そこに住むことにした。部屋は個室であり、トイレ・シャワー付きの部屋とそれらの無い部屋を選べる。私はそれらの無い部屋を選択したため、30 人ほどで 7 つのバスルームを共用で利用していた。Ground Floor に大きなキッチンがあり、全住民でそれを共用で利用していた。しかし、セメスターを通じて自炊をする人は 40～50 人程度だったと思うので、それほど窮屈な思いはしなかった。また、キッチンが友達作りの場所として機能していたので、本当にこの寮を選んでよかった。メルボルン大学に学生情報を登録した後に、大学と提携している学生寮をいくつか紹介された(Lisa Bellear House, International House, Little Hall など)。しかし、それらは家賃が 20～30 万円と高く、きっかり 1 年間の契約しか受け付けているところもあるため、そこには行かなかった。</p>

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

気温の日較差が大きく、夏になると昼は 40 度で夜は 20 度になる日もある。しかし、日本と違って乾燥している夏なので、日陰に入るとそこまで暑くはない。ただ紫外線が非常に強いので、日焼け止めは毎日塗ったほうが良い。大学周辺には緑が多くて非常に過ごしやすい。大学のサッカー場は他の団体に利用されていなければ無料で使えるため、とてもよかった。買い物など出かけるときにはトラム(路面電車)を日常的に使っていた。バイトなどで、少し遠くに行く時は電車を使っていた。学割を使えば、距離に関係なく 250 円である程度まで行けるはずだ。

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

家賃はオーストラリアの Commonwealth bank から引き落とすようにしていた。現地での買い物は、日本のクレジットカードを基本的には使っていた。

■ 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 :

治安は東京と同じくらいだと思う。インフルエンザに罹った時は、東京海上日動の保険を使うために日系の Paramount Medical Clinic に行った。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

大学には基本的な情報を入力すれば良い。しかし、履修する授業を大体考えてから留学に行ったほうが良い。メルボルン大学の正規生は授業ごとに授業料を納めており、納入期限もあるため、授業をまだ決めていないと言ったら正規性に驚かれた。交換留学生にとっては、履修登録の期限はないもののそれぞれの授業に定員があるため、早めに履修手続きをしないと希望の授業を取れない可能性もある。また東大と違い、最初の週にいろいろな授業を覗いてみて履修する授業を決める人は少ない。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

Student Visa 500 - 情報の登録は少し煩雑だったが、提出した瞬間にビザの許可が降りた。しかし、国籍によってはビザの許可に一週間ほど時間がかかる人もいるので注意が必要。

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

日本とは季節が真逆なので、日本人は風邪をひきやすい印象がある。よって、風邪薬は多めに持って行ったほうが良い。また春になると花粉が酷くなるため、花粉症持ちの人はその薬を持って行ったほうが良い。

■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

東大に指定された東京海上の海外保険、OSSMA、そしてメルボルン大学に指定された BUPA に入った。東京海上の保険は、医療費が無制限でカバーされるため入っておいてよかった。

■ 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 :

留学許可証をコース長と学科長に承認してもらった。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

留学開始 8 ヶ月前に IELTS 7.0 を取った。しかし、それから英語学習を怠っていたため、初めにオーストラリアに着いたときはリスニングとスピーキングに苦戦した。留学前にこれらをもっとやっておけばよかったと思う。

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	320,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	90,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	30,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
教科書を買う必要はない。基本的に資料は Dashboard に掲載されているので、それを自分のパソコンかタブレットにダウンロードすれば良い。	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	140,000 円/JPY
食費/Food	80,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
外食をすると 1,500~3,000 円くらいかかってしまうため、基本的には自炊をしていたが、食材は日本よりも高い。メルボルンでは、トラムや電車を利用するときに Myki と呼ばれる交通系カードを使うのだが、大学に student concession を申請すると半額で利用することができる。	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
The Fung Scholarships	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
70,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部)からの紹介	

今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :	
Chinese 2/12.5	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
18 単位/credit(s)	

<p>■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo:</p>
<p>6 単位/credit(s)</p>
<p>■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return:</p>
<p>44 単位/credit(s)</p>
<p>■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):</p>
<p>2026 年 3 月</p>

留学を振り返って/Reflection

<p>■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts:</p>
<p>海外での1人暮らしによって生活力を大いに上げることができた。また、自分のやりたいことをできるようになった。</p>
<p>■ 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:</p>
<p>大学院に進学するのではなく、世の中に出ることにした。</p>
<p>■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting:</p>
<p>学部生と大学院生・博士課程生の垣根が低いため、一度就業経験のある人たちとの交流が増えた。</p>
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad:</p>
<p>社会人との接点をもつように心がけた。</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):</p>
<p></p>
<p>■ 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:</p>
<p>自分のやりたいことを信じてやればよいと思います！</p>
<p>■ 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:</p>
<p>特になし。</p>