

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: 2024/6/21

■ID: A23230

■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-USTER.html>

■派遣先大学/Host university: オタゴ大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/2/19 ~ 2024/6/19

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 文学部人文学科社会学専修課程

■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?:

小さい頃から未知の世界への興味が強く、高校時代には大学で交換留学をしようと思っていた。降年しなければいけないと知った時絶望しワーホリなど他の方法を調べたが、降年して余分な学期は休学するほうが安く済むし安全だろうという結論に至り、留学することを決意した。

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:

2024年/Academic year / 学部4年/University year / S2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:

2025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:

東大の春休みと被るので、学費を節約できると考えたから。また、ニュージーランドは日本と季節が逆なので、寒い冬を回避できると考えました。

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:

- ・Introduction to Intercultural Communication /18 points
- ・Sociology of New Zealand society /18 points
- ・Global Migrations: From Slavery to Refugees / 18 points

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

Intercultural Communication に関する授業では、多様なバックグラウンド・文化的価値観をもった人々とのようにコミュニケーションを取っていくかを、現地学生へのインタビューによるケーススタディやクリエイティブプロジェクトを通して学んだ。クリエイティブプロジェクトでは Empathy に関する漫画(ウェブトゥーン)を制作して、先生からも高い評価をいただく事ができた。

■ 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 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 :
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 :
文化活動, ボランティア
■ 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 :
コーラスサークルに参加してマオリの歌を練習したり、駅や美術館でコンサートを行った。インドネシア学生団体やシンガポール学生団体など留学生で構成されたサークルのイベントに参加する事で、ことなるバックグラウンドをもつ友達を作るように心がけた。ラマダンのイベントにも参加するなど、これまで関わる機会のなかったものにも触れる事ができて、自分の世界が広がった感覚があった。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
アメリカ人、イギリス人の友人と日本で言う軽井沢のような Queestown という街に夏と秋に計 2 回行き、秋の旅行の際には現地でスキーも楽しむ事が出来た。帰国前には北島の Auckland に 1 人で旅行に行った。

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

■ 設備/Facilities :
図書館内には複数の売店やカフェ、広い自習エリアが整備されていて快適だった。食堂はないので、家からもってくるかカフェで買うか、OUSA という大学の association が平日の昼に\$4 で日替わりランチを提供していた。スポーツ施設は、大学からすこし離れたところに立派な運動施設があり、グループフィットネスを除けば全て無料で利用できた。
■ サポート体制/Support for students :
メンタルヘルスに関しても希望すればカウンセリングを受ける事ができた。大学や Uni Flat office が学期を通じてたくさんの交流機会を提供してくれたので、東大にいたときよりも友達が作りやすく、楽しく過ごす事が出来た。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
学生寮
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
ホームステイも選べるが、ほとんどの交換留学生は Uni Flat と呼ばれる一軒家スタイルのシェアハウスに住んでいた。UniFlat は大学から提供されるので、住みたい人は案内に従って申請し、希望条件に関するアンケートに〆切までに回答すれば部屋が割り当てられる。私のフラットは大学まで徒歩 10 分程度だったが、十分な広さの個室と洗濯機やオーブンなどの家具家電が完全にそろっていて、とても快適だった。フラットは約 4-5 人で住み、各フラットには 1 人 Kiwi Host という現地学生が住み込んでいて、現地の生活をサポートしてくれた。

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

夏はカラッとした暖かさだが夜は涼しく日本のような熱帯夜はなかった。南島なので冬は寒かったが日本の冬に比べたらマシだと思う。部屋に暖房器具もあるので十分に耐えられた。基本すべて徒歩圏内にあるので歩いてスーパー(徒歩 20 分程度)などに行っていた。バスもあるがそこまで正確ではないのと、日本のバスのように次の停留所を教えてくれないので、個人的にはあまり乗りたくなかった。Uni Flat では自炊がマストだが、定期的に Uni Flat office が無料で食事を提供してくれたのでありがたかった。また大学が平日の朝に Free Breakfast を提供してくれていたのも、学期の後半はそこで朝ごはんを食べていた。

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

現地で口座を開設する人も多かったが、私は基本的にクレジットカードで支払い、友人の口座に送金したい時などは Wise というカードを使って送金換金していた。

■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 :

治安はとても良く、初めての海外生活でも安心して生活することができた。ただ最初の数週間は友達も少なくホームシックになった。Kiwi Host の女の子とおしゃべりしたり、同時期にアメリカに留学していた友達と電話したり、留学の不安に関する YouTube を見て共感するなどして乗り切った。

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 :

大学からの案内に従って寮の申し込みをしたら、授業選択を行った。大学側の対応は早かったのも、指示に従って締切を守って行動すれば特に困ることはないと思います。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

student visa を申請した。申請から交付までは 3、4 日程度しかかからなかった。

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

本郷の保健センターに行って予防接種を受けた。普段使っている薬を日本から持って行った。

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

東大で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 :

私の所属学部は降年が必至だったので、帰国後は休学して余計にかかる学費を最小限に出来るよう学部の担当者の方に頻繁に相談・確認を行った。

■語学関係の準備/Language preparation :

IELTS の Overall は 6.5 を保持していた。IELTS は合計で 2 回受け、speaking と writing で規定のスコアを取るために Best teacher や DMM などのサービスを使ったり、時々友人に添削をお願いしたりしていた。

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

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

航空費/Airfare	210,000 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	8,000 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)	37,600 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)	38,000 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	117,000 円/JPY
食費/Food	11,000 円/JPY
交通費/Transportation	500 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	40,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
交際費はコンスタントにかかっていたのではなく、学期の中休みなどに小旅行に行った際にかかったもので、普段は友人とたまにカフェやレストランに行く程度で 5,000 円程度で済んでいた。	

■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 :	
・Introduction to Intercultural Communication /18 points ・Sociology of New Zealand society /18 points ・Global Migrations: From Slavery to Refugees / 18 points	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
60 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 :	
2 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 :	
6 単位/credit(s)	
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :	
2026 年 3 月	

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :

・英語、というものが国際的な環境で実際どのような機能を果たしているのか、自分の英語はどの程度通用するのか、など日本では把握できない英語の国際性・多様性を知る事が出来た。
・日本に留まっていたら出会えなかったような多様なバックグラウンドをもつ人たちと知り合って一生物の友達と出会うことが出来たことが本当に幸せで、英語でそれが出来たことが自分の自信にもなった。

■ 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 :

公認会計士の試験に合格して公認会計士になり、ファイナンスの知識を活かして日本の漫画産業を海外に広める事が私の夢の1つですが、留学を経て日本文化が思っていた以上に世界に認知されていることを知り、もっと日本の出版の奥深さを広めたい、という気持ちが強まった。また、現時点での自分の英語力はビジネスにおいてはまだ未熟なので、これから一生かけて学び続けていこうというモチベーションになった。

■ 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 :

一般就職を目指すのであれば时期的な制約、デメリットは大きいと思います。ただ英語力、国際力はどこに行っても必要だと思うので、間違いなく良い経験になります。

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

公認会計士の勉強を継続して行っていた。

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

専門職(法曹・医師・会計士等)

公認会計士に合格したら一旦は監査法人に就職する予定。

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

留学を実現するまで、金銭面、精神面など私にとって不安な事が多くあり家族や学科にも相談を重ねましたが、結果本当に良い経験になったので実現できて良かったなあと心から思っています。留学したいなあと思っている人は奨学金などもあるので、ぜひ前向きに挑戦してみてください！

■ 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 :

留学体験記 YouTube