

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: 2024/8/9

■ID: A23033

■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: クイーンズランド大学(UQ)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/7/17 ~ 2024/6/15

■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?:

海外で生活することは常に憧れであったが、宇野先生による一押しで決めた。迷ったことは卒業が遅れることだった。

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:

2023年/Academic year / 学部3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:

2024年/Academic year / 学部4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:

交換留学をしたいと思って申請できるもっとも早い時期だったから。

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:

- The History Makers/2
- The Modern History of East Asia /2
- Genders & Cultures - Comparative Perspectives on Race and Ethnicity/2
- Crime, Race, and Gender/2
- Introduction to Web Design /2
- Journalistic Narratives /2
- Introduction to Philosophy: What is Philosophy? /2
- Political Philosophy and Applied Ethics /2

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

予習はディスカッションに必要なだが、現地の学生はあまりやっていない印象。勉強と社会生活の両立をす

るなら、適度に手を抜くことが必要。
■ 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 / 1～10 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 :
1～5 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 :
寮の卓球・テニス・ディベートチームに所属した。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
寮の友達と小旅行に出かけた。

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

■ 設備/Facilities :
大学の設備は素晴らしかった。ジムも朝の 5 時から夜の 10 時まで開いており、図書館も 24 時間開いていた。食事が出来る場所も分散されていてバラエティも多く、学生の働く場所になっていた。Wi-Fi も良かった。
■ サポート体制/Support for students :
カウンセリングの先生たちは良かったが、こちらからヘルプを要請しなくてはならない。

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 :
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 :
オンキャンパスの寮で、個室・食事付だった。バストイレは共有だった。留学先の大学の公式サイトで見つけた。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候・治安は非常に良かった。食事は高く、大して美味しくないもので期待しない。交通機関は州の中であればバスや電車が便利。州をまたぐと飛行機が必要。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
日本の VISA カードとともに現地の銀行カードも作った。実際には両方使った。
■ 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 :
治安は非常に良いので日本にいるのと同等の注意で良い。日本語が通じる病院を予め知って渡航したので、特に不安はなかったが、寮だと感染症はどうしても流行ってしまうので、マスクをするか、割り切るしかない。

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 :
CoE を受け取るために書類をたくさん書いた。英語で厄介なのでまとまった時間で終わらせること。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
学生ビザで、一瞬で交付された。数時間以内に来たメールも確認すること。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
歯医者に行っておくことは大切。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
東京日動火災保険に加入した。安心して暮らすことができた。ただし、留学先の国以外では適用されないことに注意。
■ 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 :
単位分割申請を出した。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
IELTS7.5 のレベルで渡航したが、全然足りないと感じた。できるだけ話す練習をしておきたい。

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	200,000 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)	97,630 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)	70,000 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	260,000 円/JPY
食費/Food	0 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	
食費が寮費に含まれていました。	

■ 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:
渡航支援金として最初の月に 20 万円
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?:
大学(本部)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:
・The History Makers/2 ・The Modern History of East Asia /2 ・Genders & Cultures - Comparative Perspectives on Race and Ethnicity/2 ・Crime, Race, and Gender/2・Political Philosophy and Applied Ethics /2
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad:
5 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:
10 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:
45 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:
自分の社交性を伸ばすという目標を掲げて行ったが、それを達成することができたと思う。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting:
海外で働くことも選択肢に入れ、海外駐在の可能性が大きい業界を中心に就職活動をしている。
■ 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:
デメリットは特に感じていない。学生時代に力を尽くしたことなど、いろいろ言えることが増えたのはメリットである。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad:
いずれも行っていない
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
民間企業、総合商社など
■ 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、行ってみて、普段関われないような人たちと存分コミュニケーションを図ると良いと思います。何事も

「やる！」って言うと色んなチャンスが現れると思います。

■ 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 :

大学の公式ウェブサイトを色々見る、インスタの投稿でサークルや寮の雰囲気を見るなど。

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: 2024/7/16

■ID: A23034

■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: クイーンズランド大学(UQ)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/7/17 ~ 2024/6/15

■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)文科二類

■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?:

小学生の頃から留学したいという意志があり、大学入学前から交換留学プログラムに参加しようと決めていました。4年間で卒業したかったため1年卒業が延びてしまうことに抵抗がありましたが、1年延びても就活に影響がないのは現役合格生の強みだと背中を押され、1年の留学を決めました。実際、半年の留学だと楽しみきれないまま帰国することになっていたと思うので、1年でできてよかったと感じています。

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2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:

2024年/Academic year / 学部2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:

前期教養の1年半だけでは自分が本当に興味のある学部を選べる自信がなく、もっと広い分野を学んでから進振りをしたと思ったので、進振り前の留学を選びました。また、運動会の部活に所属しているので、自分が上級生になったときに十分に活動できるよう下級生のうちに留学したいと思いました。

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:

COMU1152 (Public Relations Writing)/2

COMU2180 (Media Strategies)/2

DECO1400 (Introduction to Web Design)/2

ECON1011 (Economics for Business)/2

ECON1200 (Money and Mind)/2

GEOS1100 (Environment & Society)/2

POLS1201 (Intro International Relations)/2 SOCY1070 (Inequality, Society & The Self)/2
■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
基本的に 1 セメスターにつき 4 科目を履修し、1 科目につき大体 2 種類の授業があるので、1 週間あたり約 8 コマある形です。2 種類の授業は、大人数の講義形式のものと少人数のディスカッション形式のものに分かれていることが多いです。コマ数自体は少ないですが、課題がセメスターを通じてあり、科目によっては予習・復習が必要なものもあるため勉強量はとても多い印象です。平日は授業がない時間帯も図書館にこもって勉強し、休日は友達と出かけるような生活スタイルでした。
■ 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 :
4~6 科目/Subjects / 1~10 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 :
16~20 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 :
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 :
大学の新生を迎えるイベントでボランティアを行いました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は友達とカフェや買い物に行っていました。長期休暇は友達と旅行に行き、シドニーやメルボルン、パース、ウルルなどに旅行しました。

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

■ 設備/Facilities :
Wi-Fi は基本的にキャンパス内どこでも使用することができます。24 時間開いている図書館もあり、テスト期間に限らず多くの学生が毎日勉強しています。フードコートやカフェは充実しています。
■ サポート体制/Support for students :
学生へのサポートは厚く、毎日のようにイベントが開催されています。無料で食べ物などを配っているイベントも多いです。留学生のサークル等もあるので同じ境遇の友達を作りやすいです。

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 :
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 :
大学の HP で紹介されている寮の中から比較的家賃が安いところを選びました。キャンパス外ですがバスで 5 分程度のところにあり、中心市街地にもバスで 10 分程度で行けるので便利でした。個人のベッドルーム付(鍵あり)のシェアルームで、キッチン 1 つとバスルーム 3 つを 6 人でシェアしていました。洗濯機と乾燥機は全員の共用で、それぞれ 1 回 400 円程度で使うことができました。建物は比較的新しく快適でした。寮が主催のイベントが多くあり、友達が作りやすく良い雰囲気でした。

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

ブリスベンは1年を通して比較的暖かく過ごしやすいです。夏は東京に比べると暑さはましですが、紫外線が非常に強いので要注意です。冬は最高 20℃前後で昼間は快適ですが、朝夕は冷え込むので長袖1枚に加えて羽織物が必要です。シドニーやメルボルンに秋～春にかけて旅行する場合は厚手の上着が必要なので、厚手のコートも1つ持ってくることをおすすめします。ブリスベンにはバスが発達しているので、基本的に移動はバスで行います。大学には2か所のバス停がありますが、時間帯によってはバスが混むため船を利用している人もいます。go card という交通カードでバスや電車、船に乗ることができます。外食は高いので基本的に自炊生活を送っていました。アジアスーパーや日本スーパーも多いので、日本の食品も比較的簡単に手に入ります。

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

現地の Commonwealth bank で口座を開設し、家賃の支払いや友達間での送金に使っていました。日本の VISA カードも使用していましたがレートがあまりよくないので、現地の口座に日本から送金し、日常的な買い物等も現地の口座に紐づいたカードを使った方がよいと思います。現金はあまり使用しない文化なので、現金を大量に両替する必要はありません。

■ 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:

治安はよく、怖い思いをしたことは一度もありませんでした。夜は危ないと聞くので1人で出歩かないようにした方がよいと思います。病院は一度も行かなかったので詳しくは分かりませんが、日本語対応の病院もあるようです。

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:

留学先から送られてきた手順に従って、特定のサイトで個人情報の入力や語学力証明書類のアップロードなどを行いました。大学の指示に従って時間に余裕をもって進めれば、特に心配する必要はないと思います。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas:

学生ビザ(subclass 500)を取得しました。オーストラリア政府のサイトからオンラインで申請できます。出発の約2か月前に申請し、申請後は1週間以内に許可がおりました。入力事項が大量にあるので、時間があるときに申請しましょう。

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

出発前に大学の健康診断に加えて歯医者での検診を受けました(歯科は海外保険の対象外のため)。市販の風邪薬や普段使用している薬は1年分持っていきました。私は留学先で何度か風邪をひきましたが病院には行かず、日本から持参した薬で治りました。普通の風邪薬であればオーストラリアのスーパーでも購入可能です。

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

東京大学から加入が義務づけられている保険(付帯海学)とオーストラリアに留学する際に加入する必要のある OSHC に加入しました。ともに双方からの指示に従って手続きをしたのみです。

■ 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Sセメスターの途中(7月中旬)からの留学となったため、各授業の教授と相談してなんとか2Sの単位をとりきりました。進学選択は留学後にすることとしたので、進学選択に関わる手続きは特に行いません。

した。

■語学関係の準備/Language preparation :

8 月に IELTS を受験し、Overall 7.0 を取得しました。リーディングやリスニングは自分で対策し、ライティングは知り合いのネイティブに添削してもらい、スピーキングは留学仲間で集まって練習を行いました。

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	223,510 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)	97,630 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)	66,400 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	127,600 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	6,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

学生寮に住んでいて家賃は\$319(約 3.2 万)/週でした。

■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 :

なし(前期教養学部は単位認定を許可していないため)
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
74 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 :
0 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 :
76 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):
2027 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 :
もともとは英語力を伸ばすために留学したいという思いが強かったですが、英語力以上に大学での学びや人とのつながりの部分で収穫が大きかったと感じます。大学での学習について、周りの学生の意欲の高さに感化され、自分の興味のある部分を徹底的に突き詰めていく学びに楽しさを見いだすことができました。また、人とのつながりにおいては大学での友達やバイト先での仲間などたくさん交友関係を広げることができ、積極的にコミュニケーションをとることができました。
■ 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 :
留学を通して、新しい環境で挑戦する楽しさを実感したと同時に、将来生活していくとなるとやはり日本が住みやすいと感じました。同じ大学に留学していた他の日本人学生の話聞いても、みんなオーストラリアが好きだけど就職するなら日本という人が多い印象でした。まだ将来については未定ですが、日本にいらながらも英語を生かせる職業につけたらよいと考えるようになりました。
■ 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 :
友達が就職活動を始めたタイミングで自分も情報収集を始め、結果的に卒業が1年遅れるため周りより早く就活を考えられ始めたことはとてもよかったと思います。また、友達の経験談を聞いて自分に生かせるのもメリットだと思います。デメリットは特に感じていません。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
派遣先大学での就職活動イベントに参加した, 学会・セミナーに参加した
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
公的機関、民間企業 まだ具体的な希望先はありません。
■ 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 :
東大の全学交換留学プログラムは提携校が多く、奨学金もほぼ確実にもらえるため、留学には持ってこいのチャンスです。留学先で他の国からの留学生と話していても、ここまで出費を抑えて留学できている学生はいません。このチャンスを逃さず、自分にぴったりの留学先を見つけてぜひ楽しい留学生活を送ってください！
■ 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 :

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: 2023/11/27

■ID: A23035

■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: クイーンズランド大学(UQ)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/7/17 ~ 2023/11/18

■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人間環境学専攻 修士課程

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 修士1年

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

もとより海外経験をせずに社会に出ようとは考えておらず、一番自由に使える時間が多い大学時代に留学することを前提のように考えていました。初めは学部時に1年間留学するつもりでしたが、コロナ禍で叶いませんでした。本格的に行動を始めたのは、コロナに収束の兆しが見え始め大学院への進学も決まった大学4年時の夏頃で、指導教官の先生に相談し、修士一年の修論への影響が少ない時期で1セメスターのみという条件で留学の許可をいただきました。留学先は、交換留学の派遣校リストのうちオーストラリアの大学であれば学期区分的に日本の大学の夏休み期間をうまく利用できるということで決定しました。

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 / 修士1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:

2023年/Academic year / 修士1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:

就活前のタイミングで、かつ修論の執筆に影響が少ないこの時期を選びました。

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:

Medical Imaging/2

Biomedical Signal Processing/2

Cyber Incident Response/2

Software Engineering/2

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

UQ では普通 1 セメスターで 4 コース(日本の「科目」に相当)の授業を履修します。各コースは Lecture、Tutorial、Practical の 3 形態からなり、比率や授業時間はコースごとにまちまちですが、概ね 1 コースあたり週 5 時間授業がありました。私は工学系の授業を中心に受講しており、授業時間の比率は次のようになっていました:introduction to software engineering:Lecture 2 時間、Tutorial 2 時間、Practical 1 時間
Medical imaging:Lecture 3 時間、Tutorial 2 時間 Bio signal processing: Lecture 1 時間、Tutorial 2 時間、Practical 2 時間 Cyber incident response:Lecture 2 時間、Tutorial 1 時間各コース大きい課題が 1 セメスターで 3 回出題され、それに加え medical imaging と software engineering では学期末に 2 時間の試験がありました。課題が非常に重く、平日は午前中から夕方まで授業のない時は大学の図書館にこもって復習に取り組んでいました。

■ 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:

4~6 科目/Subjects / 1~10 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:

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:

日本とオーストラリアの交流を目的とした学内のサークルに所属していました。学業が忙しく参加したイベントは多くはありませんが、食事会や日系企業との交流イベントなどに参加しました。

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

週末はルームメイトや大学の友達と出かけることが多かったです。特にブラジル人のルームメイトととても仲良くなり、時間を見つけては一緒に遊んでいました。オーストラリアは毎日天気良かったこともあり、バーベキューやピクニック、電動スクーターでの遠出、ロッククライミングまでかなりアクティブに過ごしていました。8 月には町の大きいお祭りや花火大会もあり、とてもいい思い出になりました。オーストラリアで出会った人は皆とてもフレンドリーで、新しい人と出会い仲良くなれるタイミングもたくさんあり、充実して過ごすことができました。

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

■ 設備/Facilities:

図書館は週 7 日 24 時間開いており、非常に便利でありがたかったです。校内のカフェや飲食店の中には学生向けの割引があるところもあり、また週数回朝ごはんと夜ご飯が無料でもらえるサービスもありました。Wi-Fi も構内全域で良好で、困ることはなかったです。

■ サポート体制/Support for students:

サポート体制は非常に充実していました。学生を対象にしたレクリエーションや相談会などのイベントが頻繁に行われ、ほとんどのものが無料または数ドル程度でした。テスト期間が近づくとメンタルヘルスの相談ブースやマッサージが受けられるコーナーまで設置されていました。授業でも、各コース(科目)ごとに対面の質問・相談窓口が設置され、また学生の履修システムサイトには電子掲示板があり質問を投げると先生やチューターさんから素早く回答を得ることができました。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
学生寮
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
派遣先校のウェブサイトで、公式に提携しているキャンパス外学生寮を探して契約しました。ベッドルームは個別で、キッチンとバスルーム 2 つを 5 人で共有するタイプでした。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候はほぼいつも晴れで、日中は日差しが強く暑いですが、陽が落ちた朝晩は夏でも長袖がいるくらい寒く感じます。大学への通学は朝だけ無料のシャトルバスが出ていて(所要時間は 20 分ほど)、帰りは公営のバスかフェリー(どちらも片道\$1.5 弱)を使っていました。外食の値段は、概ね日本の 2~3 倍という感じで、私は普段は自炊をしていました。移民国家ということもあり、日本やアジアの食材は簡単に手に入ります。アジアンスーパーも市内にいくつもあり、調味料はもちろん、納豆なども買えます。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
私は現地で AUD 払いの奨学金を受給したため、オーストラリア最大手の Commonwealth bank で新たにアカウントを作りました。現地で会った友達も大体この口座を持っていました。Commonwealth のクレジットカードを Apple Pay に登録し、支払いはほぼ全て Apple Pay で行いました。オーストラリアは電子決済の普及が非常に進んでおり、現金での支払いを行なったことは少なくとも私は一度もありませんでした。
■ 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 :
私はブリスベンの市街(シティ)に住んでおり、周囲の他の地域と比べるとやや治安は悪めでした。ホームレスの方々が多くいたり、怒鳴り合いなどの喧嘩を見かけることはしばしばあり、また薬物関連の噂も耳にしたので自分で自分の身を守る意識は必要だと思います。ただ、他国と比べると世界有数の治安の良い場所ということで、夜や人気のない場所には 1 人で出歩かないなど基本的なことさえ気をつけて過ごしていれば、過ごしやすい国だと良いと思います。

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 :
入学手続きは全て派遣先校(以下 UQ)のウェブサイト上のマイページで進めました。まずアカウントを取得し、住所や電話番号などの個人情報の入力、東大の成績証明書、パスポートの写し、英語試験の証明書(私は TOEFL)を電子ファイルで提出しました。あわせて履修希望コース(日本で言う科目)の申請も行いました。コースは基本的に自身の専攻に近いものであればすぐに認可がおり、やや異なる場合は認可までに時間がかかることが多いです。私は東大では工学系の研究科所属のため、工学系のコースはすぐに認可がおりましたが、興味本位で履修したサイバーセキュリティのコースは一度保留になったのち遅れて認可がおりました。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
ビザは"Student (subclass 500)"を取得しました。派遣先校から CoE(Confirmation of Enrollment)が発行されたら、オーストラリア政府のウェブサイトから個人情報の入力、CoE の提出を行なって申請します。あわせて、GTE と呼ばれる留学の動機についての作文(英語)の提出も求められますが、素直に志望理由を記述すれば特に作文内容で咎められることはないと思います。ネット上でも留学エージェントなどが GTE の

書き方を特集したページが簡単に見つかるので、心配な場合はそちらを参考にすると良いかと思います。私の場合は申請を完了した 1 分後には VISA がおりました。人によっては 2 週間などかかる人もいるようです。

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

風邪薬などの常備薬や普段服用してる薬を一通り揃えました。念のため箱に英語名や用途を記載しておきましたが税関では特に何も聞かれませんでした。

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

東大指定の付帯海学・OSSMA と、派遣先校指定の Overseas Student Health Cover(OSHC) に入りました。指示通りに進めれば特に問題はないと思います。

■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:

私の研究科では面接(英語・日本語両方)がありました。志望理由などベーシックな内容を説明できる英語力さえあれば特段対策は必要ないと思いますが、自分の中で話す内容まとめておくといいと思います。私は修論の執筆を控えた大学院での留学だったので、留学時期や期間については指導教員の先生とよく相談して決めました。単位については、留学中の単位を含めなくても卒業のために必要な単位数が取得できるよう前後の履修予定を組むようにと専攻から指示があったため、その点を含めて履修登録や専攻への説明を行いました。

■語学関係の準備/Language preparation:

出発前の語学力は、大学に入学してすぐに英検 1 級を取得、留学応募用に受験した TOEFL iBT のスコアは 100 でした。特に語学に関して準備は行いませんでした。

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	160,600 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)	57,800 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)	34,800 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments:

東京大学指定の海外旅行保険費用は付帯海学と OSSMA の総額。

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

家賃/Rent	197,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	15,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments:

家賃は入居時に別途で bond が約 183,600 円必要でした。(退去時に清掃費等を引いた額が返金)

■ 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 :
Destination Australia Chung Kong Exchange Program (DACKEP)
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :
120,000 円
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
上記の奨学金は月ごとの支給ではなく 1 セメスターで約 600,000 円の一括支給でした。
■ 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 :
Medical Imaging/4 (Lecture 2, Practical 2) Biomedical Signal Processing/4 (Lecture 2, Practical 2) Cyber Incident Response/2 (Lecture 2) Software Engineering/4 (Lecture 2, Practical 2)
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
14 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 :
6 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 :
5 ヶ月弱という短い期間でしたが、現地の暮らしはもちろん、応募・出発前の手続き含め自分の力で責任を持って行い、ハイレベルな授業に必死でくらいついた経験は、他の何にも変え難いものだったと感じています。また、人との出会いも本当にかけがえのないものでした。留学中現地で出合い仲良くなった友達の中には、私の帰国の日に朝5時に車で寮まで駆けつけ空港まで見送りに来てくれた学生もいて、素晴らしい友人たちに出会えたということだけでも何よりも価値があったと感じています。留学前後、留学中、常に支え、助けてくださった先生方、大学の担当の方々、日本・現地の友人、家族にこの場を借りて心より感謝申し上げます。素晴らしい経験をありがとうございました。
■ 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 :

自分の興味やなりたい形を軸にキャリアを主体的に選ぶという意識が身についたと感じます。
■ 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 :
留学はこれまでの価値観が少なからず変わるような大きな経験なので、就活前の時期に留学することはとてもおすすめで、私自身良い選択だったと感じています。デメリットとしては、普通に過ごしているだけでは就活の情報が入りづらいため留学生向けの就活イベントやセミナーを探して参加するなど主体的に行動する必要がある点、また国によっては時差の影響などがあります。幸いなことに、私の派遣先のオーストラリア(ブリスベン)は日本との時差が 1 時間なので、この点は問題になりませんでした。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
派遣先大学での就職活動イベントに参加した。
■ 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 :
留学となるとあれもしなきゃこれもしなきゃと考えがちですが、限られた時間を精一杯楽しみ有意義なものにするためには、ぜひあまり思い詰めず「留学しているだけで素晴らしい！」という意識で挑戦してみてください。そうすることで、「しなきゃ」よりも「したい」と思えることが次々と頭に浮かんで最高の留学生活になると思います。応援しています！
■ 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 :
派遣先校のウェブサイト