

## 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: 2024/8/31

■ID: A23039

■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: ニューサウスウェールズ大学(UNSW)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/2/5 ~ 2024/8/22

■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4年

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

留学の動機はいくつか存在しました。高校生の頃得意だった英語をもう一度自身の得意にすること、アジア全域に友達が欲しかったこと、自分の人生にもっと思わぬ要素(キャリア、趣味、友人 etc)が欲しかったことなど... また既に留学を完了させた友人が費用工面のアドバイスをくれたことが不安を排除してくれました。

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 / 学部4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5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:

大学前期における感染症の流行と就活の都合のため。

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:

ARTS1870 - Rethinking the Social/6

SOSS1000 - Policy and Society/6

ARTS2248 - Disasters and Society/6

SOSS2002 - Quantitative Social Research/6

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

一つの講義に必ずゼミが付帯するので学習内容の定着と関心を同じくする友達づくりが促進されているよう感じました。また予習成果の提出を義務づけ、成績へ少量反映させることで1週間を通じた学習サイクルが半強制的に出来上がっていました。授業内容の定着度合いは高かったように思いますが、一方で現

|  |
|--|
| 地学生の話の聞いていると必修を揃えている間に卒業してしまうために職業専門学校のようにもありませんでした。   |
| ■ 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 :   |
| 1~3 科目/Subjects / 11~20 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 : |
| ロッククライミングを新たにはじめ、クラブ活動として週 2-3 日ほど活動していました。留学期間中に特に役職は担いみませんでした、多くの友人を作りました。   |
| ■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :   |
| 主にアウトドアの娯楽が多かったように思います。長期休暇中にはメルボルンとブリスベンへ観光に行きました。  |

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

|  |
|--|
| ■ 設備/Facilities :  |
| 設備は全て充実しており、特にスポーツと学習環境については多くの学生に機会を提供している印象を受けました。図書館やちょっとした建物の至る所に勉強スペースがあり、場所探しには苦勞しませんでした。食堂はなく学内のカフェは一般的な値段でした。  |
| ■ サポート体制/Support for students :  |
| サポートは大学事務と学生団体の二つによって提供されていました。私は利用する機会がありませんでしたが、語学面では 1)1 週間の英語集中講義 2)語学練習パートナー 3)エッセイ執筆アドバイザー、学習面では 1)チューター 2)アカデミックライティング指導員、生活面では 1)食料配布 2)住居探しの手伝い 3)契約トラブル等の相談室、精神面では 1)ハラスメント等に関わる相談室 などさまざまなものがありました。 |

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

|   |
|---|
| ■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :  |
| シェアハウス  |
| ■ 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 :                                      |
| flatmate でオフキャンパスのシェアハウスを見つけて住んでいました。学生数過多のため私の学期は特に留学生が寮への入居機会を逃しました。大学からバスで 20 分のレッドファーンという地区で、家賃は 400 AUD/週、鍵付き個室です。 |

|   |
|---|
| ■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. : |
| 外食費以外に関しては生活環境は良いと思います。気候、治安、交通の利便性、食事の味に関しては留学生が困難に感じることはないでしょう。ただし現地の事務サービス(大学事務や金銭の絡む契約)はしば  |

しばミスをします。正確な契約内容を記録し、相手が間違っている場合は証拠を提示できるよう備えておくことをお勧めします。

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

送金は Wise を使用しました。口座は common wealth bank を日本から開設し現地で本人確認のみ実施しました。その後の支払いは基本全て同銀行のデビットカードで済ませました。

■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 :

生活に慣れたところにスリや風邪などがありました。いざという時助けてもらえるようネットワークを作っておくと良いと思います。

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 :

丁寧なガイドのついた外部サイトにて履修予定や保険の写し等の提出を進めます。履修許可は多めに取っておくと後ほど授業選択の幅が広がるのでおすすめです。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

subclass500 の学生 visa を取得しました。department of home affairs へ家族構成や留学計画などをオンラインで提出します。申請後は 30 秒ほどで許可が降りました。

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

健康診断とインフルエンザの予防接種、歯科検診を受けました。また留学は心身に負荷がかかるので自身の不調の現れやすい部位の薬(口内炎、ニキビ etc)は多めに持って行くといいでしょう。

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

高額だったので最初は躊躇すると思いますが、保険に加入しないと渡航許可がありませんので早め早めに取得することをお勧めします。

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

渡航前に指導教官と卒論執筆スケジュールについて相談しました。私の所属する社会学専修では指導教官、専修主任の認印を添えて渡航届を文学部事務へ提出する必要がありました。

■語学関係の準備/Language preparation :

専攻する学問分野の論文や講義に英語で触れるよう努力しました。後から振り返ると渡航先の新聞記事を前もって読み現地の固有名詞に慣れておくのも助けになると思っています。

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  | 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   | 10,000 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)                              | 85,000 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 :

豪州の学生 visa は 7 万円、初期に滞在したホテルは 6 泊 7 万円ほど。豪州学生 visa は私の帰国後値上がりしたようです。

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

|                           |               |
|---------------------------|---------------|
| 家賃/Rent                   | 165,000 円/JPY |
| 食費/Food                   | 25,000 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 :

食費は完全自炊の金額です。上記に加えて外食費が追加で 20,000 円ほどかかりました。

■ 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 :

東京大学

■ 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 :

ARTS2248 - Disasters and Society/6

SOSS2002 - Quantitative Social Research/6

■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :

130 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 :

12 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 :

20 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 :

留学全体を通して語学学習、専攻分野での学び、人格的成長のそれぞれで大きな意義がありました。さまざまな困難がありました、異国・異言語・異文化の中にあるにもかかわらずその全てを乗り越えた自分を誇りに感じています。

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

すでに内定を獲得した状態で留学したので大きな影響はありませんでしたが、海外での暮らしについて具体的な想像がつくようになったため、転職が視野に入るようになりました。また内定先の海外法人の方との面談の機会をいただきしっかり意見交換できたことで英語でのビジネスの会議への苦手意識が薄れました。

■ 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 :

留学により内定先の豪州法人への訪問が可能になり、将来の転職先として考えられるようになったことは大きなメリットです。ただ私の場合は 3 年冬～4 年夏に相当する期間に留学したため、日系就活をほぼ出来なかったことはデメリットと言えます。

■ 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、内定先の豪州法人を複数回訪問し、対日渉外部を始めとするいくつかの部署の方とお話をさせていただきました

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

民間企業

会計系コンサルティング会社

■ 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 :

留学に行くことを推奨するメッセージが多いと思いますが、私は今回の 7 ヶ月の留学に際して 170 万円借金をしたことを明記しておこうと思います。当然借金をせずとも留学に行くことが可能な方もいらっしゃると思いますが、この金額の分の体験を現地で行えるかどうか、そして卒業後に簡単に返済することが可能かどうかは留学前に一度考えておく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 :

visa の提出方法や生活方法を解説したサイト、現地の歴史や社会を解説した出版物は役に立ちました。またウェブ・出版物ではありませんが、自身の専攻分野の英語講演が東京大学で開催されたことで現地での講義の雰囲気を感じることができました。

## 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: 2024/2/13

■ID: A23040

■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: ニューサウスウェールズ大学(UNSW)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/4 ~ 2024/2/5

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部社会基盤学科 B

■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?:

もともと大学在学中での留学には興味があり、その中で、2年生のSセメの時に受けていた授業で交換留学について本格的に知り、そこで実際に留学に行った人の話なども聞きながら、2年の夏休み前には留学をしようと決めました。

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 / 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 / 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:

3年のAセメスターの半年間だけであれば、工学部の単位の移行制度も利用することで、学年を落とさずに留学をすることが可能であると考えたため。

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:

- ・Planning Sustainable Infrastructure/6
- ・Sustainable Urbanism and Design/6
- ・City Building: Transport and Infrastructure/6
- ・The Marine Environment/6

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

日本では講義と期末試験だけという授業もありますが、僕が受けた授業は全て lecture と tutorial か workshop がセットになっているもので、どれも課題の量がとても多い印象でした。また、1学期に取れる授業数が基本的に3つまでということもあり、一つ一つの授業がとても大変でした。

|  |
|--|
| <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 / 11~20 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>21 時間以上/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, 文化活動</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>自分がもともとスポーツが好きということもあり、最初のオリエンテーションの時から、サッカー等のスポーツのイベントにはいくつか参加して、積極的に他の学生とコミュニケーションをとっていました。また、仲良くなった友達と一緒にバドミントンやボルダリングに出かけることもあり、それでまた新しい友達ができたりと、スポーツによる交流で授業外でもいろんな人と関わることができました。文化活動については、聖書の勉強をしているクリスチャンのグループに参加させてもらい、日本では聖書を読んだことはないけれども、英語で聖書を一緒に勉強していました。</p> |
| <p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>  |
| <p>週末は友達とシティから少し離れたビーチまで出かけたり、ハイキングに行ったりしていました。長期休暇では、シドニーだけではなく、オーストラリアの様々な場所に旅行に行っていることが多かったです。また、高校時代に修学旅行でお世話になったホストファミリーを 5 年ぶりくらいに訪ねたりもしました。</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>図書館はキャンパスに複数あり、一部は 24 時間利用できるところもありました。また、図書館以外にも各建物内にコンセントも付いているデスクが多くあり、そこを利用することも多かったです。食堂に関しては、日本のいわゆる食堂はなく、外部のレストランやカフェがキャンパスの中に点在しており、値段は外部とほとんど変わらず高めです。</p> |
| <p>■ サポート体制/Support for students :</p>   |
| <p>キャンパス内には Nucleus という student hub があり、何か困ったことがあったら、とりあえずそこに行くのがいいと思います。</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>オンキャンパスの学生寮は申し込むのが遅くなってしまったこともあり、部屋を見つけることができませんでした。そのため、大学にもオフキャンパスの宿泊先の情報ももらいながら、最終的には自力でインターネットから見つけたシティにある学生寮に滞在していました。部屋はルームメイトと 2 人でシェアで、キッチン は最大 8 人でシェアしていました。</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> |
|--|

シドニーの気候は日本と比べると暑すぎくも、寒すぎくもなくちょうどいいが、1 日の中で天候や気温が大きく変わることもあり、また日差しがとても強いため日焼け止めは必須です。大学はシティから少し離れているため、落ち着いた雰囲気勉強に集中しやすいかと思います。またシティまでもトラムで約 20 分でアクセスできるため、それほど不便な場所でもないかと思います。食事に関してはほとんど自炊で、外食はとても高いため、たまに友達と行く程度でした。

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

当初はクレジットカードをメインで利用する予定でしたが、奨学金の受け取りで現地口座が必要となり、それ以降は現地の Commonwealth Bank で口座を作成し、その際に同時にもらえるデビットカードをメインの支払い手段をして利用していました。現地口座があれば、友達との割り勘などの際に口座間でのお金のやり取りが容易にできるので、とても便利でした。

■ 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 :

オーストラリアは日本ほどではないにしろ、かなり治安がいいので、基本的な危機管理ができていれば問題ないとは思いますが、人によってはドラッグのようなものに出している人もいますので、気をつけましょう。また、個人的な健康管理方法としては、シティの近くにもビーチ等の自然がたくさんあるので、気分転換にそういうところに行ってみたり、定期的に運動することは、心身の健康にとってよかったです。

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 :

基本的には派遣先校からのメールの指示に従って手続きを進めていけば問題ないと思います。UNSW では Endeavour という留学生用のサイトがあり、そこに必要な情報、期日等がまとまっているので、それに従って提出していくことになります。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

オーストラリア政府の発行する学生ビザ(subclass 500)を取得しました。僕は申請してから取得するまで2週間ほどかかりましたが、1ヶ月ほどかかる場合もあるみたいなので、CoE を受け取ったらなるべく早く申込をする方がいいと思います。

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

保険に歯科が含まれないため、出発前に歯医者で定期検診に行きました。また、僕は花粉やハウスダストのアレルギーなので、それらの薬は常備薬として現地に持っていきました。

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

東京大学指定の OSSMA と付帯海学に加入し、またビザ申請の際に OSHC にも入ることが義務付けられているため加入しました。

■ 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 :

工学部での手続きは学科事務室で確認し、Forms、留学許可願、修学計画書を提出しました。また、工学部の単位認定制度も利用予定なので、そのために実際に受けた授業のシラバスや成績証明書を用意しました。単位認定の手続き自体は、帰国後に学科の担当の先生とやりとりをしながら進めるということになっています。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

交換留学を申し込んだときの語学レベルは IELTS が overall で 6.5 でした。IELTS 受験に際しては、speaking に自信がなかったため、オンライン英会話サービスを約 1ヶ月ほど利用しました。

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  | 160,000 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)                              | 65,000 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) | 100,000 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  | 180,000 円/JPY |
| 食費/Food  | 50,000 円/JPY  |
| 交通費/Transportation   | 12,000 円/JPY  |
| 娯楽費/Entertainment/Leisure  | 100,000 円/JPY |
| ■その他、補足等/Additional comments :   |               |
| <p>食費については、時々現地の友達と外食する機会もあり、現地での外食は日本の 2、3 倍かかるため高くなっている。自炊だけであれば抑えることも可能。また、娯楽費は約 1 ヶ月ほどの長期休暇の際にたくさん旅行に行った際の費用がほとんどで、それをひと月あたりにして概算したもの。</p> |               |

| ■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 :   |  |
| UNSW  |  |
| ■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 :   |  |
| <p>当初は USTEP 付属の JASSO 奨学金を受給予定であったが、現地到着してすぐに派遣先校である UNSW から一括で AUD6,000 のオファーが届いたので、JASSO の奨学金は辞退させていただき、UNSW からのものに変更した。</p> |  |
| ■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> |
|---|

|   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・Planning Sustainable Infrastructure/2</li> <li>・Sustainable Urbanism and Design/2</li> <li>・City Building: Transport and Infrastructure/2</li> <li>・The Marine Environment/2</li> </ul> |
| <b>■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :</b>   |
| 69 単位/credit(s)   |
| <b>■ 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 :</b>   |
| 8 単位/credit(s)  |
| <b>■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :</b>  |
| 18 単位/credit(s)   |
| <b>■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :</b>  |
| 2025 年 3 月  |

### 留学を振り返って/Reflection

|  |
|--|
| <b>■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :</b>  |
| <p>新しい価値観をたくさん得ることができ、より客観的なものも見方ができるようになることはとても大きいと思います。実際に学生に限らず多くの人と知り合うなかで、それぞれがいろんな人生を歩んでいて、とても刺激を受けました。また、オーストラリアはあらゆるバックグラウンドを持った人が生活しており、世界中の多くから集まっている人との人脈を作ることができました。</p> |
| <b>■ 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 :</b>  |
| <p>以前まではなんとなく学部卒業後は院に行って、院卒業後にそのまま日本で就職するとぼんやり思っていました。留学を終えて思うのは、別に型に縛られる必要は本当になくて、海外で働き、生活することが魅力的に感じます。</p>  |
| <b>■ 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 :</b>  |
| <p>特にないと思います。</p>  |
| <b>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</b>  |
| <p>社会人との接点をもつように心がけた。</p>  |
| <b>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</b>   |
| <p>公的機関、民間企業</p>   |
| <b>■ 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 :</b>  |
| <p>少しでも留学に興味があるのなら、ぜひ留学に行くことをおすすめします。準備も含めて苦勞することも多々あるとは思いますが、それらを含めてとても貴重な経験をすることができるはずです。</p>  |
| <b>■ 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 :</b>  |
| <p>東大の Go Global Web サイト(特に体験談)</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: 2024/2/20

■ID: A23041

■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: ニューサウスウェールズ大学(UNSW)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/4 ~ 2024/2/5

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部第2類(法律プロフェッション・コース)

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部4年

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

大学3年の夏には、大学4年のAセメスターで時間のゆとりが生まれると見えていたので、この時間を有効活用しようと留学を決めました。

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 / 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:

2024年/Academic year / 学部5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:

卒業要件を充足し、ゆとりのある時期だったため。

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:

Competition Law/3 Business Decision Making/3

Managing Business Communication/3

Sustainable Tourism in Regional Australia/3

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

法律の授業は、参加型のLecture×週2で構成されていました。Competition Lawのクラスについては、毎回、ページの教科書に加え、いくつかのケースが必須の予習として出されていました。もっとも、ケースについては試験で高得点を取るために読む必要があるといった感じだったので、数人しか読んでいませんでした。私は予習として、スライドと教科書を元に、パソコンで授業中のノートの土台を作っていました。法律の授業は重いので、これを2-3個取るとなると、かなり余暇が制約されるだろうと思います。法律の

中間試験では、書き方や、何を強調して書けば良いのかがわからず苦戦したので、誰かに過去の試験の参考答案を見せてもらうべきだったと後悔しました。Commerce と Business の授業は、Lecture と、その内容を元にグループワークなどを行う Tutorial からなります。Tutorial で practical な知識にするという形式を、新鮮かつ有益に感じました。私が履った授業は簡単だったため、ほぼ予習、復習する必要がありませんでした。その分、法律の授業と余暇に時間を避けたので、私にとっては良いバランスでした。

■ 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 :

1~3 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 :

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 :

大学主催のプログラムは、Language Exchange プログラムと、Let's Communicate に参加しました。Language Exchange は、言語を学ぶというより、友人を作るのがメインでした。グループごとに運営が大きく異なります。私のグループは、結果的に、自主的にやる気がある人だけで集まって、ご飯に行っていました。稀に全員やる気があり、毎週のようにミーティングが続くグループがあるものの、タームが忙しくなりにつれて、一部の人たちしかやる気が持続しないのが常のようです。とはいえ、友人を作る上では、かなり有用なプログラムだと思うので、お勧めです。言語を学びたいということであれば、結局のところ、1 対 1 が効率的な気がするので、プログラムを通じてニーズが合う人を見つけて、自主的に集まるのが有益と思います。私はオーストラリア人の人と、週に 1 回、キャンパス or Discord で 1 時間話すようにしていましたが、プログラム本体よりもよほど英語の勉強になりました。一方、グループでのミーティングを持続させたいということであれば、決まった時間に集まるように設定すると良い気がします。Let's Communicate は、会話する時間が短く、英語の上達に役立つ気はしませんが、楽しい回もあったので、時間にゆとりがあれば参加しても良いと思います。Society は、Nippon Students Association と International Law Students Society に参加しました。もっと入ろうかと考えていましたが、T3 に活動的な society 自体、限られていました。どれに入るか悩むというより、気になるものは、O-week でとりあえず入る、ないし、Facebook でフォローしておけば良いと思います。また、イベントにも積極的に参加しました。特に、Arc goes to というイベント群は、割安で色々な場所に連れて行ってもらえるので、良かったです。イベントを逃さないためには、メールの配信設定や、Facebook で Arc や society をフォローしておくことが有益だと思います。これらの課外活動は、友人作りにあたって、大変役立ちました。というのも、授業ではあまり友人を作る雰囲気になかったためです。現地ですべての友達のほとんどは、language exchange、society、イベントを通じたものでした。

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

週末は、1 日は家事をこなし、1 日はイベントに参加するか、遊びに行っていました。長期休暇は、旅行に行ったり、友人と観光したり、イベントに参加したりしました。タームの第 6 週は、flexi week という一週間の休みがあり、旅行のチャンスです。

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

■ 設備/Facilities :

Law Library と Main Library という 2 つの図書館があります。いわゆる食堂はなく、キャンパス内に複数のレストランがあります。

■ サポート体制/Support for students :

Culture Mentor Program に参加しました。1-2 回ミーティングがあっただけでしたが、このプログラムを通じたイベントがあったため、参加して良かったです。驚くほど様々なイベントがありました (Arc という学生団体主催のもの、society 主催のもの、寮主催のもの等) が、これが精神面のサポートになっていたと思います。生活のサポートとしては、しばしば大学で無料の食べ物等が配布されていました。学習面のサポートでは、気軽に教授に質問できる雰囲気がありました。また、利用しなかったものの、Commerce の授業で過去の履修者やチューターとのセッションが設けられていました。

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 :

大学のサイトを通じて、Jacaranda Hall に入居しました。1 階だったこともあり、小蠅が発生して大変でしたが、日本から持ってきてもらった小蠅ホイホイの設置と、生ごみをこまめに処理するようにしたことで、解決しました。

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

9 月-10 月頃は半袖+パーカーで、その後は半袖で過ごしました。東京の同じ気温よりも涼しいと感じます。9 月は夜に冷えることがあったので、フリースを持って行って良かったです。外食すると、15~25AUD くらいするので、友人と外食する時を除いては、自炊するよう心がけました。買い出しは、週 1 回行きました。Coles と Woolworths が大きいスーパーマーケットですが、Aldi が安めです。また、Food Hub (大学が週 3 回、学生支援として無料で食料を配布するもの) にも、数回行きました。

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

ソニー銀行に AUD の取り扱いがあったので、そのカードで生活しました。不便だったのは、友人と割り勘する際、銀行送金が使えないこと(現金を持ち歩いて対処しました)、洗濯機を回すために、銀行でコインを入手したかったこと(友人にお願いしました)です。シドニーは、ほぼどこでもカード決済が可能ですが、アジア料理店などでは card surcharge が課されることもあり、その場合は現金支払いをしました。

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

治安は良いと思います。病院に行くことはありませんでしたが、医者にかかろうとする場合、まずは GP という一般医に行く必要があり、その予約も 2 週間後だったりするので、不便だろうなと思います。心身の健康を保つため、適度に外出することを心がけました。

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 :

留学先大学へからのメールに従って、手続きを進めました。主に、endeavor と my unsw というサイトを通じたものでした。履修登録は、endeavor による履修許可と、実際の履修登録の 2 段階に分かれます。2 段階目において、法学部の授業については、履修許可を受けた授業の中から、大学側によって割り当てられる

形で、以後の変更は空きがある授業しか選択できいため、希望する授業が履修できるとは限りません。私は、それほど興味がない授業も履修許可を取っていたところ、そちらに割り当てられてしまい、希望する授業が履修できませんでした。法学部の授業の履修許可申請については慎重にすべきだと思います。履修の変更は、授業開始後 1 週間ほどで締め切られてしまいます。私は授業をかなり悩みましたが、1 週間もすれば授業の負担感が掴め、自ずと履修が決まりました。そのため、授業開始前までに、興味がある授業を 3-5 個程度、絞っておけば事足りると思います。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

数秒でビザが出ました。

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

歯の検診に行きました。

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

東京大学から案内された保険に加えて、OSHC を購入する必要がありました。OSHC の保険の開始日からビザが有効となるため、渡航日を決めてから買うか、長めに買うかすると良いと思います。(私は結局、渡航日からの OSHC を追加で買うことで対応しました。)

■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 :

留学前に卒業単位を取り切りました。

■語学関係の準備/Language preparation :

オンライン英会話を受講しました。現地で思ったことは、意思疎通に困らないレベルに達していて良かったということです。そうでないと、友人を作ることや、授業を聞くことも苦勞しそうです。

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  | 110,000 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.)                    | 110,000 円/JPY |
| 教科書代・書籍代/Textbook / Book   | 20,000 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)                              | 46,000 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) | 40,000 円/JPY  |

■その他、補足等/Additional comments :

派遣先への支払い 110,000 円は、Sustainable Tourism in Regional Australia の Field trip に要した費用。

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

|                           |               |
|---------------------------|---------------|
| 家賃/Rent                   | 160,000 円/JPY |
| 食費/Food                   | 35,000 円/JPY  |
| 交通費/Transportation        | 10,000 円/JPY  |
| 娯楽費/Entertainment/Leisure | 10,000 円/JPY  |

■その他、補足等/Additional comments :

娯楽費は旅行費を除いたものです。

|  |
|--|
| ■ 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 :       |
| 国際教育推進課  |
| ■ 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  |
| ■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :  |
| 80 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 :   |
| 0 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 :                   |
| 日本での快適な生活から抜け出したことで、自身の成長につながったと思います。海外の友人から刺激を受けたのみならず、自身に対する理解も深まりました。                             |
| ■ 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 :     |
| 特に思いつきません。   |
| ■ 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 : |
| 特に思いつきません。   |
| ■ 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) :  |
| 専門職(法曹・医師・会計士等)  |

法曹

■ 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 :

非常に良い機会だと思うので、留学することを強くお勧めします。UNSW は留学生が多く、留学生同士で仲良くなりやすいです。

■ 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 :

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: 2024/6/4

■ID: A23042

■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: ニューサウスウェールズ大学(UNSW)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/8/7 ~ 2024/5/9

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

■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?:

高校の時点でホームステイに挑戦したことがあり、その時思うように英語を話せず悔しい思いをしたことが理由の一つだが、極端な話「今のうちに留学しておかないと一生後悔しそう」という直感に従ったところも大きい。留学しようと決めたのは2年の5月で、迷ったことはやはり金銭面での負担が読み切れなかったことだった。

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 / S2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:

申し込み時期から逆算して準備期間が十分にあったから。また、最もメジャーな留学時期であり就活との折り合いもつけやすかったから。

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:

Experiencing the Sydney Opera House/6

Creating Social Change/6

Business Decision Making/6

Evidence-based Problem Solving/6

Marketing Fundamentals/6

Consumer Behaviour/6

Marketing Research/6

|  |
|--|
| Event Management and Marketing/6   |
| <p>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p> <p>一週のうち 1 コースにつき 2 つ授業があり、それぞれ講義形式のレクチャーと演習形式のチュートリアルに分かれている。レクチャーで学んだ内容をチュートリアルで深めるイメージで、チュートリアルの参加にあたっては追加の資料読み込みなどが求められることもしばしばある。</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 / 11～20 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>11～15 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>Outdoor Society が毎週ボルダリングの会を実施していたので定期的に参加していた。</p> |
| <p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p> <p>ビーチに出かける。買い出しをする。レストランに行く。散歩やランニングをする。旅行に行くなど。</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 Main Library と Law Library のふたつがあり、後者は 24 時間開放されている。スポーツ施設としてはジムや体育館があるが有料。バスケットボールコートやグラウンドなどは開放されており無料。食堂は存在せず、フードコートがキャンパス内の複数箇所に位置している。Wi-Fi はキャンパス内で横断的に利用できる「uniwide」が提供されている。</p> |
| <p>■ サポート体制/Support for students :</p> <p>交換留学生向けの連絡窓口があり、不安なことは相談できる。また、事件や事故が近隣で起こった際にはメンタルサポート窓口の案内が送られる。学習面でのサポートも PASS というシステムが存在し、授業ごとにオンラインで追加のチュータリングを受けることが出来る。</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>独立した寝室が 5 つある、シャワートイレキッチン共用のアパートメントに入居した。オンキャンパスの設備であり 2 週間に一度清掃が入る。寝室にはデスクとベッド(マットレス)、クローゼットがあるがそれ以上の家具は無い。エアコンは付帯しない。大学により提供されるアパートであり、大学の Student Accommodation Portal で申し込んだ。</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>気温は日本ほど高くなく、暑い日でも乾燥しているので日陰にさえいれば日本ほど暑くは感じない。ただし</p>   |

太陽光線が強烈なので日焼け止めは必須。大学周辺は都心ではないもののレストラン街などもあり、ライトレール(路面電車)の路線も 2 本通っている。レストラン街にはパブ、中華、タイ料理、インドネシア料理、韓国料理、日本食レストランなどが並ぶ。

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

基本的にはクレジットカードを利用した。事務手数料を取られるが、ドル建ての収入がないので両替の手間を考えると許容範囲と考えた。また、ポイントの還元によってもこの影響を軽減することができ、たとえば JAL カード navi のようなマイルがたまるカードを利用したり(活用しだいで 1 マイル=数円に上昇するため)、三井住友プラチナプリファードなど海外利用でポイント還元率が上昇するカードを利用するなどの工夫が考えられる。また、現金が必要な時はクレジットカードのキャッシングを利用した。利息を最小限にするため、明細が到着し次第繰り上げ返済ができるカードを利用した。ATM 利用時に円建てに変換できると提案してきたり、手数料がかかる可能性がある、と脅してくる場合もあるが、全て無視して外貨建てでキャッシングすることが大切。前者に関しては円建ての場合 ATM 側の裁量によって劣悪なレートで変換されてしまうため、後者に関してはクレジットカード会社が負担する費用であるため(もしかかっていた場合は手違いなのでカード会社に問い合わせる)。友人への送金(日本でいう PayPay のような用途)には Revolut の海外送金機能を利用した。

■ 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 :

治安は海外にしてはよいが、あくまで日本ではないという自覚を持って過ごすことが大切。英語を話そうとするあまり日本人と隔絶したがる人も見受けられるが、日本人ネットワークはいざという時の助けになるので持っておくべき。無理して英語で話し続けても上手いかないとメンタルに悪いし、日本語で頼れる存在がいるという事実が大きい。

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 :

Confirmation of Enrollment が届くと同時に Endeavour という手続きサイトへの案内が送信され、その内容にしたがってビザ申請や履修登録の準備などを行った。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

種類:Student Visa(subclass 500)申請先:オーストラリア政府内務局(Department of Home Affairs)の ImmiAccount とよばれるサイトにて申請手続きに要した時間:記入に 2-3 時間ほど、即時受理アドバイス:GTE と呼ばれる、一時滞在であることを宣誓する作文が課されるので準備しておくことをおすすめする。

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

歯科は保険でカバーされないので出国前に検診・治療・メンテナンスを完了させておくべき。常備薬は日本のものを持参したがあまり使わなかった。

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

OSHC とよばれる政府指定の保険への加入がビザ申請にあたり必須。大学より案内された medibank のものに加入した。

■ 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 :

演習の単位分割申請を行ったことや留学届を学部の指示にしたがって提出した以外は特に手続きはしていない。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

語学レベルは IELTS7 だった。リスニングに 1 番苦労したので、ドラマや映画などを字幕なしでもある程度理解できるくらいまで鍛えておくのがよい。TOEIC をはじめとする試験のリスニングは生の英語とは全く異なるので参考にならない。

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  | 160,000 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)                              | 80,670 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) | 69,507 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   | 150,000 円/JPY |
| 食費/Food   | 25,000 円/JPY  |
| 交通費/Transportation  | 5,000 円/JPY   |
| 娯楽費/Entertainment/Leisure   | 10,000 円/JPY  |
| ■ その他、補足等/Additional comments :   |               |
| 娯楽費に旅行費は含めていませんが、100,000 円前後の旅行(ケアンズ、タスマニア、エアーズロック)を 3 回、50,000 円前後の旅行(メルボルン)を 1 回しました。 |               |

| ■ 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 140,000 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 :

|  |
|--|
| Marketing Fundamentals/6   |
| Consumer Behaviour/6   |
| Marketing Research/6   |
| Event Management and Marketing/6   |
| ■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :                     |
| 29 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 : |
| 24 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 :                           |
| 27 単位/credit(s)  |
| ■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):  |
| 2025 年 9 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 :  |
| 自分が普段何気なく過ごしている日本という国を外から見つめることで、日本のいいところや課題点などが如実に見えるようになった。これは今まで暮らしてきた大好きな日本という国のためになる仕事をしたいという気持ちに結びつき、キャリア選択にも少なからず影響を与えた。私の留学にはもともと確たる目的があったわけではなかったが、それでも振り返ってみると語学力の向上やイレギュラーな就活の経験、世界中に友人ができたことなど、全体として非常にいい経験になったといえる。それだけで留学としては満足・成功なのではないだろうか。 |
| ■ 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 :  |
| 海外生活に対するハードルが下がったように感じる。海外駐在を好んでしたいわけではないにせよ、海外で暮らすことに対する心理的障壁は明らかに下がったといえる。  |
| ■ 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 :  |
| メリットとしては英語力や行動力を評価してもらえること、海外駐在へのハードルが下がる/海外配属されやすくなること。デメリットとしては卒年度や卒業時期が変更になりやすいためイレギュラーなスケジュールでの就活になること、限られた情報で戦わなければならないことなどがあげられる。   |
| ■ 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) :   |
| 民間企業<br>KPMG FAS  |
| ■ 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 :  |
| 留学するか悩んでいる皆さん、留学は思っているような輝かしい生活ばかりではありません。ついて行くので精一杯の授業、なかなか出来ない友達、高い物価にこころが押しつぶされそうになることもあります。で  |

すがそれも含めてあなたの留学です！楽しかった経験もちろんですが、苦しい経験、辛かった経験こそきっとあなたを強くしてくれると思います！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 :

地球の歩き方 オーストラリア

## 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: 2024/11/11

■ID: A23043

■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: ニューサウスウェールズ大学(UNSW)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/2/5 ~ 2024/12/5

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 農学部応用生命科学課程応用生物学専修

■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?:

高校生の頃から漠然と留学をしたいと思っていました。学費を東大に払うだけでよく、留学中も確かな身分を持てるので交換留学を選択しました。

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:

2024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:

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

所属する専修に通年の授業があり、年度の途中で留学に出発するのは避けたかったので、2,3月に出発したいと思っていました。2A後と3A後のどちらでも良かったのですが、応募のタイミング(2年生の時の秋募集)で3A後になりました。

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:

Personalised English Language Enhancement /6

Chemistry 1A /6

Microbiology 1 /6

Evolutionary and Functional Biology /6

Applied Molecular Biology /6

Plant Biology /6

Genetics /6

|   |
|---|
| Principles of Molecular Biology (Advanced) /6   |
| <p>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p>  |
| <p>1 タームに 2,3 のコースを取ることにになり、1 つのコースは週数コマからなります。化学や生物学のコースの多くは lecture, tutorial, laboratory からなっており、週 6,7 時間程度です。座って話を聞く lec, 自分で考えたり問題を解いたりする tut, 実験の lab という棲み分けです。教材の提供は質量ともに充実しておりよく準備されています。図書館蔵書の電子アクセスや、論文への UNSW 経由でのアクセスも非常に優れています。</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 / 11~20 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>16~20 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, 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>ランニングサークルには週 2 回ほど参加していました。毎週金曜日にシドニーのどこか(海浴いや街中、公園など)を走り回るというイベントをしており、とても楽しかったです。また The Producers という団体に所属して、大学の一角に整備された小さな菜園で野菜や花を育てるボランティアをしていました。</p>   |
| <p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>   |
| <p>週末は次週の実験プロトコルに目を通したり講義の録画を視聴したりするほか、地域の図書館カードを作ってから平日に読む本をまとめて借りに行くなどしていました。また帰国後の研究生活に備え、筋肉を鍛えていました。長期休暇の楽しみは旅行でした。シドニー空港からは他の都市への便が多く、しかも安いので旅行はしやすかったです。</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>基本的に新しく綺麗です。図書館、講堂、本屋、ジム、プール、屋外トレーニング器具、スタジアム付きのグラウンドなどがあるのに加え、小さなスーパーが一つと多くのカフェやレストランがあります。文房具がスーパーの一角にしかないのと、本屋の品揃えが貧しい点は要注意です。また on campus の宿舎が敷地内に多いです。学習スペースが多く、レイアウトやコンセプトの違いなどが面白いです。</p> |
| <p>■ サポート体制/Support for students :</p>  |
| <p>留学生が多いので、英語プログラムや文化交流の機会は多く提供されています。またアカデミックライティングの添削をしてくれるサービスもあります。他にも図書館でノートパソコンを貸し出してくれたり、全ての lecture の録画提供体制が整備されていたりと、サポートは基本的に手厚いです。また定期的に UNSW からメールが来るので情報にもついていきやすいです。</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>                              |

■ 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 Fact sheet に載っていたリンクから On campus の学生寮を探しました。結局大学提携の New College という寮に入ったのですが、2024 年は海外からの学生には大学直営の宿舎が全く提供されなかったため選択肢は狭まっていたと思います。直営ではなく提携の寮は申請を受け付けていたので On campus の宿舎に入居できることになりました。寮を希望する方は、心の安定のため、申し込みはできるだけ早くにすると良いと思います。留学先からの公式な入学許可が送られてくる前には申し込みたい寮をいくつか選定し、申請用のポータルサイトの下見くらいまで出来ていると素晴らしいでしょう。入寮選考は思っていたよりシリアスでした。私の場合ですが、自身の人物評価を 2 名に行ってもらってそれを提出するのが申請に必須だったのと、寮長による 20 分程度のオンライン面接を受けました。面接の際には自己紹介のスライドを作って臨みました。

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

夏は東京と比べてとりわけ暑くも涼しくもないと思いますが、日差しは強かったです。暴風雨が急に来ることがしばしばありました。冬は東京と比べて暖かかったと思いますが、私のいた年がかなりの暖冬だったそうです。大学の北東には Randwick という繁華街、南には飲食店の多い通りがあります。どちらも大学からすぐそこというわけではありませんが、徒歩圏内です。交通機関については、シドニー市内だとライトレールとバス、電車で大体が間に合います。交通網が張り巡らされていて運行間隔も十分短く、運賃も安くとても使いやすいです。ニューサウスウェールズ州内では opal というカードが公共交通機関全て(フェリー含む)で使うことができ、opal のアプリが経路検索も行ってくれるので便利です。食事に関しては、一般に日本より高いです。特に外食が高く、おおよそ日本の 2 倍です。カップ麺は高額ですが袋麺はそれほどでもないため、袋麺を作れるくらいの自炊力があれば暮らしていけます。

■ 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 で口座を作りました。寮費納入のため現地口座を作らざるを得なかったのですが、開設はそれほど難しくありませんでした。マイナンバーが殆ど必須なのでマイナンバーカードを持っていった方が良いです。クレジットカードが基本的にどこでも使え、atm を使って日本口座から現金を引き出すこともできるので、必ずしも現地口座が無いといけないことはありませんが、あると友達との割り勘の場合などに便利です。なお現地の口座に日本の口座からお金を入れることがあると思いますが、ゆうちょ銀行のサービスには 2024 年 3 月現在海外からアクセスできません。それで苦労したので、送金元の口座にはゆうちょでない銀行を選ぶべきでした。現地では現金はあまり使われず、みなさんクレジットかデビットカードを使っていました。

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

治安は良いです。領事館の方が、これまで勤務した街と比べても秩序立っていると評しておられました。医療関係については幸いにしてお世話になりませんでした。大学にメディカルセンターがあります。また他の留学生と交流することが心の健康に役立ちました。最初は同じ寮の学生と交流していたのですが、殆どがローカルまたは英語圏、インターナショナルスクール出身の学生で、高速の会話に置いていかれることが多く焦燥感がありました。その点ネイティブでない学生との会話は適度なスピードですしミスしてもお互い様だったので気が楽でした。危機管理については、気づかないうちに法律を破ってしまわないよう気をつけました。特に気を付けていたのは自転車関係で、ヘルメットなどの必要な装備の準備、降車して通行しなければいけない場所の確認などを自転車購入前に行いました。

## 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 :

Endeavour という留学生用の申請サイトにアクセスしてくださいというメールが、留学開始よりそれなり前に送られてきたので、そのサイト上で殆ど全ての申請をしたはずでです。大抵の申請締め切りは余裕のある設定になっていたと思いますが、諸々の申請は可能な限り早めに行いました。東大の成績証明書をアップするのですが、そこに書いてある単位によって UNSW で取りたい授業の前提要件(course prerequisite)を代替出来ます。成績証明書に載っていない、現在東大で受講中の講義名もアップできます。

### ■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザを取ることになります。出国 2 ヶ月前に発給されました。必要書類はそれほど多くない印象ですが、ビザ申請用アカウントを作られました。またあくまで体感ですが、オーストラリアの外務省のウェブサイトは日中と夜でアクセスの良さに差があったと思います。申請に用いる GTE という作文だけは早いうちから書いておけるので、交換留学の申請が東大に通った少し後にネットの記事を参考に書きました。

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

予防接種などもせず、それほど特別なことはしませんでした。強いて言うならば向こうの医薬品が自分に合うかわからなかったので、頭痛薬、胃薬、風邪薬、酔い止めは 1 年分ほど持っていました。それでも頭痛薬と胃薬は途中で使い切ってしまったので、日本から遊びに来てくれた友達に頼んで買ってもらいました。

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

東大とオーストラリアから指定された保険それぞれに加入しました。東大からの保険は海外旅行保険、オーストラリアからの保険は医療保険と別物なので片方のみという選択肢は取れませんでした。

### ■ 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 :

交換留学への申請(2 年生の時の秋募集)にあたって、進学選択後に所属予定の学部の担当者さんに注意事項を伺いました。また 3 年生の 6 月頃に、所属専修の学部委員の先生に留学に行く旨を伝えました。私の専修では例年 3 年生の 2 月頃に研究室振り分けが行われるのですが、私が 2 月の頭に渡航してしまう関係で、少し振り分け時期を早める対応をして頂きました。

### ■ 語学関係の準備/Language preparation :

生物学用語などに触れるため、Khan Academy というサイトを使っていました。Khan Academy は高校-大学レベルの色々な科目を動画とテキストで学べるサイトです。

## 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  | 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)                              | 120,000 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) | 80,000 円/JPY  |

■ その他、補足等/Additional comments :

東大指定の海外留学保険料には、加入必須の留学生危機管理サービス OSSMA の料金(約 3 万円)も含まれました。

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

|                           |               |
|---------------------------|---------------|
| 家賃/Rent                   | 200,000 円/JPY |
| 食費/Food                   | 5,000 円/JPY   |
| 交通費/Transportation        | 2,000 円/JPY   |
| 娯楽費/Entertainment/Leisure | 5,000 円/JPY   |

■ その他、補足等/Additional comments :

朝昼夕食の代金は寮に納める家賃に含まれています。娯楽費からは旅行費を除きました。

■ 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 13 万円を頂きました。ただし滞在期間要件(約 6 ヶ月以上)あるいは家計基準を満たさないと受給できません。

■ 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 :

Personalised English Language Enhancement /6  
Chemistry 1A /6  
Microbiology 1 /6  
Evolutionary and Functional Biology /6  
Applied Molecular Biology /6  
Plant Biology /6  
Genetics /6  
Principles of Molecular Biology (Advanced) /6 認定可否は申請後に審査されるそうです。

■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :

64 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 :

48 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 : |
| 16 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 :  |
| 初めて触れるものにたくさん出会えることが、留学の意義だと思います。私の場合、それはフレンドリーな人々やバイオレットなクッキー、(東大よりも?)便利で優れた教育、見慣れない植物、キリスト教などでした。新しいものばかりだった留学中の生活は、大変楽しいものだったと振り返ります。   |
| ■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 :  |
| 特にありませんでした。  |
| ■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 :  |
| 海外経験があることはアピールポイントになると思います。またデメリットとしては、タイミングが悪いと就活や院試の時期に国外にいて、少ない選択肢しか取りえないかもしれません。もちろん留学時期を適切に設定しておくことでそのデメリットは踏み倒せますし、国外からの申請を受け付けてくれたりそもそも国外で採用活動をしていたりする企業も多いようなので、心配する必要はないと思います。  |
| ■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<br>農薬、サプリメント  |
| ■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 :  |
| 交換留学ほど気持ちのよいものはありません。交換留学生というどこか自由な立場のもと、新しく学びたいことにも改めて学び直したいことにも興味のままに挑んでみてはどうでしょうか。もしも迷っているのであれば、行くことを心からお勧めします。   |
| ■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 :  |
| Khan Academy. <a href="https://www.khanacademy.org">https://www.khanacademy.org</a><br>UNSW Arc Clubs. <a href="https://www.arc.unsw.edu.au/clubs/find-a-club">https://www.arc.unsw.edu.au/clubs/find-a-club</a><br>UNSW Handbook. <a href="https://www.handbook.unsw.edu.au">https://www.handbook.unsw.edu.au</a> |

## 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: 2024/8/24

■ID: A23044

■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: ニューサウスウェールズ大学(UNSW)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/4 ~ 2024/8/22

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

■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年生の夏に留学に行きたいと決めた。大学という時間があるうちに、長期で海外を経験することで、ちゃんと海外の解像度を上げ、自分の視野や価値観を広げたかったからだ。あまり迷いはなかった。

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:

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:

2023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:

自分のサークルでのキャプテンの任期が終わった直後だったから。

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:

- ・COMM1000 Creating Social Change/6
- ・COMM1100 Business Decision Making/6
- ・COMM1150 Global Business Environments/6
- ・MARK2012 Marketing Fundamentals/6
- ・MGMT2004 Manag. Organisat. Behaviour/6
- ・MGMT2102 Managing Across Cultures/6
- ・MGMT2705 Industrial Relations/6・MGMT2725 Career Management/6

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

自分はビジネスの授業を取っていたので、そこまで予習や復習に厳しくはなかったが、そもそも英語での授業についていくのは大変なので、ある程度勉強はしていた。できるだけ、テスト1発のような授業ではな

|  |
|--|
| く、学生との議論や、グループワークがあるような授業を取ることを心がけていた。   |
| ■ 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 / 11~20 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 :   |
| スポーツ、アルバイト   |
| ■ 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 : |
| テニスコーチとして現地の方にテニスを教えていた。これが留学のハイライトだと言い切れるくらいには貴重な経験だった。   |
| ■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :   |
| 友達とオーストラリア国内を旅行した。ケアンズ、タスマニア、メルボルン、キャンベラ、エアーズロックなど主要な場所はおおむね行った。ただ、旅行がない時はかなり時間があって暇なため、自分でやりたいことを決めた方が良かった。自分は少しブログを書いたりもしていた。                                |

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 24 時間空いている。スポーツ施設もサッカー、ジム、テニスコートなど基本的に何でもあった。食堂という形は取られておらず、小さなレストランが入っているという感じだった。wifi はあまり通信が良くななく、煩わしい時も多かった。 |
| ■ サポート体制/Support for students :   |
| 留学生向けのイベントは多く、最初はそれつながりで友達もできたため、とても助かった。基本的に留学生に優しい大学だと思う。自分は利用したことなかったが、精神面でのサポート体制もあると思う。                          |

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 :   |
| オフキャンパスであったが、徒歩 10 分くらいのところにあった。自分は個人の部屋は独立しているが、キッチンなどはシェアするフラットシェアだった。ルームメイトには本当に恵まれ、親友と呼べる仲になった。1 人暮らしをしていたら相当孤独だったと思うので、この形式で正解だったと感じる。大学のホームページで寮は見つけた。 |

|   |
|---|
| ■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :   |
| 気候はとても過ごしやすかった。オーストラリアは紫外線が強いので注意した方が良い。大学周辺は特に治安が悪いこともなく、交通機関も不便を感じたことはなかった。食事については、日本のような安くて美味しいコンビニはなく、外食も高いため、自炊せざるを得なかった。しかし、料理力は間違いなく向上したため、良い環境だったと思う。 |

■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支払いをしていた。現地の銀行口座を作るのがやはり一番便利だと思う。海外での口座開設は最初はハードルが高いと思うが、それも勉強だと思って面倒くさがらずにやっておくと良い。

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

留学は思っているより時間があり、1人の時間が長い。なので、自分なりにやりたいこと、目標を持っておかないと、ただ部屋の中でダラダラしてしまいがちである。自分はずっと部屋にいるのが苦手だったので、時々ビーチに行ったり、バイトを始めた。りした。

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 :

東大側からの申し込みの後、受け入れ許可証が発行され、その後はビザの申請などを行った。寮の確保がかなり難しく、渡航前ギリギリに確保できたのを覚えている。海外大学は手続きなどが迅速ではないため、ゆっくり待たばいずれ手続きが進むと思うが、不安な場合はメールで連絡すると良い。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザを取得した。ネットでの申し込みで、申し込み自体にはそんなに時間がかからなかったが、発行されるまで1ヶ月ほどかかった。

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

日本で使っている薬は一部持っていった。何か不安な症状がある人は普段使っている薬を持っていけば良いと思う。

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

大学から指定されたものに入っていれば十分だと思います。

■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 :

留学計画書や、ゼミへの留学届などを提出した。また、奨学金のためにトビタテ留学 Japan の書類も提出したと思う。手続きに遅れて留学に支障が出るのが一番もったいないので、早め早めに対応できると良いと思おう。

■語学関係の準備/Language preparation :

IELTS6.5で渡航したが、最初はネイティブの英語に付いていくことが本当に難しく、自分も満足に話せなかった。渡航して最初の3ヶ月は修行だった。しかし、繰り返し使っていくうちに少しずつ染みついてくるので、根気よくインプットとアウトプットを繰り返すことが大切だと感じる。

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   | 220,000 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.) | 10,000 円/JPY  |
| 教科書代・書籍代/Textbook / Book  | 10,000 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)           | 80,000 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) | 100,000 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  | 180,000 円/JPY |
| 食費/Food  | 35,000 円/JPY  |
| 交通費/Transportation   | 10,000 円/JPY  |
| 娯楽費/Entertainment/Leisure  | 10,000 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"> <li>・COMM1000 Creating Social Change/6</li> <li>・COMM1100 Business Decision Making/6</li> <li>・COMM1150 Global Business Environments/6</li> <li>・MARK2012 Marketing Fundamentals/6</li> <li>・MGMT2004 Manag. Organisat. Behaviour/6</li> <li>・MGMT2102 Managing Across Cultures/6</li> <li>・MGMT2705 Industrial Relations/6・MGMT2725 Career Management/6</li> </ul> |  |
| ■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :  |  |
| 42 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 :  |  |
| 16 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 :   |  |

22 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:

海外をちゃんと経験する中で、これから自分が生きていくうえで海外で生活するというのが現実的な選択肢の 1 つになったと感じている。日本にいた時はキラキラしたイメージしかなかったが、実際に海外のネガティブな点も身を持って体験し、日本と海外の比較をフェアにできるようになったと感じている。だから、地に足をつけて自分は人生を過ごすのは日本がいいのか海外がいいのかを判断できるようになったと考えている。大学のうちに全く違う世界を体験するというのは本当に大切だと思った。世の中に絶対良いと言い切れるものは少ないと思うが、留学だけは絶対にしてマイナスになることはないと思う。

■ 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:

「正解はなく、そこにあるのは選択肢。その中で自分が本当に好きなものを選んでいくことが大切」。こういう考え方がすごく強くなった。オーストラリアに来て、やはりチルな雰囲気だったり、海外大学生の自然を愛する感じ、健康に気を遣う人間らしい感じ、仕事にだけ人生を捧げたくない感じなど色々な価値観に触れてきた。日本にいた時は競争で勝って人間の欲望を叶えることが全てという感覚にかなり捉われていた気がする。それが正解ではなく、ただ悪くもなく、ただ 1 つの選択肢として捉えられるようになった気がする。結局人と比べることが不幸につながり、「全てを選択肢として捉え、自分の意思で選んでいく」ことの大切さに気付いていなかった。今それを留学を通してちゃんと考え方として持っているのはいいことだと思う。

■ 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:

海外で働きたい、特に外国の人と働きたいという思いが強くなった。やはり日本は日本人がほとんどなので、多様なバックグラウンドの人と働き、自分の価値観を広げることは止めたくないと思う。

■ 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):

公的機関、民間企業

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

絶対に留学を迷うなら行くことをお勧めします。つらいことも確実にありますが、絶対に日本じゃ経験できないことだし、世界が広がるとても貴重な経験になるはずです。

■ 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:

<https://takku-aus-diary.com/>これ自分のブログなので、良かったら参考にしてみてください。

## 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: 2024/5/29

■ID: A23045

■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: ニューサウスウェールズ大学(UNSW)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/4 ~ 2024/5/9

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

■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?:

海外で生活してみたい、という思いが昔から強かったので、大学入学時から留学することは決めていた。

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:

2年の秋からだ、進振りとかぶって難しそうだったから。法や政治の知識をある程度日本語で学んだ状態でいきかかったから。

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:

- Australian Politics/6
- Popular Culture and World Politics/6
- Introduction to Criminal Justice/6
- Academic Writing for the Humanities/6
- Who Gets What? The Global Politics of Inequality/6
- Colonialism: Resistance, Justice, and Transition

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

予習として、課題資料を読んだり、discussion question に事前にある程度考えて英語での答えを作ったりしていた。復習はしなかったが、定期的に課題があったので、それに取り組む際に自然と復習することとな

|   |
|---|
| <p>った。社会科学系の授業は、オーストラリアの植民地や多文化主義というバックグラウンドを反映した授業内容が多く、面白かった。特に、colonialism の授業は面白かった。</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 / 11~20 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>16~20 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>サークルがたくさんあったので、サーフィンサークル、ウェイクボードサークル、オーシャンスイミングサークルに入って、ウォーターアクティビティに勤しんだ。五月には、UNSW 代表として水泳大会にも出場した。</p>   |
| <p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>   |
| <p>長期休暇は、たくさん旅行に行った。週末は、ビーチに行くことが多かった。</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>図書館は素晴らしかったです。学校にジム(プールつき)があるが、有料でそここの値段がするので、あまり使いませんでした。食堂というよりはファストフード屋さんがキャンパスに所々ある感じでした。</p> |
| <p>■ サポート体制/Support for students :</p>   |
| <p>特に利用しませんでした。必要な人にはちゃんとありそうでした。</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>UNSW の accommodation office で契約しました。前期は 5 人一部屋(own bedroom つき)のアパートに、後期は 2 人一部屋(own bedroom つき)のアパートに住んでいました。キッチンとバスルームは共用でしたが、問題ありませんでした。ただ、契約期間の長さや、交換留学生へのオプションなどの規定がコロコロ変わったので、頻りに連絡を取り合う必要がありました。</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:最高 五月は少し寒かった。<br/>         大学周辺:特に何も無いが、生徒で賑わっている。Coogee Beach が近い交通機関:東京と比べてしまうと不便だが、なかなか整った設備だったと思う。10~20 分待てば次のバスか電車が来る感じ<br/>         食事:外食は高いしあまり美味しくないの、自炊が多かったです。</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>Comm Bank で銀行口座を開いた。ただ、日本でソニー銀行のカードを作っており、基本はそのカードを使っていた。大きなお金を交換ときは、ソニー銀行の方が手数料が低かった。</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 :

OSHC を利用すると、無料で受診できる GP もあるので(有料のところもあります)、鼻病気の時は少し探してみるといいかもしれません。大学の病院は無料で受診できますが、予約がすぐは取りにくかったです。

#### 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 :

東大で選抜されたのちに UNSW に直接入学手続きみたいなのを出しました。それを受理してもらったのちに、学生ビザや保険加入の案内が大学から来ました。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ネットで提出して、30 分後くらいに受理されました。できるだけ詳しく書くことがいいのでしょうか、他大学で交換留学にもかかわらず、ビザが降りずに観光ビザで入国している人もいたので、注意してください！

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

健康診断を一通りしました。常備薬は、風邪薬、解熱剤、胃腸薬、湿布などを日本から持っていきました。

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

OSHC という保険に入ることが、オーストラリアの留学生には義務付けられていました。大学の案内に従えば問題ありません。

■ 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 :

学部の窓口と連絡中です。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

出発前は IELTS7.0 (そのうちスピーキングは 5.5) という成績でした。スピーキングに苦手意識があったので、オンライン英会話などを利用しました。

#### 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  | 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)                              | 80,670 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            | 160,000 円/JPY |
| 食費/Food            | 40,000 円/JPY  |
| 交通費/Transportation | 18,000 円/JPY  |

|                                |              |
|--------------------------------|--------------|
| 娯楽費/Entertainment/Leisure      | 70,000 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 :       |  |
| Go Global 奨学金   |  |
| ■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"> <li>- Australian Politics/6</li> <li>- Popular Culture and World Politics/6</li> <li>- Introduction to Criminal Justice/6</li> <li>- Academic Writing for the Humanities/6</li> <li>- Who Gets What? The Global Politics of Inequality/6</li> <li>- Colonialism: Resistance, Justice, and Transition</li> </ul> |  |
| ■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :  |  |
| 52 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 :   |  |
| 18 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 :                      |  |
| オーストラリアでしか経験できないことをたくさん経験できたのがよかった。外国語を使って生活、学習するのは難しかった点が多かったが、それでも多くの人々に恵まれた点で満足している。英語学習は引き続き継続したい。 |  |
| ■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 :  |
| オーストラリアはすごく好きだけど、日本の良さにもたくさん気がついて、日本の将来に関わる仕事がしたいと強く思うようになった。  |
| ■ 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、可能性や視野が広がること。デメリットは、就活の時期が同学年の人たちとズレることだが、大きなデメリットではない。  |
| ■ 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。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):   |
| 公的機関、民間企業<br>財務省、商社  |
| ■ 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 :   |
| 絶対に素敵な経験になると思います！手続きとか申込とかめんどくさく感じることもあるかもしれませんが、一度始めたらやるしかない！となるので、一旦手を動かしてみるといいと思います。                                  |
| ■ 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 : |
| Go Global Web サイトの留学体験記  |