

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

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

記入日/Date: 2023/12/15

■ID: A23036

■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: シドニー大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/7/24 ~ 2023/11/25

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

教養学部総合社会分科国際関係論コース

■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?:

交換留学自体は大学前から行きたいと思っていたのですが、就職活動が終わってから、できれば留年しない形で行きたかったのですが、4Aに行くことに決めました。卒業論文との両立が大変になるので、少し迷いましたが、ずっとやってみたかったことなので、留学することに決めました。

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:

2023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:

就職活動も終わり、精神的にも余裕があったから。

学習・研究について/About study and research

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

Learning in Outdoor Education/6

Contemporary Issues in Politics and International Relations II/6

Politics of the Pacific Region/6

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

どの授業も講義とチュートリアルにわかれていて、講義と関連していることをチュートリアルで少人数で議論するというスタイルが多かったです。フィールドトリップをした授業もあり、ブルーマウンテンに2泊3日でハイキングに行った授業はとても印象に残っています。

■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 :
6～10 時間/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
スポーツ
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
ハイキングやサーフィンなどアウトドア・スポーツをしました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末には友達とご飯に行ったり、小旅行をしたりしました。長期休暇には、遠出で旅行に行きました。

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

■ 設備/Facilities :
図書館は 24 時間空いていて充実しています。スポーツ施設はメンバーになれば、ジムやプールなどが利用できるようです。食堂はキャンパス内に何個かカフェやフードコートのようなものがあり、たまに利用していました。ただ値段はそこまで安くないです。PC・Wi-Fi 環境に関しては、図書館に PC が配置してある席もかなりあり、Wi-Fi はキャンパス中で利用できました。
■ サポート体制/Support for students :
学習面では、専攻によっては補修クラスのようなものがあり、アドバイスを受けられるシステムがありました。生活面のサポートとしては、経済的に困っている学生に対して、無料で賞味期限切れもしくはまもなく賞味期限が切れる食材を配布する場所がありました。精神面のサポートとしては、大学で積極的に学生同士の交流を促すイベントの企画があったり、動物を連れてきてアニマルセラピーを行うような会もありました。

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 :
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に入れなかったため、大学の紹介で安くなっていた民間の寮に入りました。住宅事情はすごく深刻で、高騰している上に見つかりにくいので、留学前に見つけた方がいいと思います。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候は穏やかで過ごしやすかったです。大学周辺には大きな公園もあり、長閑な雰囲気でした。交通機関も発達していて、学生カードがあれば、比較的安い金額で利用できます。食事は大きなスーパーもあり、アジアンスーパーもたくさんあるので、自炊には困らないと思います。外食も美味しいですが、高価なので、毎日は金銭的に負担がかかるのではないかと思います。大学も Free food が提供される場合があるので、うまく利用すると、少し負担をおさえられるかと思います。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
基本的にはクレジットカードを利用していましたが、現地の友達とのお金のやり取りのために口座も開設し

ました。寮費もクレジットカードを使用すると、手数料がかなり取られたので、口座は開設してよかったです。

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

治安はかなりよく、基本的には安全に過ごせると思います。スリなどもあまり聞いたことないので、日本とそこまで変わりなく暮らせると思います。

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 :

特別なものはいりませんでした。語学証明書等の必要書類を提出しました。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザを移民局に申請しました。申請はすぐ下りて、特に時間的な余裕がないということはありませんでした。

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

留学先の指定で医療保険に入りましたが、病院に行くのは大変そうだと考えたため、市販薬をいくつか常備薬として持っていました。

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

東大から指定されたものと留学先で指定されたものに入りました。

■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 :

卒業論文執筆のため、留学先の単位を基準より少なくして頂くために東京大学の承認が必要でした。そのためコース長に連絡を取り、許可書を書いて頂きました。

■語学関係の準備/Language preparation :

留学に必要な語学資格の勉強以外は、特に準備できませんでした。他国の学生は留学生であっても、皆何の問題もなく英語で会話できている学生がほとんどだったので、スピーキングは少しでも練習していた方が、留学先で苦労しないのではないかと思います。

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	180,000 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)	40,000 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 :

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

家賃/Rent	140,000 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

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

今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :
なし
■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 :
10 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 :
バックグラウンドが違う様々な国からきた学生と交流できたことが大変貴重な経験になった。ただ英語のスピーキングにはかなり課題があり、半年で少しは向上したと思いたいが、まだまだ向上の余地があると感じる。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
これから海外と関わる機会の多いキャリアにつく予定なので、自分の英語力には少し危機感を覚え、これ

から頑張らなければと思った。

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

私の場合、就職活動が終わった後に留学したので、あまり影響はなかったと思うが、内定式などには出られなかったため、内定者同期との交流の機会が他の人に比べて少なくなってしまったと思う。

■ 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) :

■ 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 :

留学によって得られる経験は、なかなか社会人に出てからは得ることが難しいものだと思うので、ぜひ少しでも関心のある方は応募を検討してみてください！

■ 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 :

東大の交換留学ウェブサイトに記載されている経験談は、渡航前色々と参考になりました。

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: 2024/8/25

■ID: A23037

■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: シドニー大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/7/24 ~ 2024/6/15

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部統合自然科学科数理自然科学コース

■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?:

友人の留学についての話を聞いて自分でも調べてみたところ興味をもったのがきっかけであった。自分の学科では1年間の留学をすると留年がほぼ必須なのでそこだけ迷ったが結果留学をして大いに正解だったと感じている。

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

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

留学しようと考えてからこの時期が最短であったため。。

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:

General relativity and Cosmology/6

Linear Algebra/3

Calculus/3

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

勉強していたテーマは日本と変わらなかったが、一つの科目が週に何回もあり、課題も丁寧なフィードバックとともに返ってくるので内容が身につけやすかった。授業は物理学の講義だったが質問が絶えず双方向的なやりとりのなかでの授業が行われていた。

■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 / 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 :
地域の格闘技の道場に通り大会に出場し入賞した。友人もたくさんでき、体も動かせたのでとてもよかったと思う。またよく、ビーチで友人を誘ってシュノーケリングやサーフィンに行った。これにより交友関係が大きく広がったので有意義だったと思う。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
毎週のように友人と海に行っていた。シドニーは綺麗なビーチがたくさんあるのでおすすめである。また長期休暇ではオーストラリアのほとんどの都市を旅行した。自然の豊かさを感じるだけでなくオーストラリア固有の生き物たちへの理解が深まった。

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

■ 設備/Facilities :
図書館は 24 時間。Wi-Fi は十分強い。スポーツ施設も大きくお金を払えば大学のジムを使うことができる。
■ サポート体制/Support for students :
サポートはほとんど必要としなかったが、学習面については去年同じ授業を取っていた学生にアポを取って勉強を見てもらうことができるシステムがある。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
アパートなどの賃貸
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
オンラインから student accomodation を見つけたが、flatmate というシェアハウスサービスで探した方が安く良い物件が見つかり安いのでこちらがオススメである。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
食費家賃は高いが環境については、カラッとした気候とビーチカルチャーにより毎日爽快な気分を過ごすことができる。交通機関はフェリー路面電車電車等州のほとんどの乗り物で使うことのできる Opal card がコンセッションの値段で帰るので大変安い。移動距離と運賃が見あっておらず、10 分電車に乗っても 100km ほど移動してもどちらも 300 円程度である。絶景がたくさんあるので是非旅行で色々なところに行ってみるといいと思う。自然と都会のバランスもちょうど良くホームシックになったことは一度もなかった。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
現地で Commonwealth bank で銀行口座を開いた。お金のやり取りがしやすくとても便利なのでおすすめだ。
■ 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 :

治安は比較的安全だが、大麻は街中やビーチで稀に見かけるので注意が必要だ。銃も規制されているため安全性は東京と同程度だと思う。シドニーは海に囲まれ都会も自然も備えた楽しい街であるためホームシック等になることはないだろう。医療費はとても高額なので気になる箇所は日本でできるだけ対策をしてから行った方がいいと思う。場合によっては日本に帰って治療を受けた方が航空費込みでも安いこともある。

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

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

事前に履修科目を相談するにあたり制限が強く自分の学科以外の科目は大学1年生レベルのものしか取れないので注意が必要である。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザ取得はむずかしくない。

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

向こうで医者や歯医者にかかるると高いので虫歯などは事前に治してから行くべきである。

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

飛行機が飛ばないなど予想外の事態も時々起こるので保険には加入しておいた方がよい。

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

担当の先生に今後の履修計画などについて話し許可をもらうだけだが、自分の場合は留学による留年を見越しての決断だったので履修期間が圧迫される等の問題はなく手続きはスムーズであった。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL は試験への慣れによって点数がかなり代わり、1回目の受験は点数が出にくいので注意が必要である。自分の場合は2回 TOEFL を受験し1回目から2回目は2週間ほどの間だったが76→89と得点が大きく変化した。

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	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)	30,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	30,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	

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

家賃/Rent	250,000 円/JPY
---------	---------------

食費/Food	100,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :
受給した
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
JASSO
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
70,000 円
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
渡航支援金 200,000 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 :
General relativity and Cosmology/6
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
95 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 :
50 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 :
留学を通して人生観が変わった。自分から慣れない環境、新しいことに積極的にチャレンジすることで新たな世界を見ることができるということを心から実感できたのがこの留学を通しての 1 番の収穫だと考える。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
就職活動においてグローバルなキャリアを考えることができるようになったのはほぼ完全に今回の留学のおかげである。
■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 :
メリットはたくさんあってもデメリットはほとんどないように思う。自分は参加しなかったが、特に交換留学中であればボスキャリへの参加が効果的になることなどもメリットとして挙げられる。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業 金融
■ 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 :
人生が変わるのでぜひ行けるなら行った方が良い。自分も周りも後悔している人はいなかった。
■ 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 :
住居を探すのに flatmate がおすすめである。Instagram を持っていない人もいるので WhatsApp と We chat を入れておくと良い。

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: 2024/12/2

■ID: A23038

■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: シドニー大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/2/12 ~ 2024/11/23

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 農学部獣医学課程 獣医学専修

■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?:

2022の4月に思い立つ。東大にて、国際機関での勤務・海外大学院での博士取得の経験を持った先生に会ったのがきっかけ、志望校を決める以外は、迷ったことは特になし。

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

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

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

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

留学

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

2024年/Academic year / 学部4年/University year / A2学期から履修開始/Semester

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

Australiaの大学はSemester1が2月始まりのため。

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:

*Australian Wildlife Biology/6

*Biology of Insects/6

*Marine Biology/6

*Animal Management/6

*Exploring Criminal Justice/6

*Animal and Us/6

*Introduction to Health and Health Care/6

*Wildlife Conservation/6

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

授業は、最大で4つしか取れない。一個の授業で週に2,3時間のlecture 少人数制の交流型tutorial(文

系なら discussion、理系なら実習が存在する、共に 2,3 時間程度) Australian sports, animals, nature, Indigenous people など、特有の授業が存在した。
■ 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 / 21 以上単位/credits 以上
■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
11~15 時間/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
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 :
日本酒フェスティバルのボランティア、OBOG 訪問、
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
友達とビーチ、picnic, キッチンで料理、長期休暇は国内旅行

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

■ 設備/Facilities :
図書館は学内に何個もある。ジムもあるらしい。10 回・3 ヶ月・半年などの契約でできるとか、食堂ばい食堂はなし、ケバブや寿司、アサイーなどが買えるフードコートのようなもの大学併設のカフェがある(市内よりは安価)wifi は強い、大学の learning hab(数カ所存在)にたくさんの共用 PC があり、自分のアカウントにログインすれば、手ぶらでも学習がどこでも可能。
■ サポート体制/Support for students :
lecture は全て録画され、自動生成の字幕がつく。授業中に聞き取れずとも、そこで follow up 可能。寮に暮らしていたが、寮生同士の仲良くなるためイベントの機会が多く与えられており楽しい生活になった。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
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 :
個室(共用シャワートイレ・キッチン)大学からのメールに書いてあった一番安い選択肢を選びました(Queen Mary Building)何も文句のない、いいとこでした。強いて言うなら、部屋の通気性が悪い、空気がこもりやすいか。これは私の部屋の Fan が壊れかけだったのも大きな原因かと思います。エアコンはない、夏は暑苦しい時があった。共用設備には、少なくとも 1 日 1 回清掃が入るので汚いことは稀ですし自分で掃除の必要がないのは楽でした。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候は最高。日本よりも温暖なマイルドな気候。冬も夏も過ごしやすい。日差しが強いが、大学周辺は、夜中に出歩いてもなんの問題も感じないととても落ち着いたエリア。シドニー全体的に、治安は素晴らしく良い。夜は静か。交通機関は、クレジットのタッチ決済で乗れる。シドニー大学の交換留学生は Consession(学割的な)交通系 IC カードをもらえる権利があるので、adult 料金の半額で乗れる。日本に比

べて交通料金は安い。食事は、なんでも手に入る。スーパーでも外食でも。

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

Common Wealth bank の銀行口座を開設。2 回の海外送金を行い、そこから生活費・寮の契約費など現地銀行で発行された Debit カードを使って、全てを支払いしていた。paypay のような役割で、友達と割り勘をする際に銀行送金がかかるのか、他銀間でも手数料がかからないため、作るのがおすすめ現金は 40,000 円換金していったが、全く必要ない。結局、現地口座に大半を預け入れた。現金で払えば 15%引きなどしている飲食店があるくらいで、現金しか使えない店はシドニー内では一回も遭遇しなかった。屋台やマーケットまで、クレカ支払いが一般的。現金が必要となったのは、タスマニアに旅行に行った際のバス乗車、たった一回のみ。

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

治安は良好、東京大都市の渋谷や新宿の方が悪いと思います。医療機関には一度もかかりませんでした。友達曰く留学生は保険に加入しているので、診察代も薬代も無料らしいです。危機管理は必要なし、気候も良くビーチ・公園・ピクニックなど、外で友達と遊ぶ機会が多いので、メンタルヘルスにはいい環境かと思えます。日差しが強く、日焼け止めを何回も塗るようには、大学でも寮でもよく言われました。サンングラス必須。

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 :

留学先の大学から、送られてきたメールに従って準備。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザ、subclass500 手続きしてから 10 分後に GrantedAustralian Government の web サイトから申請

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

皮膚科に定期的に通っていたので、多めに薬をもらって渡豪した。常備薬は頭痛薬と胃薬を持参した。渡豪にあたっての、予防接種は特に必要なし

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

東京海上と、OSSMA に東大から必須にて加入、一度も使用せず留学先の大学から、保険の指定があり(学生ビザの発行に不可欠)加入

■ 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 :

指導教員に挨拶

■ 語学関係の準備/Language preparation :

IELTS7.0、オンライン英会話を毎日 15 分程度受けていました。シドニーは訛りもなく、多くに英語は聞き取りやすく通じるので、結構過ごしやい環境かと思えます。

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	230,000 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)	100,000 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 :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	140,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	6,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

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

今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :
なし
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
155 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 :
74 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 :
いい経験でした
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外で働く予定。
■ 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 :
就職活動では、メリットになるだろう。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
社会人との接点をもつように心がけた
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
研究職, 専門職(法曹・医師・会計士等), 公的機関, 民間企業 獣医師、国際機関(WHO、WOAH)、製薬、商社(畜産系)
■ 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 :
とてもおススメなので、もし迷っているようなら、留学をしてみてください。私は一年行いましたが、半年でも効果は十分かと思います。一年留年することで、尻込みする人をよく聞くのですが、自分の一生を振り返ると一年なんて何とでもない期間です。獣医や医学部は 6 年ですので、留年せずに済むかもしれません。応募や用意することなど、取り掛かるまでハードルがあると思いますが、一度始めてしまったら意外と進みます、と言うか、始まってからは締切に追われ、進めないとはなりません。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
東大の留学 web サイト