

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: 2024/7/23

■ID: A23031

■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: アデレード大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/7/24 ~ 2024/6/29

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教育学部基礎教育学コース

■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?:

宇野健司先生に相談して決めた。2年生の春くらいだと思います。

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:

就職活動との兼ね合いを考えると、学部3年のタイミングで1年間いくのが最も合理的であると考えた。

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:

business finance/3

business valuation /3

portfolio theory management/3basic statistics/3

basic accounting/3

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

教授の授業への熱量や準備がしっかりしているのが印象的だった。

■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:

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 :
ゴルフ部を立ち上げたり、ボランティアに行ったりしました
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
旅行・ゴルフ

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

■ 設備/Facilities :
素晴らしい。uni bar という大学でお酒が飲める施設が素晴らしかった。
■ サポート体制/Support for students :
大変素晴らしい。東大より親身だと思った。

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 :
ホームステイ
■ 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 :
学校が斡旋してくださった。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候が素晴らしい。毎日晴れていた。公共交通機関は、田舎の電車という感じで 1 時間に 2 本くらいだった。食事のレベルは東京に比べるとどうしても落ちる。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
海外に口座を持っていた。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
夜は出歩かないほうがいいです。毎日新しい友達を作ることを意識しないと、精神的にキツくなるかもしれません。

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 :
留学先の指示に従って提出した。親切に対応してくださるのでわからなければ、すぐにメールで相談するのがいいと思います
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
student visa 。一瞬で申請できました。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
歯の治療は高額と聞いていたので日本で治療していきました。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
東大から指定されたものに入っておけば大丈夫だと思います。

■ 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:

特になし

■ 語学関係の準備/Language preparation:

発音の練習はしておいたほうが良いと思います。

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	150,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	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)	5,000 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)	0 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	120,000 円/JPY
食費/Food	20,000 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:

ホームステイだったため食費などはホストファミリーが負担して下さった

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

受給しなかった

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

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend:

円

■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend:

■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?:

今後の予定について/About your future plans

■ 留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo:

business finance/3 business valuation /3 portfolio theory management/3 basic statistics/3basic accounting/3
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
25 単位/credit(s)
■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :
9 単位/credit(s)
■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :
35 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 :
大変素晴らしい人に巡り会えたこと。ホストファミリーと親友の andrian には大変感謝している。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外で働くことに対する抵抗感は無くなった。就職偏差値のようなものにとられる思考はかなり薄くなった。
■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :
なし
■ 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, 現地でインターンシップに参加した。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
大学生活での最も実りのある 1 年になると思います。是非挑戦して見てください。
■ 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 :
発音記号の教科書

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: 2024/11/27

■ID: A23212

■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: アデレード大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/2/26 ~ 2024/11/16

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部教養学科総合社会科学分科国際関係論

■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?:

留学を決めたのは、2年生の終わり頃、就活を始めた頃に自分の視野の狭さを感じ、社会に出る前にもう少し様々な人に出会っておきたいと感じたため。

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:

2025年/Academic year / 学部4年/University year / S1学期から履修開始/Semester

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

サークル活動との兼ね合いのため。

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:

Introduction to International Development/3

Humanitarian, Emergency and Risk Communication/3

Indigenous People, Country & Protocols/3

Empowerment, Gender & Community Development/3

How to Change the World/3People, Cultures, Societies: Doing Anthropology/3

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

文系の開講科目は基本的にそれぞれ2コマ構成で、大教室座学のlecture(1~2時間)と、少人数ディスカッション中心のtutorial(1~3時間)に分かれていた。tutorialの前には課題文献を1,2個読んできて、発言できるよう予習が必要だった。復習は録画を見てわからなかったところを確認するようにしていた。印象的

な授業は aboriginal studies の授業。単なるオーストラリアの先住民についての授業かと思いきやそうではなく、自分の根本的なものの見方を考えさせられる授業だった。
■ 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, 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 :
大学のクラブ活動はテニス、日本文化、フランス文化、アートクラブに顔をよく出していた。地元の日本人会にもかなりお世話になり、現地の有益な情報を教えてもらったり、イベントに参加させてもらったりした。ボランティア活動としては、市の小さなアートコミュニティセンターの運営と、教会付属のカフェでホール兼バリスタとしてお手伝いをして、地元の人々と交流していた。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末はテニスやボランティア活動、郊外まで日帰り旅行をしていた。長期休暇はもっぱら国内で過ごした。各都市の観光と牧場でのファームステイ、短期の習い事をしていた。

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

■ 設備/Facilities :
キャンパスはこじんまりとしている。図書館の自習スペースは 24/7 開いていて、コーワーキングスペースや pc、電源付きでかなり充実している。さまざまなデザインのソファやテーブルが用意されているため、気分や自分のスタイルによって自習場所を選べた点がかかなり気に入っていた。ジムも大学構内にあり、定期的にヨガやピラティスなどのイベントや部活も行われている。残念ながら東大生協のような食堂はなく、フードコートのようなものしかない。割高だったので、いつもお弁当を作って持参していた。電子レンジや給湯器が充実していて、お弁当を温めるのには向いていた。校内 wifi は基本的に回線も早く快適だった。
■ サポート体制/Support for students :
語学面はレポートやエッセーなどを添削してくれるサービスがあった。英語が第一言語でない留学生が多いので、教授の理解もある(教授も英語ネイティブでないケースすらある)。学習面では、私の受けた授業は座学は全て字幕付きの録画が後日アップロードされており、ついていけなくなったところを見直すことができ、復習しやすかった。生活面では、大学が主催の季節ごとのイベントや日帰りでお出かけするようなものが頻繁に開催されていた。平日の朝は無料の朝食の配布があり、朝に登校する習慣づけに役立った。

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 :
大学公式の寮。キャンパスまでは徒歩 30 分でなかなか遠い。バスルーム付きの個室で、LDK を他の 4 人

のルームメイトと共有していた。寮内では毎日イベントがあり、常に他の学生と交流する機会がある。海外からの留学生が多い。寮のスタッフとも距離が近く顔馴染みになるため、セキュリティ面も安心。しかし価格はかなり高いため、交流面やセキュリティ面では劣るものの、他の学生寮 scape や一般の賃貸を考えてもいいかもしれない。

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

気候は常に快適。年中乾燥しているがほとんど晴れ。夏場は照りつける暑さだが、冬場は東京に比べると暖かめでダウン一つで足りる。大学自体が街の中心部にあるため、買い物しやすい。交通機関は路面電車/バス/電車が充実、日本より安い。食事は外食は高いが、日本ではなかなか見ないさまざまな国の料理が食べられるのが魅力。自炊はお米が簡単に安く手に入り、アジア系のスーパーも多いため、日本食を作ることできる。

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

クレジットカードを念の為 2 枚、デビットカードを 1 枚持参した。このデビットカードは現地の銀行と提携していて、atm から現金を引き出せるキャッシュカード機能付きであった。日々の買い物はデビットカードを使っていたが、こちらで口座開設している人の方が多かったように思える。支払いは 99%カードのタッチ決済で、現金はほぼ使わなかった。友達と割り勘した時は、こちらでは paypay のようなものはなく、銀行口座に直接振り込み合うので、現地の口座は持っておいた方がいい。

■ 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、トラブルに巻き込まれたこともなかった。繁華街やバスはホームレスや少し変わった人が多く、注意が必要だが、普段は東京と同じくらいの治安の良さである。医療関係は、あまりの肌荒れと手荒れで総合診療医 GP (オーストラリアで病院に行く時にまずかかるところ) に何度かお世話になったが、visa 申請の時に必須で加入させられる OSHC の保険負担に助けられ、そこまで高額負担にはならなかった。GP は予約も取りやすく、困ったらすぐに診てもらうことができた。危機管理としては、ローカルテレビ局の SNS をフォローしてニュースを追っていた。

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

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

IELTS のスコア、東大での成績証明書が必要。東大の所属学部と、協定校の授業の要件を満たせば、学部をまたいでさまざまな授業を受けることができるので、協定校の所属は主に授業をとる予定の学部を選んだ。アデレード大学の問い合わせメールは親切で回答も早いので、不安なことがあったら聞いてみることをおすすめする。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

Student500 という種類で、政府の department of home affairs に申し込んだ。オンラインでの申請サイトでの記入必須の項目がかなり多く手間がかかるが、申請後は 3 日でビザがおりた。順番としては協定校から入学許可書 CoE をもらった後にビザ申請ができた。

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

海外では歯科は高額のため、歯科の定期検診を受けた。普通の風邪薬より、風邪の引き始めに飲んで、病院に行かずに済むように抑えられる葛根湯が重宝した。

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

本部国際教育推進課のオリエンテーションでいただける資料とアドバイスを参考にした。

■ 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 :

コース長と分科長のどちらにもお願いして、承諾書や推薦書を書いていただく必要があるため、早め早めに書類を用意して取り掛かることをおすすめする。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

アカデミックな英語に関しては、学部の授業で英語の長文論文を読む習慣があったため、かなり役立った。また、留学直前のセメスターに教養学部の専門英語の授業を意識的に多くとった。英語「で」学び、グループワークや発言の多い留学先に近いスタイルの授業に慣れることができた上、東大へ来ている交換留学生とも交流できたのでおすすめしたい。日常会話の英語については、3ヶ月間マンツーマン英会話に通い、言葉選びの自然さを上げて、より人との距離をつめられるように準備した。その際、イギリス英語に耳を慣れさせておいた。

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

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

航空費/Airfare	130,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	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)	63,300 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

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

家賃/Rent	160,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	5,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

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

受給した

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

東京大学

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

70,000 円

■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :

■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

大学(本部)からの紹介

今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :

Introduction to International Development/3

Humanitarian, Emergency and Risk Communication/3

Indigenous People, Country & Protocols/3

Empowerment, Gender & Community Development/3

How to Change the World/3

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

56 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 :

10 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 :

ありきたりではあるが、様々なバックグラウンドを持つ人と出会い、間違いなく視野が広がった。この地で自分自身を何度も見つめ直し、自分をもっと知ることができた。人生を通して大切にしたい考え方を見つけることができた。

■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 :

留学前、キャリアはなんとなく海外志向であったが、留学後は自分のしたいことが明確に定まり、ファーストキャリアは国内という方向に変わった。

■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 :

自分がどんな環境で生活し仕事をするのが合っているのかを知った上で、キャリアを考えることができるのは大きなメリットであると思う。キャリアの選択肢が広がった上で決めることができる。ただし、留学のみに専念できる学部 2 年次に留学するのが個人的にはおすすめたと感じた。

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

社会人との接点をもつように心がけた

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

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 :

留学期間の過ごし方は自分次第でいくらでも良い方向に持っていけるので、留学を少しでも迷っているのなら思い切って応募してみたらいいと思います。

■ 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 :

東大の全学交換留学の体験談

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: 2024/11/18

■ID: A23213

■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: アデレード大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/2/26 ~ 2024/11/16

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部教養学科 総合社会科学分科
国際関係論

■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?:

大学三年の冬にサークルを引退したかったので、大学四年の春から留学に行くかそれとも行かないかで迷いました。このまま社会に出るよりも一年海外で過ごしてみようとの思いから、大学2年の春に応募しました。

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 / 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:

2025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:

所属サークルの三年生引退公演が12月にあり、それを終えてから留学したかったため、四年生からの留学となった。1年間の留学に行こうと考えていたので、春時期からは南半球しか選択肢になかった。

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:

Food security/6

Australian Foreign policy in the IndoPacific/ 6

Indigenous Societies, rights and responsibilities/ 6

Reading women/ 6

The Ethics of war and peace/ 6terrorism and Global Politics/ 6

People, Culture, and Societies: Doing Anthropology /6

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

授業は lecture と tutorial で合計週 3 時間。留学生は四つまで取得できる。1000 番台(一年生向け)から 4000 番台(最高学年向け)までレベルも幅広く、課題や授業の難易度もそれに応じて異なる。留学生ならどのレベルでも取れる。(普通の学生は取れる授業の学年に制限がある)予習文献が非常に多く、一つの授業あたり週 100 ページを超える。授業でも議論がメインのため、課題文献に自分なりの質問を持って臨むことが大切。全ての授業が面白かったが、indigenous studies などオーストラリアならではの授業は興味深いと思う。

■ 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 :

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 :

スポーツ, 文化活動, ボランティア, 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 :

大学の salsa ダンスクラブと日本文化クラブに所属。マレーシア学生団体の幹部を務める。アルバイトは日本食レストラン、現地カフェ、日本語教師、フードトラックの四つを行った。

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

週末は友達とご飯を食べたり、ビーチに行ったり、郊外の景色を見に行ったりして過ごすことが多かった。長期休暇は、オーストラリア国内の旅行やインド・マレーシア旅行、農場ホームステイ、大都市の日本企業訪問などを行なった。

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 時間空いていて、コンセントや wifi も完備。試験前に関わらず常に学生で賑わっていた。食堂はなく、カフェテリアにいくつか店舗があるが、高かったのでお弁当を自炊。

■ サポート体制/Support for students :

語学面・学習面では大学のサポートサービスがあった。(私はそこではなく直接教授に聞いていました)ISS (international student support) や study adelaide という大学と提携した団体がいくつかあり、free food やイベントを開催してくれていた。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :

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 :

beside キャンパスと呼ばれる大学まで徒歩 30 分、無料シャトルバスで 10 分の学生寮。university of Adelaide 専用の寮であったため、安心できた。留学決定後の大学からの寮紹介リストに載っており選択。4 人で個別の部屋はありつつ、キッチンイレは共用。自炊。医学部・獣医学部向けには別の寮(食事付き)もある。

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

気候は地中海性気候(地理で習った方も多はず)10月~3月は非常に暖かく乾燥する。一方で4月から5月にかけて秋が深まり、その後6,7月からは雨風は強く肌寒い日々。5月末の紅葉と、10月末からジャカランダの花が咲き誇るのがとっても綺麗だった。全体的に緑に溢れ、市内にも公園や川があり、ピクニックをしている人が多い。大学から一本南に下ると、rundle street というメインの通りがある。また寮の近くには china town や central market もあり、レストランやショップが集まる。市内は非常にコンパクトで徒歩30分で生活が完結する。市内の tram は無料で、市内を出ても一律2\$ほど(学生カードを買うのがおすすめ)。市外から郊外に出るには、バスか train, 車になる。郊外に30分ほど出ると、ビーチか hills に行ける。食事は外食が高い(一食ランチで25\$ほど)ので自炊を心がけた。市内に central market という新鮮な野菜・果物のマーケットがあり、土曜屋過ぎは野菜一キロが1\$で叩き売りにされる。本当に新鮮でスーパーの野菜とは比べ物にならないくらい安いので、ぜひ利用して欲しい。

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

海外での口座を開設した。利率が非常にいいので、日本口座から全て海外口座に移した。日本からの送金は wise を使用。その海外口座のデビットカードを利用。日本のクレジットカードは、寮費の支払いなど高額な利用時のみ。キャッシュレスが非常に進んでおり、クレジット/デビットカードで生活は完結する。

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

治安は非常にいい。東京よりもいいというのが体感。東京生活で意識している最低限を守っていればまず大丈夫。病院に行ったことはなかったが、風邪や体調不良と思われた際には、現地で薬剤師をしている友人を頼った。

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

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

成績・英語試験の情報が求められた。また履修にあたって、特定の学部(法学部・医学部)は、留学で要求される以上の英語スコアが必要であったり、本学での関連する授業の単位が必要となる。対策として、これまでの履修単位の英語版を用意しておいた。手続きにあたって不安なことに関しては、ask adelaide という質問 bot や現地の administration に直接メールした。返信は三日以下で帰ってくるので、わからないことがあればすぐに聞くのが良い。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザは非常に簡単に取得できた。申請から3分ほどで取得できた記憶がある。帰国後にその経験をどう活かすかなどの簡単な小論文が課されるので、注意。

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

出発前に特別健康診断などは行わず、常備薬は痛み止めや風邪薬、ビタミン剤を持っていった。こだわりのものがあれば持っていくと安心する。大量に持っていくと税関で止められる可能性があるので留意。現地で風邪をひいた際には、現地の薬局に行けば比較的簡単に手に入る。また、アジア系のコスメショップにも有名どころの薬は置いてあった。

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

オーストラリア留学生指定の保険や本学指定の保険などが求められる。想像以上にお金がかかった。

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

特になし。帰国後の5年生で卒業単位に追われなくなかったので、留学開始前に卒業単位を取得してお

いた。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

特になし。IELTS のスコアを十分に取得しておくこと。また、オーストラリアアクセントは特徴的だが2ヶ月ほどすると慣れるので過度に心配しなくて良い。ただオーストラリアはアジア・ヨーロッパ各国からの留学生にあふれ、各地のアクセントが聞こえてくるので、アメリカ・イギリスアクセント以外にも耳が慣れていると最初の不安感が軽減される。

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	250,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	90,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	50,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

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

家賃/Rent	120,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

海外や国内の旅行は含めていません。自炊をかなり節約しました。娯楽費に交際費が含まれています。

■ 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 :

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

<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>
<p>Food security/6 Australian Foreign policy in the IndoPacific/ 6 Indigenous Societies, rights and responsibilities/ 6 Reading women/ 6The Ethics of war and peace/ 6 terrorism and Global Politics/ 6 People, Culture, and Societies: Doing Anthropology /6</p>
<p>■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :</p>
<p>56 単位/credit(s)</p>
<p>■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :</p>
<p>42 単位/credit(s)</p>
<p>■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :</p>
<p>12 単位/credit(s)</p>
<p>■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :</p>
<p>2026 年 3 月</p>

留学を振り返って/Reflection

<p>■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :</p>
<p>留学生活に一つの後悔もありません。意義としては、違う価値観に揉まれ、人として成長できたことです。20 年間日本生まれ育ち、自分の母国語が常に制限された環境で、周囲との価値観のずれがある中、1 から人間関係を作る経験。また、誰にもいろんな意味で「期待」されないから、何かをしてもいいし、何もしなくてもいい。そのような期間の中で、自分が何を選択し何を選択しないのか、どこが変わりどこが変わらないのか。自分を見つめる非常にいい機会だと思います。人生にとっての糧になりました。</p>
<p>■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :</p>
<p>日系企業で働きたいという気持ちが強まりました。日本ならではの働き方の良さや、日本の持つアセットの魅力を再発見したからです。一方で、たった一年の留学であっても、時間にルーズになったりはっきりと物事を言ったり、多様な考えを認めるように自分が変化しているので、そのようなカルチャーを持った企業に就職したいと考えます。</p>
<p>■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :</p>
<p>留学することで就職活動が有利になるわけではないですが、留学で自分自身を見つめ直し様々な経験を踏み、それらを糧にすることは就職活動及び自分の人生にとって、一生の宝物になります。現実的に10月末から就職活動を始めましたが、最後のテスト期間と被ったので少し予定がキツキツな感じはありました。</p>
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p>
<p>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, 社会人との接点をもつように心がけた, 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</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p>

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

このサイトを見ているということは、少しでも留学に興味があるということだと思います。思い立ったが吉日、申し込みましょう！日本から離れ自分を見つめる機会は、きっと人生の糧になります。

■ 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 :

留学先の都市の日本人向けサイトが役に立ちます。オーストラリアであれば gogo adelaide 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: 2024/11/3

■ID: A23214

■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: アデレード大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/2/26 ~ 2024/11/16

■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)理科一類

■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?:

このまま東大の授業に流されるようにいいのかという不安があった。留学への思いは高校の時からあり、入学してしばらくした際に全学交換留学を知り留学を決意した。それなりの費用と1年留年するというとは、留学して得られるものと釣り合うのか迷ったこともあった。

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:

2024年/Academic year / 学部2年/University year / A2学期まで履修/Completed semester

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

留学

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

2025年/Academic year / 学部3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:

専攻分野に入る前に視野を広げるという意味でも自分のゴールを知るという意味でもいいタイミングだった。また、駒場から本郷に移るタイミングで都合が良かった。春募集で倍率がそこまで高くないとも聞いた。

学習・研究について/About study and research

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

- ・Introduction to Engineering/3
- ・Puzzle Based Learning/3
- ・Foundation of Wine Science/3
- ・Business Lifecycle/3
- ・Introduction to Marketing/3
- ・Introductory Data Science/3
- ・Introduction to Software Engineering/3

<p>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p>
<p>基本的には週 1~2 時間の授業と、1~2 時間程度の Workshop がある。予習・復習をしないと Workshop では何もできない。また、mid-semester break で集中講義をする授業もあり、1 週間ずっと 1 日中同じ授業を受けるというスタイルのものもある。東大に比べて授業は少ないが、予習・復習や実践的な部分が多い。印象に残っているのは Wine Science の授業。mid-semester break で 1 週間の実践講義があり、100 種類超のワインを試飲、特徴を説明し、それに関するテストを行った。</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>4~6 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>6~10 時間/hours</p>
<p>■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :</p>
<p>スポーツ, 文化活動, ボランティア</p>
<p>■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :</p>
<p>現地の日本人会のイベントを手伝ったり、会員の方と食事などをした。また、毎週日曜日にテニスに行っていた。(これも主催は日本人の方。数十年前に東大を卒業した大先輩でした。)他には大学のクラブ(キリスト教系の集まり、アルティメットフリスビー)に参加して交流を深め、新たに学びも得た。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>週末はビーチに行ったり寮のイベントに参加したりした。Barossa Valley が近いのでワインツアーに参加したりもした。また、普段の授業の復習や課題に取り組んだ。もちろん、何もしない日もあった。長期休暇はウルルやカンガルー島、タスマニアなど、少し遠出をして観光をした。</p>

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

<p>■ 設備/Facilities :</p>
<p>図書館は学術書から小説まで幅広い蔵書がある。また、State Library や City Library も近いので大学の図書館になればそちらを探すのも良い。日本語の書物もある。大学の図書は Student ID で借りることができる。大学内に Gym はある。私は利用していないが、設備はそこそこ良いらしい。最近新しくなって器具や施設も改良されたとか。会員費が必要。食堂として小さな売店はいくつかあるが、どれも高額。ここで食べるくらいなら、道をわたってショッピングエリアで食べるのが良いと思う。食事エリア(自習エリアでも飲食は可能だけど、食事するためのエリアもある。)に電子レンジやホットサンドメーカー、熱湯の出る蛇口があるので、弁当などを用意してそちらを使うのが経済的。PC は図書館に(が)併設している建物に大量にある。他の建物にもところどころある。学籍番号とパスワードでログイン可能。WiFi は基本的にはスムーズだが、一部の教室では繋がりにくいことも。自習スペースは東大とは比べ物にならないほど充実しているので、課題やグループワークも集中して取り組める。グループワークに使える個室も大量にあり、ウェブサイトから予約が可能。PC スペースや静かに自習するスペース、話し合いができるオープンスペース、ちょっとガヤガヤした多目的スペース、学生ラウンジなどなど、自習できる環境はいろいろある。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>留学生へのサポートは学習面、生活面、精神面ともに非常に充実している。特定の授業には、英語が第一言語ではない学生向けの Workshop もある。Ask Adelaide という何でも相談窓口があるので、些細なこと</p>

でも気になればそこに尋ねると良い。寮などに住んでいれば世界中から来た人と友だちになるので、英語力が多少低くても問題はない。

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 :

大学の HP に Accommodation のページがあり、そこから見つけた。(The University of Adelaide Village というところ)メインキャンパスから徒歩 30 分、公共交通機関で 20 分、シャトルバスで 10 分くらいの場所。Central Market や ChinaTown に近いので、便利。私は Townhouse で合計五人で住んでいた。個室はあるが、bathroom は同性二人でシェア。別のオプションで個別の bathroom がある部屋もある。(値段は高い)東京の部屋よりも広く、圧倒的に快適に過ごせる。食事は自炊だが、設備はたいていの一人暮らしよりは整っているので環境は良い。冷蔵庫は中くらいの大きさのものを 5 人でシェアするので少し小さいかも。個室にはベッドはあるが掛け布団やシーツ、枕はないので買う必要がある。壁が薄いので隣の家の声は夜になると結構聞こえる。隣人付き合いは大事かもしれない。洗濯は共用のランドリー・乾燥機がある。週 1 でちょうどいいくらいの容量がある。洗濯・乾燥合わせて一回 6 ドルと高め。洗剤は自分で持ち込む。その他住環境はハウスメイトによるところが大きい。毎日何らかのイベントが開催されていて、友達もできやすい。一番はじめに Housemate とご飯とかに行き行って親睦を深めるとその後がより楽しくなる。寮費は約 18000AUD、半年ごとの支払い。振込ではなくでカードでしか払えないというふざけた決済システムなので、限度額を上げる(1 回で 90 万円程度払えるようにする)か少しずつ払う(支払期間は 2 ヶ月ほどあるので、現地に到着してすぐにスタッフに尋ねると良い)かするしかない。

■ 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】全体的に過ごしやすい気候。夏は気温は高いが乾燥しているのでジメジメした日本よりも快適。日差しはきついので日焼け止めは大量に消費する。サングラス必須。水分補給も必須。屋内に行くと肌寒く感じることもあるので、薄手の羽織るものを持ち歩くと良い。秋募集で行く人は 12 月～1 月を過ごすことになるが、猛暑らしいので注意が必要。冬は数ヶ月。体感東京と同じくらいの寒さ。雨が多いと聞いたが、今年はそのままで降らなかった(らしい)。たいていは夜に降って、日が昇ると止む/小雨になるので、傘は必要なかった。【大学周辺の様子】メインキャンパス周辺は公共施設(博物館や他の大学、植物園など)が集まっており、授業の合間に探索できる。また、ショッピングエリアも目と鼻の先にあるので食事や買物にも困らない。無料のトラムが目目の前の大通りを走っているので、アクセスも良い。【交通機関】市内には無料のトラムが走っており、バスや電車もそれなりにある。郊外へ行くには少し時間がかかるが、主要な場所へは特に問題なく行ける。Metro Card という ICOCA のようなカードがあり、学生割引で使用可能。(これを使わなくてもクレカのタッチ決済で支払うこともできる。)2 時間で〇〇ドルというシステムなので、乗り換えなどにはもってこい。Barossa や少し遠目のビーチに行きたいなら車があると便利。免許は(公的に認められた機関で)英語に翻訳するか、国際免許を取れば運転が可能。道路は日本と同じく左側走行なので、レンタカーを借りるのが良い。(roundabout が多い。交通ルールは確認必須。)(【食事】食料品はそこまで高くない。野菜は高め。フルーツは同じか安め。肉は安い。乾麺や調味料など、輸入品は非常に高い傾向にある。日本の食品は ChinaTown やダイソー、日系のお店でだいたい揃う。お米は Sun Rice Medium Grain というのが日本の米と近くて安くて美味しい。Housemate と一緒に作って食事をすれば、大容量のものを買える

のでお得。外食は非常に高い。

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

留学初期は昔旅行したときに換金した AUD を、現地で開設した銀行に入れデビットカードを使って生活していた。また、手持ちの HKD も適宜両替していた。バイトを始めると生活費程度は稼げるので口座残高はあまり減らなくなる。カード決済はたまに surcharge が取られるので現金もある程度持つておくが良い。航空券や保険料、旅行の際のホテル料金といった大きな支払いは日本の口座に紐づいたデビットカードで支払った。日々の出費は現地の口座から。換金レートの良いときに外貨振込で大量に換金しておけば良かったと後悔している。

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

普通に生活していれば治安は良い。裏路地や特定の町は避けたほうが良い。女性は変な絡まれ方をすることがたまにあるらしい。暗くなってからはできるだけ複数人で行動するのが安全。医療機関はそれなりにあるが、予約が必要になる。医師は比較的容易な言葉でゆっくり説明してくれるので安心。OSSMA に翻訳サービスがあるので、英語に不安があるなら使用するのが良い。大学にも counselling の無料サービスがあるので、不安に思ったら相談に行くのが良い。

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 :

派遣先大学から案内があった Application Form に回答する形式だった。パスポートや語学証明書(IELTS が望ましい)などの基本的な書類があれば良い。また、履修希望の授業を列挙する必要がある。それまでに大学のウェブサイトから受たい授業を片っ端からメモしておく必要がある。(東大への申請でもやるので大丈夫だとは思いますが、心変わりした場合、受たい授業を先に申請しないと履修できない可能性もあります。)

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザに公式のウェブサイトから申し込んだ。基本的にはオンラインで申請可能で、大抵の日本人は数日中にビザがおりるらしい。海外に住んでいたことのある人は健康診断が必要で、認定を受けている病院が少ないため予約が取りにくい。これもあって私の場合は1ヶ月以上かかった。(多分ないと思うが)韓国の大使館まで interview を受けに行く必要がある場合もある。早めに用意しておくべき書類は有効なパスポート、マイナンバーカードなどの本人確認書類保険(OSHC、後述)奨学金の証明書 Confirmation of Enrolment など。保険の有無の欄で、OSHC というオーストラリアの保険が必須になる。大学からの Offer of Admission に記載がある。Confirmation of Enrolment も大学からの入学許可がないと手に入れられないので、申請は早めにやるのが良い。また、過去の海外渡航歴についても聞かれるので、パスポートや写真をあさっていつどこに行ったかをまとめておくが良い。GTE Statement という少しめんどくさい項目があるので、早めに手を付けるのが良い。Australia student visa GTE などと検索すれば書き方の例がたくさん出てくるので、それに従って書くと良いと思う。

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

日本人はたいてい必要な予防接種は受けているはずなので特に問題はない。健康診断も特定の地域に一定以上滞在していた人のみ必要。これはオーストラリアのビザ管理局と提携している医療機関で受けないといけないので、予約が取りにくい。し、余分な支出になる。今まで日本にしか住んでいないのであれば健康診断や予防接種の心配はしなくて良い。

<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>東京大学から案内のある付帯海学と OSSMA。これは大学からの案内に従えば良い。オーストラリアで学生に義務付けられている OSHC。大学からの Offer of Admission に記載があるので参考に。個人でも申し込める。(大学が変わりに申し込んでくれる。が、振込は海外銀行への振込なのでめんどうかい)</p>
<p>■ 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 :</p> <p>前期課程と後期課程をまたぐ留学なので、どちらにも申請を行った。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>それなりに英語はできる方だったので、特別に準備はしなかった。Flow の授業で5~6のクラスに入れるなら問題はない。あとは間違えても気にしない心意気があれば良い。学術用語(数学や理科系の用語)はさらしておくが良い。</p>

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

<p>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>	
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)	80,000 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)	64,000 円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p> <p>OSSMA の料金約 3 万円は上記に含んでおりません。</p>	

<p>■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :</p>	
家賃/Rent	170,000 円/JPY
食費/Food	25,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p> <p>娯楽費のほとんどは旅行費用なので、月によって結構変わります。</p>	

<p>■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :</p> <p>受給した</p>	
<p>■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</p> <p>GoGlobal 奨学金</p>	
<p>■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :</p> <p>70,000 円</p>	
<p>■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</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

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定の)もの/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :

未定

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

117.5 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 :

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 :

50 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 :

日本とは違った学び方、働き方、生き方を知ることができた。自分の進路について考え直すきっかけになったと思う。もちろん、新しい交友関係も築けたので、今後なにかいい影響があるかもしれない。もう少しいろいろな場所、イベントに参加すればより視野が広がったのではと後悔している。

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

海外で働くというイメージがより鮮明になった。自身のキャリアを考えるうえでより多くの選択肢を考えられるようになったのではと思う。

■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 :

より広い選択肢を考えられるようになる。留学中に何をしたのかを言語化できないと、就職する際にデメリットになるのではと思う。

■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, 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):

民間企業, 起業

電気・情報系

■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 :

自身の知見、視野、人脈を広げるという点において、留学は非常に有効だと思います。ただなんとなく東大に入って、なんとなく授業を受けて、それなりの成績を取って、というそれなりの生活から抜け出して、自分・日本・世界各国の立ち位置を見直し、将来を考える良いきっかけになるのではないのでしょうか。また、学術的にも一般的にも新しいことを知ることができ楽しいです。少しく興味のある人は新たな世界に飛び

込んで見てください。やって後悔することはないと思います。あと、普通に楽しいです。

■ 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 :

現地の日本人コミュニティのサイト(Go 豪アデレードというサイト。求人、イベントなど)大学の図書館のサイト(論文検索、教科書検索)

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: 2024/12/10

■ID: A23215

■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: アデレード大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/2/26 ~ 2024/11/16

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部電子情報工学科

■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?:

高校時代の短期留学の経験から入学前から留学はしたいと考えていました。秋募集は夏休みにコロナでタイに1ヶ月閉じ込められたことから準備が遅れて応募できず、春募集に応募することになりました

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:

2025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:

元々3年秋から1年間行くつもりでいたが、秋募集を逃してしまったため。

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:

- Indigenous Lang (Kaurna) I/3
- Entrepreneurial Foundations/3
- Artificial Intelligence UG/3
- Software Eng & Proj UG/3
- Image and Brand/3
- Project Risk Management/3

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

一つの授業につき、Lecture+Workshop/Tutorial という形でインプットとアウトプットができるようになっていました。また、アボリジニ言語などのオーストラリアならではの授業が印象的でした。

■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 :
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
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
サッカークラブで週 3-4 でサッカーをプレーしており、週一で HipHop クラブにも通っていました
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
土曜日は毎週サッカーの試合があったため基本的に昼間はサッカーをして、夜は友達と会っていることが多かったと思います。また、週末や長期休暇を利用して国内の旅行に出かけていました。

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

■ 設備/Facilities :
食堂はありませんが、いくつかご飯を売っているところが Hub Central にあります。値段は高いので、外で買って持っていくのが良いと思います。所属していた大学のサッカークラブが使用していたグラウンドはアデレード大学から川を渡ったところにあるグラウンドでした。川沿いに同じようなグラウンドがいくつもあるのでおそらくとても広いと思います。
■ サポート体制/Support for students :
初めに交換留学生用のオリエンテーションがあったので助かりました。

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, 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 :
初めの 1 ヶ月は大家が一回に住んでおり、2 階の4部屋を貸しているところに住んでおり、その後セメスター1 の終わりまでは Scape という学生寮、セメスター2 は自分で借りたシェアアパートメントに暮らしていました。どれも大学からの紹介は通さず自分で flatmate などを用いてリサーチしました。初めの物件は学校から電車で 30 分ほどのところに位置しており、一階に子供のいる家族が住んでいたため、夜になるとキッチンが使いなかつたり、遅く帰宅した場合に気を使う必要がありました。また、電車は 30 分に一本程度しかなかったため、不便さもありました。部屋は個室でしたがキッチンとバスは共用でした。シェアメイトは 30 代が多かったと思います。家賃は 300/wk でした。二つ目の物件も同様、個室でキッチンとバスは共用でした。一つ目と異なり、シェアメイトが学生だったので友達は出来やすかった反面、トイレやキッチンは綺麗ではありませんでした。立地は大学の目の前で中心地でもあったのでとても便利でした。家賃は 385/wk でした。最後の物件も個室でキッチンとバスが共用でしたが、こちらは値段が安い(とはいえ 290/wk)一方で共用スペースの民度はあまり高くありませんでした。立地はチャイナタウンの目の前で便利でした。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候は一年を通してとても過ごしやすいです。大学は街の中心地であるランドルモールの近くに位置して

おり、そのあたりにいることが多かったと思います。交通機関は CBD に住む場合はバスが中心になります。バスは 10-20 分に一本です。自分は自転車を購入し、それで移動していました。食事については外食するとすると 15-20 ドルは必ずかかってしまうのでほとんど自炊をしていました。Uncle Chicken rice という店は 13.8 ドルでカオマンガイが食べれるのでよく行っていました。

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

海外送金は WISE を利用しました。日本の銀行→wise→海外の銀行で送金するのが早くて楽だと思いません。基本的にはクレジットカードで全て支払いを行っていたので、家賃以外にはほとんど送金の必要はありませんでした。

■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 :

治安は特に危険を感じるようなことはありませんでしたが、ランドルモールに鍵をかけて自転車を止めていたところ、盗まれてしまったので気をつけてください。また、手首を骨折し、緊急病院に行きましたが、病院の方々は親切に対応してくださり、医療費も保険で負担されるので特に困ったことはありませんでした

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 :

英語の資格の証明やビザに加え、これまでに東京大学で履修した科目の提出を求められた。専門科目については多くの場合 prerequisite 科目があるのでそれらを履修したい人はそれらの科目に相当しているものを履修したという証明が必要になるので気をつけてください。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

Student Visa (subclass 500)を取得した。年始に手続きを行い、2-3 週間要した。年末年始は混むことが多いので早めに手続きしましょう。

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

常備薬は胃腸薬と解熱剤を事前に病院で処方してもらいました。留学の旨を伝えればたくさん処方してくれると思います。

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

指示されたものに加入しました。OSHC については、実際の帰国日を伝えれば保険の契約が残っていてもその分は返金してくれます。

■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 :

卒業論文が書けない上、4 年生で取らなければいけない単位が取れないため留年になるということを事前に電気系事務室に確認しました。

■語学関係の準備/Language preparation :

ある程度リスニングに自信があってもオーストラリア英語に慣れるのは時間がかかったので、ポッドキャストなどで留学先の英語に慣れておくことは大事だと思います

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	300,000 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)	72,000 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)	63,000 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	120,000 円/JPY
食費/Food	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
■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 :	
133.5 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 :	
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 :	
23.5 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 :

今後の人生について盲目的に考えていたが、たくさんの人と関わり意見を交換することでそれを考え直すきっかけになり、今後の人生にとって非常に有意義なものになったと思う。しかし、オンラインでの仕事に割かれる時間も多く、もっと多くの人と関われたとも思う。

■ 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 :

とりあえず就職偏差値の高い企業を目指すことしか考えていなかったのを考え直すきっかけになった

■ 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 :

広い視野を持てるようになるのがメリットだと思います。また、海外でアジア人としてやっていくことの大変さを感じることもできると思います。

■ 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、現地企業に対して営業活動を行なった

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

民間企業, 起業

■ 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 :

準備を怠らないことでより良い留學生活を送れるようになると思うので頑張ってください

■ 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 :

flatmate