

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）

2017年6月22日

東京大学での所属学部・研究科等：	工学部	学年（プログラム開始時）：	学部4
参加プログラム：	全学交換留学	派遣先大学：	オーストラリア国立大学
卒業・修了後の就職（希望）先：			
	1. 研究職		2. 専門職（医師・法曹・会計士等）
	3. 公務員		4. 非営利団体
	5. 民間企業（業界： ）		6. 起業
	✓ 7. その他（ 未定 ）		

派遣先大学の概要

オーストラリアの首都キャンベラにある大学。オーストラリアで唯一の国立大学。リサーチ部門に強い。

留学した動機

英語の運用能力を上げるには留学が最も早いと考えた事。交換留学制度を使うと費用を抑えて留学できること。マネジメントやコンピュータに対する、より深い知識を得たかったこと。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況：	2016年	学部4	年生の	S 1	学期まで履修
②留学中の学籍：	留学				
③留学期間等：	2016年	7月～	2017年	6月	
	学部4	年時に出発			
④留学後の授業履修：	2017年	学部4	年生の	S 2	学期から履修開始
⑤就職活動の時期：	年		年生の		月頃に
⑥本学での単位数：	留学前の取得単位			74.5	単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			0	単位
	留学後の取得（予定）単位			10	単位
⑦入学・卒業/修了（予定）時期：	2013年	4月入学	2018年	3月卒業/修了	
⑧本学入学から卒業/修了までの期間：	5年				ヶ月間

⑨留学時期を決めた理由：

自分の勉強したいことが学部2年生の段階ではっきりしていなかったため、学部3年生の段階で交換留学に行くのは得策ではないと考えたこと。学部3年生の段階でやりたいことが比較的是っきりし、その目的にあった交換留学先を選べたこと。

留学の準備

①留学先大学への入学手続き（手続きにあたってのアドバイスなど）

自分はメールに対応していきただけで問題なかった。しかし不安事項がある場合、必ずANU側の事務に連絡を出した方がよい。

②ビザの手続き（ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど）

575ビザを取得。自分の場合は1時間ほどで手続きが完了したが、時間がかかることもあると思うので、ビザ手続きに関するメールが来たらずぐに手続きを行うべきであると思う。

③医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）

常備薬をいくつか持っていきました。特別な健康診断は受ける必要がありませんでした。

④保険関係の準備（加入した海外旅行傷害保険・留学保険等）

大学の指示に従って準備をしました。

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科（教育部）で行った手続きなど（履修・単位・試験・論文提出等に関して）

既に研究室に配属されておりましたので、留学に行く旨を早めに指導教官に伝えておりました。

⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）

TOEFLの勉強をしました。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

出国前から英語の勉強にシビアに取り組んでおくべきだと痛感いたしました。これから留学される方は、自分が十分と思う以上に英語の勉強をしておくと思いいます。

学習・研究について

①履修した授業科目のリスト（授業を履修した場合）

※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったもの（又は行う予定のもの）に●をつけてください。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
MGMT3002			ENGN4528		
MGMT3027			COMP3530		
ENGN4528			COMP4300		
COMP4600					
ENGN3213					

②留学中の学習・研究の概要（授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等）

マネジメントとコンピュータに関する知識を勉強できるような授業を取りました。授業は基本的にlecture+lab sessionもしくはlecture+tutorialsで成り立っているように思います。1コマにおける授業時間は3時間～7時間ほどです。

③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間（授業時間・授業以外の学習時間）など

<p>1学期あたりの履修科目数は4コマです。ANU側としては1つの授業につき週、約10時間の勉強を想定しているようです。つまり、知識をしっかりと入れるにはだいたいlectureなどとあわせて週40時間ほど勉強をすると思っておくと良いと思います。もちろん、授業によって必要学習時間は変わります。</p>
<p>④学習・研究面でのアドバイス</p>
<p>語学レベルによりますが、はじめの方はlectureの内容を把握するだけでも大変です。幸いANUにはlectureの内容を録画してくれるサービスがありますので、それを利用して復習を行うと良いでしょう。この繰り返しをしていくうちに徐々に英語にも慣れていきますので、はじめは大変ですが徐々に慣れていくと思います。</p>
<p>⑤語学面での苦勞・アドバイス等</p>
<p>上述の通り、lectureの内容を把握するのが難しい中、自分の知らない範囲の勉強をするということには苦勞しました。1学期の間はなるべく授業の内容を効果的に把握するために、先生に積極的に質問に行くように心がけていました。</p>
<p>生活について</p>
<p>①宿泊先（種類（寮・ホームステイ・ルームシェア等）、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など）</p>
<p>Unilodgeと呼ばれる大学所属の寮のようなものに宿泊いたしました。家賃は食事なし光熱費込で月10万円です。大学側の紹介によって見つけました。</p>
<p>②生活環境（気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法（海外送金・クレジットカード）など）</p>
<p>クレジットカードによってほぼ全ての支払いを行うことができますので、出国前に作っておくことを強くお勧めします。盆地ですので、気候は夏は40度ほど、冬は氷点下となります。しかし、湿気が少ないので、数字ほど厳しくは感じないでしょう。交通機関は基本的にバスになります。トラムが建設中なので、これからは利用できるようになるでしょう。自分はバスはあまり使わず、基本的に自転車にて移動しておりました。食事に関しましては、外で食べると高いのでほぼ自炊でした。食事付き寮もありますが、楽な反面、自分の好きなものを食べられないという面もありますので、その点も考慮して寮を選択するとよいでしょう。</p>
<p>③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)</p>
<p>基本的に安全ですが、午前2時から5時などの時間帯は酔っ払いが歩いておりますので外に出るのはあまりお勧めしません。</p>
<p>④留学に要した費用について（航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算）</p>
<p>・毎月の生活費とその内訳</p>
<p>月々15万円ほど。寮費10万円、生活費4万円、その他1万円ほど。</p>
<p>・留学に要した費用総額とその内訳</p>
<p>約200万円（航空券代往復13万円、生活費170万円ほど、その他20万円ほど。）</p>
<p>⑤奨学金（受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など）</p>
<p>JASSOから奨学金をいただきました。月々7万円です。</p>

⑥学習・研究以外の活動（スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など）

ANU Tennis club, Toastmasters, 及び研究室に所属していました。Toastmastersはパブリックスピーチの練習のためのクラブです。長期休暇中は基本的に研究活動をしていました。

派遣先大学の環境について

①留学生へのサポート体制（語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等）

留学生の割合がとても高く、事務側も留学生への対応に慣れています。しかし、対応が基本的に日本の事務より遅いので、早めの対応及びリマインダをしっかりとっていくことをお勧めします。

②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等）

24時間空いている図書館があります。スポーツ施設も基本的になんでもあり、もちろん利用料を払う必要がありますが、トレーニングや色々なスポーツをすることが出来ます。

留学と就職活動について

①（就職活動を既に行った場合）留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど

--

②（今後就職活動を行う場合）留学が就職に対する考え方に与えた影響

--

③留学中の就職活動への対策など（もしあれば）

--

④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

- | | |
|--|-------------------------------------|
| | 1. 研究職 |
| | 2. 専門職（法曹・医師・会計士等）（職名： ） |
| | 3. 公的機関（機関名： ） |
| | 4. 非営利団体（団体名又は分野： ） |
| | 5. 民間企業（企業名又は業界： ） |
| | 6. 起業（分野： ） |
| | 7. その他（ ） |

留学を振り返って

①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

オーストラリアは日本と異なり、かなり多くの外国人が暮らしています。そのため、国全体として異文化への理解というものが日本よりもはるかにあるように感じます。この多文化が混じり合う世界に身を投じることで、異なるバックグラウンドを持った人々とのコミュニケーションの取り方をかなり学ぶことが出来たのではないかと思います。留学の意義は様々にありますが、この多文化な生活などに代表される留学に行かなくてはなかなか体験出来ないことをし、考えもしないことを多く発見することが出来た、ということが自分の留学の意義ではないかと思います。

②留学後の予定

研究室に戻り、引き続き研究活動を続けます。

③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

留学と言語、文化、生活環境などの違いなどから、様々な困難に直面すると思います。しかしこれらの困難に直面することは、裏を返すと普段の生活では思いもしなかったことを考えることのチャンスに繋がります。また、異なる大学に通うことで、東大以外の学校はどのように運営されているのか、といったことなどについても知ることが出来ます。これらの経験をすることで、より広い視野を持つことが出来るようになるでしょう。留学はそのような力を得る一つのチャンスでありますので、是非挑戦していくと良いと思います。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

特にこれといったものはありません。

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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)

2017年 6月 17日

東京大学での所属学部・研究科等:	教養学部	学年(プログラム開始時):	学部3
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	オーストラリア国立大学
卒業・修了後の就職(希望)先:			
	1. 研究職		2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
	3. 公務員		4. 非営利団体
	5. 民間企業(業界:)		6. 起業
	✓ 7. その他(未定)		

派遣先大学の概要

オーストラリアで最高の教育・研究水準を誇る大学であり、特に社会科学・人文科学では世界屈指の評価を受ける。

留学した動機

多文化主義社会での政策(特に移民政策と教育政策)について学ぶため

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2016年	学部3	年生の	S2	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2016年	7月~	2017年	6月	
	学部3	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2017年	学部3	年生の	A1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2017年	学部3	年生の	12月頃に	行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			38	単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			0	単位
	留学後の取得(予定)単位			38	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2014年	4月入学	2019年	3	月卒業/修了
⑧本学入学から卒業/修了までの期間:	5年		0ヶ月間		
⑨留学時期を決めた理由:					

前期と後期の中間で、一度環境を変えるのには最適な時期だと思ったから

留学の準備

①留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

メールで親切に対応してくれるので、わからないことがあったらすぐメールすると思います。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

同じ大学に進学した先輩に聞きました。オーストラリアの場合はそれほど難しくなかったです。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

特になし

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

大学に指示された通りの手続きを行いました。

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

学部の先生に許可をいただいた上で、教務課で書類を提出しました。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

英語論文を読んだりpodcastで海外の大学の授業を聞いたりしました。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

特になし。だいたいのはこちらで揃います。

学習・研究について

①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)

※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったもの(又は行う予定のもの)に●をつけてください。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
Human Rights	6		International Relations in Asia Pacific	6	
Peace and Conflict Studies	6		Ideas in Politics	6	
Theories of Social Justice	6		Pacific Politics	6	
Refugee Politics	6				
Political Philosophy of Deception	6				

②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)

それぞれの授業が講義形式のレクチャーとディスカッション形式のチュートリアルの二つに分かれていました。チュートリアルでの議論は白熱することが多く、どれも面白かったです。

③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など

一学期あたり4コマ24単位を取得しました。課題やリーディングで毎日数時間は勉強していた気がします。

④学習・研究面でのアドバイス

教授やチューターはメールに気さくに応じてくれるので、積極的に頼るといいと思います。

⑤語学面での苦労・アドバイス等

リスニングやスピーキングで苦労しました。慣れてなんとかなる部分とならない部分があるので、こちらにきてからも鍛錬は必要です。

生活について

①宿泊先(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

大学の提供する寮。綺麗で快適でした。家賃は月8万円ほど

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

キャンベラは夏は寒く冬は暑いです。食事は自炊していました。移動は自転車が大半です。お金の管理はマネパカードでしていました。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)

特になし。

④留学に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)

・毎月の生活費とその内訳

家賃が8万円、その他2万円程度で毎月10万円くらいだったと思います。お金を使うところがありませんでした。

・留学に要した費用総額とその内訳

細かくは覚えていませんが、毎月10万円くらいだとすると、その他諸々も合わせて150万円くらいだと思います。

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

東大経由でJASSOの奨学金をいただきました。

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

テニス部やバドミントン部で汗を流しました。休暇は近くの国や国内の観光地を訪れました。

派遣先大学の環境について

①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

Student Officeがいつでも気さくに対応してくれました

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

図書館は小さめ。ネットは早いです。食堂はありません。

留学と就職活動について

①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど

②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響

特になし

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

特になし

④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 1. 研究職 |
| <input type="checkbox"/> | 2. 専門職(法曹・医師・会計士等)(職名:) |
| <input type="checkbox"/> | 3. 公的機関(機関名:) |
| <input type="checkbox"/> | 4. 非営利団体(団体名又は分野:) |
| <input type="checkbox"/> | 5. 民間企業(企業名又は業界:) |
| <input type="checkbox"/> | 6. 起業(分野:) |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 7. その他(未定) |

留学を振り返って

①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

多文化の中で生活する経験がこれまでなかったので、新鮮の一言でした。まだうまく言語化できませんが、きっとこれからの人生の糧になったと信じています。

②留学後の予定

引き続き、東大で一生懸命勉強する

③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

留学のあり方は多種多様なので、自分なりの留学を作り上げてください

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

特になし

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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)

2017年6月26日

東京大学での所属学部・研究科等:	経済学部	学年(プログラム開始時):	学部3
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	ANU
卒業・修了後の就職(希望)先:			
	1. 研究職		2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
	<input checked="" type="checkbox"/> 3. 公務員		4. 非営利団体
	<input checked="" type="checkbox"/> 5. 民間企業(業界: 金融・コンサル)		6. 起業
	7. その他()		

派遣先大学の概要

オーストラリア国立大学は毎年変動があるものの、オーストラリアで一番と言われる大学です。国際関係などが有名で、海外からくる学生も多くいます。

留学した動機

経済学部でしたが、政治や安全保障に興味がありレベルの高い授業が受けられるANUで学んでみたいと思い留学を決めました。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2016年	学部3	年生の	S1	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2016年	7月~	2017年	6月	
	学部3	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2017年	学部4	年生の	A1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2018年	学部4	年生の	4月頃に	行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位		36	単位	
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位		20~24	単位	
	留学後の取得(予定)単位		24	単位	
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2014年	4月入学	2019年	3月卒業/修了	
⑧本学入学から卒業/修了までの期間:	5年		0ヶ月間		

⑨留学時期を決めた理由:

オーストラリアは学期が7月から始まり6月に終わるので就活のことを考えると3年夏がベストだと考えました。

留学の準備

①留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

東大とANUのいうことに従っていれば特に複雑なことはありません。履修を決める際には許可を得るために各局に申請を送らなければいけなかったのですが、それに時間がかかりました。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

私の場合は、ネットでアプライした後すぐに手に入れることができたのであまり焦りませんでした。上の先輩の話を聞いている限りそれでも時間に余裕をもってアプライしたほうが良いようです。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

特にありませんでした

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

大学から指定された保険に加入しただけです。

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

ゼミに関しては留学先からは応募できないとたびたび注意されていたので気をつけました。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

TOEFLの教材を使って耳を慣らすようにしていました

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

英語は勉強しておけばおくほど後々楽だと思います。
何を現地で買わなければいけないのか、移動手段などをまとめておくといいかもしれません

学習・研究について

①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)

※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったもの(又は行う予定のもの)に●をつけてください。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
INTR2012	6	●	STST2124	6	●
INTR2016	6	●	ASIA2026	6	●
ECON2900	6	●	POLS2011	6	●
ASIA2081	6	●			
STST2001	6	●			

②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)

セキュリティの授業は日本のことを扱うことも多く非常に刺激的でした。
また、中国の政治、歴史を扱う授業は日本で教育を受けた人にとっては非常におもしろいと思います。
授業に関しては、授業2時間・チュートリアル1時間で1科目が構成されています。授業の数自体は少なくレクチャーは録音されているので自分のペースで勉強できると思います。

③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など

1学期あたり4科目24単位をとるのが普通です。量が多いですが慣れてしまえばエッセイの提出時期を除きそこまできつくはないと思います

④学習・研究面でのアドバイス

寮や大学、友人にエッセイなどは確認してもらおうといいと思います。最後まで自分はライティングに難がありました。

⑤語学面での苦労・アドバイス等

最初の1か月はつらかったですが、その後は楽しく過ごせました。
ライティングがなかなか向上しないのがつらかったです。
英語を話す機会がほしい場合は、共同キッチンなどがあるところに住むといいと思います。

生活について

①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

Burton and Garran Hall
共有キッチン、バスルームの寮です。
ほかのところに比べると安いです。一つ上の先輩から聞いて見つけました。

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

共有キッチンにはいつでも人がいて、しゃべり相手になってくれる人がいます。そのおかげで英語も上達したと思います。食事については毎日自炊していました。
交通機関はバスがメインです。自転車があるといいかもしれません。
お金はほとんど使わずクレジットカードでした。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)

治安はよかったですのですが、盗難はあるみたいです。(私も自転車を盗まれました)

④留学に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)

・毎月の生活費とその内訳

食費が4万円、家賃が8万円ほどだったと思います。

・留学に要した費用総額とその内訳

保険などすべて含めて合計で240万円ほどだと思っています。JASSOで毎月7万円を頂いていたので、実際の費用は150万円ほどだと思っています。

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

JASSOでいただいていた

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

歌舞伎クラブに参加しました。
あとはマレーシア人コミュニティなどにも顔を出していました。

派遣先大学の環境について

①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

寮と大学で二重にサポートが受けられるので手厚いです。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

キャンパスが広いので非常に良いです。

留学と就職活動について

①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど

②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響

海外志向がさらに強まりました

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

中にはシドニーのキャリアフォーラムに行っている人もいました。

④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

- | | |
|--|--------------------------|
| | 1. 研究職 |
| | 2. 専門職(法曹・医師・会計士等)(職名:) |
| | 3. 公的機関(機関名:) |
| | 4. 非営利団体(団体名又は分野:) |
| | 5. 民間企業(企業名又は業界:) |
| | 6. 起業(分野:) |
| | 7. その他() |

留学を振り返って

①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

英語力は確実に伸びたと思います。異文化交流は軽視されがちですが、意外と大きかったです。知っているのと身を持って感じるのはやはり違います。私は経済学部でしたが政治や安全保障について学んでいたのも、異文化交流と合わせて「視野が広がった」というのが一番わかりやすい成長だと思います。行きたい進路も少し変わりました。

②留学後の予定

サマーインターンなどに参加し、経済学部の学習に戻ります。

③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

悩んでいる人は絶対に行って後悔しないと思います。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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)

2017年 7月 4日

東京大学での所属学部・研究科等:	教養学部	学年(プログラム開始時):	学部3
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	オーストラリア国立大学
卒業・修了後の就職(希望)先:			
	1. 研究職		2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
	3. 公務員		4. 非営利団体
	✓ 5. 民間企業(業界:オープン)		6. 起業
	7. その他()		

派遣先大学の概要

留学した動機

東南アジア政治経済を専攻とするなかで、東京大学では東南アジア関連の授業に限られるため、より多くの機会を得るために世界的に珍しいアジア太平洋学部を有し、東南アジア研究で世界から高い評価を受けているANUへの留学を希望した。また特別なスキルを持たない文系学生として将来社会や世界で通用する英語力や新しい環境における適応能力を磨くことも志望動機の一つである。敢えて付け加えるならば、将来に関する具体的な夢がなかったためより多くの経験をして考える時間を作りたいという思いも動機といえる。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2016年	学部3	年生の	S2	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2016年	7月~	2017年	6月	
	学部3	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2017年	学部4	年生の	S2	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2017年	学部4	年生の	7月頃に	行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位				単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位				単位
	留学後の取得(予定)単位				単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2014年	4月入学	2019年	3月卒業/修了	
⑧本学入学から卒業/修了までの期間:	5年		0ヶ月間		
⑨留学時期を決めた理由:					

東京大学において交換留学を行うためには、今回の時期が現実的に考えて一番早い選択肢であったため。

留学の準備

①留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

東京大学への入学手続きが終わって以降、オーストラリアにて加入必須のOSHCという保険の手続き、所属希望学部や受講希望講座についての選択に関する手続き、現地で滞在したい寮に関する希望調査と決定後の寮との手続き等の手続きを行った。それぞれ担当部署等が異なるため基本的に別々に行うことになるが、手続き自体は困難ではない。しかし、こちらが想定するよりも対応が遅いしはギリギリなのでその点に関しては念頭におくと良い。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

前述のOSHCに入ることがビザを取得するための事実上の条件であり、その手続きが終了した後に大学を通してではなくオーストラリア政府に対して直接手続きを行う。OSHCへの加入証明書やパスポート等々の情報が必要であり、それらを元にweb上で手続きを行い、必要経費を支払うと、控えがemailで送られ手続き完了。こちらもインターネットで基本はすべてできるため極めて簡単といえる。国籍にもよるだろうが私の場合は申し込みをして即ビザが発行されたと記憶している。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

特に必要なし。私の場合現地に到着後きまぐれで長期休みに東南アジアへ滞在することにしたが、オーストラリアの病院に必要な予防接種を受けた。もし途上国に滞在中に行く場合は基本的な予防接種を受けると金銭的にはお得かもしれない。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

大学の用意する保険が基本的に強制加入なので、特に自分ができることはない。

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

自分の学科の場合は、所属コースの長の先生のサインをもらい留学届けを学部に提出した。基本的にはすぐ終わるプロセスである。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

TOEFL95・TOEIC900というのが客観的な出発前英語力である。おすすめなのは、教養学部で多く開講されている英語「で」学ぶ授業を受講することだ。外国人や英語強者に囲まれて大変ではあるだろうが、現地の授業よりは明らかに負担が軽く、英語の授業を受けることの精神的な負担を様々な負荷がかかる留学中の前に経験できるため有効な対策であると考え。もし政治や経済について学ぶのであれば、専門用語等々や簡単な世界史の知識を英語でいうとどうなるか?を意識して少し準備すると良いかもしれない。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

日本食に困るだろうと、大量にパパッとライスやお茶漬の素、インスタント味噌汁を持参したが結果的に余らせた。キャンベラの場合は少し割高ではあるが日本食を自分で作る際の材料は基本的には整っているのでその点に関しては困ることはない。もし政治や経済について学ぶのであれば、専門用語等々や簡単な世界史の知識を英語でいうとどうなるか?を意識して少し準備すると良いかもしれない。日本から政治や経済に関する日本語の教科書を大量に参考になるだろうと持ってきたが、現地での課題に加えてそれを行う気力は起きず、結果的には無用の長物になった。

学習・研究について

①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)

※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったもの(又は行う予定のもの)に●をつけてください。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
アジア太平洋の比較政治学	2	●	量的データの扱い方	2	●
国際政治経済学	2	●	アジア太平洋の国際関係	2	●
第三世界の開発学	2	●	インドネシアの社会・政治	2	
東南アジアの民主主義	2	●	マクロ経済中級	2	●

②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)

基本的には各授業は2~3hの講義と1~1.5hの少人数のゼミor演習の二つの柱から成り立っている。演習やゼミはその前の週の講義に関する問題演習や発表を生徒が行う。講義は基本的には講師→学生という形式の授業であるが、ゼミは生徒による発表やディスカッション等主体的な参加が求められる。統計の授業ではそれに加えてパソコンを使ってデータ処理ソフトを学んでいく時間が用意されていた。予習に関しては授業前にwattleと呼ばれるwebサイトで講師から頒布される読み物を読むことが期待されている。

③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など

1学期あたり4科目×週3~4hが授業の基本的な消費時間。理想的にはそれぞれの授業につき週2~3h程度の読み物を読む時間が予習に要される。一方で期末や中間期にはテスト対策やエッセイ提出のためそれ相応の時間が必要となる。

④学習・研究面でのアドバイス

基本的には慣れてしまえば学問への熱心さにもよるが、勉強だけに時間が奪われるといったことはないと思われる。一方で期末はしっかりと計画を立てないと本当に複数のタスクで忙殺され期限を守ることが難しくなるので暇な時からタイムマネジメントを上手におこなう事が要求される。やはり母国語でないため日本で出来た程の水準の一夜漬けは難しいと理解すべきだし、個人的にもすべきであった。

⑤語学面での苦労・アドバイス等

講義に関してはすべて録音されてwebサイトで公開されるため、仮に聞きもらすなり参加できなかったりしても何回でも聞き返せるので大きな問題はないかもしれない。やはり難しいのはディスカッションである。そもそも講師と違い生徒は好き勝手に話し、声が小さかったりするので議論についていくのが大変である。さらについていってもいざ発言しようと思っても英語話者たちのスピードに流されてタイミングを失うことも多々ある。ある程度そういうものだと認識することが精神衛生上よい。一方で何もせずに、ただ聞いているだけでも精神衛生上良くないので、あえて中断する勇気や、事前に何か言いたいことを一つ簡単に準備しておく等の工夫があると変わるかもしれない。ANUは外国人留学生も多く、周りも多少問題のある英語に対しての許容度は高い。

生活について
①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)
大学の用意する寮の一つに入った。最初は食事付きの所謂寮という感じの場所を希望したが、先方からは別の5人の共用部屋のアパート形式の寮を用意された。家賃は月8万~9万であり市場価格と比べても割高である。私の滞在したUnilodgeという寮はアパート形式であり、寮という雰囲気はなかった。運が良く新しい建物の寮であったためビジネスホテルに在るような快適さもあつた。Unilodgeを志望する場合は、金銭的にも人間関係的にも共用部屋を希望することを勧める。
②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)
気候に関しては概ね東京と変わらない、冬は寒く夏は暑い。特に冬は風が強く寒さが身に堪えた。寮は大学の中にあり、町の中心部にも近く生活する分にはこの上なく便利。交通機関はバスが中心。食事に関しては人件費が高いというお国柄か、外食は極めて高くなる、お金を節約したいならば自炊をオススメする。お金は寮費やケータイ代等口座引き落としが便利なものに関しては現地で開設した口座に日本から国際送金で二回に分けて送金した。日々の買い物や食事等は日本から持参したクレジットカードを利用。
③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)
治安は普通にしていれば特に問題なし。夜間は不審者の情報等があつたので一人で出歩く場合は念のために注意を。病院に関しては基本的に探せばある。
④留学に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)
・毎月の生活費とその内訳
家賃月8~9万 携帯代2500円 その他生活費5~8万
・留学に要した費用総額とその内訳
合計 225万円? 寮費100万円 生活・娯楽費100万円 航空賃往復12万円 教科書代2万円 通信代27000円 引越費5万円
⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)
大学からオファーされた月7万×12ヶ月のJASSO奨学金と20万円支給の埼玉県奨学金
⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)
1学期目は新しい友人を作るために寮や大学等が行うイベントに参加。長期休みはインドネシアで2ヶ月暮らし、語学を学び衣食住を楽しむ。1ヶ月は他の東南アジア諸国をバックパッカー的に旅行。2学期目はANU ASEAN Societyという団体の副代表として国際交流サークル的な団体の運営を行った。
派遣先大学の環境について
①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)
あるのかもしれないが、特に利用したわけでもない。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
図書館はキャンパス内に複数あり、メイン図書館は24h空いているもののテスト前等はかなり混んでいて席取り等には苦勞する。生協食堂に該当するものは存在せずに外部のレストラン等が大学内の建物で営業しているという形式であり、値段が高い。wifiに関しては東京大学よりも水準は高い。
留学と就職活動について
①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど
ESが書きやすくなる上に、英語力をアピールできるという点では貢献するのかもしれないが、現状ではまだ未知数。デメリットとしては事実上4年で卒業が難しいことが挙げられるだろう。
②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響
世界で働くことに対する心理的ハードルは低くなった。
③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)
特になし、意図的に就活関連の案件からは逃避した。

④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください	
1. 研究職	
2. 専門職(法曹・医師・会計士等)(職名:)	
3. 公的機関(機関名:)	
4. 非営利団体(団体名又は分野:)	
5. 民間企業(企業名又は業界:)	
6. 起業(分野:)	
7. その他()	

留学を振り返って	
①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感	
<p>一番の目的である東南アジア地域の政治経済についてより理解を深めるということに関しては、1学期目に政治関連・2学期目に経済関連の授業をとる等計画的に達成できたと思う。また英語力も大幅に上達したと言えるかは怪しいが、外国で暮らし・学ぶことがなんとかできるレベルにはなった事は間違いなく、自分の中で自信となった。さらに海外という未知の多い環境で暮らす事ができたという経験も大きく自分を強くしたと思う。精神的にも肉体的にも大変な事はそれなりにあるが、なんとなかったという成功体験は自分を強くするだろう。また、オーストラリアへの留学という形式ではあるが自分の興味を持つインドネシアにおいて長期間暮らす事ができたという事は自分の将来したい事を考える上でも大きく貢献した。</p>	
②留学後の予定	
<p>基本的には普通の東京大学生として卒業に向けて単位を取り揃え、卒論に関して想いを巡らせる事になるだろう。帰国してから少し暇な時間も多いため、夏休み中のインターンを色々受けて将来の進路を熟考するために現在はインターンに向けてES等を執筆している。</p>	
③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス	
<p>金銭的・精神的・肉体的にも留学には苦勞する事があるのは間違いない事でしょう。しかしながら行ってみると意外とそこでの新たな日常に溶け込めるものですし、未知の事に触れられる喜びは大きいものがあるので総合的に考えると楽しい経験になると言えるのではないのでしょうか？また、苦しい事や嫌な事も全てが終われば自分を強くするためのステップだったと思えてくるのではないのでしょうか？迷っているのならとりあえず行ってみるという考え方で良いと思うのでリラックスして留学という選択肢を選んでみてください。</p>	
その他	
①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物	
特になし	
②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。	