

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)

年 月 日

東京大学での所属学部・研究科等:	法学部	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:			
<input type="checkbox"/>	1. 研究職	<input type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
<input checked="" type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input checked="" type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界:)	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他()		

派遣先大学の概要
 首都キャンベラにあるオーストラリア唯一の国立大学。生まれた州の州都にある大学に行けば優秀とされているオーストラリアにおいて、わざわざ人口の少ない首都キャンベラの大学にくる人には、大学も売りにしているflexible double degreeをしに来る人などそれなりに理由がある人が多い。QSの大学ランキングではオーストラリアトップだがオーストラリア人は特にそんなことを気にしない人が多い。第二次大戦後にできた比較的新しく規模もあまり大きくない大学。

留学した動機
 元々海外生活に憧れがあったのがきっかけ。英語力の向上も目標だったが、自立した生活を送り自分と将来のことについて深く考えたいと思った。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2017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:	2017年	7月~	2018年	6月	
	学部3	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2018年	学部4	年生の	A1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2019年	学部4	年生の	3月頃に	行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			48	単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			10	単位
	留学後の取得(予定)単位			22	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2015年	4月入学	2020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:
 進振りに影響しなかった。

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)

手続きに従っていけば基本的に大丈夫だと思う。寮のオファーだけは期限内にする手続きがかなり手間取るので連絡が来たらすぐにやった方がいい。

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)

Student visaの500というタイプだったと思う。申請の際に記入すべき事項は多いが本当に一瞬でビザが下りて本当におりにているのか不安になるほどだった。全て電子化されているので手続きは楽。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

常備薬を持参したことと歯医者に行っておいたこと以外はあまり準備していない。

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)

派遣先大学で加入が義務だった保険と東大で派遣が義務だったものに2重で入らなければならず無駄に感じた。

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)

繰り上げ試験を受けさせてくれ、そのための申請を行った。また法学部長との面談もあった。何か書類も提出した記憶があるが、そちらはかなり面倒だった。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

英会話に通っていたほかはあまりしなかった。

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

オーストラリアは住みやすい国なので特に気をつけるべきことなどはないが、いわゆる100円ショップや300円ショップで見つけられる類のものは日本的な便利グッズである場合が多いのであると便利かもしれない。日本食を思う存分食べておいた方が良くと思う。

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
Leadership	6	●	Australian National Internship Program	6	●
Negotiation	6	●	Foundation of the Australian law	6	●
Japan's security dilemma	6	●	International relations in the Asia-Pacific	6	●
Peace and conflict study	6	●	Foreign policy analysis	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)

<p>一方通行方式の講義(レクチャー)と少人数で双方向のチュートリアルやセミナーから成るが、後者が主である授業が多い。(ちなみにレクチャーは全て大学のシステムで録音されているため出席者はかなり少なく、自宅で録音を聴く人が多い。)法律科目であっても日本でよくあるタイプの講義形式はほとんど無いが全く無く、各自が教科書の該当範囲を予習して来てセミナーでチューターが説明を行い質問をしその知識を使ったワークをするといった形式が通常。予習で読むべき文献は割とあり、特に国際関係論やアジア学では多い。</p>
<p>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>
<p>授業時間は1科目週3時間でそれが最大4科目しか履修できないのでかなり授業時間は少ないが、各科目週5時間程度の自習時間が前提とされていたと思う。真面目に全ての予習をこなそうと思うとそれくらいの時間は確かに必要な科目が多く、課題が出ている週は割と忙しい。</p>
<p>④学習・研究面でのアドバイス</p>
<p>日々コツコツと目の前のリーディングをこなしエッセイを書いていると自然と英語力は上がって行く。エッセイはネイティブに添削してもらうのが良いと思う。チュートリアル形式は日本人は基本的に慣れておらず苦戦する人が多いが、毎週1回は発言するなど目標を設定するとやりやすいかもしれない。要はネイティブも大したことは言っていなかったりするの自信を持って何かを言うという姿勢が大事。それが評価される文化。</p>
<p>⑤語学面での苦勞・アドバイス等</p>
<p>当初はネイティブはおろか英語の上手いヨーロッパ人が言っていることすら聞き取るのに苦勞し会話に入っていくのはかなり大変だった。練習あるのみと思い、外でも中でも日本語を使い日本語で考える時間を極力減らすように努力した。最初は焦ることもあるかもしれないがコツコツやるしかないと思います。</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という寮の中のDavey Lodgeの3 multishareに住んでいた。3人部屋ながら寝室は個室で、バストイレキッチンを3人で共有するという感じ。いわゆる寮というよりは学生アパートに近い。大学からオファーが送られて来て、1度断ると2度目は無いため受けた。新しいがエアコンはなく夏はかなり暑い。家賃は週280ドル程度で、かなり割高だが立地が抜群。(ちなみに基本学生寮にエアコンはない)</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>気候は東京より全体的に過ごしやすく、冬は日中なら10度程度にはなる。暖房設備には問題はないが、エアコンのない寮が多く夏は40度近くになるのでなかなか厳しい。年間を通して乾燥している。公共交通機関はバスのみだがUberも使いやすい。キャッシュレス化が進んでおり私は基本的にあまり現金は持ち歩いていなかった。外食は日本の倍の値段ながらクオリティは低いので基本は自炊した。日本食は自炊以外では基本食べられないと思った方が良い。しかしアジア各国の料理は揃っておりコーヒーも美味しいのであまり不満はなかった。</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>治安はかなり良い。一度も体調を崩さなかったのに医療機関の事情などは分からないが、留学生の面倒を見てくれている日本人の教授(退職された)がいて電話一本で病院に連れて行ってくださる。</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>純粋な自炊と毎日1杯程度のコーヒーのみなら1ヶ月の食費は400から500ドル程度で抑えられる。外食すると平均で1食20ドルくらいはすることが多いので(ランチでも)する分だけそこに上乗せされていく感じ。</p>
<p>・留学に要した費用総額とその内訳</p>
<p>寮費と生活費がほぼ全てだが、私は旅行も割としたのでそれがかかりかかった。総額は計算したことがない。</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)

JASSOの奨学金を受給していた。オーストラリアは物価や寮費の割に額がかなり少なく、全く足りない。寮費すら賄えなかった。

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)

昔からやっているバレーボールを現地でも続け、そこでも友達の輪が広がった。2学期目には剣道の初心者コースを受講した。週末には友達とカフェでランチをしたり、1泊2日程度の旅行に行ったこともあった。学期間に3ヶ月以上の休暇があったが、私は基本的に旅行をして過ごした。その時に利用したhelpXというサイトは非常に役立ち、普段行かないところにも行けたし旅費も節約できた。<https://www.helpx.net/findhosts.asp?network=2>

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)

非常にサポートが厚い。留学生を対象とした集まりの企画や、サーフィンやスキーの体験のためのツアーの斡旋などもしてくれる。語学面でも、大学全体の中にinternational studentが多いのでかなり催しは多いと思う。大学単位、寮単位など。

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24時間365日使えるし、広いキャンパスだがいつでも電話すれば来てくれて目的地まで連れて行ってくれる無料シャトルサービスがある。そういった学生生活のサポートはかなり手厚い。スポーツ施設も充実しており、ちなみに私が住んでいた寮にはUnilodge限定のジムもあり初回講習代で数千円20ドルくらいかかるがそれからはずっとタダで使い続けられた。しかし食堂は現在大規模工事のため無く、仮設の食べ物屋のワゴンが並ぶ区画がある程度なのでやはり自炊がオススメ。大学のコピーサービスも非常に使いやすい。

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

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

以前より考え方が柔軟になった。以前は無意識にある程度型にはめて人生を考えていたように思うがそういった縛りのようなものがなくなった。また就活を前向きかつ能動的なものと思えるようになった。

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

帰国間際に夏インターンのESを書いていた程度で全くしていない。

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

一番はやはり自分で決断した留学に実際行ってみてその中で自分が身に付けたいことやなりたい自分を設定して1年の中でやり切れたことだと思う。成功体験になったので、今後の人生で未知のことに挑戦するハードルが下がった。自分に自信がついたと思う。

②留学後の予定

1年間卒業を遅らせて時間をかけて将来のことを考えながら就職活動をして予定。また向上した英語力を使って積極的に短期の大学の国際プログラムにも参加していきたい。

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

私は留学をしてみて、辛いこともありましたがそれを乗り越える過程すらも楽しむことができました。自分の成長のことだけを考えて時間を使えるという点に関しては留学以上に効率的なことはないと思いますし、少しでも興味があれば行ってみればポジティブな変化がたくさんあると思います。

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。