

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: 2020/6/2

■ID: A19014

■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: オークランド大学

■留学期間/Program period: 7/22/2019 ~ 6/29/2020 (MM/DD/YYYY)

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 医学部健康総合科学科

■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?:

高校生の頃から決めていた。コンフォートゾーンを抜け出し自分一人で生活していくこと、属性を取り払って一から人間関係を築いてみることに興味があったし、「ここではないどこか」を求めて海外生活に漠然とした憧れもあった。

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:

2019年/Academic year / 学部3年/University year / S1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:

2020年/Academic year / 学部3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:

帰国してから卒業後の進路を考える時間があるため。

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:

- ・Forms in Academic English/ 15
- ・Understanding Aotearoa New Zealand/ 15
- ・Film Studies/ 15
- ・Kapa Haka 1/ 15
- ・Issues and Themes in Sociology/ 15
- ・Human Cultures/ 15

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

授業は基本、週に2時間の講義と1時間のチュートリアルからなる。教科書等の素材でリーディングの予習をし、講義を受け、チュートリアルのディスカッションで理解を深め、アップロードされた講義の録画やス

| |
|--|
| <p>ライドを使って復習をしていた。Kapa Haka は、ハカの歌と踊りをみっちり学ぶ面白い授業だった。</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 / 21 以上単位/credits</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 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>スポーツではジムのヨガクラス、大学から紹介されたヨット講習、趣味の SUP。留学生サークルに所属し週末の小旅行やイベントに参加することもあった。2 学期目から参加した Jam +という日本サークルの活動も非常に楽しいものだった。留学中だからと日本語や日本文化を無理に遠ざけていたのは勿体なかったと思う。また、路上で生活する人々に食事や生活必需品を手渡すボランティアにも参加していた。</p> |
| <p>■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p> |
| <p>朝市、街歩き、海でのんびりするなど。長期休暇は友人と北島の都市を巡ったり、一人で南島を旅行した。</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>図書館は駒場くらいの規模で、自習スペースもある。日本語の本も置いてあるのでたまに読んで癒されていた。ジムは寮に住んでいれば無料だし、ヨガやダンス等のグループレッスンがある。いくつかのちょっとした飲食店はあるが東大のようなお手頃な食堂はないので昼食はサンドイッチや果物を持参するか、いったん帰宅してとっていた。キャンパス内に pc ルームがあり、十分な速度の wifi も通っている。</p> |
| <p>■サポート体制/Support for students :</p> |
| <p>留学生に対するサポートは非常に手厚い。どの授業でも初回でウェルビーイングの重要性をアナウンスされ、困ったことがあればいつでも誰かに助けてもらえるような、学生思いの大学。DELNA と呼ばれる試験を受ければ専門のスタッフに自分の英語力に対する分析とアドバイスをもらえて、英会話ワークショップも多数開催されている。どれも非常に役に立つし、友人もできる。AUSA という学生組織のバディ制度に申し込めば現地の学生がバディとして生活面の疑問や不安を一緒に解消してくれる。</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>キャンパスから徒歩 10 分の Unilodge-Whitaker。キッチン、トイレ、シャワー完備の一人部屋。暖房付き、wifi もあり水道代光熱費は家賃に含まれる。コミュニティスペースがあり、学期始めには寮の学生リーダーたちが有志でイベントを開いてくれるが、自分から積極的に関わる姿勢がない限り他の学生との交流はない。騒音等のトラブルもなく、ストレスフリーに生活できた。大学からいくつかの寮が紹介され、申請したが、第一希望は通らずここに住むことになった。相場に比べて家賃がかなり高いので寮の契約は 1 学期分にして、もう 1 学期は友人とルームシェアしてもいいかもしれない。</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>過ごしやすい気候。真冬も日本の 11 月程の体感。夏の紫外線は強烈なので日焼け止め必須。1 日の中で四季があると言われるほど日較差は大きい。雨もよく降るが、すぐに止んでカラッと晴れる。オークランドの中心クイーン通りからキャンパスは徒歩 5~10 分ほど。アルバートパークやオークランドギャラリーといった施設にも恵まれ、好立地。主な交通手段はバス。大学から教えてもらえる学割申請をして at hop カード(suica や pasmo のようなトップアップ式のカード)を使う。食事は基本自炊だが、自分の味付けに飽きたので週に 1~2 食は外食で気分転換をしていた。アジアスーパーも充実しているので調味料はしっかり揃う。</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>到着してすぐの頃は現地の atm から日本の銀行のデビットカードで奨学金や親が入れてくれたお金を引き出していた。NZ の主な支払い方法である eftpos が欲しくなったので(現金を受け付けないお店もある)、現地の銀行口座を開設した。大学構内に支店があり、手続きもシンプル。友人と食事する際の送金もアプリからできるので便利。</p> |
| <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 :</p> <p>治安は非常に良いが夜間は決して一人歩きしないようにしていた。アルバートパークは注意。鬱ぎみになった時には大学の保健センターのカウンセリングサービスを利用した。オークランド大の保険適用で無料。心の調子が崩れるのは全く恥ずかしいことではない！しんどいな、このままでは少しマズそうかもな、と思ったら冷静に判断ができるうちに誰かに相談できるといいと思います。</p> |

| | |
|--|--|
| <p>留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad</p> | |
| <p>■留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :</p> <p>成績証明書、パスポート用写真、パスポートのコピー、英語資格のスコアなど。</p> | |
| <p>■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>学生ビザ。NZ 移民局のホームページからオンラインでできる。パスポート用写真、パスポートのコピー、オークランド大学からの admission letter、全学交換留学プログラムのオークランド大学の fact sheet、寮費の支払い証明書、銀行の残高証明書、健康診断の結果など。銀行の残高証明書の発行には時間がかかる場合があり、健康診断も指定病院で受ける必要があるのどにかく早め早めに準備すべし。</p> | |
| <p>■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>指定病院での健康診断が必要。自分はひどい花粉症なので、薬を持参し、春と秋頃には服用していた。</p> | |
| <p>■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>大学から指定してもらった保険に入れば問題ない。手続きもシンプル。</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>教務係の方や学科の教育委員長と相談した。自分の学部からは留学する人も少なく、学科の実習は帰国する年がオリンピックイヤー(の予定)だったためイレギュラーな日程で、留学先の試験時期との調整が必要になっていた。自分の所属学部の授業日程を確認してから留学先を選ぶ必要がある。</p> | |
| <p>■語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>IELTS6.5 で出発。東大の言語交換プログラムで留学生と知り合ったり、通学中に ted を視聴していた。Youtube 等で NZ アクセントに慣れておけば到着後スムーズに聞き取りができるかもしれない。</p> | |

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 | 40,000 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) | 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) | 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 | 100,000 円/JPY |
| 食費/Food | 25,000 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 : | |
| The Fung Scholarships | |
| ■受給金額(月額)/Monthly stipend : | |
| 50,000 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 : | |
| 118 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 : |
| 44 単位/credit(s) |
| ■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation : |
| 2022 年 3 月 |

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>自分を受け入れ、人生の方向性を定めるという意義があった。留学中は思い通りにいかずにダサくてみっともない自分を見つけることの連続だったが、その過程で弱さを認め、どんな自分でも受け入れることができるようになった。そうした姿勢がしなやかな強さだとも思う。</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>留学前は専攻から繋がってゆくキャリアをかなり綿密に想定していたが、今はこれまでに自分がやってきたことに縛られる必要はなく、その時その時で自分が情熱を持てることに取り組んでいきたいと考えている。</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>自己理解という点で大きなメリットだった。異なる環境で生まれ育ち様々な人生観を持つ人々との交わりによって自分の大切にしたいことや好き嫌いが分かった。デメリットは現時点では分からない。</p> |
| <p>■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p> <p>いずれも行っていない。</p> |
| <p>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p> <p>民間企業</p> |
| <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 :</p> <p>どうか心身を大切に！目一杯楽しんでください。</p> |
| <p>■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 :</p> <p>全学交換留学の体験記、NZ daisuki</p> |