

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

記入日: 8/4/2018

- 参加プログラム: シドニー大学 APRU Undergraduate Leaders Program (ULP) プログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-APRU-ULP.html>
- 派遣先大学: シドニー大学
- プログラム期間: 7/9/2018 ~ 7/19/2018
- 東京大学での所属学部・研究科等: 薬学部
- 学年(プログラム開始時): 学部 3

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:
学部生で長期的な休みがいただけそうなラストチャンスだったため。
■参加を決めるまでの経緯:
大学3年の春休みに決めた。最後の夏休みに何かしら海外経験がしたかったため。特に迷いはなかった。

### プログラムについて

■概要:
特に予習は必要ないが、2回のグループプレゼンがあり、その準備は放課後や休日に行わなければならない。どのレクチャーもアクティブに意見が求められるので常に自分の意見を英語で言える準備をしながら聞かなければならずかなりハードではあった。ボタニカルガーデンやタロンガズーなどへのフィールドトリップもあり、ガイドも受けられる。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:
取り組んでいない。
■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:
そこまで余裕があるほど長期のプログラムではなかったため。
■週末の過ごし方:
3h ほど電車に乗ってブルーマウンテンへ観光に行った。他の国からの参加者と親睦を深めながら過ごせる良き休日だった。

### 派遣先大学の環境について

■設備:
Wifi は屋内でないと繋がりがらかったが、概して問題はなかった。その他の施設は特に利用していない。
■サポート体制:
参加者同士で励ましあえる環境なので馴染めれば問題ないと感じる。

### プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類:
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:
大学指定のホテルで 2 名/部屋。他の国からの参加者とペアが決められていた。キッチンがそこそ広く、

朝食も無料で食べられた。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等：

オーストラリアの7月は冬。日差しが強いのでサングラスは必須。気温は特に朝晩で下がるので日本でいう12月ぐらいの格好を準備しておくのが良いだろう。大学周辺は賑わった街で特に不便はない。電車もバスも発達している。

■お金の管理方法、現地の通貨事情：

2万円分日本で換金していき、現地ではなるべくカードを使うようにした。友人と一緒に食事をし、集団で会計となる日も多いので、もうすこし換金していても良かったかもしれない。

■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：

食事の栄養が偏りすぎないように、野菜を積極的に摂取するようにした。

■自由時間に利用した交通手段：

列車、バス

■プログラム期間中に利用したネット環境：

キャンパス Wifi

参加前の準備・手続きについて

■プログラムへの参加手続き：

[東大本部国際交流課へ] 渡航情報届と奨学金受給のためのカード写し  
[シドニー大学へ] 空港までの利用便とピックアップの希望調査  
特に目立って大変な手続きはなかったように思います。

■ビザの手続き：

ETAS。ネット上で手続きできるので手間も時間もそれほどかからない。余裕をもって1ヶ月前には申請した。

■医療関係の準備：

特に準備はしなかった。

■保険関係の準備：

大学指定のものに加入したのみ。

■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き：

研究室の教授と担当教官に相談し、渡航の許可をいただいた。4年生になり研究室配属が済んでいるのであれば早めに相談するのが吉だと思う。

■語学関係の準備：

特段学習を増やさず臨んだが、IELTSでスピーキング7ぐらいは必要な体感だった。

費用・奨学金に関すること

■参加するために要した費用：

航空費	100,000 円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	60,000 円

教科書代・書籍代	0 円
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	1,500 円
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	0 円
■その他、補足等:	

■留学先で費やした生活費:	
家賃	0 円
食費	15,000 円
交通費	1,000 円
娯楽費	30,000 円
■その他、補足等:	

■プログラム参加のための奨学金の受給有無:	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等:	
東京大学本部国際交流課	
■受給金額(月額):	
70,000 円	
■受給金額についての補足等:	
■奨学金をどのように見つけたか:	
大学(本部国際交流課)からの案内	

### プログラムを振り返って

■プログラムに参加したことの意義、その他所感:
英語を話すことへの恐怖感が弱まった。また、会話に積極的に参加することで、ネイティブが使う言い回しを真似ることができ、自分が使える表現の幅が広がるので日本ではあまりできないと感じた。
■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:
日本国内にいて感じる問題点と、海外でも有名な日本という国がかかえる問題点はまたすこし違っていて、後者に気づき、アプローチしていくには外国人の見方が必要だと感じるようになった。
■進路・就職先(就職希望先):
研究職
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:
迷っているならチャレンジすることをおすすめします。あっという間に大学生活は終わってしまうので。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物:
Go Global のサイトはたまに見る習慣があるとよいと思います。

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

記入日: 7/27/2018

- 参加プログラム: シドニー大学 APRU Undergraduate Leaders Program (ULP) プログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-APRU-ULP.html>
- 派遣先大学: シドニー大学
- プログラム期間: 7/9/2018 ~ 7/19/2018
- 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 2

### ■参加にあたってこの時期を選んだ理由:

まずプログラムの内容で選んだが、日程も試験と被らず参加可能だと判断したため。

### ■参加を決めるまでの経緯:

春頃に留学の HP を見て内容に大変惹かれ、時期も問題なかったためすぐ応募を決めた。

## プログラムについて

### ■概要:

授業は講義とグループワークで一セット、最終プレゼンとその準備、植物園や動物園へのフィールドワークもあった。プレゼンのみ学外での自主的な取り組みが求められたが、その他はすべて授業内で完結するものだった。クリエイティブ・シンキングを教えてくれた授業は、本をもらったりコンペ形式のグループワークでのアウトプットがあったりして面白かった。プレゼンはポスターを用いて相互に発表者と質疑応答する形式で、視覚的にも内容的にも楽しめた。

### ■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:

取り組んでいない。

### ■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:

短期で学習と観光しかする時間はなかったため。

### ■週末の過ごし方:

友達とシドニーの中心地を回ったり、少し遠くの山まで出かけたりした。

## 派遣先大学の環境について

### ■設備:

図書館やスポーツ施設は行っていないがキャンパス内にたくさんあるよう。食堂はなくカフェが散在している感じ。ネットは繋がれば普通に快適な速さで使えたが、ゲスト wifi だったためブラックアウトするたびにパスワードから入れ直しになり面倒だった。

### ■サポート体制:

追加的なサービスは受けていないが、よくコーディネートされたプログラムで主催者も面倒見がよく親切だったため、不便はなく非常に良かった。

## プログラム期間中の生活について

### ■宿泊先の種類:

ホテル
<p>■宿泊先の様子、どのように見つけたか：</p> <p>コーディネーター側で予約してくれた。2 人一部屋だったが、大きな部屋で基本のアメニティとキッチンが完備されており非常に快適だった。ロビーでも毎日紅茶コーヒーと果物・マフィンが無料提供されていた。</p>
<p>■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等：</p> <p>ほぼ毎日晴れで日差しが強かったが日中は 15 度程で快適。乾燥していた。夜はかなり冷える日もあったため、手袋や帽子があった方が良い。レストランが並ぶ大通りに面していて治安はあまり悪くなかった。大学までは徒歩だったが、バスや電車は綺麗で発達しておりどこに行くにも困らなかった。朝はスーパーで買ったパンやシリアルなどを食べ、昼は大学から弁当の支給があり、短期だったため夜は外のレストランでアジア料理やイタリアンを楽しんだ。シドニーはどんな食事もあり、野菜や果物も豊富で美味しく、食に困ることは全くないと思う。</p>
<p>■お金の管理方法、現地の通貨事情：</p> <p>現地についてから空港の ATM で現金を引き出した。かなりのカード文化で、友達と割り勘するとき以外で現金はあまり必要ないかもしれない。カードのみ対応の opal チャージ機械もあった。</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：</p> <p>あまり気をつけるべき時がなかったため、電車でかばんを前に背負うくらいの最低限の注意しかしていなかったが問題なかった。健康面では、食べ過ぎと野菜不足にならないよう気をつけた。</p>
<p>■自由時間に利用した交通手段：</p> <p>列車、バス</p>
<p>■プログラム期間中に利用したネット環境：</p> <p>キャンパス Wifi、各施設での free wifi</p>

参加前の準備・手続きについて
<p>■プログラムへの参加手続き：</p> <p>渡航情報届(主に個人情報・フライト情報・口座情報)を本部に提出し、その後付帯海学への振込をした。本部から送られてくるメールの通りに進めれば問題なかった。</p>
<p>■ビザの手続き：</p> <p>オーストラリア政府への ETA。オンラインで 10 分ほどで完了する。</p>
<p>■医療関係の準備：</p> <p>特に何もしなかった。</p>
<p>■保険関係の準備：</p> <p>付帯海学。大学で保険会社に情報送付をしてくれたので、期日までに振り込むのみで簡単だった。</p>
<p>■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き：</p> <p>書類の確認・提出と、授業に出られなくなることを確認をしていただいた。</p>
<p>■語学関係の準備：</p> <p>IELTS6.5。出発前の2週間ほどは毎日最低 1 つ TED でリスニングをして慣らした。またゼミで読んでいる教科書が洋書だったことも良い準備になっていた。</p>

私のように英語力に自信がなければ、リスニングとスピーキングの練習は必ずやって行った方が、現地での授業が身につく上学生との交流も心から楽しめると思う。

#### 費用・奨学金に関すること

<b>■参加するために要した費用:</b>	
航空費	100,000 円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	50,000 円
教科書代・書籍代	0 円
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	5,290 円
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	0 円
<b>■その他、補足等:</b>	
<b>■留学先で費やした生活費:</b>	
家賃	0 円
食費	30,000 円
交通費	5,000 円
娯楽費	5,000 円
<b>■その他、補足等:</b>	
<b>■プログラム参加のための奨学金の受給有無:</b>	
受給した。	
<b>■奨学金の支給機関・団体名等:</b>	
グローバルキャンパス推進本部	
<b>■受給金額(月額):</b>	
70,000 円	
<b>■受給金額についての補足等:</b>	
10 日間分	
<b>■奨学金をどのように見つけたか:</b>	
大学(本部国際交流課)からの案内	

#### プログラムを振り返って

<b>■プログラムに参加したことの意義、その他所感:</b>
聞きなれないアクセントや日常の早口の英語に触れてリスニング力が最後には上がってきたのが嬉しかった。長期留学に臨む前に何をすべきかはっきりしてきた。
<b>■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:</b>
キャリアへの影響は特にはない。
<b>■進路・就職先(就職希望先):</b>
民間企業

■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:

短期は就活などにあまり影響せず海外体験ができるので、行きたいという気持ちが少しでもあるなら深く考えずにまず行って見るべきだと思います。行って無駄になることはなく、良いカルチャーショックを受けられるはずです。

■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物:

あまり準備はしなかったが、地図と観光地が載っている地球の歩き方などのガイドブックと、位置検索のためのグーグルマップは役立つ。

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

記入日: 2018/11/03

- 参加プログラム: シドニー大学 APRU Undergraduate Leaders Program (ULP) プログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-APRU-ULP.html>
- 派遣先大学: シドニー大学
- プログラム期間: 2018/07/09 ~ 2018/07/19
- 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

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:
就職活動にあまり支障がなく、授業・試験のない時期だったため。
■参加を決めるまでの経緯:
就職活動や卒論準備が本格化する前に、短期で海外の大学で学ぶ機会を得たいと思い、参加を決めました。セメスターの最終授業を欠席しなければならないため少し迷いましたが、教授に相談したところ心配ないと後押しして下さったため、不安なく参加準備を進めることができました。

### プログラムについて

■概要:
日中はディスカッションや発表をメインにした授業を通じて、リーダーシップとは何か、持続可能な成長のために実現すべき世界的な目標は何か、など様々な課題について理解を深めました。他の国から参加している学生たちと意見を交わし、発表のために協力しながら調査や分析を行ったことで、親密にコミュニケーションをとることができました。プログラム最終日のポスター発表のための準備は大変でしたが、シドニー大学の学生が中心となって進めてくれました。フィールドワークで動物園に行きましたが、ただ動物を見るだけではなく、環境保護のためにオーストラリアの動物園で行われている様々な取り組みについて説明を聞き、日本の動物園との違いを感じながら見学することができたことが非常に印象に残りました。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:
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:
他の学生とともに美術館を訪れたり、登山したりと文化活動を行いました。
■週末の過ごし方:
ルームメイトや仲良くなった学生とともに、シドニー市内観光などを行いました。香港出身の友人とともにシドニーで有名なパンケーキハウスの本店に行き、街を散策してゆったり過ごす時間もありました。

### 派遣先大学の環境について

■設備:
初日にキャンパスツアーがありましたが、敷地が非常に広いため、プログラムで利用する建物と食堂の位置のみ把握するようにしました。
■サポート体制:
日本滞在経験のあるスタッフの方が非常に親切に対応してくださり、学習や生活に関して不安があれば相

談しやすい環境でした。ホテルで学生が騒音を起こしているという苦情がありましたが、スタッフの方がホテル側への対応を行った上で学生に注意するよう連絡してくれたため、私達が直接トラブルになることはありませんでした。

## プログラム期間中の生活について

### ■ 宿泊先の種類:

ホテル(コンドミニアム)

### ■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか:

大学から徒歩20分ほどの駅前のホテルで、部屋は2人でのルームシェアでした。内装は綺麗でキッチンと調理器具の用意もあり、Wi-Fiも使用できました。

### ■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等:

日本の春くらいの気候で、基本的には過ごしやすかったです。大学周辺は若者の多い街らしい雰囲気もありつつ、閑静な住宅街やお洒落な商店街もあり、基本的に治安の良いところだと思いました。電車とバスの利用時には、プログラム中に配布された交通 IC カードを使用することができ大変便利でした。食事は毎日異なる友人と約束をして、繁華街やショッピングモールのレストランに行きました。シドニーのレストランは非常に多国籍で、毎食異なる国の料理を食べることができ飽きることはありませんでした。

### ■ お金の管理方法、現地の通貨事情:

基本的にはどこでもクレジットカードを利用できるため、現金は友人と食事代を割り勘する時くらいしか使用しませんでした。

### ■ 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:

治安は良いですが、なるべく一人で行動しないようにしました。夜間に現地の学生とお酒を提供する店に行きましたが、入り口には必ず警備員が立っており、入店時にはパスポートで年齢をチェックされるため、安心感がありました。

### ■ 自由時間に利用した交通手段:

列車, バス

### ■ プログラム期間中に利用したネット環境:

キャンパス Wifi, ホテルの Wifi

## 参加前の準備・手続きについて

### ■ プログラムへの参加手続き:

シドニー大学の担当者とはメールを通じて事前にやり取りをしました。飛行機の到着時間、プログラム前後の宿泊地などを尋ねられました。

### ■ ビザの手続き:

インターネット上で ETAS というビザを発行しました。費用は 20 オーストラリアドル、時間はほとんどかかりません。ビザは印刷して渡航時は携帯していましたが、提示を求められることはありませんでした。

### ■ 医療関係の準備:

特に健康診断・予防接種等はいりませんでした。常備薬は風邪薬と胃腸薬を用意しました。

<b>■保険関係の準備:</b>
大学で指定された保険のみ加入しました。
<b>■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き:</b>
選考通過後は、学部に留学届と渡航届を提出しました。コース主任や学科主任の承諾が必要だったため、事務員の方を通じてお願いしました。特に単位取得に支障のない時期・期間だったため、手続きはスムーズでした。履修した授業の担当教員には事前に個別で相談し、許可を得てレポート提出の時期などを調整していただきました。
<b>■語学関係の準備:</b>
応募前に TOEFL を2度受験し、スコアは 95 でした。リーディングやリスニングには不安はありませんでしたが、現地でディスカッションをすることに備え、環境問題や国際紛争などについてのニュースに触れるようにしました。実際にはプログラム中はフリートークが8割と言えるほど、他の参加者と自分の国の文化について紹介しあったり、恋愛や家族についてなどフランクな会話をする場面が多いため、日常会話を楽しめるように英語の映画などを見ておくといいと思います。

#### 費用・奨学金に関すること

<b>■参加するために要した費用:</b>	
航空費	90,000 円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	70,000 円
教科書代・書籍代	0 円
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	5,000 円
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	0 円
<b>■その他、補足等:</b>	

<b>■留学先で費やした生活費:</b>	
家賃	0 円
食費	30,000 円
交通費	2,000 円
娯楽費	10,000 円
<b>■その他、補足等:</b>	

<b>■プログラム参加のための奨学金の受給有無:</b>	
受給した	
<b>■奨学金の支給機関・団体名等:</b>	
東京大学	
<b>■受給金額(月額):</b>	
70,000 円	

■ 受給金額についての補足等:
■ 奨学金をどのように見つけたか:
大学(本部国際交流課)からの案内

## プログラムを振り返って

■ プログラムに参加したことの意義、その他所感:
オーストラリアという多文化の国で、環太平洋の他地域から参加した優秀な学生たちとともに学んだことで、自分の視野が広がったと感じました。特に香港や東南アジアから参加している学生は非常に勉強熱心で、国際問題にアンテナを張っていると感じ、強い刺激を受けました。ルームメイトをはじめとして参加した学生全員と友達になり、お互いの国を訪れる約束を交わすなど、ネットワークが大きく広がったことは大きな糧となりました。
■ 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:
日本企業に就職して日本の発展に貢献したい、という兼ねてからの目標に加えて、世界に向けて日本の魅力を発信したい、世界の良いところを日本に取り込みたい、と考えるようになりました。そのためには、語学力を高めたり、今回プログラムで得たネットワークを活用して実際に他国を訪れ、自分の目で情報を得ることが必要だと感じています。
■ 進路・就職先(就職希望先):
民間企業、コンサルティング業界
■ 今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:
短期で何が変わるのだろう、という疑問もあるかと思いますが、短期だからこそ得られるかけがえないの体験があります。大学時代に一度海外の優秀な学生たちの考えに触れ、国際社会で何が起きているのかを実際に目にした経験は、今後の人生において必ず生きてくると思います。是非積極的に参加してください。
■ 準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物:
シドニーのガイドブックを1冊購入して行きました。他の国から参加している学生たちに日本のガイドブックは写真やレイアウトが魅力的で情報量も多くて素晴らしい、と賞賛され、思わぬコミュニケーションツールとなりました。中国からの参加者とは帰国後に Facebook でやり取りが取れなくなってしまうため、wechat やメールアドレスを交換して、とにかく縁が切れないようにしています。