

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: 2022/12/10

■ID: A22159

■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: モナシュ大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/7/12 ~ 2022/11/18

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 経済学部経営学科

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部4年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad? :

3年生の2月です。就職活動を終えて留学したいと感じたためです。

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 :

2022年/Academic year / 学部4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 :

2022年/Academic year / 学部4年/University year / A2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 :

就活後で一番留学だけに専念できるタイミングだったから。

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 issue/6

business ethics/6

marketing analysis/6

business in Asia/6

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

対面授業は1科目あたり週2時間ほどだが、全ての科目において、対面授業に先立って大量のリーディングと講義動画を見る必要があった。印象に残っているのは business in Asia という、アジア経済について学ぶ授業。オーストラリアから見たアジア経済、世界から見た日本経済を学ぶことができ興味深かった。

■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 :

4~6科目/Subjects / 11~20単位/credits

<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>文化活動</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>TEDx に一度参加した。実際にはスピーチを聞き、それについてディスカッションをするなどの内容だった。卒論のためのインタビューや授業の課題などでそれ以外であまり時間が取れなかった。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>友人とメルボルン周辺を回ったり、長期休暇では他の州を旅行したりした。</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>図書館は席数が多く、グループで勉強するところ、1人で静かに勉強するところなど設備が充実しているの で利用しやすかったです。スポーツ施設はメンバーシップを取得して利用していました。ジム、プール、ヨガ やピラティスなどのグループフィットネスなどさまざまな運動の機会が整っていました。食堂は学生寮の近く に一食 600 円ほどのかなり安い食堂があったので、料理をする時間がない時などは利用していました。大 学内の通信環境は整っているの困ることはありませんでした。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>英語の授業を無料で受けることができます。この授業は英語の学習のみならず、友人を作る点でもとても 良かったと思います。学習面においては、課題の取り組み方(レポート、リフレクションペーパーなど授業に より異なる形式の課題が出されています)や academic English、参考文献の書き方など丁寧に教えてくれ るオンラインサービスがあるため、頻繁に利用していました。</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>オンキャンパスの大学寮に滞在していました。部屋のタイプについていくつか種類があるのですが、私は 個室にはベッドとデスク、キッチンとバスルームは共用の寮に滞在していました。MRS(monash residential service)という学生寮を運営している団体がいつでもサポートしてくれているので、生活に困ることはありませ んでした。大学からのオファーが来るとともに学生寮の案内も来るのですが、オファーが来るタイミングで 学生寮の受付はもう開始しているので、大学からの連絡を待たずに自分から探して応募することも良いか もしれません。私は寮に入ることができましたが、入れずにキャンパス外の宿舎を探すことになった人もい ました。</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>7 月のメルボルンは冬で、雪はないものの風が強いので東京と同じくらい寒く感じました。大学はメルボル ンの中心から少し離れた Clayton という場所にあるため、市内に行くにはバスと電車を使っていました。た だ、家賃はメルボルン中心地と比べると 2/3 から半額くらいなので、基本的に物価の高いオーストラリアで</p>

留学するには良い環境だったかと思います。外食は日本の 2 倍します。基本的に自炊をしたり、学生寮が毎週日曜日の夕食を無料で出してくれるため、それに行ったりしていました。

■ 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 というサービスを使うと手数料を安く抑えて行うことができます。海外での口座の開設は現地の銀行支店に行って手続きを行い、1 週間ほどでキャッシュカードとデビットカードが一緒になったカードを手に入れることができます。最初の 1 週間は日本のクレジットカードで生活し、口座開設後は現地のデビットカードで生活していました。日本よりも現金を使うタイミングはかなり少ないです。

■ 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 :

基本的に治安が良い都市です。ただ、やはり夜間は人が少なくキャンパスの外を歩くのはあまり安全ではないのでお勧めしません。心身の健康管理については相談先をオリエンテーションの時点で教えてくれたり、何かあった時に簡単に相談することができます。

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 :

confirmation of enrollment、大学のオファーの受け入れ、学生寮の受け入れ手続きなどを提出しました。大学から順次連絡が来るため、連絡が届いたらできるだけ早い段階で申請を行うことをお勧めします。手続き自体で難しいものはないですが、時間がかかるものもありました。confirmation of enrollment は visa の申請手続きに必要なので、早めに取りする必要があります。大学寮も早いもの順なので、応募開始日に合わせて申請することをお勧めします。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

subclass500 という留学生用の visa を申請しました。手続きにかかった時間は 2 時間くらいだったかと思います。インターネット上の留学エージェントのサイトに具体的な申請方法やポイントが書いてあるので、参考にすることをお勧めします。

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

出発前はワクチン 3 回分接種と接種証明書の取得をしました。オーストラリアは歯医者に保険が効かないので、直前に歯医者に行くことをお勧めします。出発前の健康診断に行くことは私はできなかったのですが、大学の健康診断などを利用していくことをお勧めします。

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

OSHC(モナシュ大学指定)、付帯海学を取得しました。どれも東大またはモナシュ大学から取得を求められたもので、これがあれば十分です。付帯海学は東大から説明があるため、それに沿って申請してください。OSHC も説明資料がメールが届くので、それに沿って申請すれば特に問題はありませんでした。保険の購入後は念の為にプリントアウトして持っていくことをお勧めします。

■ 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 :

履修はたとえば留学先の大学で一つも単位が取れなくても卒業ができる見込みがある状態で行きました。私の場合は卒業論文の提出が必須のゼミだったので、留学前に卒業論文の方向性と現地での調査の計画を先生と教員と話し合い、留学を行いました。留学中も数回先生から直接指導を受けていました。特に学期末にかけては卒業論文に時間を割くことは難しいので、フィールドワークや実験など行う必要がある場合は、授業期間の早めに動いておくことをお勧めします。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

出発前の語学力は TOEFL97 程度でした。授業を聞く上でのリスニングは問題なかったのですが授業内のディスカッションの点で相手の言っていることを理解しながら自分の意見を言うことは最初はかなり難しかったです。帰国子女等でない限り、留学に行けば必ず語学の壁にぶつかり英語を勉強しなければいけなくなるとは思いますが、留学前から少しずつ行っておくことをお勧めします。

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	20,000 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)	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	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 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 :	
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

■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 issue/6
business ethics/6
marketing analysis/6
business in Asia/6
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
78 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 :
6 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 :
0 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2023 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 :
満足しています。世界中からくる学生と一緒に生活し、時間をともにしたことでより世界に目が向くようになったと思います。語学面においても、成長したと感じますが、やはりどのくらい成長できるかは現地でどれだけ主体的に勉強するかによると思います。何となく生活しているだけでは語学力の成長はあまり見られないかと思っています。
■ 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 :
留学してみて、改めて海外で働くことに挑戦したいと思いました。また私は就活後でしたが、日本にいたときよりも色々なキャリアの選択肢があることに気づき、柔軟に考えられるようになったと思います。
■ 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 :
就活後だったのでメリット、デメリットはわかりません。また、今後のキャリアについても留学をした場合としなかった場合で何が変わるのかは分からないので、申し訳ないのですが何とも言えません。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
いずれも行っていない。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業、日本政策投資銀行
■ 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 :
留学の準備段階はやることが多く、面倒になってしまう時もあると思いますが、多くの人が言っている通り留学をして後悔することはないと思います。就職活動や卒論、金銭面など不安な部分も多いかと思いますが、準備を行い、必要なことをこなしていれば基本的になんとかなると思います。
■ 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 :
東大の留学体験記