

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: 2023/10/24

■ ID: A22032

■ 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: ニューサウスウェールズ大学(UNSW)

■ 留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/9/5 ~ 2023/8/24

■ 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo:

農学部環境資源科学課程国際開発農学専修

■ 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?:

中学、高校の時からずっと大学生になったら留学はしたいと思っていました。主な目的は語学の習得です。1年留学し卒業を一年遅らせることは前から想定していたので特に留学に関して迷うことはありませんでした。

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:

2022年/Academic year / 学部4年/University year / S2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:

2023年/Academic year / 学部4年/University year / A1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:

3年次での留学を予定していたが、新型コロナウイルスの影響で予定を変更せざるを得なかったから。

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:

Hollywood Film/6

Sustainable Food Product Manufacturing/6

Introduction of Climate Change/6Introduction of Film Studies/6

Indigenous Australia/6

Environment and Society/6

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

授業はその多くが lecture と tutorial から成っていて、lecture では主に先生から話を聞き(input)、tutorial ではより少人数になりその週のトピックについて議論したり発表したり(output)します。tutorial で答えたり

発表したりするためには lecture を事前に聞いたり、事前に読むように言われる本を読んだりしなければならないので、授業内容をしっかり身につけることができましたと感じています。

■ 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 :

1~3 科目/Subjects / 11~20 単位/credits 以上

■ 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 :

16~20 時間/hours

■ 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 :

サークルに参加していました。

■ 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 :

取り組んだと言えるのかわかりませんが、サークルに2、3つ参加していました。といっても毎回イベントに参加しなければならないというわけではなかったので自分の興味のある時だけ参加していました。3つのうち一つは映画を見るサークルで、週に一回大学内のシアターのある教室でピザを食べつつ映画を見ることが主な活動で結構参加していました。また、友だちが主催していたヨガをするサークルにも参加していました。サークルは友だちの輪を広げる場にもなるので興味のあるものがあれば参加してみるのもいいと思います。サークルに入っていない人でも気軽に参加できるようなイベントもあるので覗いてみると思います。

■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :

週末は1人でシティに出かけたり友だちと遊びに行ったり、また、長期休暇は旅行に行くこともありました。

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities :

図書館は毎日 24 時間開いているものが2つあります。もちろん wifi も完備されています。ただ、テスト前は人が増えてちょっと騒がしいです。スポーツ施設は大きなグラウンドが一つとジム・プール・体育館・柔道場が入った建物が一つあります。食堂は先ほど書いたようにありませんが、レストランとカフェが学内にあり、フードコートも3つほどあります(特別安いということはありません)。パソコンは上に述べた二つの図書館で使うことができます。

■ サポート体制/Support for students :

最初の学期は cultural mentor という人がついて、大学の施設やサービス、授業を受けるためのマイページ(東大でいう itc-lms のようなもの)の使い方を教えてくれました。語学については英語がネイティブではない人向けのプログラムが毎学期開かれているので(授業外)、希望すれば参加することができます。学習面に関しては、自分のエッセイを見てくれるサービスがオンラインと対面であります。授業でも説明されると思います。生活面については、週に 3 回、無料で野菜や調味料、パン、冷凍食品などの食料を配布しているボランティアが学内にありました。賞味期限が切れたものだったりするのですが、毎回結構人が並んでいました。何しろ物価が上がっているので学生にはありがたいように私は思います。

プログラム期間中の生活について/About life during the program

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :

学生寮、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/Environment around the accommodation and how did you find it :

最初の4、5ヶ月はシェアハウスに住んでおり、残りは学内の寮に住んでいました。シドニーは家賃がどんどん上がっているのので、シェアハウスでもそこまで安くはないです。一つのベッドルームをシェアしている人もいました。大学の寮については、同じ大学に留学された先輩方の体験記ではインターナショナルハウスに住まれているようですが、私が留学した時は日本からの留学生でそこに住んでいる人は聞いたことがありません。留学生がいたのは、私のいた University Terraces, Colombo House, Jacaranda Hall です。学内の寮は人気で、1月からの入居のために前の年の10月から応募したので、できるだけ早めの応募をお勧めします。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :

シドニーは晴れの日が多く、湿度も低くて過ごしやすかったです。冬も10度近くになるのは朝と晩くらいで、お昼は20度近くまで上がります。たまに夕立のような激しい雨が降りますが、20分もすれば弱くなるといった感じでした。大学周辺には大きめのスーパーがあり、タイやインドネシア、中国のレストランも多くあります。学内に食堂はありませんが、小さなスーパーといくつかのレストラン、また、カフェもいくつかありました。公共交通機関に関しては、大学の目の前にシティ行きのライトレール(路面電車のようなもの)の駅があり、また、バス停も大学の周りにいくつかあるので便利でした。

■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :

ほとんどの店でクレジットカードが使えるので現金を使うことはほぼありませんでした。ただ、印象として口座を開設している留学生が多かった(ほとんどだった)ように思います。口座はパスポートと少し現金があれば当日中にすぐに関することができ、アルバイトをしたい場合や、友だちとご飯に行き割り勘をする場合などに必要で、便利なので開いている人が多かったのだと思います。銀行によって金利のレートが違うので調べると良いと思います。私のは Common Wealth という銀行でした。

■ 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/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

治安はいいです。大学の周りを夜に1人で出歩くことがありましたが、怖いことはありませんでした。怖いと言えば、車はたまに通っていましたが人通りは少なかったことくらいです。シティ中心部で夜に酔った人が喧嘩をしているのを見たという話を聞いたことがありましたが、私は見ることはありませんでした。医療関係については、ありがたいことに大きな病気にかかることがなかったので病院を利用することはありませんでしたが、大学の中にクリニックがあるほか、すぐ近くに大きな病院もあります。一度風邪をひいたことがありましたが、その時はベッドで2日ほど寝て治しました。心身の健康管理に関しては、外に出て散歩をしたり、ジムに行って汗を流したりして気分転換を心がけていました。最初は授業についていくことや課題が大変だったり、友だちができず寂しく感じたりすることがあるかもしれませんが、2学期目からはきっと慣れて学校生活が楽しくなってくると思います。1年間という期間は長いようであつという間なので、気分が塞がりそうになったら外に出て、おいしいものを食べて乗り越えてほしいです。

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 :

同じ大学に行く他の学生の方と一緒に集まって作業を行いました。学生の方のうちの1人が、国際教育推進課の方にメールアドレスを共有するようお願いしてくださったのでつながることができました。提出物としては、英語での成績証明書などが必要だったように思いますが、あまり覚えていません。

<p>■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>学生ビザを取得しました。実際に必要事項を入力する画面は英語ですが、ネット上にその日本語訳と記載例が載っているものがあるので、上に述べた他の学生の方と一緒に作業しました。</p>
<p>■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>出発前に大学での健康診断を受けたのと、普段通っている病院で長期で留学に行く旨を伝えました。当時はワクチン証明書が必要とされていたので、英語版のそれを準備しましたが、使うことはありませんでした。</p>
<p>■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>もちろん東京大学と留学先の大学から指定された保険に入りましたが、他には何もしていません。</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>特別な準備をしたわけではありません。留学前の時点で卒業論文以外の必要単位は全て取りきっていました。</p>
<p>■語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>普段より多く英語で映画を見たり、動画を見たりしていましたが、それらが留学にどれくらい役立ったのかはよくわかりません。</p>

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

<p>■参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>	
航空費/Airfare	200,000 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.)	86,400 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)	100,000 円/JPY
<p>■その他、補足等/Additional comments :</p>	

<p>■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :</p>	
家賃/Rent	140,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	4,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY
<p>■その他、補足等/Additional comments :</p>	

<p>■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :</p> <p>受給した。</p>
<p>■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</p>

The Fung Scholarship
■ 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 :
Sustainable Food Product Manufacturing/6 Introduction of Climate Change/6
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
63 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 :
1 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 :
8 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2024 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 :
満足していない点を挙げるとすれば、慣れるまでに半年弱くらいかかったので、その分長く留学したかったなということです。満足していることはたくさんあるし、日本に帰ってからそれをより強く感じるようになりましたが、挙げるとすれば日本語が通じるんだからと日本で何かに挑戦しやすくなったことです。また、留学先の大学でたくさんの努力している人を見て、私もと、原動力を改めて得ることができました。大学当時を持っていた勉強しようという気持ちは慣れてくるとともにやはりだんだん薄れてくる人もいます。そんな気持ちを律するきっかけになりました。
■ 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/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
学部を卒業した後は大学院に進学する予定で、まだキャリアや就職活動について深く考えたことがなかったので、特に書けることはありません。
■ 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 :
就職活動をまだ始めていないので詳しいことは分かりません。ただ、上にも書いた通り、言語が第一言語ではない他の国で一年過ごすことで度胸はついたと思います。例えば、あまり外交的な性格ではありませんでしたが、帰国後は初対面の人とも話しやすくなりました。

■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :

学外の就職活動イベントに参加した。

■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :

研究職、民間企業

■ 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 :

もちろんお金がかかったり、1年留学する場合だと卒業を1年延ばすことになったりするなど、いくつか気になる点はあるかと思いますが、私費留学と比べて交換留学は大学に払う費用という点では断然安く済みますし、1年卒業が遅れることはそんなに気にしなくてもいいのかなと私は思います。人によって留学をして得ること、思うことは違うと思いますが、迷っているならば、ぜひ行ってみたいと思います。また、留学が決まった皆さん、おめでとうございます。3ヶ月の人も半年の人も1年の人もいますが、人生に対してどの期間もあつという間です。騙されたと思ってやりたいと思った時は全力で全部やってきました。

■ 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 :

特に使っていません。

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: 2023/5/18

■ID: A22033

■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: ニューサウスウェールズ大学(UNSW)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/9/5 ~ 2023/5/11

■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3年

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

中学生の時から海外に住みたいとずっと思っていたが、高校生のときにオーストラリアに短期で留学をした際にオーストラリアの自然や人々の優しさに魅了され、オーストラリアに長期で住んでみたいと考えようになった。また、多様な国籍の人と交流し視野を広げたかったという理由や、将来の進路が決まっていなかったためその時間が欲しかったという理由もある。

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3年/University year / S2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:

2023年/Academic year / 学部4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:

就活に間に合うようにするため。

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:

(単位数全て6)

Environmental Economics

Negotiation Skills

Asian Popular Culture

Indigenous Australia

History, Heritage and the Built Environment

Environment, Sustainability, and the Development

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

UNSW の授業は、教授の話を聞くレクチャーと、その内容に基づきディスカッションやプレゼンをする少人数講義チュートリアルとの二つで構成されている。チュートリアルで発言するには事前の準備が必須なので、必然的にそこで勉強することになった。Negotiation skills という授業が印象に残っている。このチュートリアルでは与えられた状況に基づいて一対一やチームで交渉のシミュレーションを行うというもので、日本にはあまりないスタイルで良いなと感じた。一対一なら何とかだったが、チーム交渉では他のメンバーとの英語力の

■ 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 :

1~3 科目/Subjects / 11~20 単位/credits

■ 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 :

6~10 時間/hours

■ 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 :

スポーツ, 文化活動, 家庭教師

■ 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 :

サークルはバドミントンサークル、アニメ愛好会、犬猫愛好会、ピアノサークルに所属していた。Facebook で求人し、三つの家庭教師もしてお金の足しにしていた。

■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :

サークルに行ったり友達と遊んだり、海が好きなので一人でビーチに出かけたりした。授業期間中は週末に課題を終わらせるようにしていた。

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities :

図書館は main と law の二つあり、家に近い方で勉強していた。図書館の自習室は人が多くうるさいことが多かったが、上の方の階は穴場で人が少なくそこをよく利用した。スポーツ施設は、体育館、ジム、大きなグラウンドなどがあり豊富。ジムは週 20 ドルのサブスクをしていて、最初は毎日通うようにしていた。ヨガ教室やプールも利用でき、施設が綺麗なのですぐおすすめ。食堂は、日本の学食のようなものはなくフードコートのようなものがいくつかある感じ。日本食やバーガー系、アジア料理、パスタなど種類は豊富。だが値段が安いわけではないので授業前後でも家に帰り自炊することも多かった。

■ サポート体制/Support for students :

学習面のサポートは豊富。Writing Support を使って一回課題を添削してもらった。滞在中で一番困ったのは住居が見つからなかったことだが、住居に関してのサポートは手薄く、たらい回しにされている感じがした。

プログラム期間中の生活について/About life during the program

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :

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/Environment around the accommodation and how did you find it :

2 月まではシェアハウスだったが、途中でオーナーが変わりそこに住めなくなってしまったため、3 月以降はアパートメントを借りた。手続きが遅れ安い寮は満員だったため、フラットメイトというウェブサイトを探した

が、シドニーは人口増加が激しく一つの物件に数十人の人が殺到するので、なかなか返事が来ず非常に大変だった。早く寮に申し込んで部屋を確保すべき。シェアハウス…2人でルームシェアをしていた。キッチンとバスルームは10人ほどで共用。エアコンはなし。アパートメント…オウルーム。キッチンとバスルームを友人1人とシェア。エアコンはなし。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :

気候は日本より穏やかで、異なる点は日射が強い分、昼と夜の寒暖差が激しいこと。屋内も冷房で寒いところがあるため、夏でも常に上着を持ち歩いていた。大学はシドニー中心からライトレールで20分ほどの好立地な上に、治安がとてもよく静かで綺麗な場所に位置している。近くにはアジア料理街があるため、夜でも明るく食にも困らないため非常に気に入っていた。交通機関は主にバスとライトレールを使っていた。家の近くにこれらの駅があり、シドニー内のどこに行くにも便利だった。交通費はそこまで高くない。オペラハウス周辺ではフェリーも出ていて、たまに使っていた。基本どの交通機関も opal card というパスモのようなものかクレカを利用できる。食事は外食すると一回20ドルくらいかかってしまうこともあるため基本的にはスーパー(coles や woolworth)で食材を買い自炊していた。大学内のフードハブという場所ではパンや牛乳など、賞味期限が近いものを無料でもらった。これをうまく使えば食費は大きく抑えることができる。私はご飯派だが、パックのご飯は大変高かったため早めに炊飯器を買えば良かったなと感じた。米は買えるので、荷物に余裕があれば炊飯マグなどを持って行くと良い。

■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :

お金の管理…現金はほぼ使わずカード決済した。クレカの他に、海外のATMでも現金を引き出せるデビットカードがあると現金が必要な時にも安心。また長期滞在するなら銀行口座の開設がおすすめ。バイトなどをしていながらももちろん、口座振り込みでないと参加できないサークルの活動などもあった。私はNABというところで無料で口座を作ったが比較的大学の近くに支店もあり、非常に便利だったのでおすすめできる。ちなみに、物価は日本の2-3倍のイメージで高い。最低時給も2倍以上なのだが、交換留学生にとっては金銭的に辛い。

■ 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/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

治安は東京より良いくらいで、頻繁に一人で出かけたりもしていたがトラブルはなかった。健康管理は、身体面では、ジムやサークルなどを使い週2以上で運動するようにしていた。精神的にはそこまで辛くなかったが、定期的に日本の家族や友人とzoomで話していたおかげかもしれない。現地の友達もたくさんできたため、孤独は感じなかった。

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 :

専用のウェブサイトで書類提出や履修決めなどをした。授業登録の際はステップがかなり多く、私の場合は登録したと思っていたのにできておらず、既に取りたい授業の定員が埋まってしまっていたことがあった。授業登録は早めに着実に済ませたほうが良い。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザ。オーストラリアに行きたい理由を英語で書かなければならなかったりしてかなり時間がかかるので早めに取り組むと良い(私は渡航2ヶ月前に済ませた)。なお、申請したあとはすぐにビザを出してくれた。

■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :	
薬は、腹痛、頭痛の薬とオロナインを持参した。東大で健康診断を受けたが、予防接種などは特にしていない。	
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :	
東大と留学先に求められる保険に加入した。	
■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 :	
経済学部の提出書類はそこそこ多く大変だったように思う。ゼミは少人数講義だったので特に申請などは必要なかった。渡航が 8 月だったので、3 年次 S2 の授業も最後まで受けることができたので特別な措置などは利用していない。	
■語学関係の準備/Language preparation :	
普段から YouTube やニュースで英語を聞くようにした他、渡航開始 1 ヶ月前からオンライン英会話でスピーキングを練習した。想像以上に聞き取ったり話したりするのは難しいので、特にリスニングとスピーキングは必ず対策しておいた方がよい。現地の訛りやスラングを事前に YouTube など知っておくと安心。	

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	170,000 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.)	30,000 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)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
施設利用費…ジムのサブスク代。	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	80,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	8,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
家賃…途中で家が変わったので、合計を出し月毎に平均した値を算出。娯楽…長期休暇に集中して旅行に行ったので、毎月支出が多かったわけではない。日本一時帰国の費用もここに含まれている。	

■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 :	
東京大学海外奨学派遣事業	

■ 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:
Environmental Economics/6 Negotiation Skills/6 Asian popular Culture/6 History, Heritage, and the Built Environment/6 Environment, Sustainability, and the Development/6
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad:
38 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:
30 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:
12 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):
2025 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:
非常に満足している。初めて来る場所で誰 1 人知り合いがおらず日本語が通じない状況の中で、初めての長期で家族と離れた生活となったので、最初は辛いことの方が多かった。授業でも言語面で劣等感を感じることも多く、慣れない文化に戸惑うこともあった。しかし、そのようなチャレンジングな環境は確実に様々な面で私に成長をもたらしてくれたと思う。海外(特にオーストラリア)に住みたいという昔から抱いていた夢をきちんと準備して叶えられたことで自信にも繋がった。海外生活のハードルは今回の留学でかなり下がったので、海外での就職や海外転勤などもかなり現実的な選択肢となり、出来ることの幅が広がったのではないかと感じる。
■ 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:
今回の留学では、自分の所属していたコミュニティや家庭教師を通じてたくさんの家族と交流する中でオーストラリアの人々の生活を知る機会があり、それを通じて、私がこれまで考えていた今後の人生のあり方に疑問を持つようになった。オーストラリアでは労働環境が日本と大きく異なり、職場では定時かそれより少し早く終わるのは当然で、そのぶん家族との時間を大事にする傾向があると感じた。日本にいると仕

事で成功することが第一という思考が当然だと考えてしまいがちだが、オーストラリアで出会った人々の生活のあり方の方が私にはとても幸せそうに見え、日本のキャリア重視、また過酷な労働環境でも甘んじて働くという文化(改善されてきているとは思いますが、やはり違いはかなり感じる)に対し、良くも悪くも疑問を感じるようになった。

■ 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 :

メリットは、英語力を活かせることや海外事業に携われる可能性が高くなること。留学を通して、英語力だけではない、就活の際も就職後も役に立つ何かしらの成長を手に入れられると思う。デメリットは、同期より就活の時期が一年遅くなることくらいだが、彼らに就活について聞くことができるのでむしろメリットとも言える。

■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :

留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した。

■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :

民間企業

まだ詳しくは決まっていない。シドニー総領事館や世界銀行シドニーオフィスを訪れ話を聞いたが、私が求めているキャリアではないと感じた。将来海外転勤などもしてみたいと考えているので、海外でも通用するようなスキルを身につけられるキャリアを現時点では希望している。

■ 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 :

長い時間をかけて自己成長したい、変わりたいと思っている人には最適な環境です。興味があればチャレンジしてみてください。治安が良く人々が優しく街も自然も美しいシドニーを留学先としておすすめします。

■ 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 :

持ち物に関してはウェブサイトを見てみると役にたつ。

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: 2022/12/27

■ID: A22156

■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: ニューサウスウェールズ大学(UNSW)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/9/5 ~ 2022/12/8

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部第一類

■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?:

募集締切の3日前に日本の冬が嫌になり、突然留学を決めた。元々帰国子女で欧米にさほど関心がなく、具体的に留学を検討していなかったが、ふとオーストラリアだったら楽しそうだったと思った。急だったので躊躇っている暇はなかった。

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:

2022年/Academic year / 学部4年/University year / S2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:

2023年/Academic year / 学部4年/University year / W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:

単位を取りきり、丸々空いていたため。

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:

- ・Business decision making /6
- ・Comparative management systems /6
- ・The will of people /6

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

ビジネスの授業は周囲もほぼ予習していなかったが、法の授業は毎回20~30ページの文献が予習課題として出され、読まないとは何も始まらない。ビジネスは授業内課題やプレゼン、双方向の授業があるが、法は講義での自由発言形式だった。

■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:

1～3 科目/Subjects / 11～20 単位/credits
■ 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 :
6～10 時間/hours
■ 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 :
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/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
日系サークルに入ったら日本人がおらず大層歓迎された。他にも文化交流やサーフィン、Kpop など複数のサークルに行っていた。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
ビーチなどに観光に出かけていた。現地で出来た友人があちこち連れて行ってくれた。

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities :
図書館が広く仮眠室などもある。
■ サポート体制/Support for students :
図書館等でのサポートがあるらしいが、受けていないので詳細不明。

プログラム期間中の生活について/About life during the program

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
学生寮
■ 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 :
現在一斉に留学生が帰国しているため学校の寮は全ていっぱい、大学から薦められた学生マンション (scape)に問い合わせたところ期間限定の低価格(250 ドル/週)で滑り込めた。scape は都心にあり、セキュリティもしっかりしていてとても良かった。自分も直前まで家が決まらなかったが、現地には家無しの学生も大量にいたので、とにかく早く抑えた方がよい。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climature, environment around the institution, transportation, food, etc. :
8 月はやや肌寒だったが、基本的に気温は快適だった。雨が降っても 20 分ほどで止む。交通期間は電車とライトレール(路面電車)、バスがあり、多少遅延/早発するが基本まともに動いている。大学は改装中で食堂はしょぼい。中華街の近くに住んでいたのにレストランはたくさんあり助かったが、めちゃくちゃ美味しいわけではない。アジア系スーパーも多く困りはしない。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
円の暴落と現地のインフレにより、物価は日本の倍。クレカさえあればそのまま電車にも乗れる。現金は友人との交際費折半のみに使った。
■ 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/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
治安は深夜まで良い。たまに友人の友人が数人に囲まれて鞆を奪われたという噂を聞く程度。ごく稀に薬物中毒者がいる。ただ電車で寝ている人はほぼいないので、あまり良くないのかと思っていた。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

<p>■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :</p> <p>履修手続きが 2 段階化されており、1 段階目を通っても時限被りや満席などで取れないことがあるので、1 段階目は余分に申請しておくが良い。期限は過ぎても学生相談所が何とかしてくれたが、席が埋まるので早めにした方が良い。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>留学ビザを申請した。発行に 1 ヶ月ほどかかると聞いていたが、2 秒で発行された。300 語ほどの留学理由説明を書く必要があったのが多少面倒だった以外はスムーズだった。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>常備薬を大量に持ち込んだが税関で何のチェックもなかった。気候も良く病気にはならなかった。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>東大の保険とオーストラリアの保険で歯医者以外全部カバーできます。</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>単位を早めにとっておくと思いつきで留学に行けます。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>IELTS8.0 を 2 年ちょっと前に取り、失効していたがオーストラリアの一部大学ではコロナの影響で 3 年前までのスコアを受け付けているため、そのまま通せた。</p>

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

<p>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>	
航空費/Airfare	90,000 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)	15,000 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)	25,000 円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p> <p>行きの航空券はマイル利用。オーストラリア政府指定の保険に強制加入。</p>	

<p>■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :</p>	
家賃/Rent	90,000 円/JPY
食費/Food	90,000 円/JPY
交通費/Transportation	4,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	15,000 円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p> <p>娯楽費は旅行除く。</p>	

■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :
受給しなかった。
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :
■ 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? :

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 :
86 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 :
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 :
シドニーは移民が多く、さらに留学先大学は留学生比率が非常に高かったため、とても多様な文化に触れることができた。自分がよりおおらかになったと思う。当然語学力も向上したし、知らない土地で一人で生活するのは初めてだったのでためになった。
■ 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/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
就活等は留学を決めるずっと前に終えていたためとくに影響はない。
■ 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 :
就活に響いている人は多い。自分は特に影響なかった。
■ 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、外資戦略コンサル

■ 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 :

1 学期だけだったが行って本当に楽しかった。迷っているなら行けというのはその通りだと思う。

■ 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 :

なし。