

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: 2023/11/20

■ID: A22152

■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: アデレード大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/2/27 ~ 2023/11/18

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 薬学系研究科薬科学科 修士課程

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 修士2年

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

- ・留学を決めた動機: 学生のうちに語学力向上と視野を広げる機会を得たいと考えたため。
- ・留学決定時期: 修士1年の初め。コロナがある程度落ち着き、研究室生活にも慣れて留学の準備に少し時間を割けるようになった。
- ・迷ったこと: 東京大学での研究の進捗との兼ね合いは少し不安だったが、機会があればぜひ留学したいと思っていたためあまり迷っていない。

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:

2023年/Academic year / 修士1年/University year / A2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 / 修士2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:

留学先大学で1 academic yearを過ごすため。

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:

- ・Human Biology for Medical Physics/3
- ・Introduction to Biostatistics/3
- ・Promoting Health in Individuals and Populations/3
- ・Global Public Health/3
- ・Principles of Biopharmaceutical Engineering/3
- ・Public Health Evaluation and Economics/3

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

オンラインでのみ参加する学生や事情があって授業に参加できない学生のために、どの授業も基本的には全てレコーディングされ、後日アクセスできるようになっていた。電子機器類のクオリティや先生方の電子機器への慣れはまちまちだった。授業にもよるがほとんどが他国からの学生で、修士課程であるためか、職務経験がある人や仕事/育児と学業を両立している学生も多い。

・Human Biology for Medical Physics: 事前に講義ビデオを視聴して問題に目を通し、授業では追加の講義と問題の解説などが行われた。評価は2〜3回のエッセイ提出と学期末テスト。

・Introduction to Biostatistics: 事前に講義ビデオを視聴して問題に取り組み、授業では問題の解説が行われた。評価は2回ほどの課題提出(問題を解く)と学期末テスト。

・Promoting Health in Individuals and Populations: 事前に講義ビデオを視聴し、授業では追加の講義とディスカッションが行われた。評価はグループプレゼンテーションとエッセイ提出。

・Global Public Health: mid-term break 中の5日間の集中講義。講義がメインで、グループプレゼンテーションに向けての準備の時間もある程度確保されていた。プレゼンはグループごとにレコーディングしたものを提出した。評価はプレゼンとエッセイ提出(集中講義終了後に1ヶ月ほどでエッセイ2つ)。

・Principles of Biopharmaceutical Engineering: 他の分野から生化学系の工学を始めて学ぶ学生向けの基礎的な内容を扱う。事前に講義ビデオを視聴して問題に取り組み、授業内で解説が行われた。一学期が2つのブロックに分かれていて、各ブロックの最終回に小テスト、学期末に期末テストがあった。

・Public Health Evaluation and Economics: 事前に講義ビデオを視聴し、授業では追加の講義、ディスカッション、外部スピーカーのレクチャーなどが行われた。評価は2回ほどの課題提出。

■ 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 / 1〜10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:

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, ボランティア, アルバイト

■ 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:

・クラブ活動: 大学のクラブに所属し何回か活動に参加したが、あまり馴染めなかったことと、就職活動が忙しかったため数ヶ月でやめてしまった。

・ボランティア活動: Red Cross のリサイクルショップ(寄付された洋服や雑貨などを売って活動資金を調達する)のスタッフ。

・アルバイト: 日本食のレストランでのアルバイト。できれば日本人がいないところで働きたかったが、どこにも採用されず応募を受け付けていたお店で働いていた。

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

・週末: 就職活動中は就職活動、課題提出前やテスト前には勉強、勉強が忙しくない時には友人と遊びに行ったり旅行に行ったりしていた。

・長期休暇: winter break 中には日本から母が遊びに来て一緒にオーストラリア国内を旅行した。

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

■ 設備/Facilities:

- ・図書館: 紙の本は古いものがほとんどで、学生はもっぱら勉強場所として使っている。大学の図書館のサイトから論文や電子書籍にアクセスできたのはとても便利だった。図書館周辺のグループスタディルームも予約制で使うことができる。
- ・スポーツ施設: クラブ活動用の場所やジムもあるがあまり利用しなかった。
- ・食堂: なし。大学構内にカフェやレストラン兼バーのようなお店がある。
- ・PC: 大学構内のパソコンを使用可能。ノートパソコンの貸し出しもある。
- ・Wifi: 大学構内で使用可能。建物や階数によってつながりにくいところがある。

■ サポート体制/Support for students :

- ・語学面: international student が非常に多く、語学サポートも充実している。ネイティブの学生と一対一でマッチングしてもらい英会話練習の機会を得るプログラムや、英語サポート用の無料のコースもある。サポートのクオリティやレベルはプログラム/コースによってかなり差がある。
- ・学習面: writing support centre, math support centre を予約し、提出前のエッセイについてアドバイスを受れたり、数学関連の学習サポートを受けることができる。

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 :

オフキャンパスの学生寮。4 人のアパートメントで共用キッチン・共用バストイレ、プライベートベッドルーム。家賃が高かったが、電気代・水道代全て込み。大学へのアクセスはあまり良くない(徒歩 30 分ほど)。セキュリティや寮のスタッフへのアクセスは良い。本数は限られるが大学までの無料シャトルバスがある。ホームステイや他の学生寮も調べた上で、電気代・水道代など全て込みであるため、大学附属の学生寮を選んだ。

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

- ・気候: 乾燥していて天気は不安定だが、一年を通して比較的過ごしやすい気候。
- ・大学周辺: ショッピングモール(歩行者天国)やレストラン街が近く、便利な立地。他には動物園、植物園、美術館、博物館、図書館が近い。レストラン以外のほとんどのお店は夕方には閉まる。
- ・交通機関: シティ内はトラムが無料、一部のバスも無料。学生割引で全体的に交通費は安く抑えられる。シティ内ほとんどの場所は徒歩でも移動可能。
- ・食事: オーストラリアの中では、食料品はあまり高くない。アジアスーパーや日本食のスーパーもある。外食は日本に比べて高い。

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

Wise というサービスを主に利用していた。こちらにも銀行口座を開設した。マーケットでの少額の購入など一部では現金のみ受付のところもあったが、基本的にキャッシュレス決済。事前の準備は約 5 万円の現地通貨(両替)と wise の登録。

■ 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 :

治安は全体的によく、危ない区域を避ければ危険な思いをすることもない。医療システムは複雑でわかりにくく、一度も病院などで受診したことはない。風邪などは市販薬で対応した。身体的な健康面では、食事

や運動量に気をつけた。精神的な健康面については、就職活動中は不健康であったが、就職活動が終わってからは安定していた。

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 :

・Offer of Admission: 自分からの応募、東京大学からの推薦に基づいて送られてくる。保険などの手続きも合わせて offer の承認をし、certificate of enrollment を得る。

・insurance: offer の承認と同時に留学先大学指定の保険に加入する。

・course enrollment: 派遣先での学期が始まる前に取りたい授業を選択する。履修できる授業について学部や学科の指定はほとんどなく、どの授業も取ることができるが、大学院生は各授業における十分なバックグラウンドがないと履修できないので、東京大学で履修した授業のシラバスを英訳して留学先大学に送り、履修の承認を得る必要がある。学期開始直前まで時間割が確定しておらず、取る予定の授業のコマが被る可能性があるため、多めに承認を取得しておくが良い。

・accommodation: 大学附属の学生寮に応募した。大学と連携しているためあまり複雑な手続きはないが、月毎の支払いではなく半年ごとまたは一年の契約しかないため、留学先に滞在していない期間の分は損になる。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

student visa : 6 万円ほどかかった。留学期間が終わったら日本に帰る強い意志を示すエッセイを 300 words ほどで書く必要がある。発行に時間がかかる可能性があると言われていたが、お金を払うとすぐ発行された。

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

・大学での健康診断

・大学のトラベルクリニックの受診と追加の予防接種

・かかりつけ医にてアレルギーの常備薬を多めにいただき、診断書も書いていただいた(入国のため)

・薬局で買える常備薬購入、英文での薬の説明(「くすりのしおり」というサイトを使用)

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

東京大学、留学先大学から指示があった通りの保険に加入

■ 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 :

・国際教育推進課の方に相談、手続きの確認

・研究室教授に相談、卒業時期や研究スケジュールの確認

・薬学系研究科指定の留学指導理由書、教授からの推薦状提出

・薬学系研究科は他大学で取得した単位の認定を受け付けていないので、留学先での履修には制限なし

■ 語学関係の準備/Language preparation :

・TOEFL 対策での英語勉強(TOEFL iBT 96)

・研究室の英語ネイティブメンバーと英語で話す。研究が忙しく、ほとんど英語対策はできずに留学が開始してしまった。オーストラリア英語は日本ではあまり触れる機会がなかったこと、世界各国(主にアジア)からの学生が多く、留学先では様々なアクセントを聞き取る必要があったことから、日本での英会話対策はあまり効果的だったとは言えない。しかし、応募・各種申請の中でリーディングにはかなり慣れた。

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	320,000 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.)	350 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	8,700 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)	80,670 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)	57,000 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 (2 セメスター分の総額)	1,488,000 円/JPY
食費/Food	360,000 円/JPY
交通費/Transportation	12,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	330,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
寮での洗濯代(コインランドリー): 20,000 円 University of Adelaide Village というアデレード大学附属の学生寮に住んでいましたが、契約が半年のものと1年のものしかありませんでした。途中で転居する可能性を考えて半年の契約に決め、結局転居しなかったため半年*2 回の形になったのですが、半年に1回、半年分(1-6 月、7-12 月)の家賃の支払いがありました。1 回分の支払いがAU \$ 7,670 でした。月毎の契約のオプションはないようです。私は 2~11 月の滞在のため、仮に月額で計算する場合、1 月分、12 月分は滞在していないにもかかわらず家賃を払っている状態になります。(月額で考えるのであれば、不在分も払っているのではなく、純粋に家賃が少し高いと考えることもできます。)	

■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 :
なし
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
10 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 :
20 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 :
<ul style="list-style-type: none"> ・満足している点: 初めての環境の中でなんとかやっていく力をつけられたこと。様々なバックグラウンド、年齢層の人と接点を持つことができ、圧倒的に広い世界を知れたこと。英語に対する抵抗がなくなったこと。肌に合う環境・文化の中で純粋に生活を楽しめたこと。 ・満足していない点: 留学中、前半はずっと日本の企業への就職活動を行っており、留学生としての学業やその他活動にあまり時間を割けなかったこと。精神的にもとても不安定になったこともあまり良くなかった。
■ 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 :
<ul style="list-style-type: none"> ・キャリアの考え方への影響: 大きく変わった。周りの人と同じように社会人になり、就職/転職していくことしかイメージできていなかったが、将来海外企業に転職しても良いこと、金銭的な余裕があればまた学生として大学に在籍できること、学業の専門にこだわらない選択もあることなど、周りに流されるだけではない自由なキャリアが可能であることを知れた。
■ 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 :
<ul style="list-style-type: none"> ・キャリアへのメリット: 英語への抵抗がなくなったことで、キャリアの幅は広がったと思われる。 ・就職活動へのメリット: 企業にとってある程度の語学力が担保される(とっていただけることもある)。留学自体が珍しいことではなく、留学先で専門を追求していたわけでもなかったため、あまりメリットが大きいとは感じられなかった。 ・就職活動へのデメリット: 全てオンラインで面接や説明会に参加させていただいたため、対面のみのお機会は逃していた。また、特別にオンライン面接に対応してくださった企業さんの面接では、オンラインであることによって不利になったと感じることもあった。
■ 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) :
公的機関、医薬品医療機器総合機構
■ 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 :

英語にあまり自信がなくても、人見知りでも、慣れれば留学は楽しめますし、日本には出会ったことのない文化や考え方をたくさん知る良い機会になります。ぜひ挑戦してみてください。可能な限り長期で留学することをお勧めします。10ヶ月でもまだ足りないと思ってしまうかもしれません。

■ 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 :

- ・オーストラリア政府のサイト(ビザ、入国関連)
- ・オーストラリアにある日本大使館のサイト(入国関連)
- ・アデレードの日本人向けサイト(日本人向けの情報、求人など)