

## 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: 2023/5/23

■ID: A22028

■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: オーストラリア国立大学(ANU)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/7/18 ~ 2023/6/17

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部第三類

■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?:

前々から国際経験が欲しいと思っており、コロナの規制が緩くなった去年の冬頃に本格的に応募しました。

## 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 / 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:

コロナ関連の規制が解けたから

## 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:

Indonesian Foreign and Security policy/6

Japanese Foreign and Security policy/6

International Relations in the Asia-Pacific/6

International Relations Theory/6

Security Concepts in the Asia-Pacific/6

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

活発な議論を前提とする授業が多くて最初は戸惑いました

■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 / 21以上単位/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
■ 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 :
バドミントン
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
NZ 旅行 友達と BBQ など

#### 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 24 時間空いていて勉強しやすいですし、Wi-Fi もキャンパス内に完備してあります。ただ、食堂のようなものはありませんでした。
■ サポート体制/Support for students :
レポートを提出前に見てくれる Academic Support というサービスがありました。現地の日本人コミュニティの人にも助けられました。

#### 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 :
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 :
大学の運営する学生寮です。外見内装共に綺麗ですが、キッチンの使い方が悪い外国人が多いので汚くて不快な思いをすることもあります。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
小さな都市なので、コンパクトで移動しやすいです。アジア系の食事も多いです。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
WISE というサービスを使って海外送金しました。
■ 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 :
思ったより課題や英語の困難さからストレスが大きかったです。

#### 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 :
成績証明書及び英語試験の資格証明書
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
subclass500 手続きは面倒くさいですが出してしまうえば下りるのは一瞬です
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
ドラッグストアで、海外で一年間暮らす場合必要な薬を下さいと言ってアドバイスを求め、言われた通りに

全部買いました。ビタミン剤が特に助かりました。

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

大学の手続きに従いました。第三国に旅行する際にも有効ですし、保険金請求の手続きもスムーズに出来ました。

■ 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 :

特になし

■ 語学関係の準備/Language preparation :

IELTS6.5 を取りましたが、これだけでは行った先で授業が聞き取れず、苦勞することはほぼ確実です。しかし、ノンネイティブの場合行った先で慣れるしかありません。

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	250,000 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)	50,000 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	120,000 円/JPY
食費/Food	5,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 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 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:

Indonesian Foreign and Security policy/6

Japanese Foreign and Security policy/6

International Relations Theory/6

Security Concepts in the Asia-Pacific/6

■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad:

68 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:

12 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):

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:

在外邦人と会う中で日本人というアイデンティティに対する考え方が拡張されました。

■ 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:

こちらでの授業を通じてアカデミアでの活動を考えるようになりました

■ 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:

留学中は対面での就活が出来ないのがデメリットです。

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

社会人との接点をもつように心がけた。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、国家公務員総合職

■ 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:

月並みですが、留学先で今までの人生では得られなかった視野を獲得することは必ず糧になります。

■ 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:

オーストラリア大使館のサイト

## 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: 2023/7/21

■ID: A22174

■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: オーストラリア国立大学(ANU)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/2/13 ~ 2023/6/17

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)文科二類

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部1年

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

高校の頃から留学したいと思っていた。

## 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 / 学部2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:

留年をせずに最速で留学できるから。

## 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:

Philosophy/6

International Relationship/6

Criminology/6

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

Tutorial と呼ばれるディスカッションメインの授業が大変だった。

■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:

1~5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
■ 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 :
友達を作りコミュニケーションを多くして、英語上達と楽しむことに重きを置いた生活をした。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
現地の友達の家にホームステイしながら観光をした。

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

■ 設備/Facilities :
図書館は複数あった。ジムを多く利用した。
■ サポート体制/Support for students :
形式としては存在していたが、利用している人は知り合いにはいなかったし、自分も利用しなかった。

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 :
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 :
過去の留学生に学部を通して連絡をとり、アドバイスを仰いだ。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
とても暮らしやすい。寮の飯は単調であまり美味しくないが、現地の学生達と食事をできることがそれを凌駕するメリット。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
現地で口座を開設してクレカを使用した。
■ 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 :
治安はとても良いので特になし。

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 :
顔写真を提出した。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
Student visa を取得した。手続きは手順通りに行った。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
親知らずを全て抜いていった。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
指定された保険に加入した。
■ 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 :
特になし
■ 語学関係の準備/Language preparation :

リスニング力の強化が必須。

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	160,000 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)	40,000 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	160,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	2,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 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 :

なし

■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :

58 単位/credit(s)

<p>■ 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:</p>
<p>0 単位/credit(s)</p>
<p>■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return:</p>
<p>100 単位/credit(s)</p>
<p>■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):</p>
<p>2026 年 3 月</p>

### 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>海外で生活をするということ自体に意義があると思う。現地の学生及び留学生と交流をすることで、ベタではあるがいろいろな価値観、生き方、文化を知ることができる。</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>海外も視野に入れてキャリア設計をしていきたい。</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>日本でのキャリアに影響があるかは不明だが、海外でキャリアを積むなら半年や 1 年の留学では不十分だと思う。</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>まだ決めていない。</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>留学しましょう。深く考えずにエンジョイしましょう。</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>Sky scanner/Airbnb/Booking.com</p>



## 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: 2023/7/2

■ID: A22177

■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: オーストラリア国立大学(ANU)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/2/13 ~ 2023/6/17

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

教養学部(前期課程)教養学部(後期課程)文科三類 総合社会科学 国際関係論コース

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

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

今まで観光以外で海外で生活したことがなく、英語力を向上させたいと考えていたため、海外渡航が可能になった今回のタイミングで留学することを決意した。治安がよく、2月始まりでタイミングもよいオーストラリアを留学先に選んだ。

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2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 / 学部3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:

海外渡航が可能になったことや、できるだけ早く留学を開始したかったこと、さらにはサークル等の時期的な関係もあり、3年春からの留学を選択した。

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:

Gender and Cultural Studies in Asia and the Pacific/6

Creative Industries in Korea/6

Korean/5

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

東大での専攻は国際関係論だが、アジア研究にも関心があったため、ANUではアジア文化や韓国語の授業を履修した。韓国文化の授業では学生が4人しかいなかったため、深い議論を行うことができ大変満足している。日本の授業スタイルとは異なり、議論の機会が多かったため、与えられた文献を熟読して発

言内容を予め用意しておくと思う。
■ 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
■ 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 :
KPOP のダンスサークルに入り、カバーダンス動画を撮影するプロジェクトに参加した。また、韓国語や韓国文化を学ぶ KOZA というコミュニティに所属し、韓国文化院を訪問した。韓国という関心分野を通じて多くの学生と知り合うことができたため、自分の関心分野に合ったサークルに所属することを強くお勧めしたい。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は、寮の友達と買い物に行ったりカフェ巡りをしたりした。また、毎週日曜夜には韓国人の友達の寮に招いてもらい、韓国料理を作って楽しんだ。4 月に 2 週間の休暇があり、キャンベラ観光やメルボルン旅行をした。テスト終了後から帰国までに 1 か月程度あったため、ウルル・ケアンズ・ゴールドコースト・ブリスベン・シドニーなど、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 :
キャンパス内に複数の図書館があり、コピー機も制限枚数はあるが無料で利用できる。WiFi も安定して利用することができた。食堂は無いが、キャンパス中心部に飲食店やカフェが数軒ある。私は利用していないが、ジムも複数あった。
■ サポート体制/Support for students :
大学が主催する英会話を練習するコミュニティがあったが、英語力向上には役立たないと感じたため、ほとんど行かなかった。無料でレポートを添削してくれるサービスもあり、こちらは非常に満足の行くサポートだった。また、精神面では寮のリーダーが相談に乗ってくれたり、大学のカウンセリングも受けることができる。サポート体制は全体的に整っている印象だった。

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 :
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 :
Ursula Hall というオンキャンパスの学生寮で個室、3 食付きだった。オンキャンパスの寮の中では一番古い寮だったため、常に寮のどこかが故障していたと記憶している。しかし、週 6 で掃除が入るため、衛生面での心配は特に無かった。寮の中では多国籍かつ比較的小さいコミュニティでイベントも多く、すぐに友達を作ることができた。

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

冷房はなく暖房しか設置されていなかったが、2 月は夏の終わりのため扇風機のみでも快適に過ごすことができた。しかし、5 月の終わり頃から急速に冷え込み、さらに冷たい風が吹くため、6 月の終わり頃にはダウンジャケット無しでは外に出れないほどの寒さだった。キャンパスから歩いて 20 分程度のところに百貨店のような街の中心となるショッピングセンターがあり、電車やバスはほとんど使わなかった。自転車を購入した学生もいたが、少し頑張れば歩ける距離なので健康のために毎日歩いていた。寮の食事は揚げ物などの重ための洋食がメインで、日本人にとっては少し辛いかもしれない。外食すると 1 食 20 ドル程度払わなければならないため、食の好みがある人は自炊の寮を選択することを強くお勧めする。

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

寮費の支払いは原則、現地の銀行経由でのみ受け付けていたため、大学に支店を持つ Commonwealth Bank の口座を開設して Wise というサービスを利用し送金を行った。ただ送金にも手数料が必要なため、日々の買い物は日本のクレジットカードやデビットカードで済ませていた。口座を開設するためには実際に Commonwealth Bank 店舗を訪れなくてはならず、私の場合は 2 時間も待たされたため、早めに到着した人はすぐに口座開設に向かうと良いと思う。

■ 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 :

キャンベラの治安は他のオーストラリア主要都市に比べてもかなり良く、夜歩いても不安を感じることはあまりなかった。体調を崩しやすい体質のため、栄養サプリメントを持参したり、睡眠をたくさんとるようにした。特に冬は乾燥しやすいため、気になる人は加湿器を用意すると良いかもしれない。

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 :

大学から送られてくるメールに従って手続きを行った。メールの情報をよく読んで漏れの無いように対応すると良いと思う。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

アプリを通して申請すれば 3 日以内にビザを取得することができた。できるだけ早い段階から準備しておくと思う。

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

出発前には歯医者に行き、胃薬や頭痛薬などの常備薬も多めに用意しておいた。オーストラリアは物価が高いため、可能な限り日本から持参した方が良いと思う。

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

東大や派遣先大学から指定されたものに加入した。

■ 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 :

前期課程から後期課程を跨ぐ時期での留学だったため、どちらの課程にも連絡を取り書類を作成した。授業や試験などはすべて終了した段階で渡航したため、特に問題はなかった。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL105 程度を取得していたが、留学開始当初は日常会話やオーストラリア英語のアクセントに苦労した。現地の会話にスムーズに参加するために、海外ドラマなどのコンテンツに日頃から触れておくことを勧めたい。

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	260,000 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	3,000 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)	20,000 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)	30,000 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	200,000 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 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 :	
業務スーパー・ジャパンドリーム財団	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
150,000 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? :	
ネット上の情報や掲示物などから見つけた	

#### 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 :	
Korean 5/6 Creative Industries in Korea/6 Gender and Cultural Studies in Asia and the Pacific/6	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
16 単位/credit(s)	

<p>■ 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:</p>
0 単位/credit(s)
<p>■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return:</p>
60 単位/credit(s)
<p>■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):</p>
2026 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>英語や韓国語など、日本語以外でコミュニケーションを取ったとしても親友を作ることができるという喜びや感動を感じることができた。しかし、自分が伝えたいことを 100%言語化できたわけではないため、歯がゆい思いをしたことも少なくなかった。この気持ちをバネにして、今後の語学学習により力を入れていきたいと感じている。</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>留学を通して改めて日本の素晴らしい点に気づくことができたため、日本を軸として海外を飛び回るような仕事に就きたいと考えるようになった。</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>大学院に進学予定のため、メリットデメリットはあまり感じていない。</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>公的機関、省庁や国際機関で働きたいと考えている。</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>不安な気持ちから日本人学生と一緒に行動したいと思う人もいるかもしれないが、できるだけ現地の学生や他国から来た学生と交流することを勧めたい。そのためには英語力に不安があったとしても、自分から勇気を出して話しかけに行くと良いと思う。</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>東大の留学体験記</p>

## 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: A22175

■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: オーストラリア国立大学(ANU)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/2/13 ~ 2023/6/17

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部第1類法学総合コース

■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?:

高校に留学したことがあったが、その時から再度留学したいと考えていた。日本では出会えないような他文化の人と交流するのが面白い。

## 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 / 学部3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 / 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:

コロナ明けであり、かつゼミの活動が終わった後であったため。

## 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:

- ・Foundation of Australian Law/6
- ・Security concept in the Asia-Pacific/6
- ・Marketing/6
- ・Introduction to international relations: Contemporary Global Issues/6

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

講義タイプの授業と少人数授業が組み合わされていること。

■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 / 21以上単位/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:

11～15 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
■ 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 :
寮対抗のスポーツ大会に参加した。また部活動にも所属した。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は勉強したり家事などをこなした。長期休暇は留学生の友人と旅行したりした。

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

■ 設備/Facilities :
図書館、スポーツ施設、PC・Wifiなどは全て完備。特に困らない。コンビニもあり日本食も売っている。
■ サポート体制/Support for students :
海外から勉強しにきている人が多いので、東大よりも充実している印象。図書館には論文を添削してくれる人もいた。

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 :
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 :
大学のサイトで学生寮に申し込んだ。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
東京にとっても近い気候。小さな街なので徒歩圏内。食費は高いが美味しい。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
クレジットカードはコンタクトレスでタップ決済が基本なので、それに対応したものを用意した。口座開設はソニー銀行でし、現地でも Commbank の口座を開設した。
■ 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 :
傷害事件がキャンパス内で一度起きたが、それ以外は治安は良好。大学内であれば荷物を置いて離席できる。

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 :
書類の提出と寮の申請。メールの返信は全然返ってこないなので、催促するべし。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
Department of Home Affairs より Student Visa を申請し、即日認可が降りた。できるだけ詳しく書いた方がいい。CoE があれば特に問題はない。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
処方薬は多めに処方してもらい、市販薬も多少買って行った。先進国なのでそこまで心配はしなかった。

<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>東京大学から案内されたものに参加した。</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>どのような授業を履修する予定か、履修期間はどれくらいかなどについて記した審議書を法学部に提出した。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>高校時代にアメリカに留学していた関係で英語のレベルには困らなかった。</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	300,000 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.)	40,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	300 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
<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 (1 セメスター分の総額)	760,000 円/JPY
食費/Food	200,000 円/JPY
交通費/Transportation	200,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	800,000 円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p>	
<p>私の滞在していたところは食事なしでしたが、食事付きのところだと月額約 20～23 万円となります。例えば、(おそらく)寮費が一番高い John XXIII College ですと毎月の支払いが AU\$ 2385(23 万円強)です(参考: <a href="https://www.johnxxiii.anu.edu.au/fee-structure">https://www.johnxxiii.anu.edu.au/fee-structure</a>)。さらにインフレに伴い、来年はほとんどの寮で 10% ほどの値上げがされるそうです。John XXIII College の例で言えば、サービスフィーやコミュニティフィーを除いたレジデンシャルフィーが AU\$ 516/週だったのが、AU\$ 550 に改定されるそうです。つまり来年からは毎月約 25 万円となります。(参考: <a href="https://study.anu.edu.au/accommodation/our-residences/john-xxiii-college">https://study.anu.edu.au/accommodation/our-residences/john-xxiii-college</a>)</p> <p>また寮の申請は第一希望のみしか書けず、希望していなかった寮に配属されるケースが多々あります。留学生は CoE や手続き案内を受け取ってから寮への応募を開始することが多いですが、申請のタイミングとして現地学生より遅く、別の寮への配属の可能性がさらに高いです。空き状況によっては、かなり高額な John XXIII College などの寮へ配属されうることにご留意ください。希望寮への配属の可能性を上げるためには、CoE を受け取る前(1 学期からの留学であれば 9 月上旬頃まで)に申請を済ませるべきだと思います。今のところ、寮の申請にあたり、CoE によってのみ明らかにされる学生証番号などの情</p>	



報は必要なかったと思います。

逆に ANU では留学生には Accommodation Guarantee が存在し、大学の寮に必ず入れてもらえることが保証されているので、締切までに申請を済ましさえすれば、家がなくて困るといった問題はないかと思いません。

寮費の支払いの方法に関しては、3 タイプありました。

- ① 2 週間に一回コムバンクの個人口座から自動引き落とし
- ② クレジットカード、デビットカードでの支払い
- ③ 銀行振込

寮から推奨されていたのは①の方法で、体感的に①を採用している人が多かったと思います。

支払いのタイミングは、①は 2 週間に一度でしたが、②と③に関しては割とフレキシブルでした。一括前納してしまう人もいれば、2 週間や 1 ヶ月に一度支払うという人もいました。そして支払いが遅れている、滞納している場合には催促が来る、といった具合です。

支払いの金額に関しては、以下のとおりです。

登録費: AU\$ 300

運営費: AU\$ 235

家賃: AU\$ 330/週 × 22 週 = AY\$ 7260

合計: AU\$ 7795 (約 76 万円)

この他にデポジットとして 1000 ドル最初に支払った敷金のようなものがありました。登録日と運営費に関しては契約期間が通年でも同じとなります。

来年度用に値段改定されてしまっていますが、詳細は以下のサイトを参考にしてください。

<https://study.anu.edu.au/accommodation/our-residences/wamburun-hall>

民間賃貸アパートに関してですが、他の日本人留学生に尋ねてみたところ、何名かはそちらに回されているようでした。空きがないため案内されているとのことでした。しかし

- ① Accommodation Centre AU\$ 280/週 キャンパスから
- ② ANU の教授が所有している住宅でのシェアハウス

ただし、どちらも ANU と正式に提携しているかは不明です。

■ 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 :

Go Global 奨学金

■ 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 :
<ul style="list-style-type: none"> <li>・Foundation of Australian Law/6</li> <li>・Security concept in the Asia-Pacific/6</li> <li>・Marketing/6</li> <li>・Introduction to international relations: Contemporary Global Issues/6</li> </ul>
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
48 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 :
10 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 :
22 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 :
語学力を伸ばすだけでなく、自分とは全く繋がりのなかった世界を垣間見ることができ、勉強になった。
■ 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 :
将来自分がどのようなことをしたいのかについての視野が広がった。漠然と将来も日本で生活していくと思っていたが、留学を経て日本で生活することの窮屈さに気付かされた。
■ 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 :
グローバル化により様々な文化圏の人と関わることが増えると思うが、大学時代に耐性をつけることができる。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
派遣先大学での就職活動イベントに参加した。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, 民間企業、外務省、外資系企業など
■ 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 :
迷うくらいなら絶対に留学に行くべきだと思います。そしてぜひ ANU へ。メルボルンやシドニーと違って田舎ですが、逆に寮にオーストラリア人が多く住んでいるので、英語力を上げるには最適です。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
オーストラリアのビザ申請に関して日本語で記載しているサイト

## 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: 2023/12/6

■ID: A22153

■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: オーストラリア国立大学(ANU)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/2/13 ~ 2023/11/18

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部第3類

■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?:

入学当初から留学するつもりだったので迷いはなかった。海外の大学院に進学して国際的に活躍できる学者になりたかったので、学部時代に留学する必要があると思った。

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3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:

2024年/Academic year / 学部4年/University year / S1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:

もともと学部生の中に1年間くらい留学するつもりだった。3A終了後にしたこと特別な理由はない。

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:

[semester 1]

FUNDAMENTAL IDEAS IN PHILOSOPHY: AN INTRODUCTION/6

MODERN THEORIES OF KNOWLEDGE/6

RATIONALITY AND SOCIAL COOPERATION/6

ADVANCED ETHICS, SOCIAL AND POLITICAL PHILOSOPHY/6

[semester 2]

SEX AND DEATH: THE PHILOSOPHY OF BIOLOGY/6

META-ETHICS: THE NATURE OF MORAL JUDGMENT/6

ADVANCED PHILOSOPHICAL TOPICS/6

THE PHILOSOPHY OF GENDER: KNOWLEDGE, POWER, BODIES/6

<p>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p>
<p>セメスターあたり 3~4 つの授業を履修。各授業が①毎週 2 時間の講義+②毎週 1 時間の tutorial(ディスカッションの時間みたいなもの)で構成されている。tutorial の前に reading assignment(だいたい論文 2 本くらいが目安)を読んでおくのが理想だが、真面目に読まなくても耐えられるといえれば耐えられる。全ての授業でエッセイを課されたが、書き方なども丁寧に教えてもらって助かった。</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>4~6 科目/Subjects / 21 以上単位/credits 以上</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>21 時間以上/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>取り組んでいない。</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>研究者になりたいくて留学に行ったので、勉強メインの生活を送っていた。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>長期休暇ではオーストラリア国内で旅行に行った(ウルル、シドニーなど)。週末はたまに車でコストコに行ったりした。</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:全部で 5 つくらいある。基本的には紙の本を使うことはないので、勉強場所としてたまに利用するくらい。          スポーツ施設:ジム、プールなどはあったが使わず。          食堂:なし。しかしキャンパス内にカフェやレストランがたくさん入っているので、たまに行った。          Wifi:キャンパス内は学生が使える無料の wifi がある。たまに止まったが大きな不満はなし。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>orientation week(新歓ウィークみたいなもの)で留学生向けの案内がいくつかあった。結局自分は特別なサポートは受けなかったが、助けを求めれば誰かしら助けてくれそうな supportive な雰囲気だったと思う。</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>大学から寮の案内が来た。サイトを見ていくつかある寮の中から選んで申請。結果的には抽選で落ちて申請したものとは違う寮になった。</p>

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climature, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p>
<p>気温は東京とそこまで変わらないが、乾燥している。大学周辺は何もない田舎。都会暮らしがしたい人にはおすすしめないが、ゆっくり暮らしたい人にはいいかも。交通機関は路面電車やバスがあったので、少し</p>

遠出する時にはたまに使った。だが、車を持っている人に乗せてもらうのが結局一番良い。たまに大学周辺のレストラン等で食べることもあったが、基本的に自炊。近くにアジア食品店もあったので日本っぽいものを食べることもできた。

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

現地で commonwealth bank の口座を開設。その口座とデビットカードで暮らしていた。現金はほとんど使わなかった。

■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気がつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

治安は良かったので東京と同じ気持ちで生活していた(夜に一人で出歩く女性も普通にいる感じ)。健康のため、毎日部屋で軽い筋トレをしていた。少しマッチョになった。

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 :

ビザや受けたい授業などの情報を提出した。基本的に煩雑だしメールに返事はあまり来ないので大変だった。困った時は大学に直接電話するのが一番早く返答を受け取れると思う。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

Student visa (subclass 500)をもらった。オンラインで申請したその日に届き、とても楽だった。

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

渡航前に親知らずが生えてきて、痛くなるかもしれないということで痛み止めなどを持って行った。それ以外に特別なことはしなかった。

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

東大と ANU に言われたものに加入した。自分で保険を探すことはなかった。

■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 :

留学の許可を得るための手続きがあった。履修予定の授業などを報告するもので、やや面倒だったが、真面目にやれば問題なく終わるような手続きだった。

■語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL で 100 点くらい取っていた。英語圏に行けばどうせ英語は話さざるを得なくなるので、出国前に特別な準備はしていなかった。

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	250,000 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)	0 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)	80,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

海外旅行保険料(東京大学指定のもの)は付帯海学というものだった。値段の記録が見つからなかったの  
でとりあえず0と書きました。

■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :

家賃/Rent	130,000 円/JPY
食費/Food	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	2,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

その他、携帯代などで月に 10,000 円くらいかかったと思う。

■ 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 :

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? :

ネット上の情報や掲示物などから見つけた。

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 :

FUNDAMENTAL IDEAS IN PHILOSOPHY: AN INTRODUCTION/6  
MODERN THEORIES OF KNOWLEDGE/6  
RATIONALITY AND SOCIAL COOPERATION/6  
SEX AND DEATH: THE PHILOSOPHY OF BIOLOGY/6  
META-ETHICS: THE NATURE OF MORAL JUDGMENT/6  
ADVANCED PHILOSOPHICAL TOPICS/6  
THE PHILOSOPHY OF GENDER: KNOWLEDGE, POWER, BODIES/6

■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :

48 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 :

14 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 :

30 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 :

勉強は進んだが、友達はあまりできなかった。友達を作りに行ったわけではないから良いが、もうちょっと社交的になっても良かったかも、とも思う。

■ 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 :

海外で学者として生きていくイメージができるようになった。

■ 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 :

同上

■ 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) :

研究職

■ 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 :

自分の留学の目的がなんなのかを明確にしていくといいと思います。

■ 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 :

特になし。

## 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: 2023/12/8

■ID: A22173

■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: オーストラリア国立大学(ANU)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/2/13 ~ 2023/11/18

■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?:

高校生の時から長期留学に行き海外で勉強してみたいと思っていたので、留学すること自体に迷いはありませんでした。大学院に進学する予定なので就職活動の予定等も気にしすぎることはないと思い、時間に余裕のある4年次に留学しようと思いました。

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3年/University year / W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:

コロナ禍で低学年での留学が難しかったため、3年夏に短期留学を経験したのち4年開始時に留学することにしました。

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:

ENVS1003/6

ENVS2025/6

ENVS3004/6

EMSC1006/6

BIOL2131/6

PASI013/6

SPAN1002/6



<p>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p>
<p>各授業はレクチャー2 時間とチュートリアルまたはワークショップで構成され、週に 1 授業 3~5 時間学習することになります。科目にもよりますが、毎週のリーディングが多く、来る前の想像よりもかなり勉強していたように思います。私の受講していた Environmental Science や Earth Science の授業ではフィールドワークが多く、オーストラリアの自然の中で学習することができ良い経験になりました。</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>4~6 科目/Subjects / 21 以上単位/credits 以上</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/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</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>学内の Dance Society に所属して定期的にダンスをしていました。他には ANU の日本クラブの活動や模擬国連に参加しました。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>週末は買い物や平日に終わらなかった分の課題をしていました。長期休暇中は旅行に行くことが多かったです。</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>図書館はキャンパス内に 5 つほどあり、24 時間空いているものも多いのでとても使いやすいです。Wifi 環境も学内ではほとんど整備されています。驚いたのは学食がなかったことです。代わりにキャンパスの中心に飲食店がいくつかあったので、お昼はそこで食事をする人も多かったです。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>レポートの添削や Let's speak English という英会話練習セッションがあり、学習面でのサポートは充実していたと思います。生活面では、池田先生という日本人の先生が生活用品や緊急時の対応等をしてくださり、安心して過ごせました。</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>オンキャンパスの学生寮が留学先大学から案内されるので、その案内に従って申請しました。私が住んでいた Wamburun Hall は個室、共用キッチン/バスルームの寮でした。トイレとシャワーが男女共用だったのは驚きましたが慣れますし、共用キッチンは友達を話すきっかけになる良い場所でした。個別のキッチンやバスルームがほしい人は、Lodge と呼ばれる寮に申し込んだ方が良いです。また、家賃が安いのでオフキャンパスのアパートを探して引っ越す人もいます。</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. :

東京よりも雨が少なく過ごしやすいですが、朝晩の気温差が激しく、特に冬の夜は寒いです。キャンベラは歩いて回れるほど小さい町なので出かけるところはあまりありませんでしたが、キャンパスは緑豊かで広く、学習環境も充実しています。私は自炊の寮に住んでいたため、キャンパスから徒歩 20 分ほどのショッピングモールに行って毎週買い物をしていました。外食は基本的に日本の 1.5~2 倍はかかるので、節約したい方は自炊を増やすと良いと思います。

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

キャッシュレス社会なので現金はほとんど必要ありません。日本からクレジットカードを数枚持って行きましたが、現地で開設した Commonwealth bank のカードを主に使っていました。開設はキャンパス内にある支店で手続き可能です。現地口座には Wise というサービスを利用して日本から定期的に通金してもらっていました。

■ 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 :

キャンベラはオーストラリアの中でも良い方だと思うので、日本と同じぐらいの危機管理意識でいれば心配する必要はあまりないと思います。医療関係は、ANU Medical Centre という学内の施設は無料で使えますが、一般の医療機関にかかる医療費が高いため、健康管理をきちんとしておくことに越したことはないと思います。

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 :

オーストラリアの学生向け健康保険 (OSHC) の加入、CoE 提出、ビザの取得等が主な手続きでしたが、留学先のグローバルプログラムから案内のメールが来るので、連絡を見落とさずに随時手続きを進めていけば問題ないかと思います。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザ (Student Visa: Subclass 500) を取得しました。オーストラリア移民局のウェブサイトからオンラインで手続きが可能で、申請から 1 週間ほどで取得できました。

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

予防接種等は特別心配しなくても良いと思いますが、医療費が高いため健康診断や歯科治療は済ませておく方が良いと思います。また、私は持病のため現地で血液検査と薬の処方が必要だったので、紹介状と服用薬の説明、血液検査の結果は携帯しました。

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

東京大学で加入する保険は海外旅行も適用範囲に入っていますし、オーストラリアでは OSHC への加入も義務付けられているので、その二つで十分だと思います。

■ 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 :

単位互換が可能な単位数を確認して、それらと卒業論文以外の単位は履修してから留学しました。3 年次 W タームの授業は留学時期と重複していたので、担当教員に相談してオンラインで履修しました。学部での手続きは事務への資料提出が主でした。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

出発前の英語レベルは IELTS7.0 でした。私は留学前の時期が忙しく、あまり語学学習に時間を割けなかったのですが、英語で映画を見たりニュースを聞いたりして耳を慣らしておく方が良いと思います。

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	300,000 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.)	24,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	4,000 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)	81,000 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)	79,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
派遣先への支払い 24,000 円は Field Trip 代	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	128,000 円/JPY
食費/Food	15,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	80,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
休暇中に旅行に行くことが多かったので娯楽費が高くなっていますが、それがなければ安く抑えられると思います。キャンベラ市内は基本的に歩いて回れるので、交通費はあまりかかりません。	

■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 :	
ENVS1003/6	
ENVS2025/6	
ENVS3004/6	

EMSC1006/6
BIOL2131/6
PAS1013/6
■ 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 :
10 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 :
10 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 :
今回の留学の大きな目的は自分の専門とキャリアプランの明確化であったので、現地での環境学等の授業を通して自分のやりたい研究の方向性が決まった点は良かったと思います。一方で、コミュニケーションの面では、周囲に日本人やアジア出身者が多かった分彼らと過ごす時間が多かったのですが、現地生などより多様な学生と関係を深めておけばより良かったと思います。
■ 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 :
今回の留学を経て、また長期で海外に出たいという思いが強まったので、今後のキャリアプランも海外で働ける機会を得ることを中心に考えるようになりました。
■ 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 :
留学によって得た経験は、就職活動における自己アピールに役立つと思います。デメリットは特にありませんが、強いてあげるならば1年留学すると卒業を遅らせる場合が多くなることかと思います。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
社会人との接点をもつように心がけた。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
公的機関、国際機関等
■ 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 :
海外経験がない人にとっては長期の留学は不安なことが多いでしょうが、思い切って行ってみると語学力、人間力ともに成長できると思います。興味がある人はぜひ留学してみることをお勧めします。
■ 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 :
Go GlobalWeb サイト、留学先大学の Web サイト

## 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: 2023/12/7

■ID: A22176

■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: オーストラリア国立大学(ANU)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/2/13 ~ 2023/11/18

■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3年

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

1年間浪人して大学に入学したこともあり、さらに1年間留学で留年し社会に出るのが一般より2年遅れることになるのを理由に留学に行くことを躊躇していたが、親や親戚、知り合いの社会人と話す中で、2年ほど遅れることの影響は自分が思っているほど小さくなく、1年間かけて留学という貴重な経験をすることが自分の糧になることに気付かされ、全学交換留学春募集の締め切りの少し前に留学を決意して応募した。

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:

2023年/Academic year / 学部3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:

2024年/Academic year / 学部4年/University year / S1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:

オーストラリアでは学期が春始まりなこともあり、1年間の留学では現地の学生と同じように1年の始まりから終わりまでを過ごすことができるため。

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:

Security Concepts Asia-Pacific/6

International Organisations/6

Modern Chinese 3/6

The Politics of China/6

Australia's Security in the Asian Century/6

Nuclear Politics in Asia/6

<p><b>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</b></p>
<p>授業について膨大な量の Required reading が求められ、最初はある程度必死で全部読むようにしていたが、途中から続けるのがきつくなり、あまり読まなくなった。授業や Tutorial(Tutor 主導で学生間で授業の内容に基づいてディスカッションを行う)印象的だったのは、核兵器の政治についての授業で、日本は核兵器を作る技術も材料もあり、いつでも核武装が可能な状態にあると説明されたことで、国民世論的にもタブーとされる話について踏み込んだ説明がなされたことに衝撃を受けた。また、オーストラリアの安全保障の授業で、オーストラリアの視点から安全保障や現在の国際関係について学んだことも日本では経験できない貴重な経験となった。</p>
<p><b>■ 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 :</b></p>
<p>1~3 科目/Subjects / 11~20 単位/credits 以上</p>
<p><b>■ 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 :</b></p>
<p>6~10 時間/hours</p>
<p><b>■ 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 :</b></p>
<p>文化活動</p>
<p><b>■ 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 :</b></p>
<p>南半球で一番歴史のある歌舞伎一座 ANU Za Kabuki Club に所属し、1 年間の練習と集大成となった年間公演に役者として参加した。実際の歌舞伎の脚本である「蘭平物狂」を実際の言葉で演じ、日本に興味のある学生や日本語を学んでいる学生と交流することができた。</p>
<p><b>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</b></p>
<p>週末は weekend market に行ったり、近くの山に星空観察に行ったりした。長期休暇は、オーストラリア国内の旅行をはじめ、東南アジアや太平洋諸国など国外へも足を伸ばした。</p>

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

<p><b>■ 設備/Facilities :</b></p>
<p>図書館は 24 時間開いているところが 3ヶ所あり、みんな夜遅くまで勉強していた。しかし、図書館の Wifi は弱く勉強に支障があった。スポーツ施設はキャンパス内にジムが二つあり、私が通っていた方は、プールと 24 時間オープンジムがあった。食堂のようなものはなかったが、外部の飲食店が軒を連ねている地域があった(ケバブサンド、韓国料理、中華料理、タピオカなど)。</p>
<p><b>■ サポート体制/Support for students :</b></p>
<p>Let's speak English というネイティブ学生と 1 時間程度会話をし、英語の能力を鍛えるサポートがあった(休暇期間を除き平日は毎日行われていた。)学習面では、レポートの執筆などについて支援をもらえるサービスがあった。また、授業の Tutor も頼めば、レポートの構成や内容などを見てくれた。生活面・精神面では寮の中にサポートしてくれる SR(Senior Resident、先輩学生)がいた。</p>

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

<p><b>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :</b></p>
<p>学生寮</p>
<p><b>■ 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 :</b></p>

大学からの紹介でキャンパス内の寮に宿泊した。個室でベッドが広く、冷蔵庫、天井付きのファン、勉強机、デスクライト、物置、クローゼットがあった。食事は自炊であった。留学生には所定の締め切りまでに応募すれば、第 1 希望でないとしても、少なくとも一つの学生寮が割り振られるという保証があったため、滞在先探しに困ることはなかった(実際、第 1 希望ではなく希望していない寮になったが、設備レベルは平均以上で、特に生活に困ることはなかった。私の希望は 1 つしか通らなかった。半年遅れで留学を開始した友人の中には、滞在先が必ず割り当てられるという保証がなく、自分で探す羽目になった人もいたため、需要と供給の関係で保証されるかどうかが変わるようである。)

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

キャンベラの気候は、夏は暑く冬は寒いと、一般的な日本の気候と変わらなかったが、日本と気候が逆(8月に冬、12月に夏)になることは一般的に知られている。1日の寒暖差が大きく、昼はとても暑い夜はとても寒いということもあった。また、通り雨のように一時的に多くの雨が降ることもあり、総じて移り変わりやすい天気であった。大学周辺にはシティがあり、飲食店やショッピングモールなどが集まっていた。キャンパスが広いこともあり、キャンパスの端にあった私の寮からは街の中心部まで歩いて片道 25 分ほどかかるため、自転車を手に入れるまでは買い物など暑い中歩くのが大変だった。交通機関としては、別の街に行くには友人の車やバス、市内を走るトラムを利用した。公共交通機関は乗車賃が安いので積極的に利用した。留学前に事前に国際免許を取得し、それに基づいて留学先で現地の免許証を入手し、シドニーまで友人とレンタカーを借りてドライブすることもあった。食事面に関しては、物価が日本の 2 倍ほどであることもあり、あまり外食はしなかった。また、日本の安くて美味しい外食のクオリティに慣れていないと、高くてその割にあまり美味しくないという状況なので、自分で自炊をして作るが多かった。アジアマーケットがあり、日本の米や、味噌、醤油は日本に比べると割高だが入手できたため、日本食が恋しくなることもなかった。

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

海外送金サービスの WISE を利用し、日本からオーストラリアで開設した Commonwealth Bank の口座にお金を送金してもらい、寮費を自動引き落としで支払った。オーストラリアでは日本の PayPay のような感覚で銀行間でのオンライン送金が盛んなので、口座開設は到着後早めしておくべき(留学生が増えるシーズンは銀行が混み合うので早めの開設がおすすめ)。普段の生活ではクレジットカードを基本的に使い、ほとんど現金を使う場面はなかった。予備を含め 2 枚のクレジットカードと 1 枚のデビットカード(SonyBank Wallet、日本で日本円を口座に入れると海外で現地の外貨で引き出せる。但し、手数料あり)の合計 3 枚を持って行った。

■ 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 :

オーストラリアは総じて治安が良い上、首都のキャンベラは ANU の大学関係者(教員、学生、事務)と政府関係者が多くを占めるため、治安で特に不安を覚えることはなかった。留学中に精神に疾患を患う元学生がキャンパス内で学生を刺すという事件が起き衝撃が走ったが、それも逆に本来の治安の良さを示しているといえる。医療関係に関しては、保険があるとはいえかなり高額な治療費を請求され、保険がおりるまでは事前に支払わないといけないため、怪我をした友人などは大変そうな印象であった。心身の健康管理については、定期的に相談先についての情報が書かれたメールが送られてきたりと、一度も使うことはなかったが充実していた印象がある。OSSMA からは定期的に安否確認のメールが届いた。ボタン一つで安否を報告する仕組み。

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 :

東大での成績表(英語)、東大の在籍証明、IELTS の成績証明書、パスポートのコピーを提出した。東大関連の証明書は、学部窓口近くの機械で事前に出力した。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

Student visa (subclass 500)、Department of Home Affairs of Australian Government、申請後即時に許可が下りた。ビザの申請にあたっては、留学の動機や留学費用の財源など、具体的な説明が求められた。

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

留学前に歯科医に行っておくべきだとよく言われるが、時間がなくて行けなかった。だが、幸い海外で歯の治療が必要になることはなかった。しかし、日本にいたうちに行っておくべきだった。予防接種については、思い付いた時にはもう遅く、結局行かないまま海外に出発した。間隔を開けて複数回など時間が必要になるワクチン接種もあるので、余裕を持ったスケジュールで完了させる必要がある。常備薬については、日本でよく使用しているものがある場合は日本から持って行ったほうが良い(風邪をひいた時に留学先の薬局で購入した風邪薬を服用したが、効果がほとんどなかった。)

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

東大からの指定で学研災付帯海外留学保険に加入し、留学先の ANU からの指定で OSHC(Overseas Student Health Cover)に加入した。OSHC に関しては、ANU が指定の保険会社に手続きを代行させる仕組みを持っていたのでそれを利用した。

■ 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 :

単位互換については、法学部の随意科目として 10 単位を上限として認められるため、申請する予定(帰国後 2 ヶ月以内に申請する必要あり)。試験に関しては、3 年の A セメの試験が 2 月 3 日までであり、2 月 7 日の出発だったのでかなり窮屈なスケジュールとなった。試験期間の忙しい中、留学の準備も同時進行で進めなければならなかった。論文に関しては、法学部第 3 類ではリサーチペーパーの提出が必要だが、帰国後の 4 年次(大学での通算は 5 年目)にゼミに所属し、執筆する予定。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

定期的にオンライン英会話に取り組み、TED でリスニングをするなど定期的な英語学習には励んでいた。英語能力の証明に利用した IELTS は、オーストラリアの大学への留学には Overall で 6.5(各項目で 6.0)の成績が必要で、Speaking で 6.0 を超えるために 3 回も試験を受けることになってしまった。(1 回が 25,000 円と高額な試験なので、ちゃんと勉強して 1 回で基準をクリアしたいところ)。3 回目でクリアできなければ、出願先を変えなければならなかったのが危なかった。

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.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	4,000 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)	90,000 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)	70,000 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	132,000 円/JPY
食費/Food	34,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	0 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 :	
Fung Scholarships	
■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 :	
Security Concepts Asia-Pacific/6 International Organisations/6 Modern Chinese 3/6 The Politics of China/6 Australia's Security in the Asian Century/6 Nuclear Politics 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 :	
54 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 :	
10 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 :	
16 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:

外交官という国際的なキャリアを目指しながらも海外旅行や海外生活の経験がこれまでなかった私にとって、視野を広げ、日本の外に広がる広い世界を経験として自分の言葉で語れるようになった点にこの留学の意義があったと思う。1年間の長期間の留学という点では、当初の非日常感も長く過ごすに慣れてしまい、海外の友人に囲まれ、母語ではない言葉で日頃のコミュニケーションを行うという留学生活は、日本では決して味わえない本当に貴重な時間だったのだなど、帰国まもない今でも十分すぎるほど実感している。だからこそ、1年間の留学中に、定期的にそれまでの留学生活を振り返ることで、留学をしている今しかできないことは何なのかを立ち止まってもっとじっくり考える時を持てばよかったという思いも残る。

■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:

留学により就職が1年先に伸びたこともあり、自身の今後のキャリアについて考える時間が大幅に伸びた。しかし、日本を離れて異国の地に身を置いていると就活のことなど考えている暇もないし、就活という言葉で現実世界に引き戻されてしまう感じがあるのであまり強くは意識しなかった。留学中も就活のことを考えると息が詰まるし、それよりも留学先でしかできないことに時間を費やす方が有意義かと思う。

■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:

特にはないように感じる。留学により1年間留年するということのデメリットより、留学という経験をして得た人間的深みなど得られるもののメリットの方が格段に大きいと思うし、その経験は正當に評価されると思う。

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

社会人との接点をもつように心がけた。

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

公的機関、外交官

■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:

留学は自分を大きく変える大きなチャンスだと思います。自分が思っているより日本の外の世界は広く、海外の友達や海外に住む日本人など日本に住んでいては絶対に会えない人たちと必ず会うことができます。日本人はパスポートの取得率が世界的に見てもかなり低いようです。それだけ日本国内の暮らしが充実しているということもあると思いますが(これは海外での生活を経験して一層感じました)、海外に出て行かない日本人の多さを表していると思います。コロナも終息した今、世界はまた動き出しています。波に乗り遅れないよう、新たな一歩を勇気を出して踏み出しましょう。

■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:

東大のGo Global Website上にある交換留学体験記