

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: 2023/11/27

■ID: A23035

■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: クイーンズランド大学(UQ)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/7/17 ~ 2023/11/18

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

新領域創成科学研究科人間環境学専攻 修士課程

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

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

もとより海外経験をせずに社会に出ようとは考えておらず、一番自由に使える時間が多い大学時代に留学することを前提のように考えていました。初めは学部時に1年間留学するつもりでしたが、コロナ禍で叶いませんでした。本格的に行動を始めたのは、コロナに収束の兆しが見え始め大学院への進学も決まった大学4年時の夏頃で、指導教官の先生に相談し、修士一年の修論への影響が少ない時期で1セメスターのみという条件で留学の許可をいただきました。留学先は、交換留学の派遣校リストのうちオーストラリアの大学であれば学期区分的に日本の大学の夏休み期間をうまく利用できるということで決定しました。

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:

2023年/Academic year / 修士1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 / 修士1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:

就活前のタイミングで、かつ修論の執筆に影響が少ないこの時期を選びました。

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:

Medical Imaging/2

Biomedical Signal Processing/2

Cyber Incident Response/2

Software Engineering/2

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

UQ では普通 1 セメスターで 4 コース(日本の「科目」に相当)の授業を履修します。各コースは Lecture、Tutorial、Practical の 3 形態からなり、比率や授業時間はコースごとにまちまちですが、概ね 1 コースあたり週 5 時間授業がありました。私は工学系の授業を中心に受講しており、授業時間の比率は次のようになっていました:introduction to software engineering:Lecture 2 時間、Tutorial 2 時間、Practical 1 時間
Medical imaging:Lecture 3 時間、Tutorial 2 時間 Bio signal processing: Lecture 1 時間、Tutorial 2 時間、Practical 2 時間
Cyber incident response:Lecture 2 時間、Tutorial 1 時間各コース大きい課題が 1 セメスターで 3 回出題され、それに加え medical imaging と software engineering では学期末に 2 時間の試験がありました。課題が非常に重く、平日は午前中から夕方まで授業のない時は大学の図書館にこもって復習に取り組んでいました。

■ 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 :

4~6 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 :

21 時間以上/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 :

日本とオーストラリアの交流を目的とした学内のサークルに所属していました。学業が忙しく参加したイベントは多くはありませんが、食事会や日系企業との交流イベントなどに参加しました。

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

週末はルームメイトや大学の友達と出かけることが多かったです。特にブラジル人のルームメイトととても仲良くなり、時間を見つけては一緒に遊んでいました。オーストラリアは毎日天気良かったこともあり、バーベキューやピクニック、電動スクーターでの遠出、ロッククライミングまでかなりアクティブに過ごしていました。8 月には町の大きいお祭りや花火大会もあり、とてもいい思い出になりました。オーストラリアで出会った人は皆とてもフレンドリーで、新しい人と出会い仲良くなれるタイミングもたくさんあり、充実して過ごすことができました。

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

■ 設備/Facilities :

図書館は週 7 日 24 時間開いており、非常に便利でありがたかったです。校内のカフェや飲食店の中には学生向けの割引があるところもあり、また週数回朝ごはんと夜ご飯が無料でもらえるサービスもありました。Wi-Fi も構内全域で良好で、困ることはなかったです。

■ サポート体制/Support for students :

サポート体制は非常に充実していました。学生を対象にしたレクリエーションや相談会などのイベントが頻繁に行われ、ほとんどのものが無料または数ドル程度でした。テスト期間が近づくとメンタルヘルスの相談ブースやマッサージが受けられるコーナーまで設置されていました。授業でも、各コース(科目)ごとに対面の質問・相談窓口が設置され、また学生の履修システムサイトには電子掲示板があり質問を投げると先生やチューターさんから素早く回答を得ることができました。

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>派遣先校のウェブサイト、公式に提携しているキャンパス外学生寮を探して契約しました。ベッドルームは個別で、キッチンとバスルーム 2 つを 5 人で共有するタイプでした。</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>気候はほぼいつも晴れで、日中は日差しが強く暑いですが、陽が落ちた朝晩は夏でも長袖がいるくらい寒く感じます。大学への通学は朝だけ無料のシャトルバスが出ていて(所要時間は 20 分ほど)、帰りは公営のバスかフェリー(どちらも片道\$1.5 弱)を使っていました。外食の値段は、概ね日本の 2~3 倍という感じで、私は普段は自炊をしていました。移民国家ということもあり、日本やアジアの食材は簡単に手に入ります。アジアスーパーも市内にいくつもあり、調味料はもちろん、納豆なども買えます。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p>
<p>私は現地で AUD 払いの奨学金を受給したため、オーストラリア最大手の Commonwealth bank で新たにアカウントを作りました。現地で会った友達も大体この口座を持っていました。Commonwealth のクレジットカードを Apple Pay に登録し、支払いはほぼ全て Apple Pay で行いました。オーストラリアは電子決済の普及が非常に進んでおり、現金での支払いを行なったことは少なくとも私は一度もありませんでした。</p>
<p>■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :</p>
<p>私はブリスベンの市街(シティ)に住んでおり、周囲の他の地域と比べるとやや治安は悪めでした。ホームレスの方々が多くいたり、怒鳴り合いなどの喧嘩を見かけることはしばしばあり、また薬物関連の噂も耳にしたので自分で自分の身を守る意識は必要だと思います。ただ、他国と比べると世界有数の治安の良い場所ということで、夜や人気のない場所には 1 人で出歩かないなど基本的なことさえ気をつけて過ごしていれば、過ごしやすい国だと良いと思います。</p>

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>入学手続きは全て派遣先校(以下 UQ)のウェブサイト上のマイページで進めました。まずアカウントを取得し、住所や電話番号などの個人情報の入力、東大の成績証明書、パスポートの写し、英語試験の証明書(私は TOEFL)を電子ファイルで提出しました。あわせて履修希望コース(日本で言う科目)の申請も行いました。コースは基本的に自身の専攻に近いものであればすぐに認可がおり、やや異なる場合は認可までに時間がかかることが多いです。私は東大では工学系の研究科所属のため、工学系のコースはすぐに認可がおりましたが、興味本位で履修したサイバーセキュリティのコースは一度保留になったのち遅れて認可がおりました。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p>
<p>ビザは”Student (subclass 500)”を取得しました。派遣先校から CoE(Confirmation of Enrollment)が発行されたら、オーストラリア政府のウェブサイトから個人情報の入力、CoE の提出を行なって申請します。あわせて、GTE と呼ばれる留学の動機についての作文(英語)の提出も求められますが、素直に志望理由を記述すれば特に作文内容で咎められることはないと思います。ネット上でも留学エージェントなどが GTE の</p>

書き方を特集したページが簡単に見つかるので、心配な場合はそちらを参考にすると良いかと思います。私の場合は申請を完了した 1 分後には VISA がおりました。人によっては 2 週間などかかる人もいます。

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

風邪薬などの常備薬や普段服用してる薬を一通り揃えました。念のため箱に英語名や用途を記載しておきましたが税関では特に何も聞かれませんでした。

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

東大指定の付帯海学・OSSMA と、派遣先校指定の Overseas Student Health Cover(OSHC) に入りました。指示通りに進めれば特に問題はないと思います。

■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 :

私の研究科では面接(英語・日本語両方)がありました。志望理由などベーシックな内容を説明できる英語力さえあれば特段対策は必要ないと思いますが、自分の中で話す内容まとめておくといいと思います。私は修論の執筆を控えた大学院での留学だったので、留学時期や期間については指導教員の先生とよく相談して決めました。単位については、留学中の単位を含めなくても卒業のために必要な単位数が取得できるよう前後の履修予定を組むようにと専攻から指示があったため、その点を含めて履修登録や専攻への説明を行いました。

■語学関係の準備/Language preparation :

出発前の語学力は、大学に入学してすぐに英検 1 級を取得、留学応募用に受験した TOEFL iBT のスコアは 100 でした。特に語学に関して準備は行いませんでした。

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	160,600 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)	57,800 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)	34,800 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

東京大学指定の海外旅行保険費用は付帯海学と OSSMA の総額。

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

家賃/Rent	197,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	15,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

家賃は入居時に別途で bond が約 183,600 円必要でした。(退去時に清掃費等を引いた額が返金)

■ 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 :
Destination Australia Chung Kong Exchange Program (DACKEP)
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :
120,000 円
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
上記の奨学金は月ごとの支給ではなく 1 セメスターで約 600,000 円の一括支給でした。
■ 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 :
Medical Imaging/4 (Lecture 2, Practical 2) Biomedical Signal Processing/4 (Lecture 2, Practical 2) Cyber Incident Response/2 (Lecture 2) Software Engineering/4 (Lecture 2, Practical 2)
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
14 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 :
6 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 :
5ヶ月弱という短い期間でしたが、現地の暮らしはもちろん、応募・出発前の手続き含め自分の力で責任を持って行い、ハイレベルな授業に必死でくらいついた経験は、他の何にも変え難いものだったと感じています。また、人との出会いも本当にかけがえのないものでした。留学中現地で出会い仲良くなった友達の中には、私の帰国の日に朝5時に車で寮まで駆けつけ空港まで見送りに来てくれた学生もいて、素晴らしい友人たちに出会えたということだけでも何よりも価値があったと感じています。留学前後、留学中、常に支え、助けてくださった先生方、大学の担当の方々、日本・現地の友人、家族にこの場を借りて心より感謝申し上げます。素晴らしい経験をありがとうございました。
■ 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 :

自分の興味ややりたい形を軸にキャリアを主体的に選ぶという意識が身についたと感じます。

■ 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 :

留学はこれまでの価値観が少なからず変わるような大きな経験なので、就活前の時期に留学することはとてもおすすめで、私自身良い選択だったと感じています。デメリットとしては、普通に過ごしているだけでは就活の情報が入りづらいため留学生向けの就活イベントやセミナーを探して参加するなど主体的に行動する必要がある点、また国によっては時差の影響などがあります。幸いなことに、私の派遣先のオーストラリア(ブリスベン)は日本との時差が1時間なので、この点は問題になりませんでした。

■ 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。

■ 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 :

留学となるとあれもしなきゃこれもしなきゃと考えがちですが、限られた時間を精一杯楽しみ有意義なものにするためには、ぜひあまり思い詰めず「留学しているだけで素晴らしい！」という意識で挑戦してみてください。そうすることで、「しなきゃ」よりも「したい」と思えることが次々と頭に浮かんで最高の留學生活になると思います。応援しています！

■ 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 :

派遣先校のウェブサイト