

## 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: 2023/12/15

■ ID: A23036

■ 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: シドニー大学

■ 留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/7/24 ~ 2023/11/25

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

教養学部総合社会分科国際関係論コース

■ 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?:

交換留学自体は大学前から行きたいと思っていたのですが、就職活動が終わってから、できれば留年しない形で行きたかったので、4Aに行くことに決めました。卒業論文との両立が大変になるので、少し迷いましたが、ずっとやってみたかったことなので、留学することに決めました。

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 / 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:

就職活動も終わり、精神的にも余裕があったから。

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:

Learning in Outdoor Education/6

Contemporary Issues in Politics and International Relations II/6

Politics of the Pacific Region/6

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

どの授業も講義とチュートリアルにわかれていて、講義と関連していることをチュートリアルで少人数で議論するというスタイルが多かったです。フィールドトリップをした授業もあり、ブルーマウンテンに2泊3日でハイキングに行った授業はとても印象に残っています。

■ 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 :
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 :
ハイキングやサーフィンなどアウトドア・スポーツをしました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末には友達とご飯に行ったり、小旅行をしたりしました。長期休暇には、遠出で旅行に行きました。

### 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 24 時間空いていて充実しています。スポーツ施設はメンバーになれば、ジムやプールなどが利用できるようです。食堂はキャンパス内に何個かカフェやフードコートのようなものがあり、たまに利用していました。ただ値段はそこまで安くないです。PC・Wi-Fi 環境に関しては、図書館に PC が配置してある席もかなりあり、Wi-Fi はキャンパス中で利用できました。
■ サポート体制/Support for students :
学習面では、専攻によっては補修クラスのようなものがあり、アドバイスを受けられるシステムがありました。生活面のサポートとしては、経済的に困っている学生に対して、無料で賞味期限切れもしくはまもなく賞味期限が切れる食材を配布する場所がありました。精神面のサポートとしては、大学で積極的に学生同士の交流を促すイベントの企画があったり、動物を連れてきてアニマルセラピーを行うような会もありました。

### 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 :
オンキャンパスの寮に入れなかったため、大学の紹介で安くなっていた民間の寮に入りました。住宅事情はすごく深刻で、高騰している上に見つかりにくいので、留学前に見つけた方がいいと思います。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候は穏やかで過ごしやすかったです。大学周辺には大きな公園もあり、長閑な雰囲気でした。交通機関も発達していて、学生カードがあれば、比較的安い金額で利用できます。食事は大きなスーパーもあり、アジアスーパーもたくさんあるので、自炊には困らないと思います。外食も美味しいですが、高価なので、毎日は金銭的に負担がかかるのではないかと思います。大学も Free food が提供される場合があるので、うまく利用すると、少し負担をおさえられるかと思います。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
基本的にはクレジットカードを利用していましたが、現地の友達とのお金のやり取りのために口座も開設し

ました。寮費もクレジットカードを使用すると、手数料がかなり取られたので、口座は開設してよかったです。

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

治安はかなりよく、基本的には安全に過ごせると思います。スリなどもあまり聞いたことないので、日本とそこまで変わりなく暮らせると思います。

#### 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 :

特別なものはいりませんでした。語学証明書等の必要書類を提出しました。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザを移民局に申請しました。申請はすぐ下りて、特に時間的な余裕がないということはありませんでした。

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

留学先の指定で医療保険に入りましたが、病院に行くのは大変そうだと考えたため、市販薬をいくつか常備薬として持っていました。

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

東大から指定されたものと留学先で指定されたものに入りました。

■ 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 :

卒業論文執筆のため、留学先の単位を基準より少なくして頂くために東京大学の承認が必要でした。そのためコース長に連絡を取り、許可書を書いて頂きました。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

留学に必要な語学資格の勉強以外は、特に準備できませんでした。他国の学生は留学生であっても、皆何の問題もなく英語で会話できている学生がほとんどだったので、スピーキングは少しでも練習していた方が、留学先で苦労しないのではないかと思います。

#### 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	180,000 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)	40,000 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	140,000 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :
受給した。
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
JASSO
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
70,000 円
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
大学(本部)からの紹介

#### 今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :
なし
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
74 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 :
10 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 :
バックグラウンドが違う様々な国からきた学生と交流できたことが大変貴重な経験になった。ただ英語のスピーキングにはかなり課題があり、半年で少しは向上したと思いたいが、まだまだ向上の余地があると感じる。
■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 :
これから海外と関わる機会の多いキャリアにつく予定なので、自分の英語力には少し危機感を覚え、これ

から頑張らなければと思った。

■ 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 :

私の場合、就職活動が終わった後に留学したので、あまり影響はなかったと思うが、内定式などには出られなかったため、内定者同期との交流の機会が他の人に比べて少なくなってしまったと思う。

■ 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) :

■ 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 :

留学によって得られる経験は、なかなか社会人に出てからは得ることが難しいものだと思うので、ぜひ少しでも関心のある方は応募を検討してみてください！

■ 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 :

東大の交換留学ウェブサイトに記載されている経験談は、渡航前色々と参考になりました。