

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: 2023/11/9

■ID: A23127

■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: オークランド大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/7/12 ~ 2023/11/13

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 経済学部金融学科

■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?:

高校生の頃から留学したいと思っていました。語学力の向上のほか、馴染みのない海外に長期で滞在できる経験は今後あまりない貴重なものだろうと思っていたことが留学を決めた理由です。

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 / S1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 / 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:

留学準備のための時間を確保でき、就活にも影響の少ない時期だから。

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:

URBPLAN 222/15

ACADENG 104/15

WINESCI 201/15

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

講義のほかに、チュートリアルという少人数講義があった。講義は字幕付きの録画も公開されるので、復習しやすい。URBPLAN では東大のゼミで扱っている都市経済学について学んだ。また、オークランド大学特有のワインサイエンスの授業もとって見たが、フィールドワークなどもあり面白かった。

■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 / 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 :
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 :
文化活動, ボランティア
■ 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 :
日本文化・アジア文化の交流会に参加した。また、ハロウィンに配るお菓子を作るボランティアに参加した。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は課題をやったりマーケットに行ったりしていた。長期休暇には友達と旅行に行っていた。

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

■ 設備/Facilities :
図書館、ジム(寮に住んでいれば無料で使える)、フードコート、カフェ、売店、フードトラックなど、様々な施設がある。Wi-Fi も寮や大学で使用可能。
■ サポート体制/Support for students :
語学面・学習面は、様々なワークショップが開催されている。生活面・精神面は、学内にクリニックやカウンセリングがあった。留学生に優しい大学だと思う。

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 :
受入許可証を受け取った後、大学から寮に関する情報が送られてきたので、そこから選んだ。Carlow Park という寮です。フラットというルームシェアの形式で、個別の寝室 + 共用の LDK がついているような形です。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候は日本よりやや暖かい冬～涼しい夏という感じだった。日差しが強いので、日焼け止めあったほうが良いです。通り雨がよく降ります。交通機関はバスと電車があり、比較的安価。食事は自炊をしていたため、材料は多少違うものの、比較的日本食テイストのものを食べていました。大学周辺には CBD もありますが、東京に比べるとのどかです。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
主にクレジットカードを使用。国際的に ATM のある銀行口座を使っていたが、現金は1回しかおろしていない。
■ 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 :
夜は出歩かないようにしていた。また、体があまり丈夫でないため、不調を感じた時は早めに休んだり薬を飲んだりしていた。病院にもかかったが、保険会社が医療通訳の方を手配してくださり、快適だった。

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>マイページ作成→個人情報入力→必要書類提出→受入許可証提出物は成績証明書、パスポート用写真、英語資格のスコアなど。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>Student Visa。NZ 移民局のホームページからオンラインでできる。オークランド大学からの入学許可証、滞り場所情報、銀行の残高証明書などが必要であり、2ヶ月前には申請したほうが良い。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>常備薬を買って、歯医者に行った。常備薬は事前におくのがおすすめです。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>東大と留学先大学指定の保険に入れば問題ない。どちらの手続きもシンプル。</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>単位互換方法について尋ねた。留学許可願を提出した。また、3年生は簡単な留学前面接があった。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>IELTS 6.5、TOEIC 915 で出発。Youtube やポッドキャスト、オンライン英会話を活用しました。リスニングの練習をしっかりとっておくと良いと思います。</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	140,000 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)	38,000 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)	16,000 円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p>	
<p> </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	115,000 円/JPY
食費/Food	35,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,500 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p> <p>外食はあまりしなかったため、食費は少なめです。</p>	

■ 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 :
URBPLAN 222/15 WINESCI 201/15
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
33 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 :
5 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 :
42 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2025 年 9 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 :
自分が今後海外に住みたいか日本に住みたいかなど、普段の日本での生活を相対化して考えることができました。日本にいる時より、ストレスや悩みも多かったですが、自分で受け入れ、対処する力がついたと思います。また、普段は出会わないような人と友達になれたことも貴重な経験です。語学力や経済学の知識についてはまだ不十分なので、これからも学習が必要だと感じました。
■ 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 :
今まではワークライフバランスはそこまで気にしていなかったが、ゆったりした生活も良いと思うようになりました。
■ 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 :
就活の際に話せることが増え、有利になったと思います。また、自分にとってストレスになることなどの理解が深まりました。

■ 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) :

民間企業、金融、商社、メーカー、デベロッパーを考えている。

■ 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 :

あまり自分を責めず、無理をしすぎずに過ごしてください！

■ 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 :

NZ daisuki、東大の留学体験記