東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date：2025/3/13

■ID：C24140

■参加プログラム/Program：グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 2024

■プログラム情報/Program info.：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html

■派遣先大学/Host university：アデレード大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/17 ～ 2025/3/7

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

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：専門職学位 3 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
法科大学院の最終学年で、授業も就活も司法試験も終了していたので、1 か月ちょうど時間が空くなと思い、この時期を選びました。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
もともと長期留学をしたかったのですが、司法試験や予備試験を受験していた関係で、なかなかできませんでした。しかし、昨年無事に予備試験に合格したので、今年法科大学院を中退して、司法試験後の半年を使って留学しようと考えていました。もっとも、あと 4 か月で大学院卒業の資格がとれるということに気づき、半年留学ではなく、司法試験後の「8-9 月に 2 か月留学、10 月-1 月の 4 か月法科大学院の授業（同時に日本で英語独学）、2-3 月に 1 か月留学」だと、英語力も向上するし、修士号ももらえるからお得だなと考え、短期留学の参加を決意しました。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview：
英語の比較級や、オーストラリアの歴史、地理、近くの彫刻や壁絵の由来や、オーストラリアで著名な人、などについて英語を用いて授業していました。毎日新しい単語 10 個程度について携帯でクイズ大会をしていました。宿題はあまり出ていない記憶があります。フィールドワークで、いろんな博物館や美術館に訪問したのが楽しかったです。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
スポーツ，文化活動
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
ちょうど新歓の時期にかぶっていたので、テニス部の新歓に行き、放課後に現地の生徒とテニスをしました。新しい友達ができて楽しかったです！また、現地の授業にもいくつか参加することができました。授業だけでなく、ゼミにも参加したので、現地の生徒と意見交換することができ、とても刺激的な時間となりました。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：

ホストファミリーとずっと一緒に遊んでいました。ホストファザーがバイクが好きだったので、バイクの後ろに乗せてもらって、Hill や、Gorge wild life park に連れて行ってもらって、コアラを抱っこさせてもらったり、そのあとワイナリーでテイスティングを経験したりしました。ホストファミリーの友だちも、他の生徒のホストファミリーをしていたので、その方たちと一緒に Barrossa Valley でヘリコプターに乗せてもらったりしました！とても楽しくてびっくりしました！

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

■設備/Facilities:

Wifi があったので常にそれを使っていました。ジムがあったので筋トレしている生徒もいました。

■サポート体制/Support for students:

特に大学からのサポートはなかったです。

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:

ホームステイ

■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:

東京大学が手配してくれました。

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

常に 28－35 度で、全く雨が降りませんでした。日差しが強く、日焼け止めとサングラス、帽子は必須だなと感じました。朝と夜は少し冷え込むのと、風が冷たいので、基本的には半そででいいですが、羽織れるカーディガンは 1 枚あると便利だと思います。水着も持っていきました。私のホームステイ先はバスで 1 時間くらいのところにありました。食事は美味しいですが、外食は基本 2，800 円～で高かったです。

■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:

治安はとてもよかったです。とにかく熱中症になりやすいので、あえて長袖をきたり、水をたくさん飲みました。腹痛防止のため、生野菜やフルーツ、牛乳はなるべくとらないようにしました。とにかくケガしないように、毎晩ストレッチをしていました。

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

現金が必要でした。クレジットカードだと、Surcharge として 1.8%くらいとられてしまうので、現金を 3 万円くらい持っていくと便利だと思います。あとは、パスとしても使えるので、タッチ決済のクレジットカードにしました。

■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:

キャンパス Wifi

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:

UTOL に必要な提出物は集約されていたので、こまめに確認し、手続きを進めていました。

■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:

法科大学院の手続きとして、大学院チームに Google フォームを提出しました。
■語学関係の準備/Language preparation：
TOEIC750 点でした。リスニングは満点でしたが、リーディングが半分しか取れなかったので、そのあとリーディング部分の過去問を解いてから飛行しました。
■ビザの手続き/ Procedures for visa：
ETA を取得しました。パスポートの読み取りが上手くいかずとても焦りましたが、スマホをパスポートと垂直に置くことが必要だと学びました。
■医療関係の準備／Preparations or actions taken to maintain your health：
胃腸薬、風邪薬は多めに持っていきました。あとは酔い止め、痛み止めを持っていきました。肩こりや足が痛むことがあるので、シップも持っていきました。
■保険関係の準備／Preparations/procedures for insurance：
東京大学から連絡された保険に加入しました。

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	200,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	380,000 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)	5,000 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)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	円/JPY
食費/Food	円/JPY
交通費/Transportation	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	

東京大学の奨学金
■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（本部国際教育推進課）からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
とても満足しています。私は、サマープログラムにも参加していましたが、今回のプログラムでは、ランチボックスを毎日作ってもらえて、水も無料で提供されていたので、出費がかさばらずにすみ、とてもありがたかったです。また、ホストファミリーと休日や夜に過ごすことができたので、本当に幸せでしたし、楽しかったです。特に、ホストファミリーと晩酌して人生や世界平和について語り合った日や、ホストファザーがバイクの後ろにのせてたくさんの美しい景色を見せてくれた時、長年シェフを務めていたホストファザーの料理が泣きそうなくらいおいしかったとき、ホストファミリーの娘の誕生日パーティーで 15 人ほどの人とあたたかい時間を過ごせたとき、現地の生徒と授業や部活を一緒にできたとき、本当に幸せでしたし、刺激的で有意義で、改めて人生や自分の価値観について考える時間を与えてもらったと感じました。
■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、キャリア優先の考え方でしたが、このプログラムを通じて、「世の中にはもっと美しくて、綺麗で、心が浄化される景色や経験に溢れているんだ」と気づかされたので、もう少し、旅行や自分のプライベートの時間も大切にして、キャリアとプライベートの時間のバランスを取れるといいなという考え方に変化しました。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
専門職（法曹・医師・会計士等）
■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：
私は、一個前のサマープログラムにも参加していて、同じプログラムに参加するのはどうかな…と参加するか悩んでいたのですが、サマーとはまたかなり違うコンテンツで、全く違う経験ができましたし、何よりも、本当に素敵なホストファザーに巡り合えて、人生に対する価値観が大きく変わったので、本当に参加してよかったなと感じています。また、毎日晴れていて、悩みも吹き飛びましたし、とにかく毎日楽しかったです！皆さんもぜひ、Adelaide を楽しんできてください！
■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：
地球の歩き方

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date：2025/3/18

■ID：C24141

■参加プログラム/Program：グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 2024

■プログラム情報/Program info.：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html

■派遣先大学/Host university：アデレード大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/17 ～ 2025/3/7

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo：農学生命科学研究科

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：修士 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
大学院を修了して社会人になる前に留学経験を積みたかったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
学生の間に留学経験を積みたかったため、参加を決めました。語学力への不安や海外への恐怖から参加するかどうか迷いましたが、締切の直前に参加を決めました。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview：
予習は不要でした。授業内でほとんど完結しますが、Quizlet を用いてその日学んだ単語の復習が可能でした。時々Writing 課題が出されました。街中のカフェに行ってオーストラリアのカフェ文化を体験するフィールドワークが印象に残っています。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
取り組んでいない
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
観光に時間を使っていたため。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
イチゴ狩り、動物園でコアラの抱擁、カヤックなどのアクティビティを行いました。

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 2 つありましたが、電源設備が少なかったので利用しませんでした。Central Hub の 3 階に電源設備の整った作業スペースが広がっており、24 時間利用可能でした。大学併設のジムがありました。食堂ではなく、大学内にカフェや飲食店が数店舗ありました。学内 Wi-Fi と Eduroam が接続できました。
■サポート体制/Support for students：
語学面・学習面では先生や ELC のスタッフがサポートしてくれました。皆とても親切で、尋ねれば何でも教

えてくれました。生活面では、ホストファミリーがサポートしてくれました。公共交通機関の乗り方を教えてくれたり、食事や洗濯をしてくれたりしました。精神面では、ELC のホームステイミーティングがありました。

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:

ホームステイ

■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:

アデレード大学から指定されたホームステイ先に宿泊しました。個室を与えてもらい、机とイス、ベッド、クローゼットがありました。

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

気候は乾燥していて温暖です。滞在中に 1 度も雨の日がありませんでした。朝晩は冷えるので長袖の羽織る服は必須でした。昼は半袖でちょうど良いですが、日焼けが気になるので基本的には長袖を羽織っていました。

■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:

治安は非常に良く、盗みなどを気にする必要はほとんどありませんでした。シャワーを 1 日 1 回短時間浴びることしかできなかったので、衛生管理が難しく、軽い擦り傷が化膿してしまいました。文化の異なる他人と暮らすことでストレスに感じることもありましたが、ホストファミリーが非常に優しく接してくれたため、元気に過ごすことができました。

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

日本から持って行ったクレジットカードを用いました。全ての支払いがカードで決済可能であり、現金が必要な場面はありませんでした。現金のメリットを強いて言えば、友人と割り勘する際にすぐ手渡せること、お祭りの遊具に乗る時に現金支払いの方が約 200 円安かったことです。

■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:

キャンパス Wifi, SIM

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:

UTOL 上での課題提出及び、アデレード大学からのメールに記載された課題を提出しました。

■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:

プログラム応募時に研究科の事務に説明を受け、指導教員の承認を受ける必要がありました。渡航約 2 週間前に指導教員の捺印を受けた海外渡航届を研究科の事務に提出しました。専攻独自に手続きは必要ありませんでした。

■語学関係の準備/Language preparation:

約 2 ヶ月前から英会話の対面レッスンを受けました。

■ビザの手続き/ Procedures for visa:

オーストラリア ETA のアプリで申請をしました。

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

本郷保健センターでトラベルクリニックを受診しました。破傷風のワクチンを追加で接種しました。
■保険関係の準備／Preparations/procedures for insurance：
大学から指定された海外旅行保険に加入しました。

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	270,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	370,000 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)	7,000 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)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	10,000 円/JPY
交通費/Transportation	8,300 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
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（本部国際教育推進課）からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
海外に対する漠然とした恐怖を感じていましたが、このプログラムを通じて払拭することができたと思います。自分が今後どのように生きていきたいのか考える上で、視野を広げる良い機会になりました。
■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：
残業がなくメリハリのついた仕事への取り組み方に感心しました。既に就職先が決まっているため、大きく影響を受けることはありませんでした。
■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：
語学力に不安があっても全く問題ないので、なるべく若いうちに参加する方が良いと思います。
■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：
地球の歩き方、Google Maps

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date：2025/3/15

■ID：C24142

■参加プログラム/Program：グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 2024

■プログラム情報/Program info.：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html

■派遣先大学/Host university：アデレード大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/17 ～ 2025/3/7

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

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：専門職学位 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
法科大学院の 2 年生になると就活が始まり、司法試験も近くなってくるので、時間的に余裕のある 1 年生の春休みを選びました。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
中高大と海外留学する機会がなかったため、一度は留学をしてみたいと思っていました。また、将来海外の LLM 等に留学をしてみたいと考えていたので、その前の段階の第一歩としてちょうどいいプログラムだと思っていました。費用が高く、親からの金銭的援助も得られなかったため全額自費で参加することになるので、参加するかどうかを非常に迷っていましたが、奨学金(このプログラムのではなく別のところからのもの)がもらえることが決まって、すぐに申し込みました。他のカリフォルニアとニュージランドとも迷っていましたが、カリフォルニアは学生同士で寮に泊まるようだったし 2 週間と短かったので、長期間かつホームステイができてトータルで英語を話せる量が多いだろうと思いニュージーランドかオーストラリアに絞りました。過去の参加者の体験記を読んで、より面白そうかつ前から行ってみたかった国だったのでニュージーランドではなくオーストラリアにしました。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview：
授業は平日は毎日ありますが、9-13 時の午前か、13-17 時の午後のどちらかだけです。授業は講義形式ではなく、ほとんどレクのような感じのスピーキング中心のものでした。オーストラリアの文化を学ぶという名目で、授業時間の中で博物館、美術館、市場、ショッピングモールなどに行くこともあります。そのときは大抵ちょっとしたワークシートの課題が出されますが全く難しくなくその時間中に終わります。最終週にはペアでのポスター発表があり、2 週目の後半くらいから授業時間内でその準備をします。授業外でやらなければいけない作業はほとんどありませんでした。1 人 3 分合計 6 分の発表でした。メモは見ていいが原稿は見てはいけないと指示があったので、前日から当日にかけて英語の原稿を覚える必要がありました。授業以外にも大学側が用意してくれているアクティビティが複数あって、オーストラリアのカフェ文化を学ぶもの(カフェに実際に行き、飲み物を頼む)、野生動物公園に行くもの、ビーチに行くものなどがありました。授業が午前にある日の午後に行われていました。最終週の火曜日夜にホテルのレストランで開かれる卒業パーティーがあり、ホストファミリーと学生が全員出席して食事をし、最後に集合写真を撮ります。男性

は襟付きの服、女性は綺麗めな服(ドレスである必要はない)を 1 つ持っていくといいと思います。これらのアクティビティの詳細や時間割は出発の 2 日前くらいになってやっと知らされました。水着、ビーチサンダル、日焼け止め、パーティーの時に着る服(Smart Casual)、つばの広い帽子等が持ち物として記載されていました。

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：

スポーツ, アデレード大学の通常講義の聴講

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：

3 月がオーストラリアの新学期のため、新歓活動が行われています。テント列のようなものがあったりインスタグラムのアカウントがあったりするのでそこで情報を入手してテニスクラブの新歓練習に 1 度参加しました。現地の学生と交流できるのでおすすめです。他にもサッカークラブ等の新歓練習に参加した学生もいたようです。新学期のため、第1週の初回の授業を聴講することができました。プログラムの中で先生から聴講できる旨と聴講可能な講義について案内がありました。Pop Culture と Engineering の 2 つの授業だけ聴講が許されており、私は Pop Culture の授業を聴講しました。講義部分とグループワーク部分で授業が分かれており、聴講はどちらかのみでも両方でも可能でした。現地の大学の講義がどのようなものなのかを体験できる貴重な機会で、とても良かったです。

■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：

ホストファミリーが色々連れ出してくれる家もある一方、勝手に遊んできてと言われる場合もあり、家によって異なっていました。私は 1 週目の日曜日にホストマザーが車でコアラを抱っこできる野生動物公園(Gorge Wild Life Park)とダム(Whispering wall)に連れて行ってくれましたが、それ以外は全てクラスの人と遊びに行っていました。ビーチ、ハーンドルフ(ドイツ村、いちご狩りができる)、カンガルー島、フリンジフェスティバルなどに行きました。行き先やアクティビティはたくさんあります。現地に着いてからクラスの人と相談して決めれば問題ありません。ただ、カンガルー島だけは人気のツアーは埋まってしまう可能性があるので、2 週目の土日に行こうとするならば 1 週目には予約しておくことをお勧めします。

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

■設備/Facilities：

eduroam も使えましたが、アデレード大学の wifi が初日に知らされました。PC は授業でも使うので、自分のものを日本から持ってくる必要があります。図書館は無料。ジムはお金を払い契約したら使えます。食堂はないけれど、各建物にラウンジスペースが十分にあり、基本はそのラウンジでお弁当を食べていました。

■サポート体制/Support for students：

20 人ずつくらいのクラスに分かれて授業をします。1 人の先生が 20 人を見るので、学習面では手厚い方だと思います。生活面では、初週に大学のスタッフがホストファミリーとの生活について聞き取り調査をしてくれる会があり、不満や不安がある場合などはホストファミリーと調整してくれるようだったので、十分な体制だったと思います。

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:

ホームステイ

■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:

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

ほとんど毎日晴れていて、湿度は低いのでとても過ごしやすいです。日によっては 38 度くらいまで上がるので、涼しい服は必須です。T シャツ＋長ズボンか半ズボンかスカート、がちょうどいいです。日差しが強いので UV カットのパーカーがあったらいいかもしれません。教室が冷房で寒かったので羽織る長袖は持っていくことをお勧めします。日傘を持って行きましたが、現地の人で使っている人はほぼいないので途中から使わなくなりました。帽子＋日焼け止めを塗る、で対策をしていました。ハンディファンも持って行きましたが、湿度が低いので全く使いませんでした。サングラスは重宝しました。持っていくことをお勧めします。大学から出発の 2 日前くらいに「つばの広い帽子」を持ってくるように案内が届きましたが、帽子はキャップでもハットでもどっちでも大丈夫だと思います。現地に着いてからキャップだと何か言われる、というようなことは全くありませんでした。強いていうなら耳や首の後ろの日焼けが気になる場合はハットにすればいいと思います。キャップかハットのどちらかを持っているのなら、わざわざもう片方を買う必要はないと思います。公共交通機関を使って通学します。家の場所によって通学手段は様々ですが、多数派はバスでした。バスは Visa か Master Card のタッチ決済で乗ることができますが、学生料金の方が圧倒的に安いので、2 日目以降に学生証を受け取ったら、学生用の Metro Card(緑色)を買った方がいいです。ブラウザでバスの待ち時間を見られるサービス(https://www.adelaidemetro.com.au/plan-a-trip/next-service?lat=-34.83217079959007&lon=138.63470143249108)を活用していました。トラムもあり、CBD 内は無料です。電車もあります。私は電車は使いませんでした。食事は 3 食ホームステイ先の家が出してくれることが決まりになっています。昼ごはんはお弁当を持たせてくれます。家によっては弁当は自分で作るように指示されることもあります。

■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:

寒い冬から暑い夏の場所に行くので、夏バテしないように気をつけていました。かなり予定を詰め込んでいましたが、自分の体力の限界を超える以上の予定を入れないように気をつけていました。治安はとても良かったので、スマホチェーンや貴重品を入れるサブバックなどを持っていきましたが、後半はあまり使わなくなりました。

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

クレジットカードのタッチ決済を主に使っていました。PayPay が海外からだと操作できないため、その場で学生同士で割り勘したいときのために、現金(細かい紙幣や硬貨)が多少あった方が便利でした。

■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:

SIM, ahamo

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:

■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:

法学政治学研究科の場合、短期プログラムの参加申請前に大学院チームに留意点の説明を受けたい旨のメールをし、留意事項確認欄へ記入する大学院チームの方のお名前と日付を返信で教えてもらう必要がありました。また、その際渡航の 1 ヶ月前までに「海外渡航の届出」というグーグルフォームに回答するよう指示があったため、その指示に従い、フォームを提出しました。
■語学関係の準備/Language preparation：
Youtube でも活躍している Kevin's English Room のポッドキャスト(Kevin's English Room Podcast)を聞いていました。リスニング能力アップはもちろん、2 人の若者のカジュアルな会話なので、どんなふうにお互い質問をするのか、どんなあいづちをすればいいのか、どんなテンポで会話するのかなどの相場感がすごくよくわかるのでおすすめです。1 人はネイティブ、もう 1 人は日本人なので、日本人がネイティブの人と会話するときの英語レベルの現実的な理想ラインがわかる感じがしました。実際にこのポッドキャストで使われていたフレーズを滞在中何度も使いました。オーストラリアのアクセントになれるためにオーストラリアの ABC ニュースもポッドキャストで聞いていましたが、内容が真面目で長時間聞くのは飽きてしまい、また会話部分は少なかったため実践に役立てることができたかと言われると微妙でした。おそらくこのプログラム参加者の多くは、英語の読み書きはかなり高レベルにできる一方で、やはりスピーキングに苦労することが多いと思います。いざ自分が人と 1 対 1 で話すときにどんなフレーズを言えばいいのかをイメージしてなどを多少インプットしておくのがいいのではないかと思います。あいづちのパターンが複数あるだけでも、ホストファミリー含め現地の人と話すときに自然な会話に近づけると感じました。
■ビザの手続き/ Procedures for visa：
ETA を申請する必要があります。2000 円くらいかかります。アプリをダウンロードして行います。実物のパスポートが必要です。簡単にできます。入国審査のときに聞かれたとき用に(実際は聞かれませんでしたが)紙で印刷したものを手荷物に入れておきました。
■医療関係の準備／Preparations or actions taken to maintain your health：
低容量ピルを日頃から飲んでいたため、3 ヶ月くらいかけて数日ずつ周期をずらし、3 週間のプログラム中に生理がこないように調整しました。おかげで 3 週間体調を気にせず目一杯楽しむことができました。アレルギーの薬を持って行って正解でした。謎の花粉症のようなものを着いて 2 日目に発症しましたが、薬を飲んで症状が治りました。
■保険関係の準備／Preparations/procedures for insurance：
大学から指定されたもののみに加入しました。

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	205,120 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	404,467 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)	7,110 円/JPY
保険・社会保障料（留学先で必要だったもの）	0 円/JPY

/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	
■その他、補足等/Additional comments：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	8,000 円/JPY
交通費/Transportation	6,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	60,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
プログラム料に宿泊費と食費が含まれています。食費の欄に書いたのはホームステイの家で食べずに友人らと外で食べた際(4 回ほど)の費用です。これにはフリンジフェスティバルというアデレードで 2 月から 3 月にかけて 1 ヶ月間開催されている大きなお祭りの屋台で食べたものが含まれています。交通費は、毎日ホームステイ先から大学までバスで通学してかかった費用です。2 日目にアデレード大学の学生証を受け取ってからは学生用の metro card を購入し使用していました。ピーク時とオフピーク時で料金が異なります。学生のピーク時は片道＄1.55(約 150 円)、大人のピーク時は片道＄4.40(約 400 円)です。学生の 28 日間乗り放題パスが＄28.6(約 2700 円)のため、乗り放題パスの方がお得だったと後悔しています。ホームステイ先の家の住所によってトラム(無料)、電車(有料)、バス(有料)を使う学生に分かれていました。多数はバスを使っていたように思います。娯楽費の内訳は、1 週目日曜日の野生動物公園(入園料 3600 円＋コアラ抱っこチケット 2100 円)、2 週目火曜日の Tree Climb(アスレチック)(4000 円)、2 週目土曜日のハーンドルフでのいちご狩り(入場料 500 円＋採ったいちご 450 円(1kg あたり＄12.5))、日曜日のカンガルー島 1 日ツアー(34000 円)、お土産(16000 円)です。かなりお金を使った方だと思います。	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
■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?：	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
「自信がついた」、この一言に尽きます。自分の英語力はネイティブの人との会話、それもビジネスやアカデミックな場面では通用しないと考えていました。しかし、今回のプログラムに参加し、初対面の大人と話

すことで、自分の英語は十分に通じ、問題なくコミュニケーションが取れることがわかりました。また、現地の通常講義を聴講しても、まったくついていけないということはなく、英語で授業を受けることが夢のまた夢ではなく現実的に可能であると実感できたのも大きな収穫でした。さらに、人との会話は結局のところ、言語の問題ではなくコミュニケーション能力の問題であると気づきました。幸い、自分には必要十分なコミュニケーション能力があることも確認でき、将来の留学に向けて非常に前向きな気持ちになれました。今回のプログラムでは、直接アカデミック英語やビジネス英語を学ぶ機会はなかったけれど、その根底にある「人と英語で会話する力」が身についていることを実感し、次のステップに進む自信がつきました。そして何より、ホームステイができるプログラムを選んで大正解でした。現地の人と毎日家で英語を話すこと以上に、リスニング力やスピーキング力が伸びる環境はないと感じました。

■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：

将来仕事に就いた後に海外留学をしたいという思いがさらに強まった。

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

専門職（法曹・医師・会計士等）

■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：

仕事やアカデミックな場面で英語を使えるようになりたいという思いがあったため、日本人同士で日本語ばかり話して終わってしまうのではないかと懸念し、参加を躊躇していました。しかし、ホストファミリーと毎日家で英語を話し、大学主催のアクティビティで引率の現地スタッフと積極的に交流したり、通常の講義を聴講したり、部活の新歓練習に参加して現地の学生と話したりすることで、想像していた以上に多くの英語を話す機会を得ることができました。その結果、ネイティブ相手の英会話に自信がついたと感じています。ただ、全学交換プログラムなどに比べると日本人同士で関わることがかなり多いため、すでにそれなりに英語に自信がある人にとっては、このプログラムに参加する必要性は低いかもしれません。勉強の要素よりも遊びの要素が強いプログラムであり、授業中のアクティビティや週末の外出を通じて東大生同士でとても仲良くなります。そのため、日本人とあまり馴れ合いたくないと考える人には向かないかもしれません。また、日本語ばかり話そうと思えば、それでも乗り切れてしまうプログラムでもあります。結局のところ自分がどう過ごすか次第だと感じました。特に、ハウスメイトに日本人がいるケースも多く、その場合は家でも日本語を話せてしまうため、意識して英語を使う努力が必要だと思いました。卒業旅行として楽しむにはちょうどいいプログラムです。ただ、プログラム参加費や渡航費は決して安くはないため、本気で英会話力を伸ばしたいなら、それなりに強い意志を持って参加するのが良いと思います。とはいえ、アデレードは本当に素晴らしい街で大好きになりました。日本から直行便がなく旅行ではなかなか訪れる機会がないからこそ、今回来られて本当に良かったと感じています。3 週間という期間も、アデレードをじっくり楽しむにはちょうど良かったです。以下は参加が決まった学生向けに具体的な準備等についてのアドバイスを記載しておきます。＜持っていって良かったもの＞ビーチサンダル−ビーチに行くときにあると便利。現地に DAISO があって買えるが、すべて日本の 3 倍の値段なので日本で買っていくといい。水着−ビーチに行くアクティビティがあるから、持っていけば海に入れる。特別寒い日じゃなければ普通に海に入って遊べる。がっつり海に入る気がないなら、ショートパンツなどがあれば十分。ノート−授業やホストマザーとの会話で知った新しい単語などを書き取っていた＋日記をつけていた。いい記録になった。クリアファイル−授業でワークシート等を配られることが多く、管理に便利だった。サングラス−直前に安いものを日本で調達して持っていったが大正解。日差しが強く目が日焼けするので必須。ワンピース−卒業パーティーのときに着た。1 つ持ってい

けば不安にならなくて済む。東京でちょっとおしゃれして友達を遊ぶときに着るようなワンピースで十分。足を冷やすシート-歩くことが多く疲労が溜まっていたので帰宅後に使用していた。フェイスパック-日焼けするので保湿に良かった。長袖、長ズボンの部屋着-朝晩は冷えるので、パジャマとして長袖があって助かった。半袖だと寒い。ホストファミリーへの日本のお土産-喜ばれたので買っていって良かった。抹茶のお菓子、箸、箸置き、カレールー(滞在中にカレーを作った)、ウスターソース(滞在中にお好み焼きを作った)など合わせて 3000 円くらいで選んだ。＜持っていけば良かったもの＞水筒-オーストラリアは水が高く(500ml 約 400 円)、基本的に水筒に水道水を入れて飲むことになる。大学から初日に水筒は配られるがプラスチック製のものなので保冷機能がない、かつサイズが大きくて邪魔だったので日本で使っているものがあるなら持っていくといいと思う。爪切り-3 週間だと 1 回くらいは切りたくなったので持っていくといい。パスケース-Metro Card を入れるのにあったら便利だったかも。いちいち財布からカードを取り出すのが面倒だった。国際運転免許証-発行にお金がかかるし、運転するか不明だったから発行しなかった。実際運転はしなかった。しかし、お酒を飲むときと買うときに高確率で ID を見せろと言われる。パスポートを持ち歩くのは怖いので、顔写真と生年月日が載っている身分証明書で携帯できるものとして持っておけば便利だったと思う。＜持っていかなくて良かったもの＞日傘-現地で使っている人がほとんどいなかったから結局使わなくなった。日焼けを気にする学生は最後までさしていた人もいた。足をあっためるシート-冷房で冷えるかと思って持っていったが暑くていらなかった。ハンディファン-気温は高いが湿度が低いから全く使わなかった。＜データ通信＞大学と家では wifi が使えるが、移動方法等を調べたりするのに必要なので、データ通信はあった方がいいと感じた。また、ホストファミリーとの連絡手段が家によっては電話や SMS が良いと言われる場合もあるので、電話機能と SMS 機能が使える SIM を選ぶことをおすすめする。渡航前に ahamo に乗り換えて正解だった。ahamo だと 15 日間海外でそのままデータローミングが使えるので、残りの 7,8 日間分だけ SIM を用意すればいい。eSIM でも物理 SIM カードでもいいが、私の端末は対応機種のはずなのに eSIM でなぜか使えないものがあったから、事前に日本で使える 1GB 分だけを買ってみたりして試してみることをおすすめする。結局 SIM カードを amazon で買って持っていった。しかし現地でもっと安く買える sim カードもあったので、着いてからしばらく余裕がある場合は必ずしも日本から用意していかなくても良いと思う。

■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：

My next service (https://www.adelaidemetro.com.au/plan-a-trip/next-service?lat=-34.83217079959007&lon=138.63470143249108)-バスがあと何分で来るのかがわかるブラウザ。プログラム参加中毎日見ていた。地球の歩き方-アデレードとカンガルー島の項目があるので、行く場所に困ったら見ていたが、ホストファミリーや先生から行くべき場所の情報を聞けるので必須ではなかった。Teams アプリ-授業は基本これを使って課題などをやることになるから必須。PC だけではなくスマホにも入れておいた方がいい。

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date：　2025/3/11

■ID：　C24143

■参加プログラム/Program：　グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 2024

■プログラム情報/Program info.：　https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html

■派遣先大学/Host university：　アデレード大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/17　～　2025/3/7

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

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：修士 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
次の夏だと研究で忙しく、参加が難しいため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
大学からメールをもらったため。卒業するまでに留学したいとの思いが常々あり、これがラストチャンスだと思った。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview：
予習、復習は特に必要ない。外出し、市内の有名なところを回ることが多かった。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
スポーツ
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
テニス部の新歓に参加した。初心者でも楽しめるようになっていました。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
ホストファミリーに車で観光地に連れていってもらったり、友人と観光したりした。

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

■設備/Facilities：
図書館、ジム、食堂、Wifi 環境はある。
■サポート体制/Support for students：
サポートしてくれる部署は最初のオリエンテーションで紹介してくださる。

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：
ホームステイ

■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:
個室
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
雨はほとんど降らない食事は、朝昼を自分で作り、夜はホストファミリーが作ってくださる。
■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:
特になし。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
現金を 50 ドルほど持っていったが、ほとんど全てをカードで決済した。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi, SIM

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
提出書類は様々あります。留学前に連絡先を交換する機会があるので、そこで知り合った友人と相談し合うと良いと思います。
■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:
指導教員、専攻の事務に許可をもらった。
■語学関係の準備/Language preparation:
留学のための英会話本を買って少し読んだが、あまり役に立たなかった。リスニング力を一番に鍛えておくと良いと思いました。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
ETAS を発行したオンラインで申請できる
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
胃腸薬を持参した。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
大学指定のものに加入した

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	300,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	400,000 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)	7,530 円/JPY
保険・社会保障料（留学先で必要だったもの）	0 円/JPY

/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	
■その他、補足等/Additional comments：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	6,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
ホームステイのため、宿泊費はプログラム費用に含まれている。食費はホストファミリーと食事をせず、友人等と外食する際にかかる。	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
■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?：	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
海外で暮らす、働くために必要な英語力と現状のギャップがよくわかった。
■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：
海外転勤への心理的障壁がやや軽減した。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
民間企業
■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：
迷っているなら参加を強くお勧めします！
■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：
プログラムの体験記

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date：　2025/3/11

■ID：　C24144

■参加プログラム/Program：　グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 2024

■プログラム情報/Program info.：　https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html

■派遣先大学/Host university：　アデレード大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/17　～　2025/3/7

■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

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：修士 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
修士 2 年のため、修論発表後から学位授与式に間に合う日程の英語圏のプログラムを選んだ。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
就職後も英語を必要とするため、実用的な英語を身に付けたいと思い参加した。約 40 万円のプログラムで高額のため参加するか悩んだが、過去のプログラム修了者の留学報告書に悩んでいるなら参加してほしいと書いてあったため信じて申し込んだ。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview：
授業は午前か午後の半日である。授業中に美術館や博物館、ボタニカルガーデンやセントラルマーケットなどへ出向き、グループでフィールドワークに取り組むことがあった。座学はグループやペアでのディスカッションやゲームが中心で退屈しなかった。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
スポーツ
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
カヤックツアーやサイクリングに個人で参加した。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
クラスメイトと外出したり、ホストファミリーに観光地へ連れて行ってもらったりした。

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

■設備/Facilities：
図書館では個室を予約したり PC を借りたりした。Wi-Fi はキャンパスで問題なく使える。ウォーターサーバーが各所にある。
■サポート体制/Support for students：
初週に ELC からホストファミリーに点数をつけるように言われ、困り事や不満がないか確認される。

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:
ホームステイ
■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:
プログラムに組み込まれたホームステイ。大学から公共交通機関で 40 分から 1 時間程度の場所で、専用のベッドルームが与えられた。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
降雨はなく晴れ。早朝は肌寒く、長袖をあまり持って行かなかったことを後悔した。大学周辺はバス・電車・トラムがあり交通機関が充実している。28days の metro pass を購入した。食事に関しては基本的に三食ホストファミリーに準備してもらい、昼食はランチを持参した。
■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:
夜の city は昼間に比べ治安が悪いと感じた。夜のバスは 1 時間に1本だったため、遅くなった際は Uber で帰宅した。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
支払いは基本 Apple Pay を用いた。現地で 1 万円分のみ換金し、食事やツアー代金の割り勘などの返済に使用した。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi, SIM

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
フライト情報の提出、保険・OSSMA への加入、writing task、オンラインテストの受験、ホストファミリーへのレターなどがあった。Notion で提出物のスケジュール管理した。
■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:
渡航届のオンライン提出のみ。
■語学関係の準備/Language preparation:
現地のラジオを聞いて耳を慣らすようにした。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
Australian ETA アプリで完結した。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
特になし。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
東大指定のも保険に加入した。

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	166,400 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	370,000 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)	7,110 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)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	10,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,600 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
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（本部国際教育推進課）からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
実用的な英語やオーストラリアの文化を学ぶことができ、理解が深まり興味が増した。大学がセメスター開始前のため現地学生との交流が難しい点が残念だった。
■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：
もともと海外での就職が決まっていたが、英語に不安があった。プログラムを通し日常的に英語で触れる

ことで、海外で働くという決断に自信を持てるようになった。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
民間企業
■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：
オーストラリア英語はあまり訛っていないと感じた。人種差別はなく、本当にいろいろな見た目の人がたくさんいる社会なので、多様性とは何かと考える良い機会になった。英語を練習したい人や多文化共生社会に関心がある人はぜひ参加してみてほしい。プログラム期間が Adelaide Fringe に被ると各種ツアーが埋まってしまうので、早めに申し込むことをお勧めする。公共交通機関でアクセスできない観光地があるため、念の為国際免許があると便利かもしれない。モバイル通信に関しては、現地で電話番号付きの sim カードを購入することをお勧めする。旅行用 esim よりも安く購入でき、現地の電話番号があると便利なことが多々あった。
■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（短期プログラム用）

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date：2025/3/16

■ID：C24145

■参加プログラム/Program：グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 2024

■プログラム情報/Program info.：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html

■派遣先大学/Host university：アデレード大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/17 ～ 2025/3/7

■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

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：修士 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
英語圏の国に行ってみたかったや南半球の夏を過ごしたかったのが理由です。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
英語圏の国に行ったことありませんので、挑戦してみたかったです。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview：
主に体験で、授業の内容は重くなかったです。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
スポーツ，文化活動
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
ビーチでフィッシュ＆チップスを食べました。動物園でカンガルーやワラビーに餌やりしました。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
アデレード周辺の観光地やショッピングに行きました。

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

■設備/Facilities：
よかったです。
■サポート体制/Support for students：
相談できるところがありますが、使っていませんでした。

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：
ホームステイ
■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：

宿泊先は学校でランダムに割り当てられたところで、学校から 1 時間ぐらいかかるホームステイの個室です。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
大学はアデレードの中心にあり、どこに行っても便利です。滞在中はオーストラリアの夏ですので、毎日晴れていました。ホームステイは食事込みで、食べるものは家によって違います。私は泊まったところは提供してくれた食材(サラダやパン)で朝ご飯と昼ご飯は自分で用意していました。晩御飯はほぼ炭水化物しかなくて(麺やご飯やパン)、肉はめったになかったです。
■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:
夜の街はちょっと危険かもしれません。ホームレスが多かったです。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
クレジットカードがあれば大丈夫です。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi, SIM

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
短期留学プログラムの先生たちの指示通りでうまくいきました。
■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:
申し込む前に、研究科の許可をもらう必要があります。
■語学関係の準備/Language preparation:
私の英語は中級レベルで、出発する前には具体的に準備していませんでした。授業は大体が聞き取れましたが、一部追いつかなかったところもあって、出発する前にもうちょっと復習したほうがよかったかもしれません。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
私は中国人であり、ビザを申請する時間は大体 1 ヶ月半をかかりました。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
なし
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
なし

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	100,000 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	400,000 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)	12,000　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)	0　円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	円/JPY
食費/Food	30,000　円/JPY
交通費/Transportation	10,000　円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000　円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
■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?：	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
違う世界を見て満足です。
■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：
オーストラリアの風景はきれいで、一年か二年働いてみたいです。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
研究職，起業
■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：
私のように英語圏に行ったことない人におすすめです。難易度が低いと思います。
■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：

なし

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date：　2025/3/20

■ID：　C24146

■参加プログラム/Program：　グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 2024

■プログラム情報/Program info.：　https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html

■派遣先大学/Host university：　アデレード大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/17　～　2025/3/7

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

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：学部 4 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
4 年の 11 月までは部活動が忙しく、3 週間も時間が取れる期間が無かった。部活動を引退し、卒業論文が終わったタイミングが、この時期であった。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
ずっとこのようなプログラムに参加したいと思っていたのですが、参加できる期間がありませんでした。 今回ようやく参加できるとのことで、募集がかかり次第参加を決めました。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview：
授業→復習が基本のルーティーンですが、フィールドワークが非常に多くとても楽しいです
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
スポーツ
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
現地の部活動(剣道部)
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
クラスメイトと近くの観光名所めぐりをしました。Hallet Coves / Barossa Volley / Hanhdorf など！

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

■設備/Facilities：
全部申し分ないです。東大より魅力的でした。
■サポート体制/Support for students：
ELC の方々のサポートは手厚すぎます。安心してもらって大丈夫です。

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：

ホームステイ
■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:
個室です。 大学の紹介です。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
とても乾燥していて、暑いです。 リップクリームや日焼け止め、サングラスは必須アイテムでしょう。 大学周辺は美しく安全です。 交通機関はほとんどバスです。稀に暴れる乗客がいるので、寝ないようにしておきましょう。 食事はホストファミリーによって全く変わってくると思います。私の場合はアフリカにルーツのある家庭だったので、チリソースが効いた激辛料理が多く、私は良かったです。(もちろん辛いものが苦手だったら、マイルドなものにしてもらえます！)
■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:
暗くなってから歩かないのが大事です。 日本ほどではないものの、かなり治安は良い方です。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
クレジットカードを二枚作りました。現金は二万円分持っていきましたが、一切使わなかったです。保険として持っていく程度で良いかと。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi, SIM, 家の Wi-Fi

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
基本的に指示に従っているだけで良いですが、OSSMA の申し込み締め切りは手続きにかかる時間が長いため、実質の締め切りは想定よりも早いです。 注意されると良いと思います！
■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:
特にありません。 事務の人と話し合いましょう。
■語学関係の準備/Language preparation:
語学のレベルは上げておけば上げておくだけ良いです！最後の一日までもがいて良いでしょう。 リスニング力とスピーキングを中心に鍛えるにはシャドーイングなどが良いかもしれません！
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
Australian ETA (即日)
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
特にありません。 持病の薬がある人は、いつも通りしっかりと準備していきましょう。(私は持病の薬がありました)
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
大学に案内されるもので十分だと思います。 追加で海外旅行保険が付帯しているクレジットカードをもって行くと良いでしょう。

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	200,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	340,000 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)	7,530 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)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	
特になし	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	0 円/JPY
交通費/Transportation	7,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
特になし	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
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：	
特になし	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?：	
大学（本部国際教育推進課）からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
オーストラリアの人々の人生に対する価値観が日本のそれと大分違うので、色々な幸せの形を見つけるきっかけとなった。 また、基本的にどの家庭も移民であり、移住するとはどういうことなのか(母国を離れること、新天地でもがくこと、離れた母国とつながり続けること、同郷の人で助け合うこと など)を学べた。これらは日本では絶対に学び得なかったことだと思う。
■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：
自分自身、今年の夏にシンガポールに移住するので、今回の経験で英語圏の生活になれたこと、移住するとはどういうことなのかを学べたことは直接的に役に立った。 また、自分の人生を幸せにするための手段の幅が広がった気がする。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
民間企業
■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：
「英語に自信ないけど、留学・移住には少し興味がある(人に言うのは恥ずかしい)」という方に是非参加して頂きたいです！
■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：
『地球の歩き方』 はとても良かったです。

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date：　2025/3/20

■ID：　C24147

■参加プログラム/Program：　グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 2024

■プログラム情報/Program info.：　https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html

■派遣先大学/Host university：　アデレード大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/17　～　2025/3/7

■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

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：博士 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
来年は実験や就職活動で忙しくなる可能性があるため、それに比べてこの時期の方が適していると考えました。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
もっと多くの場所で異なる文化を感じてみたいと思っていました。オーストラリアはずっと行きたかった場所なので、プログラムの案内メールを見たときに心が動きました。迷った時期もあり、実験の進捗などが気になりましたが、クラスメートたちと一緒に海外に行ける貴重な機会だと思い、参加を決めました。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview：
最初の 1 週間半は主に英語環境に慣れることに集中しました。先生はさまざまな方法で私たちに英語を使わせる授業を行いました。また、オーストラリアについての小論文作成や、パートナーと一緒にポスターを作成する課題もありました。授業では博物館、美術館、植物園などへの実地調査も行いました。プロジェクトには、カフェ文化の体験、海辺の観光、野生動物園を訪れる 3 つの遊びのアクティビティも含まれていました。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
スポーツ，文化活動
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
オーストラリアの特色あるスポーツを体験し、博物館や美術館にも訪れました。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
ホストファミリーがいくつかのアクティビティを提供してくれ、私はホストファミリーと一緒にイチゴ狩りに行ったり、野生動物園を訪れたり、チョコレート工場を見学したりしました。

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

■設備/Facilities：

図書館、スポーツ施設、食堂、PC・Wi-Fi 環境などが整っており、施設は非常に便利です。
■サポート体制/Support for students:
語学面では、普段からホストファミリーやクラスメートと英語で交流しています。学習面では、授業で多くの英語表現やオーストラリアの文化を学びました。生活面では、ホストファミリーが 3 食を提供してくれ、洗濯などのサポートもあり、健康的で規則正しい生活ができています。毎日太陽の下で過ごし、友達と会っておしゃべりをしているので、精神的にもとても良い状態です。

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:
ホームステイ
■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:
ホームステイを利用し、個室の寝室がありました。トイレ、浴室、キッチンなどはホストファミリーと共用の設備を使用しました。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
日中は 30 度以上になることがありますので、日傘や日焼け止めを持参することをおすすめします。大学周辺には電車やバスがあり、交通が便利です。学校内にも食べ物があり、周辺にはレストランもあります。
■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:
治安は比較的良好で、悪質な事件には遭遇しませんでした。危険な場所には近づかないようにすることをおすすめします。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
主に VISA カードの外貨決済を使用しました。また、現地の ATM で VISA カードを使って現金を少し引き出しました。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi, SIM

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
UTAS で申請を行い、承認後はアデレード大学から送られてきたメールに従って、学生証の登録、英語試験の受験、ホームステイの申し込みなどの手続きを進めました。
■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:
この期間には特に関連する手続きや課題はありませんでした。
■語学関係の準備/Language preparation:
英語で簡単な会話ができる程度の語学力でした。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
中国のパスポートを所持しているため、ビジネスビザまたは観光ビザの取得が可能でした。学校からは観光ビザの取得を勧められましたが、その案内を見る前にすでにビジネスビザの申請を行っていました。オーストラリアの公式サイトで申請し、申請の提出からビザの取得までに 1 か月かかりました。ビザ申請の補足

資料として、留学先の学校に招待状を依頼することをおすすめします。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health：
自分が使い慣れている薬を持参しました。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance：
東京大学が求める必須の保険のみに加入しました。

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	195,400 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	374,621 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)	10,922 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)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	12,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,630 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
GlobE海外派遣プログラム奨学金	
■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（本部国際教育推進課）からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
ずっと行きたかった場所に行けて、素晴らしい人々と出会い、自己成長も感じました。とても楽しい経験を得ることができ、満足しています。
■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：
オーストラリアでの就職はとても幸せそうに感じました。例えば、いくつかの店では営業時間が 5 時で閉店しますが、実際には 5 時前から片付けを始めて仕事を終わらせることがよくあります。条件が整えば、海外で働くことも検討したいと思います。
■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：
行きたい場所について事前に調査しておくと良いです。
■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：
アデレード大学から送られたメールと公式ウェブサイトが役立ちました。

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date：　2025/3/16

■ID：　C24148

■参加プログラム/Program：　グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 2024

■プログラム情報/Program info.：　https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html

■派遣先大学/Host university：　アデレード大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/17　～　2025/3/7

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

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：学部 3 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
ちょうど春休みで学業に支障をきたさなかったため。また、部活も引退し時間ができたため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
以前留学したことがあり、前年の夏くらいにもう一度留学したいと思い東大のプログラムを調べ始めました。3 週間という期間も、春休みにかぶっているのもちょうど良かったので申し込みました。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview：
オーストラリアの文化を学んだり、英語を使ってゲームするのが中心の授業でした。近隣の博物館や美術館に行くこともありました。特に印象に残っているのは、オーストラリアのスラングを学んだ授業です。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
文化活動
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
ワイルドライフパークでオーストラリアにしかいない動物をたくさん見て餌やりもしました。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
友人と遠出しました。

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

■設備/Facilities：
Wifi は大学内では使えました。ジムがあって友達は何人かサブスクしていました。
■サポート体制/Support for students：
アデレード大学のサポート体制がとても手厚かったです。周りには日本人の友人が多かったので困った時はいつでも聞けるし、ホームステイで心労が溜まっていないかの確認会も途中で行われました。

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:
ホームステイ
■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:
ホームステイで、私の他に日本人の学生が二人いましいたが、全員個室を与えられていて快適でした。どうしても、室内で靴を脱がないのだけが不快でした。東大からの案内でホームステイの申込手続きは行いました。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
暑かったですが湿度が低く、基本的に過ごしやすかったです。ただし、日差しが強すぎるので外出時には注意するように厳しく言われました。大学周辺はお店なども充実しており過ごしやすかったです。治安もいい。交通の便もそれなりに良かったですが、大半の人は郊外に住んでいるのでどこへ行くにも中心地に行ってから移動しなければならないのが少々億劫でした。食事は、朝夕は基本的にホストファミリーと家でとっていました、量が調整できたのが良かったです。昼食は作っていくこともありましたが、時々気になるお店で買ったりもしていました。
■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:
睡眠時間を十分とるように心がけました。慣れない環境で寝ても疲れが取れない状態が続くこともあるので、とにかく家にいる時はゆったりと過ごすのがいいとおもいます。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
現金を両替して 60,000 円ほど持って行きました。これは友達とお金のやり取りをするときや大きな買い物をするのに使いました。他の場面では基本的にクレジットカードを使いました。限度額は心配していましたが、そこまで節制を意識しなくても 50,000 円以上は使いませんでした。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi, SIM

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
東大への申し込みは全て UTAS 上で行いました。期限厳守のこと。アデレード大学とのやりとりは全てメールで、同意書やクラス分けのテストを送りました。やることリストを作るのをお勧めします。
■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:
所属部局の窓口で「ウィンタープログラムに参加予定です」と言ったら、メールで説明書と UTAS 上に記載すべき担当者の名前を教えてもらえました。
■語学関係の準備/Language preparation:
出発前は、言葉には詰まるけれど意思の疎通はできる程度のスピーキング力でした。特にこの留学のための準備はしていません。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
ビザは申請を忘れていたので空港で申請しました。ETA というアプリを使ったら 30 分程度で申請が通り、なんとかオーストラリアに行くことができました。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
私は特に何もしていません。

■保険関係の準備／Preparations/procedures for insurance：
東大からの案内をよく見て期限内に行えば問題ありません。

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	232,690 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	626,000 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)	3,812 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)	7,110 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	
VISA 申請 2000 円	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	25,000 円/JPY
交通費/Transportation	7,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	1,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
お土産に 50,000 円程度使いました	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
■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?：	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：

開放的な性格になったと感じる。日本人が周りに多くいて日本語をしゃべることも多かったが、それでも英語力は向上したと思う。
■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：
特にないが、海外の働き方は日本人が見習うべきだと思った。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
中学高校教諭
■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：
迷ったら挑戦して欲しいです！絶対に後悔はしないと思うので。
■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：
友人と情報交換していました。

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date：2025/3/10

■ID：C24149

■参加プログラム/Program：グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 2024

■プログラム情報/Program info.：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html

■派遣先大学/Host university：アデレード大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/17 ～ 2025/3/7

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo：公共政策学教育部

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：専門職学位 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
海外派遣プログラムに関して知ったのが 10 月下旬頃であったため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
自身の英語力を伸ばすためと海外での生活を体験してみたかったという想いで参加を決めた。参加を決めたのは 11 月頃。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview：
予習・復習は特にしていない。授業は座学だけでなく、大学周辺の様々な機関や観光地に連れて行ってくれたので眠くなることは少なく、大変楽しかった。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
取り組んでいない
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
大学斡旋のものは特に取り組んでいない。フリータイムを自分の好きなことをするだけで十分満足していた。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
バスに乗ってビーチに行き海水浴をしたり、動物園に行ったり、カンガルー島へツアーで行ったり、カヤックに乗ったりした。

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

■設備/Facilities：
Wifi は基本的に大学内でどこでも使える。
■サポート体制/Support for students：
講師が大変優しく、わかりやすい英語で授業を進めてくれたため、とてもよかった。

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:
ホームステイ
■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:
アデレート大学の ELC がホームステイ先を指定してくれる。個室(トイレ、冷蔵庫、オーブン付き)で母屋とは別の部屋だったため、大変快適に過ごせた。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
夏なので日差しが大変暑かったが、日本のような蒸し暑さは感じなかったので過ごしやすかった。大学周辺に市街地があり、たくさんの店が並び大変にぎわっている便利な場所であった。基本的に交通機関はバスを利用していた。日本食も多く、様々な国のご飯を食べることができたが高かった。
■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:
睡眠時間をできるだけ多く確保できるように努力した。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
8 万円ほどを換金して持って行ったが、クレジットカードが基本的に使えるのであまり現金でないといけないという場面はなかった。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi, レンタルしたルーター

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
航空券情報の登録や保険加入などに加え、ホストファミリーへ送る自身の情報や要望、アデレード大学に提出するオンラインテスト、ライティング課題などの提出があった。
■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:
春休み期間中であったため、成績関係には何も影響を及ぼさなかった。派遣が確定後、所属研究科の事務に留学の旨を伝えた。
■語学関係の準備/Language preparation:
語学レベルは東大生の平均以下。準備は特に何もしていない。ホストファミリーと講師が優しい人に当たれば、聞き取れなくても何とかなった。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
ビザはアプリ(Australian ETA)を通して簡単に取得することができた。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
特になし
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
大学指定のものを申し込んだ。期限後提出だったが柔軟に対応してくれた。

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	210,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	390,000 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)	30,000 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)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	
食費、お土産代、交通費などが別途でかかった。	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	6,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	80,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
朝食、昼食はホストファミリーが作ってくれた。	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
■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?：	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
海外での生活を体験できたり、ネイティブの使う英語を肌で感じたりすることができたことは自分にとって大変有意義であった。自分にとって海外へ行くハードルがとても下がった代わりにモチベーションが大変上がった。
■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：

海外での生活に対して明るい希望を持てるようになった。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
公的機関
■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：
どう頑張っても頑張らなくても必ず素晴らしい体験をすることができ、満足できると思うので迷っているもしくは少しでも興味を持っている人は絶対に申し込むことを強くお勧めする。英語力とか無くても何とかなった。
■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：
過去の参加者の体験記

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date：　2025/3/20

■ID：　C24150

■参加プログラム/Program：　グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 2024

■プログラム情報/Program info.：　https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html

■派遣先大学/Host university：　アデレード大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/17　～　2025/3/7

■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)

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：学部 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
大学での生活も落ち着き、長期で時間を取れるタイミングであったため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
まとまった時間が取ることができ、就職やサークルなどに影響が出ない限られた時期だったので参加を決めた。他の参加者にも英語力で遅れを取るのではという不安があったが、（良くも悪くも）自分と同じレベルの学生が大半で安心した。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview：
二日に一回の頻度で授業中に校外学習があり、その日に行くスポットについての事前学習をしたり、オーストラリアの文化・人物に関する授業があったり、最終週の発表に向けてのプレゼンの準備・そのための授業などがありました。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
文化活動
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
市内の名所や施設に訪れるということを毎日していました。スポーツ観戦、動物園、海水浴、ショッピングなどやれることはたくさんあります。自分はしなかったのですが、地元のサークルやスポーツクラブと事前に連絡をとって、練習に参加したクラスメイトもいました。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
平日中に大学付近は回れるので、郊外の方に遊びに行きました。ワイルドライフパークやカンガルー島、ドルフィンサンクチュアリー等訪れることのできるスポットはたくさんあると思います。

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

■設備/Facilities：
綺麗でした。特に不満点はないです。

■サポート体制/Support for students:
何かサポートを求めたというわけではありませんが、留学生に向けてはかなりクリアに発音してくれたりと気を遣ってくれていたように思います。

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:
ホームステイ
■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:
自分の参加していたプログラムはホームステイだったので家によるとは思いますが、一人一部屋が与えられていました。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
気候はほぼ毎日晴れで 30 度越えが当たり前で、夜明け前は肌寒いという感じでした。ただ湿気がないので、日陰などに入ると気温の割に涼しく過ごしやすかったです。大学周辺はかなりすっきりとしていて治安も良い感じでした。交通機関は基本的にはバスでたまにトラム、遠くに行きたい場合は電車という感じでした。食事に関しては日本と全く同じというわけには行きませんでしたが、かなり日本人の口に合うものが用意されている感じがしました。
■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:
基本的に治安はいいです。ただ夜は駅前などに若者がたむろしているなど少し危険な感じがしましたが、それは日本も同じなので日本にいる時と同じような危機管理をしておけば大丈夫です。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
乗り換えた空港で 2 万円分の現地通貨を下ろした以降は基本的にクレカで支払っていました。おそらく現地の人たちも基本的にクレカ払いが基本なのではないでしょうか。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi, e-SIM、ホームステイ先の Wi-Fi

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
滞在大学への必要情報登録やフライト情報、渡航情報、そして保険関連の登録など大学側が求める情報を登録すれば良いです。全体的に期日には余裕はありますが、提出物は時間が取られるものが多いので早め早めに提出するのが良いです。
■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:
窓口で注意事項の説明を受けたぐらいで特に必要な手続きはありませんでした。
■語学関係の準備/Language preparation:
ほぼ準備せずに臨みました。ただ、リスニング的にきつい場面があったのでその対策をしておけば良かったとは思います。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
ビザは ETA というものを申し込みました。1 時間もかからずに申請ができ、すぐに承認されました。自分がこ

の ETA を取ったのは 12 月ぐらいだったと思います。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health：
常備薬を持っていったぐらいで特に新しく予防接種を受けるなどはしませんでした。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance：
大学が加入必須として求めている「学研災付帯 海外留学保険」に入りました。怪我などをしなくても所持品の破損などにも対応している保険（一つの破損物に対して上限 10 万）だったので自分はこの保険だけに入りました。

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	300,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	400,000 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)	7,000 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)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	100,000 円/JPY
交通費/Transportation	50,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	150,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
■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?：

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
海外で留学することへの抵抗がほぼなくなったどころか海外でまた留学してみたいと思うまでになったため、海外生活のはじめの一歩としてはとても有意義なものであった。ただ語学力の向上という点においては、ホストファミリーと話す機会を自分からあまり作りにいかなかったこともあり成長が見られなかったように思う。
■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：
以前は海外で学ぶ・働くことは選択肢にも入っていなかったが、今回の経験を通じて海外で学ぶ・働くことも悪くないなと思えるようになった。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
公的機関，民間企業
■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：
英語のレベルに不安を感じて参加をためらっているなら、その心配はありません。ほとんどの参加者は英語が不得意な人ばかりです。語学力の向上を目指す人は、とにかく会話の量を増やした方が良いです。海外にいるというだけでは当然ですが英語力は伸びません。会話を増やすという点に関して、先生に些細なことでも質問したり、ホストファミリーに今日何をやったのかを毎日伝えてみるというのはお勧めです。
■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：
地球の歩き方

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date：2025/3/16

■ID：C24151

■参加プログラム/Program：グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 2024

■プログラム情報/Program info.：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html

■派遣先大学/Host university：アデレード大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/17 ～ 2025/3/7

■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)

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：学部 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
2 年生になると進振り等で忙しくなると感じたため。また、3 年次や大学院等で長期留学をしたいと思っていたため、その前に一度留学を体験してみたかったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
参加を決めた動機は、大学のクラスメイトが同様のプログラム（派遣先は異なる）に応募していたから。参加すると決めたのは、応募締め切りの 3 週間前。費用や時期を考えると、本当に今参加していいのかと自問することはあったが、自分の考えを紙に書いて整理したり、親からの助言があったため、参加することを決めた。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview：
基本予習・復習は要らず、授業に出ることが最も重要である。授業は 20 人ほどで受ける。毎回そうなのかはわからないが、今回は東京大学は他の大学とは別プログラムとして扱われ、クラスも東京大学の生徒のみで構成された。そのため、仲良くなりやすい一方で、授業外や休み時間では日本語で会話している人がほとんどなので、こうした場面での英語力向上には繋がりにくいと感じた。授業はすべて座学ではなく、近くの観光スポットや博物館等へのフィールドワークが多々あるため、楽しかった。お土産や観光スポットについては、先生に聞くととても親切に対応してくれた。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
取り組んでいない
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
取り組むための十分な日程がなかったから。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
土曜日はホストファミリーがビーチや遠くの観光地に連れて行ってくれた。日曜日はホストファミリーと一緒に教会に行った（ルームメイトは行かなかった）。

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

■設備/Facilities:

図書館は自習スペースもあるため、勉強などには最適だと思う。また、図書館以外にもキャンパス内にはたくさんのテーブルや椅子が設置されている。食堂はないが、四店舗ほど店が入っているため、昼食や間食を買うことができる。共用の PC はかなりの数設置されていた。

■サポート体制/Support for students:

語学面は ELC というチームが担当している。担当者は皆とても丁寧だった。一方、ELC 主催のさまざまな交流プログラムがあり、いくつか参加したが、思ったよりも日本人が多く、現地学生との交流はあまりできずがっかりした。キャンパスについての疑問は、キャンパス内の「Ask Adelaide」に聞けばすぐに対応してくれる。

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:

ホームステイ

■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:

アデレード大学から指定された。他大学だが、日本人のルームメイトがいた。案内にはルームメイトがいたとしてもなるべく日本人にはならないようにしますと書かれていたため、その点は少しがっかりした。一方でルームメイトとは頑張って英語で会話したため、英語を話す機会につながり、最終的には良かったと感じている。部屋は一人用の個室が用意され、部屋には鍵をかけることができた。シャワーや洗面所は比較的清潔だった。

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

気候は日本の夏よりもずっと湿度が低く汗をかきにくいため快適。また、日差しは強いが日陰に入れば涼しい。アデレードは市内の四方を緑(公園のようになっていて、広大な芝生が広がっている)に囲まれており、歩いているだけでも気持ち良い。大学のメインキャンパスは市内の北東部の端に位置しているため、少し歩けば鳥の囀りが絶えない川沿いや芝生を散歩することができる。アデレードの公共交通機関は電車、バス、トラムがあるが、全てアデレードメトロによって管理されており、料金は一度払えば、乗換をしても二時間以内であればどこへでも行くことができる。アデレードは市内の至る所にカフェがあるため、私も何回かコーヒーを飲んだ。物価は日本と比べれば高いため(水は一本 250 円程度)、一度の食事で 1500 円くらいは最低でもかかる。移民が多いため、中国料理やギリシャ料理など、さまざまな国・地域のレストランがある。水は硬水のため、もし口に合わなければ、市内にあるダイソー(100 均ではない、安い商品は 300 円ほど)で日本茶を買うと良いと思う。

■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:

治安は海外にしては極めて良いと感じたが、市内を散歩中に店舗から逃げていく泥棒を見たりしたため、海外では当たり前の一定程度の注意は必要である。また、夜になると交通機関や街は一変するため、夜間の外出時は特に注意を払う必要がある。また、ホームシックにならないためにも、定期的に家族や友達と連絡を取ることが大切だと感じた。

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

アデレードはカード決済が市場を含めほぼ全ての店舗で導入されているため、基本的には現金は必要な

いが、友達と割り勘するときなどのために、一定金額はオーストラリアドルの現金を持っていくことをお勧めする。
■プログラム期間中に利用したネット環境／Internet service usage during the program：
キャンパス Wifi, SIM, ホームステイ先の Wi-Fi

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation：
■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：
申請時に教養学部の窓口で留意事項の確認を行なったほか、渡航前に海外渡航届をオンラインで提出した。長期休暇中の渡航だったため、授業や試験のことは関係なかった。
■語学関係の準備/Language preparation：
ほとんど語学関係の準備はしなかった。受験以降あまり英語に触れていなかったため、単語だけでも復習しておけば良かったと思う。
■ビザの手続き/ Procedures for visa：
ビザは必要なかったが、ETA と呼ばれる渡航許可証の取得が必要だった。アプリの中でパスポート情報やフライト情報を入力すれば簡単に取得することができた。これは入国に関わる重要な情報なので、忘れずに前もって行ったほうが良い。
■医療関係の準備／Preparations or actions taken to maintain your health：
歯科治療は海外では高額なので、歯医者で定期検診だけはしてもらった。また、処方薬は普段より多く処方してもらった。
■保険関係の準備／Preparations/procedures for insurance：
東京大学指定の保険に加入した。

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	250,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	400,000 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)	7,000 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)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0　円/JPY
食費/Food	50,000　円/JPY
交通費/Transportation	20,000　円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000　円/JPY

■その他、補足等/ Additional comments：

宿泊費はプログラム料に含まれていた。ホームステイのため、食事は基本 3 食提供される。他に飲み物を買ったり、友達と外食した場合は別途費用がかかる。

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：

受給しなかった

■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：

■受給金額（月額）/Monthly stipend：

■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?：

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：

まず第一に、ホームステイを通して、通常の旅行では得られない視点でオーストラリア・アデレードの生活を感じられたことは大きな意義があったと思う。例えば日曜日に教会に行ったことはとても貴重な文化体験となった。また、これはホームステイ先にもよると思うが、授業は半日のみで、ホストファミリーの制約も大きくなかったので、自分で自由に観光、買い物などをすることができて満足している。英語についても、ホストファミリーやハウスメイト、クラスの担当教員、店員などとたくさん会話したことで、自然と上達していった。また、日本における英語教育では得られないような、実用的なフレーズや挨拶、相槌などを学ぶことができとても嬉しい。一方で、思ったよりも周りの生徒は日本語で会話しており、現地学生と関わる機会も少なかったため、その点は残念だった。

■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：

少なくとも、海外で働く、または海外に関わる仕事をする、といったことへの興味は深まった。

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

公的機関，民間企業，起業

■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：

私は、このプログラムに参加すれば多少なりとも英語を上達させられると思います。また、コミュニケーション能力も高まると思います。英語にあまり自信がない方でも、周りにたくさん日本人学生がいて、スタッフもとても優しいので、大丈夫です。ホームステイや、海外の大学での勉強、オーストラリアの自然を満喫、な

ど、なかなかできない体験がたくさん詰まっているので、迷ったら、ぜひ気軽に参加してみてください。あと、アデレードはワインやビールで溢れているので、お酒好きにはたまらないと思います。
■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：
東京大学海外留学情報、アデレード大学ホームページ、地球の歩き方

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date：　2025/3/19

■ID：　C24152

■参加プログラム/Program：　グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 2024

■プログラム情報/Program info.：　https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html

■派遣先大学/Host university：　アデレード大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/17　～　2025/3/7

■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)

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：学部 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
就活や研究など他にすべき活動がなかったこと、また今回の留学経験を今後の学習に活かすにはできるだけ早い時期が良いと考えたことから、大学 1 年生の春休みにしました。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
直接的な動機は、両親から早期に留学するよう勧められたことです。数多ある留学プログラムの中でも、本プログラムは春休み内で完結すること、内容が基礎的であること、オーストラリアは治安の良い国であることから、初めての留学として相応しいと判断し、参加を決めました。参加を決めた時期は 9 月上旬です。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview：
最初はひたすら英語を話し続けることから始め、オーストラリアのカフェ文化や食べ物、動物について学びました。また、日常生活で使うイディオムや俗語(スラング)を知ることができました。授業内で博物館や美術館、市場に行き、気づいたことや日本との違いをまとめるという課題がありました。疑問点はいつでも先生に気軽に質問することができ、また積極的な質問が推奨される環境でした。最終週で、アデレード周辺の観光地をポスター1 枚にまとめ、プレゼンしました。ポスターやプレゼンは丁寧な添削やアドバイスがありました。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
スポーツ，文化活動
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
南オーストラリア州議会を見学しました。無料で、職員の方が丁寧に案内してくださいました。また、本会議を傍聴しました。西洋式の建築や、生きた議会政治を学べました。また、同じプログラムの友人とクリケットや AFL(フットボール)をしました。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
ホストファミリーが、車で観光地(Whispering Wall, Gorge Wildlife Park など)に連れて行ってくださいました。また、ホストファミリーの親戚の家で遊びました。

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

■設備/Facilities:

留学中は大学の施設を全て自由に使えます。また、作業用スペースがふんだんに確保されています。大学内の WiFi は少し弱いですが、特に不自由はありません。図書館で、除籍図書を持ち帰りました。

■サポート体制/Support for students:

大学に留学生向けの相談室があるそうですが、私は使っていません。語学や学習面では、Teams を通じてクラス担任にいつでも相談できました。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホームステイ

■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:

留学の 3 ヶ月ほど前に、ホームステイ先の希望条件を提出しました。留学開始の 1 週間前に、アデレード大学からメールでホームステイ先の住所が届きました。

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

留学時は夏でしたが、蒸し暑くはありませんでした。ただ、日焼け止めを塗らないとすぐに肌が荒れます。気温は高い日では 30 度を超えるので、つばつきの帽子(Hat)や日傘があるとよかったです。大学は市内の中心部にあり、周辺には美術館、博物館、教会があって文化の香りがします。主な交通機関はバスです。ホームステイ先から大学まで約 40 分かかりました。ラッシュ時には渋滞が発生するので、早めに行動したほうが良いと思います。食事は、平日はホストファミリーが弁当を作ってくれました。

■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:

基本的に治安はとても良いです。ただ、夜 9 時を過ぎると市内中心部の治安が悪くなるように感じました。夜遅くの外出は避け、また不審な人物からは距離を置くようにしました。健康のため、留学中は早寝早起きを徹底し、十分な睡眠時間を確保しました。当初は疲れがありましたが、次第に昼間に眠くなることもなくなり、活動に集中できました。

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

オーストラリアのお店は全て日本のクレジットカードで決済可能です。特別な口座開設は不要です。ただ、現地で友人と割り勘する際、現金のオーストラリアドルが必要となったことがありました。現金を日本円に両替すると、高い手数料がとられるので、現金は使い切るのがよいです。

■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:

キャンパス Wifi, SIM

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:

東京大学への提出物とアデレード大学への提出物を区別すること、また異なる提出物の期限を混同しないように手帳で管理することが大事だと思います。また、不明点はすぐに大学にメールで尋ねるようにしました。加えて、同じプログラムの参加者で LINE グループをつくり、提出物の期限を共有したことも有効でした。

■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：
教養学部教務課の方から説明を受けました。A セメスターの成績発表、および成績確認の申請期間が留学期間中にあるとわかったので、期末試験の答案用紙を現地に持参し成績確認の申請理由が具体的に書ける状態にしました。
■語学関係の準備/Language preparation：
大学受験時から英語は得意科目でした。また、ALESS,FLOW などの必修の英語授業に意識的に取り組み、授業内で積極的に発言するようにしました。これによって、自分の意見をある程度英語で表現できる状態で留学を始められました。それ以外の資格試験の勉強等はしていません。
■ビザの手続き/ Procedures for visa：
Australian ETA を出国 2 ヶ月前に申請しました。慣れていれば、アプリですぐで手続きできますが、初めてだったのでインターネットで調べながら数日かけて手続きしました。パスポートを携帯で読み込む作業があります。
■医療関係の準備／Preparations or actions taken to maintain your health：
留学参加が決まった段階で、かかりつけ医に相談し、普段服用している薬の処方箋を英語で書いていただきました。同時に、個人で購入した市販薬の英語での説明書きも用意しました。私の場合、入国審査で厳しく確認されることはありませんでしたが、違法薬物持ち込みの疑いを避けるために英語での説明書きは必須だと思います。留学にための予防接種はうけていません。
■保険関係の準備／Preparations/procedures for insurance：
大学指定の学研災付帯海外留学保険（付帯海学）および OSSMA に加入しました。締切が早いのですぐに手続きを終わらせました。

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	255,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	400,000 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)	7,500 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)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	
OSSMA 3800 円	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	14,000 円/JPY

交通費/Transportation	4,800　円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	37,000　円/JPY

■その他、補足等/ Additional comments：

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：

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（本部国際教育推進課）からの案内，知人から聞いた

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：

私が留学で得た最も大きな成果は、今までの学習で身につけた英語力を応用する体験ができたことです。当初は英会話に慣れておらず大変でしたが、留学が進むに連れ、英語で思考できるようになり、現地での意思疎通に不便やタイムラグを感じることがほとんどなくなりました。自分自身の英語力に自信がつきました。同時に、使っている語彙や文法の大半が日本で(とりわけ中高時代)学んだものであることに気づき、基礎的な英語学習の重要性を改めて痛感しました。やや満足していない点として、自由時間に日本人学生と話すと、どうしても日本語を使ってしまうため、スピーキング力向上の面ではあまりプラスにならなかったと思います。英語力向上のためには、常に英語で話す約束をするか、現地の学生と交流する機会を増やすと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：

留学前は、英語で議論したり自分の意見を発表することに対してある種の躊躇を抱いていました。文法や発音で間違いを犯すことを恐れていたためです。しかし、留学中、意思疎通で苦労することは特にありませんでした。英語で失敗をしたときでも、聞き返されることはあっても笑われることはありませんでした。留学を経て、自分の英語力、ひいては自分そのものに大きな自信がつきました。同時に、英語で学術的な議論をしたり、洋書を読んだりすることに慣れました。今後は、グローバル教養科目など、英語で議論する授業を履修していきたいです。

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

公的機関

■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：

大学入試を突破できる英語力があればこのプログラムについていけると思うので、時間があるうちになるべく早く海外経験をすることをおすすめします。また、アデレードは自由移民の街として発展した歴史を持

ちます。西洋の歴史や都市計画に興味がある人にも、このプログラムをおすすめしたいです。
■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：
Adelaide Fringe 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（短期プログラム用）

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date：　2025/3/15

■ID：　C24153

■参加プログラム/Program：　グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 2024

■プログラム情報/Program info.：　https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html

■派遣先大学/Host university：　アデレード大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/17　～　2025/3/7

■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)

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：学部 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
二年生は部活の責任者、三年生は就活などで忙しくなるから
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
応募締め切り直前に、インスタでたまたま目に触れて思い立って。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview：
授業の半分はフィールドワーク（市中の探索、資料館訪問など）、半分は教室内での日本人同士での英会話だった。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
文化活動
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
美術館・博物館を訪問し、現地の先住民族文化や産出する鉱物などを学んだ。またワインテイスティングをして特産のワインにも触れた。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
友人と観光、美術館・博物館訪問、市中散策

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

■設備/Facilities：
図書館は大学内にあるほか、隣接する州立図書館も利用できる。スポーツ施設も利用できる。学内にカフェテリアがある。キャンパス Wi-Fi が使える。
■サポート体制/Support for students：
悩みや困りごとが相談できるサポート体制が整っていた。

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:
ホームステイ
■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:
ホームステイがプログラムに組み込まれていたので、向こうの大学がホームステイ先を手配した。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
外食は基本的に非常に高価。
■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
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
現金は面倒な上使えない店もあるので、タッチ決済をできるようにしておいた。特にスマホの Google ウォレットとカードを紐付けた。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
UTOL での支指示に従ってフライト情報や渡航の届出など各種手続きをした。
■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:
海外渡航の届出をした。
■語学関係の準備/Language preparation:
FLOW レベル 4 程度の英語力。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
オーストラリア ETA をスマホで簡単に取れた。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
常備薬（花粉症薬）を持っていったが、念の為処方箋の英語訳を印刷して一緒に持っていった。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
指示に従って指定された保険に加入した。

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	195,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	375,000 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)	7,110 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)	0　円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0　円/JPY
食費/Food	5,000　円/JPY
交通費/Transportation	5,600　円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	40,000　円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
■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?：	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
自分と異なる出自の家庭にホームステイすることで、自己相対化の学びを得た。また、将来本格的に留学するときの心理的なハードルが大きく下がったと感じた。
■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：
将来の本格的な留学への心理的なハードルが大きく下がった
■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：
語学力向上というよりは、将来の本格的な中長期留学に向けて心理的なハードルを下げる（海外へのフットワークを軽くする）ことを目的と捉えるとよいです
■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：

ChatGPT

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date：2025/3/25

■ID：C24154

■参加プログラム/Program：グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 2024

■プログラム情報/Program info.：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html

■派遣先大学/Host university：アデレード大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/17 ～ 2025/3/7

■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)

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：学部 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
この時期に短期留学の募集があったから
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
中高生の時にコロナ禍の影響でオーストラリアへのホームステイが白紙になり、再チャレンジしたかったから。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview：
授業はそこまで難しいことをしなかったため、授業外の活動(ホストファミリーとの会話や街の探索など)と比べると相対的に学びはなかったと思う。ただ、授業中に outing が多く、さまざまな場所に行けたことは非常に貴重な経験だった。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
文化活動
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
様々な場所に行った。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
ホストファミリーと出かけたり、用事について行ったり、ホストファミリーのこどもと遊んだりした。

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

■設備/Facilities：
勉強できるスペースが広大で素晴らしかった。カフェが随所にあり、いつでもコーヒーが買えた。
■サポート体制/Support for students：
大学側が企画した屋外アクティビティが豊富で、さまざまな文化を学ぶことができた。

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:
ホームステイ
■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:
ホームステイ先はアデレード大学側が割り振ってくれた。別大学のハウスメイトが 1 人いた。ホームステイ先によるが、私は優しく賑やかなホストファミリーに恵まれた。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
雨が少なく、日本ほど暑くもないため非常に過ごしやすかった。街はとても治安も良かった。メトロカードという交通系カードを買えばどこでも行けたため非常に便利であった。様々な国の食文化が入り混じっていて、色々な料理にチャレンジすることができた。初の海外であったが、恐れていたほど生活にストレスはなく、とても暮らしやすい場所だった。
■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:
治安は非常に良いのであまり心配することはない。病気にはならなかったので医療関係事情はあまりわからなかったが、最初の方は胃もたれをするので胃薬が必要だった。日本から市販薬をある程度持って行った方が良い。心の健康は街の豊かな自然と適度な賑やかさによって良好に保たれていたつもりだったが、生理は来なくなったので、体に異変が生じる程度の環境の変化はあったということになる。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
すべてクレジットカードで支払っていた。どこのお店でもクレジットカードが使えた。現金は 3 万円ほど換金して持って行ったが、ほぼ使う機会はなかった。最後に無理やり使った。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi, SIM

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
東大とアデレード大学からそれぞれ提出物を出された。かなり煩雑だった。
■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:
駒場ののアドミニストレーション棟へ行って、留意事項を確認したのみ。
■語学関係の準備/Language preparation:
前日に英会話アプリをダウンロードしただけである。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
アプリで手短に取得した。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
持病の薬を病院で多めにもらい、英語の処方箋も書いていただいた。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
東大側から要請された保険のみ加入した。

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	300,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	300,000 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)	6,860 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)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	70,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
■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?：	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
初めて海外に行き、その空気を肌で感じ、異文化に触れることが私にとってのプログラム参加の目的であったため、その目的は十分に達成できたと思う。自身の英語力の改善すべき点も見つかり、なにより非常に楽しい思い出を作ることができため、参加して良かったと心から感じている。
■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：

あまりない
■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：
楽しいことは間違いなしなので少々値段は張りますが迷っていたら参加すべきだと思います。
■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：
とくになし

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date：2025/3/19

■ID：C24156

■参加プログラム/Program：グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 2024

■プログラム情報/Program info.：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html

■派遣先大学/Host university：アデレード大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/17 ～ 2025/3/7

■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)

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：学部 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
大学入学から1年たち、ちょうど余裕が出てきた時期だったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
海外に行ったことがなかったので、海外へのハードルを下げるという意味合いが一番大きかった。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview：
課題はそこまでなく、オーストリア文化を英語で学んでいくイメージ。ほぼ毎回大学の外に出かける。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
取り組んでいない
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
色々と行きたい場所があったので、そこまでの余裕はなかった。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
友人とちょっとした遠出を繰り返した。

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

■設備/Facilities：
Wifi 完備、図書館やジムもある。
■サポート体制/Support for students：
とにかく向こうの英語の先生が親切で、プライベートの時間にどこに行くべきかなど、その予約から何まですべて面倒をみてくれる。

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：
ホームステイ

■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:
大学による振り分け
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
アデレードはバスとトラムが非常に発達しているので、とても便利。2～3月は 35℃を超える日も。食事はホームステイ先による。
■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:
危ないと感じたことは一度もなかったが、多民族国家なので、夜中などは危ない地域もあるそう。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
クレジットカード決済が主だが、現地ツアーなどを予約しクレジットカードで支払いする際、SMS が受け取れないと支払いができないことがあるので注意。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi, SIM

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
そこまで煩雑なものはないが、時間がかかるので前もってやった方がよし。
■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:
研究室に所属していないので、渡航届のみ。
■語学関係の準備/Language preparation:
TOEIC は一応直前に受けたが、特別な準備はしていかなかった。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
ETA を取得したが、確認されなかった。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
意外と花粉を感じたので、花粉症の人は期間分の薬を持っていくべき。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
OSSMA のみ。

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	270,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	400,000 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)	3,000 円/JPY
保険・社会保障料（留学先で必要だったもの）	0 円/JPY

/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	
■その他、補足等/Additional comments：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	10,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	60,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
水が高い。	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
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（本部国際教育推進課）からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
他学年の人と知り合う機会が少なかったので、本郷に通う上級生との知り合いができたことが自分にとっては大きかった。
■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：
海外もいいが、日本で働きたいという気持ちは強まった。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
民間企業
■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：
ハードルは低いプログラムなので、どんなに英語ができなくてもどうにかなるし、イヤでも英語ができるようになります。行ってみると、日本では味わうことができない刺激に出会うので、一つの経験としては有益なはずです。
■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：

地球の歩き方

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date：2025/3/11

■ID：C24157

■参加プログラム/Program：グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 2024

■プログラム情報/Program info.：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html

■派遣先大学/Host university：アデレード大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/17 ～ 2025/3/7

■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)

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：学部 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
3 年秋からの長期留学を考えているため、その準備が 1 年前から始まると考えると、2 年夏の前に留学に行きたいと思ったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
ずっと留学に行ってみたかったが、1 年夏のものに参加するほどの行動力はなかったためそれは逃してしまっていた。だから 1 年冬のプログラムに参加しようというのは夏くらいから決めていた。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview：
予習、復習はほぼ必要なく、たまに宿題が出るくらいだった。半分くらいフィールドワークで色々なところに連れて行ってもらえたのがよかった。1 日の授業が 4 時間で、少し長く感じた。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
スポーツ
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
大学のテニスの新歓に参加した
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
ルームメイトか、東大のプログラム参加者と一緒に出かけた。

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

■設備/Facilities：
図書館、ジム等充実している。PC・Wi-Fi 環境もしっかりしていて、PC を使える広いラウンジがあったのがよかった。
■サポート体制/Support for students：
ホストファミリーもプログラムの先生も皆優しいので安心して生活できた。

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:
ホームステイ
■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:
一人一部屋用意され、部屋も綺麗で広く困ることはなかった。部屋にエアコンがなかったので暑い日は少し過ごしずらかった。大学からの紹介で見つけた。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
気候はたまに暑い日はあるが、通じて乾燥していて過ごしやすい。日差しがとても強いので日差し対策だけ徹底したほうが良い。公共交通機関はバスが充実しているので困ることはない。私は市内無料のトラムを使っていたので交通費がほぼかからなかった。話を聞く限り、ホストファミリーが料理上手のところが多く、みな食事に困った様子はなかった。
■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:
医療機関の費用が高いので、体調を崩さないように細心の注意を払いながら生活した。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
クレジットカード決済が普及しているので、全てクレカで支払える。特に口座開設などは必要なかった。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi, ポケット Wi-Fi

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
本部国際教育推進課に出すもの、留学先大学に出すもの、奨学金団体へ出すものなど、各方面から様々な提出物を求められるので、それを漏れなく提出するのが大変だった。
■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:
前期教養学部は、教養学部前期課程チームに留学申請の際に話を聞きに行くこと、渡航届を出すことの 2 つだけすれば大丈夫だったと思う。
■語学関係の準備/Language preparation:
特に何も準備はしていかなかったが特に問題はなかった。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
Australian ETA を申請した。申請には大して時間はかからず、承認もすぐにされた。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
常備薬は不安だったので持って行った。結果使わなかったが、あると安心できると思う。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
学研災付帯海外留学保険に入った。東大から案内が来るのでそれに従えば大丈夫だと思う。

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	200,000 円/JPY

派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	400,000 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)	7,000 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)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	100,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
宿泊費はプログラム料に含まれていました	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
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（本部国際教育推進課）からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
英語力の向上というよりかは、英語を使って話す自信につながったと思う。また、カフェで注文などの日常的な英会話も身につけられた。何よりも、生活の基盤を置くことで、日本とオーストラリアの違いを実感し、視野を広げることができたと思う。
■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：
海外で働くことへの願望は大きくなった。

■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
未定
■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：
留学したことがない/短期(1ヶ月とか)の留学しか経験がないという人にはとてもおすすめのプログラムだと思う。海外で試しに生活してみるという点で 3 週間はちょうど良いし、オーストラリア留学に関した全ての出会いが自分のためになると思う。
■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：
去年の留学報告書

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date：2025/3/12

■ID：C24158

■参加プログラム/Program：グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 2024

■プログラム情報/Program info.：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html

■派遣先大学/Host university：アデレード大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/17 ～ 2025/3/7

■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)

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：学部 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
将来的に 1 年以上の留学をしたいと考えていたため、1 年生のうちに海外生活を経験しておきたかったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
一年生の夏頃には春休みに短期留学しようと決めていて、情報が出てすぐにアデレード大学に留学することを決めました。特に悩んだことはなかったです。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview：
週に 2,3 回は授業中に外出して美術館やマーケットに行きました。オーストラリアの文化や歴史に関する授業をしつつ、新しい英単語や文法、スラングなどについて学べました。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
スポーツ
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
アデレード大学のサッカー部の練習と試合に参加しました。部活の SNS を通じて連絡を取れば、大体の部活動に参加できると思います。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
友達と観光地やフェスティバル、カジノに行ったり、ホームステイファミリーと遠出して自然を楽しんだりした。

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

■設備/Facilities：
大学の wifi は悪くはなかったと思います。また、食堂というかハブにはたくさんの食べ物や飲み物が販売されていて、休み時間や授業前、後によく利用していました。
■サポート体制/Support for students：

先生や ELC の人たちはどの面でもよくサポートしてくれていたと思います。自分は快適に過ごすことができました、

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホームステイ

■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:

大学側から指定されたホームステイ先でした。

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

オーストラリアの気候は雨も少なく快適でしたが、乾燥がすごかったので、それの対策はするべきです。交通機関はバス、トラム、電車がありとても便利ですが、時間通りに来ることはまずなく、たまに早く出発することもあるので、それを踏まえて行動した方が良いと思います。食事はほとんどのホームステイ先で 3 食用意してもらえると思います。自分は朝と昼は自分で作らないといけなかったので、食材はホームステイファミリーに買ってもらい簡単なもの（サンドウィッチなど）を作っていました。食事はそこまで心配しなくていいと思いますが、食事は家庭により様々なので、不満があったらすぐに伝えるようにするべきです。

■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:

オーストラリアは治安がとても良かったです。しかし、生活に慣れるまでは日が暮れる前に帰宅するべきだと思います。

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

オーストラリアはほとんど全てのところでクレジットカードが使えるので、現金はほとんど使わなかったです（カジノで遊ぶ時だけかも）。また、海外だとクレジットカードが不正利用を疑われて止められることが多いらしいので、3 枚程度は持っていきましょう。

■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:

キャンパス Wifi, SIM

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:

保険加入やフライト情報の提出、ホームステイ申請手続きを行わないといけませんでした。フライト以外は大学側から示された手順通りにやれば大丈夫だと思いますが、フライトは全て自分で手配しないといけなかったため、大変でした。自分は初めての海外ということもあり、JTB に行って相談してフライトを決めました。

■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:

留学における諸注意の説明を受けるだけでした。10 分程度で終わりました。

■語学関係の準備/Language preparation:

Youtube を使って、ホテルやレストランなどで使えるフレーズを直前に勉強した程度です。正直、1 ヶ月程度なら何とかなると思います。

■ビザの手続き/ Procedures for visa:

オーストラリアでの留学だったので、ETA というスマホで簡単に取得できるものを選びました。アプリを入れて日本語での指示通りにやれば 30 分程度でビザを取得できました。

■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health：
常備薬（花粉症や腹痛の薬）を用意する以外は特に何もしませんでした。可能なら留学前に歯医者など病院は行っておくべきです。留学先で行くとなると少々面倒だと思います。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance：
大学側が示してくれる手順通りにやれば大丈夫だと思います。

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
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	400,000 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)	10,000 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)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	
格安航空で行けばもっと安く抑えられるとは思うが、機内サービスは圧倒的にカンタス航空が良い。また、自分は留学後 2 週間程旅行するので、保険料が他の人より高くなっている。	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	6,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	70,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
カジノに行って稼げば生活費を 0 にできるが、ほとんどの人たちが負け越しているのでおすすめはしない。お土産が意外と高くつく。	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
■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?：

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
海外で生活することに対してのイメージが湧きました。また、これから自分の英語能力を伸ばすために何をするべきなのかが以前よりはっきりわかった点で満足しています。
■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：
主体的にチャレンジしていこうと思えるようになりました。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
起業
■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：
不安なこともたくさんあると思いますが、得られるものはとても大きいので、迷うぐらいなら参加してみましょう。
■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：
あまり覚えてないですが、Google や Youtube で色々調べました。

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date：　2025/3/16

■ID：　C24159

■参加プログラム/Program：　グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 2024

■プログラム情報/Program info.：　https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html

■派遣先大学/Host university：　アデレード大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/17　～　2025/3/7

■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)

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：学部 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
入学して一年が経ち、学生生活が一度落ち着いたタイミングであったため。また、三年生のタイミングで行こうと考えている一年間の長期留学のために早いうちに体験しておきたかったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
六月ごろの留学説明会で短期の留学プログラムについて知り、夏は別の予定があったので諦めて、冬に行くことを決めた。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview：
午前か午後のどちらかに英語のみで授業が行われ、オーストラリアに関することを学んだ。フィールドワークやゲーム形式のクイズもあり、楽しく英語を学べた。最後のペアでのポスター制作ではオーストラリアのさまざまな場所について深く知ることができた。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
スポーツ
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
現地のサッカークラブに3回参加した。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
同じプログラムで留学した人たちとさまざまな観光地を巡った。一方、ホストファミリーがどこかに連れていってくれる生徒もいた。

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

■設備/Facilities：
図書館は広く静かだが使用しなかった。グラウンドの天然芝が綺麗で、大学のスポーツクラブには参加した方がいいと思う。食堂は少し高いが、美味しかった。Wifi は早く問題なかった。
■サポート体制/Support for students：

ホームステイ先での細かな問題にも大学のスタッフが気遣ってくれた。

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:
ホームステイ
■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:
大学からの紹介で決まった。部屋は広く、サーキュレーターがついていて暑さはあまり感じなかった。バス停からは少し遠かった。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
暑いが乾燥していて過ごしやすい。朝はバス通学なら遅延が必ず起こる。飲食店やスーパーマーケットは多くあり、浄水器が街に多くあるため、飲み物にも困らなかった。食事は美味しいが、淡白なものが多く、途中で飽きる。
■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:
ホームレスが数人いたが、治安はよかった。睡眠をしっかり取れば、健康面で特に問題は起きないと思う。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
支払いはほとんどクレジットカードで行った。現金は友達と割り勘するときに必要であった。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi, データローミング

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
ホームステイの申請や保険の加入、航空機の情報を書く渡航情報届を提出する必要があった。
■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:
初めに一度追試が受けれない可能性があるという注意を受けた。（大学から指示を受ける。）
■語学関係の準備/Language preparation:
特に行わなかったが、リスニングの練習だけはしておくべきだった。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
ETA のみが必要で 15 分ほどで終わった。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
歯科、眼科には検診を受けに行き、常備薬は使わなかったが、胃腸薬や吐き気止めを持っていった。虫刺されのための薬は持っていくべきだ。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
大学の指示通りに動けば問題なかった。

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	200,000 円/JPY

派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	400,000 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)	6,000 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)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	6,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	60,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
■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?：	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
語学力を伸ばせただけでなく、海外での生活について知ることができた。
■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：
海外への長期留学について真剣に考えるきっかけになった。
■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：
海外の人と関わることで今までとは違う視点で自分を捉え直すことができると思います。どの学年、学部に所属していても必ず行くべきだと思います。
■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：
留学体験記

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date：　2025/3/20

■ID：　C24160

■参加プログラム/Program：　グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 2024

■プログラム情報/Program info.：　https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html

■派遣先大学/Host university：　アデレード大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/17　～　2025/3/7

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

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：学部 3 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
来年度以降は院試、就活などがあり、まとまった時間をとって留学に行くのが難しそうだったため、今回がラストチャンスだと思ったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
在学中に留学に行きたいと考えていて、今回が時期的にラストチャンスだったので参加を決めました。10月頃に参加を決めましたが、英語力に不安がありすこし迷いました。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview：
授業は英語で主にオーストラリアの文化や歴史について学びました。宿題はほとんどなく、最終週にあるプレゼンの準備をするくらいでした。授業中にアウティングに行くことが多く、そこで行ったワイルドライフパークとビーチが印象に残っています。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
取り組んでいない
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
プログラムのことに精いっぱいで、他のことに取り組む余裕があまりなかったから。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
カンガルー島やハーンドルフに行ったり、フリンジフェスティバルに出かけたりしました。クラスメイトもほとんどの人が週末は遠出をしている印象でした。

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

■設備/Facilities：
キャンパスが広く、ラウンジなどの施設も充実していて利用しやすかったです。
■サポート体制/Support for students：
全てのスタッフの方々が親切で、質問などもしやすく、手厚くサポートしてくださいました。

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:
ホームステイ
■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:
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
気候は朝晩が冷えて昼間は 40 度近くまで気温が上がったので、寒暖差が大きかったです。上にはおれる長袖をいくつか持って行った方がいいと思います。食事はおいしかったので、食が合わないというようなことは起きにくいかと思います。バスやトラムでの移動がほとんどでしたが、一か月のフリーパスを 6000 円ぐらいで買えるので、それを最初から買った方がいいと思います。
■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:
治安はいい地域でいたが、夜は普通に暗くなるので、一人で夜歩くようなことはしない方がいいと思います。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
クレジットカードを 3 枚持っていきました。現金は日本円で 3 万円分持っていきましたが、ほとんどのお店がキャッシュレスだったのでこんなには持っていかなくてよかったと思っています。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi, SIM, ホームステイ先の Wi-Fi

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
11 月上旬までに志望動機などを UTAS に提出し、その後は資料に従って手続きを進めた。大学からのメールを見落とさないようにちきんとチェックすることが必要だと思う。
■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:
短期留学だったので特に学部では手続きをしていません。
■語学関係の準備/Language preparation:
本当はオンライン英会話などをしてからプログラムに臨みたかったのですが、時間が取れずぶっつけでプログラムに参加しました。日常会話のフレーズを事前にチェックしたりするといいと思います。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
UTOL で指示があったので、Australian ETA というアプリでビザを申請した。申請は簡単で、時間もあまりかからなかった。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
健康診断や予防接種は特に行わなかった。常備薬は持って行ったが、オーストラリアは入国時に必ず申請しなければいけないので、申請し忘れに注意した方がいいと思います。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
大学の指示に従って各種保険に入りました。

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	150,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	400,000 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)	10,000 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)	10,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	6,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	90,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
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：	
90,000 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（本部国際教育推進課）からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
英語圏での生活を体験できたことがよかったです。ただ一方で、自分の英語力、特に会話スキルの無さを改めて実感したので、英語をきちんと学ぼう、という気になれたという点でも参加してよかったなと思いました。

■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：
仕事をリタイアした後に、海外に居住してみたいなと思いました。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
民間企業
■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：
もし英語力が足りているかどうかで参加を迷っている人がいるなら、絶対に参加してほしいです！3 週間あるとある程度会話ができるようになりますし、何よりも現地での経験はかけがえのないものばかりです。ぜひ参加してほしいなと思います。
■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：
オーストラリアに短期留学する際の荷物をまとめたサイトなどは非常に参考になった。

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date：　2025/3/11

■ID：　C24161

■参加プログラム/Program：　グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 2024

■プログラム情報/Program info.：　https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html

■派遣先大学/Host university：　アデレード大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/17　～　2025/3/7

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

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：学部 3 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
サークルを引退し、時間があったから。春休みにしかできないことを何かしたいと思い、短期留学を選んだ。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
春休みに時間があったので、何をしようか迷っていた。このプログラムの存在を知り、締切直前に参加を決めた。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview：
授業はグループワークが多く、ゲーム形式で楽しかった。また、美術館や博物館、ワイルドライフパークなど毎日のように外へ連れていってもらえて、非常に充実していた。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
取り組んでいない
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
時間がなかった。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
友達と遊んでいた。授業も午前/午後のどちらかだけなので、たくさん自由時間があり、TreeClimb やチョコレート工場、ビーチ、ワイルドライフパーク、カヤックツアー、映画、ショッピングなどをした。

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

■設備/Facilities：
図書館やジム、食堂はあったが利用しなかった。Wifi 環境は良かった。
■サポート体制/Support for students：
とても相談しやすい雰囲気だった。

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:
ホームステイ
■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:
ハウスメイトが 1 人いたが、それぞれに個室が割り当てられた。トイレとシャワーはハウスメイトと 2 人で共用だった。私の家はドライヤーとタオルは置いてあった。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
時々朝晩が冷え込むこともあったが、基本的にはとても暑かった。ずっと晴れていた。半袖と上着を持っていくのが良い。大学周辺にはお店がたくさんあり、治安も良い。バスがシティとその周辺に張り巡らされており、アクセスが良かった。観光にも使えるので、28days pass が便利。近くに DAISO があるので日本のものも手に入る。外食は高く、一食 2000 円くらいかかる。アデレードには飲料水を汲む所がたくさんあるので、水筒は必須だった。
■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:
治安はとても良い。しかし夜は街灯が少なく暗いので気をつけて歩いたり、ホストマザーに迎えにきてもらったりした。体調はずっと良かったが、一度部屋で熱中症になった。汗拭きシートや冷えピタなど、暑さ対策のグッズを持っていくと良いと思う。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
3 万円を換金していったが、友達にお金を返す以外で現金が必要な場面は全くなかった。全てクレカで払える。タッチ決済が便利。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
SIM

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
東大に指定された提出物は UTOL で確認した。保険、OSSMA、渡航情報届、ホームステイ申請。アデレード大学への提出物はメールで一括で届いた。テストやライティングタスク、同意書。似たような提出物がいくつかあるので、リストにまとめるといいと思う。
■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:
学科の事務室にメールを送り、フォームを提出するだけだった。
■語学関係の準備/Language preparation:
出発前に受けた TOEIC は 925 点だった。英語のラジオを聞いて耳を慣らしていった。しかし現地ではオーストラリア訛りの英語が聞き取りにくかったり、単語が上手く発音できなかったりした。また、英語を聞くのと話すのは全然違ったので、もっと話す練習をしていくべきだった。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
オンラインで ETA を取得した。10 分程度で簡単にできる。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
風邪薬、胃腸薬、アレルギー薬、鎮痛剤、湿布などたくさん持って行った。滞在中に親知らずが生えてきて痛かったので、事前に歯医者に行っておけばよかった。

■保険関係の準備／Preparations/procedures for insurance：
東大指定の保険と OSSMA に加入した。

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	200,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	399,000 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)	10,740 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)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	14,000 円/JPY
交通費/Transportation	9,100 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	22,000 円/JPY

■その他、補足等/ Additional comments：
宿泊費はプログラム料金に含まれていた。食事はホストマザーが 3 食用意してくれるので、費用は外食やおやつの分。交通費は 28days のメトロカードとタクシー代。また、SIM カードは電話番号付きのものが良い。日本で買っていったが、結局電話番号が必要になり現地の SIM カードを 50GB1200 円程で購入した。日本よりも格段に安かった。
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：
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（本部国際教育推進課）からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
同じ大学の友人達やホストマザーに出会い、素晴らしい思い出を得られたことに満足している。非常に充実していて楽しい 3 週間だった。アデレードが大好きになった。
■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：
今まで東京で一生過ごそうと思っていたが、今回のプログラムを通してアデレードに住みたいと感じた。もっと英語を勉強して、いつかは海外に住むことを視野に入れたい。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
専門職（法曹・医師・会計士等），民間企業
■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：
語学力を伸ばすきっかけにもなるし、何よりも楽しいので、参加をお勧めしたいです。特にアデレードはすごく素敵な場所で、参加して本当に良かったと思っています。
■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：
過去の留学体験記

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date：　2025/3/5

■ID：　C24162

■参加プログラム/Program：　グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 2024

■プログラム情報/Program info.：　https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html

■派遣先大学/Host university：　アデレード大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/17　～　2025/3/7

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

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：学部 3 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
3 年生の 12 月にサークルを引退し、自分のために時間を使いたいと思ったから。研究室に配属されて忙しくなる前に一度海外留学を経験してしておきたかったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
内定先の要件で英語の試験を突破する必要があり、勉強のやる気を出すために留学に参加することに決めた。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview：
教室での授業はペアになって会話したり、覚えたイディオムをゲーム(クイズ形式や神経衰弱、すごろくなど)で覚えたりした。最終週は個人のライティング課題とペアでのプレゼンテーション課題があった。そのほか、ボタニカルガーデンや博物館、美術館、セントラルマーケットなどを訪れてプリントにある簡単な質問に答える課外授業が多かった。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
スポーツ，文化活動
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
ダンススタジオに訪れた。アスレチックや工場見学などに参加した。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
友人もしくはホストファミリーと遠出をした。

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

■設備/Facilities：
図書館や PC、Wifi は自由に使える。食堂のようなものもある。電子レンジや熱湯も自由に使える。スポーツ施設は 2 週間 2000 円のプランがあり、ジムやスタジオが利用できる。
■サポート体制/Support for students：

先生も事務のスタッフも優しかった。

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:
ホームステイ
■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:
学校から提示されたホームステイ先。個人の部屋が確保されており、バスルームは共有。洗濯は1週間に一回。自分で洗剤を持ち込み必要に応じて手洗い。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
夏だったが、湿気が少なく非常に過ごしやすい。
■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:
非常に治安が良かった。サトウのご飯、のり、味噌汁、ティーパック(水に使えるもの)を持って必要に応じて消費しました。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
基本クレジットカード。18000 円ほど換金して持参したが、現金が必要な場面は特になかった。最後に無理やり消費した。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi, レンタルしたルーター

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
東京大学への申請。アデレード大学への申請。事前の英語試験。
■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:
学校成績のみ提出。申請フローに沿うのみ。
■語学関係の準備/Language preparation:
しばらく英語から離れていたため、久しぶりに単語帳を振り返ったり、アプリで英会話に取り組んだりして不安を和らげた。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
アプリから ETA を申請する必要あり。申請から 1 日から 2 日で認証された。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
必要な薬は十分量用意するようにした。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
学校から指定されたもののみ。

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	210,000 円/JPY

派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	400,000 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)	5,000 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)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	11,000 円/JPY
交通費/Transportation	8,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	12,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
食費は外食分やカフェの値段を含む。交通費はバスの定期(28 日分)の 6000 円とタクシー代 2000 円。娯楽費は参加したアクティビティ代を含む。その他家族や友人へのお土産で 25000 円、自分へのお土産で 25000 円費やした。	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
グローバル教育センター	
■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（本部国際教育推進課）からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
3週間で見違えるほど英語力が上がったかと言われればそうではないが、英語で話すことへの抵抗は少なくなったように感じる。
■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：

参加前は英語を避けて仕事をしようと思っていたが、様々な国の人とコミュニケーションを取れることのメリットを実感し、もう少し頑張ろうと思った。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
民間企業
■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：
英語に自信がない人でも不安にならず参加できるプログラムです。
■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：
バスやトラムなどグーグルマップが最も役立った。

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date：　2025/4/8

■ID：　C24163

■参加プログラム/Program：　グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 2024

■プログラム情報/Program info.：　https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html

■派遣先大学/Host university：　アデレード大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/17　～　2025/3/7

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

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：学部 3 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
今後学科の研究が始まり忙しくなることが見込まれる中で、この春休みが最後のチャンスだったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
一度ホームステイをし、海外の文化にどっぷり浸かってみたかったから。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview：
フィールドワークが多く、オーストラリアの文化に関する授業を生徒参加型で行っていた。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
取り組んでいない
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
期間的にもあまり挑戦する時間がなかった。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
友達と観光に出掛けていた。

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

■設備/Facilities：
学校の Wi-Fi 環境は整っていた。
■サポート体制/Support for students：
ELC という留学生対応センターがきちんと整備されていた。

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：
ホームステイ
■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：

大学からの紹介。ホームステイでホストマザーと留学生 2 人という構成。個室が与えられ、シャワーやトイレは共用。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
バス停まで徒歩 1 分ととても利便性に長けていた。食事はとても美味しく、気候は比較的穏やか。朝晩は冷え込むので長袖の羽織るものを持っていくのをお勧めします。
■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:
規則正しい生活を心がけた。必要以上に気にするのは逆効果だと思う。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
クレジットカードを主に使用していた。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi, SIM

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
学校の案内に従って UTAS で参加希望登録を行い、その後抽選によって選ばれ正式に参加が決定した。
■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:
学科の事務室に留学の旨を告げたが、簡単なフォームの登録以外に特に手続きなどはなかった。
■語学関係の準備/Language preparation:
オンライン英会話を 3 ヶ月前から度々行っていた。ある程度耳は慣らしておくと、現地に行った時に効果的かもしれない。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
渡航のビザなどで即日入手可能であった。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
熱や腹痛などの体調不良に備え、常備薬を持参した。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
付帯海外保険と OSSMA に加入した。渡航の 1 ヶ月前までにはどちらも登録済みの状態にしていた。

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	210,530 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	375,000 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)	7,500 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	0 円/JPY

/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	
■その他、補足等/Additional comments：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	60,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
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（本部国際教育推進課）からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
海外の文化を知り、実際に英語圏で生活するという経験を大学生のうちに積めたことが良かった。
■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：
海外で働くことに非常に抵抗感を感じていたがそれが和らいだ気がしている。
■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：
悩んでいるぐらいなら参加しよう！
■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：
特になし

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date：2025/3/14

■ID：C24164

■参加プログラム/Program：グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 2024

■プログラム情報/Program info.：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html

■派遣先大学/Host university：アデレード大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/17 ～ 2025/3/7

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

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：修士 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
これまで留学経験がなく、就職前に留学をしたいと考えた。9 月から長期留学が決まっていたが、初めての留学が長期留学というのは不安で、短期で経験を積んでおきたかった。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
留学の機会になかなか恵まれなかったが、就職する前に経験してみたかった。ホームステイについても興味があった。修士 1 年での参加は少し遅いのではないかと思ったが、自分の直感に従って挑戦してよかった。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview：
街歩きや美術館、博物館に行く機会が授業のなかであり、それによってアデレードについて知るきっかけを得られた。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
スポーツ，文化活動
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
美術館や博物館は、授業内ではとても見切れなかったので、時間をとって休みの日や授業の後に行った。アボリジニの文化について興味を惹かれた。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
土日のどちらか 1 日はホストマザーと出かけた。それ以外は友人と過ごした。

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

■設備/Facilities：
図書館はとても綺麗。利用したら良かったと感じている。Wifi はちゃんと繋がる。
■サポート体制/Support for students：
ホストファミリーについての相談などを受け付ける機会を設けてくれていた。

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:
ホームステイ
■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:
大学が決めたホストファミリーの家に滞在した。他の留学生はいなかった。部屋は個室。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
朝夕は冷え込むことがあるので、あたたかい服も何着か持ってくると良い。ルームウェアについても同様。出かける際は日傘と帽子を忘れずに。私のホストマザーはお米を時々炊いてくれて、そのおかげで日本食が恋しくなることは少なかった。普通、オーストラリアの人々は主食にパンやパスタを食べるそうなので、ホストファミリーによってはお米を炊かないおうちもあるかと思う。思っているより毎食小麦は大変なので、日本からインスタント食品を持ってきたら良いかもしれない。
■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:
バスで急に運転手に怒り出す人、ほかの乗客に対して叫び出す人と数回出くわした。また、パーキングに停めていたホストマザーの娘さんの車の窓が割られてしまったこともあった。中の化粧品が持ち去られたそう。治安は概ね良いのだが、時には少し驚くこともあるかもしれない。私は直接危害を加えられたことはない。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
Revolute を最初は使っていましたが、途中からチャージができなくなり、ライフカードを使うことになった。2 種類くらいはカードがないと、少し心配かもしれない。オーストラリアドルを日本で事前に用意して、持っていった。これについては数万円あれば十分だと思う。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi, SIM

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
メールからの案内、UTOL に記載されている情報に従って準備した。こまめに UTOL を確認することが重要だと思う。同じプログラムに参加している人たちの LINE グループを作ると相談できる。
■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:
留学することを報告し、指示に従うだけで大丈夫だと思う。私は現地でレポート 2 つを出すことになり苦労した。渡航前に終わらせたほうが、現地の生活に集中できる。
■語学関係の準備/Language preparation:
直前まで、全学交換留学に必要なスコアを達成するため IELTS の学習をしていた。スピーキングとリスニングへの対策は、現地でも多少活きたように思う。少しでも英語に触れておくとよいと思う。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
アプリから AustralianETA を取得した。30 分くらいでできたと思う。パスポートを読み込むのに手こずり、少し焦ったので、余裕をもって早めにやった方が良い。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:

バファリンルナを持っていった。熱中症気味になったときに飲んだ。消毒も持っていった。いつも使っているものを持っていくと安心。
■保険関係の準備／Preparations/procedures for insurance：
東大の案内に従って 2 つの保険に加入した。

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	163,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	400,000 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)	10,000 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)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	80,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
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（本部国際教育推進課）からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
言語が完璧ではなくても、文化が異なっていても、真摯に他者と向き合うことで解り合えると確信することができたこと。自分自身を認め、受け入れることによって、他者にも良い影響を及ぼしうるということ。
■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：
視野を広く持ち、焦らずに一歩一歩進んでいきたいと思うようになった。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
研究職，民間企業，起業
■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：
英語を母語とする人と分かり合いたいと思ったとき、私は日本にいるときよりも能動的に英語を使うことに向き合うことができました。何のために英語を学習するのか、今なら自分のなかではっきりと説明することができます。英語を学習しなければならないという義務感が、英語を使えるようになりたいという想いに変わると、そこからは苦しみではなく楽しみが伴う学びが始まります。また、もやもやとした気持ちでいる方、迷いを抱えている方、ぜひ参加して自分の視界を変えてみてほしいです。探しているものは、もうすでに自分のなかにあるかもしれませんが、同じ場所に立っていると見えないこともあります。自分の身体の位置を変えることで、進んでいきたい道がクリアに見えるようになることがあります。少しでも興味がある方には、ぜひ参加をおすすめします。
■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：
留学、持ち物などで検索しました。チャット GPT に聞くこともしました。

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date：2025/3/19

■ID：C24166

■参加プログラム/Program：グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 2024

■プログラム情報/Program info.：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html

■派遣先大学/Host university：アデレード大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/17 ～ 2025/3/7

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

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：修士 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
修士論文執筆後で時間があったため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
動機：修論提出後に時間があったから。11 月ごろに参加を決めた。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview：
予習復習、宿題などは無い。授業はアクティビティが中心。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
取り組んでいない
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
期間が短く、取り組む機会がなかった
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
ホストファミリーや友人と出かける

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

■設備/Facilities：
図書館、食堂、Wifi，ジム（有料）
■サポート体制/Support for students：
特に利用しなかったのでわからない

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：
ホームステイ
■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：

個室です。オーストラリアに留学したが、ホストファミリーはフィリピン人だった。食事もおいしく、人当たりもよかった。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
日本とは季節が逆なので、暑かった。交通機関はクレジットカードのタッチ決済でも利用できます。外食は日本の 1.5~2 倍程度です。
■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:
野菜を意識して食べる
■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。なくても現金が使えるが、不便ではある。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
SIM

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
ビザの取得、グローバル教育センターへの提出（UTAS 経由）
■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:
成績証明書及び在学証明書の発光
■語学関係の準備/Language preparation:
なし
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
観光ビザ、一か月と 2 万円ほどかかる、早めに取り組んだ方がいいです。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
なし
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
学校指定のものに従いました

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	170,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	400,000 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)	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	0 円/JPY

institution/region/country)	
■その他、補足等/Additional comments：	
交通費：6000 円ほど、ビザ取得：20000 円ほど	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	0 円/JPY
交通費/Transportation	6,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	100,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
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：	
90,000 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（本部国際教育推進課）からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
3 週間本当に楽しかった。しかし、当初予定していたような英語力の伸びは感じられなかった。
■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：
なし。進路が決まった後にプログラムに参加したため。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
民間企業
■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：
期間が短いため、気軽に参加することが出来、なおかつとても楽しいのでお勧めです。
■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：
なし

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date：2025/3/14

■ID：C24167

■参加プログラム/Program：グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 2024

■プログラム情報/Program info.：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html

■派遣先大学/Host university：アデレード大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/17 ～ 2025/3/7

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

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：修士 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
卒業間近で最後の機会だったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
11 月に存在を知り、参加を決めた。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview：
ワークショップ的な授業が主。予復習は必須ではない。外に出て様々なところを見学する時間が非常に多く、観光としても満足に楽しいレベル。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
スポーツ
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
現地の大学のテニスクラブ活動に参加させてもらった。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
友人との観光。一度二泊でシドニーに遊びに行った。

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

■設備/Facilities：
充実している。ただし、安い食堂のようなものはない。しかし、学生生活のサポートはとても充実している。
■サポート体制/Support for students：
語学面はひとによって大きな差があるが、日本人も周りにいる上、担当教員も非常に親切で意思疎通の問題はなかった。英語学習という意味では物足りないプログラムだと思うが、オーストラリア文化の学びなども多く経験として非常に有意義だった。その他サポートも、大学、プログラム運営双方から手厚く用意されている。

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:
ホームステイ
■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:
同じプログラムのルームメイト一人との個人宅ホームステイ。各自個室がもらえた。大学からの斡旋
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
30℃を超えるのが普通だが乾燥しているため快適、日焼け対策は必須。寒暖差が大きく朝はやや寒い。治安は非常によく、必要なものもすべて大学のある中心街でそろう。メトロカードを一度作れば基本的にすべての交通手段が乗り放題。食事は非常に高いが、基本的にホストが用意してくれるため外食が必須ではない。やや生野菜の量や小麦中心の主食、塩味などに違いを感じることもあるが、大きく食文化が異なるわけではない。街にはハンバーガーチェーンなどもある。
■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:
治安は夜間含めとてもよい。ペットが非常に一般的なので犬猫アレルギーや、あまりなじみのない芝アレルギーなどになる人がいるので、アレルギー薬だけは持っていると安心。基本的には日本にいるのと同じ程度の緊張感で問題なかった。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
クレジットカードがあれば大半が事足りる。現金は一部の娯楽用にあっても良いかな、程度。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi, SIM

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
応募フォームと、以降は航空機申請、保険等の登録など。現地滞在先が直前までわからないので、いったん空欄で出して修正する必要があった。
■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:
研究室の教員への伝達
■語学関係の準備/Language preparation:
特になし
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
アプリでの電子申請のみで 10 分程度
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
常備薬は持って行ったが、ほかは特に使用していない
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
大学からも提示されるもので十分

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
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	400,000 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)	3,000 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)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	
必要経費は特になし（電子ビザなど数千円程度のもの除く）	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	7,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	120,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
■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?：	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
日本を相対的にみられるくらいの期間滞在できたことに大きな意味を感じる。また、英語圏でも生活は可能なのだとの自信が付いた。
■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：
海外勤務を忌避する気持ちが少なくなった。

■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
民間企業
■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：
ぜひ、参加してください。絶対後悔しません。
■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：
特になし。ただ Google maps は有用。

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date：　2025/3/29

■ID：　C24168

■参加プログラム/Program：　グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 2024

■プログラム情報/Program info.：　https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html

■派遣先大学/Host university：　アデレード大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/17　～　2025/3/7

■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)

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：学部 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
進振り参加条件を満たしたものの降年し、手持ち無沙汰であったため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
降年した時に決めた。留学は避けてきたが、本当に手持ち無沙汰になったため、決断した。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview：
ほぼ毎日フィールドワークがあった。授業の前半でその日のフィールドワークに向けた予備知識を確認し、みんなでお出かけする、と言う流れ。内容はオーストラリアの文化・歴史に関するものがメインだった。また、自然に触れあうイベントも多く、留学というよりかは旅行に来ているような感じだった。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
スポーツ
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
出国前から近くのスイミングクラブに連絡をとり、スイミングクラブの練習に参加させてもらう約束をしていた。現地の高校生スイマーと仲良くなった。そのうちの一人は来年に東京旅行する予定があるらしく、その時には一緒に泳ぐ約束をした。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
友人とビーチに行ったり、フリンジフェスティバルと言うお祭りに行くなど。ホストファミリーがいちご狩りやドイツ村に連れてってくれた日もあった。あとは、スーパーに行き、食材を自分たちで買って、ホストファミリーに日本食を作ったりなどした。

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

■設備/Facilities：
アデレード大学の Wi-Fi も繋がったが、驚くべきことに Eduroam が繋がった。日本の大学であればどこでも使える Wi-Fi。海外でも使えるとは思わなかった。

■サポート体制/Support for students：
サポートはかなり手厚かったと思う。少人数の授業で、全ての授業を同じ先生が担当したので、コミュニケーションも取りやすかった。

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：
ホームステイ
■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：
大学がプログラム内で指定してくれていた
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.：
地中海性気候の夏、と言う感じ。カラッとしていて雨はほとんど降らない。交通機関はバスがメイン。バスは O-Bahn と言う特殊なもので、少し遠いところへも高速で行ける。外食はランチで$20,ディナーで$40 が相場。安く済ませたければやはりマクドナルド。$7 で済む。一応パックごはんと味噌汁を持っていったが、ホストファミリーがジャポニカ米も味噌汁も持ってて、一切消費していない。
■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：
治安は日本に匹敵するレベルで良い。何度も落とし物をしたが、後ろを歩いてる人が拾ってくれた。医療・心身の健康関係については特にトラブルはなかったため、特記事項はない。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy：
一回も現金をおろしていない。カードさえあればなんでもいける。もちろん PayPay は使えない。カードを紛失した時用に、2 枚ぐらいクレジットカードを持っていくと良いと思う。また、カジノに行くのであれば、現金は必須。ただ、お金を溶かしすぎないように注意が必要。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program：
キャンパス Wifi, SIM

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation：
英語力を測る試験があった。日常英会話力を測る感じのものであった。出来が悪くても特に心配することはない。
■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：
前期教養の場合特にこれといった手続きは求められませんでした。
■語学関係の準備/Language preparation：
日常会話に備えた準備。オンライン英会話を 3 回程度
■ビザの手続き/ Procedures for visa：
ETA ってやつでいけます
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health：
酔い止めあると良いと思います。あとは個々人で常備薬を持つと良いと思います。花粉はこの季節以外と大丈夫でした。柴花粉もちの人は辛そうでした。杉は大丈夫です。

■保険関係の準備／Preparations/procedures for insurance：
元々入っているものがあったので、特に心配はしていなかったです。学校指定のものも全て入りました。

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	166,740 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	400,000 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)	3,812 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)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	
奨学金申請するべきです	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	0 円/JPY
交通費/Transportation	6,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	150,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
ホストファミリーがランチも持たせてくれるので食費はゼロにすることも可能ですが、オーストラリアを普通に楽しもうと思ったらホストファミリーのご飯だけで済ませるのは勿体無いです。	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
■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?：	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
海外の人と話すことが怖くなくなった。
■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：
海外で働くのもありだと少し思い始めている。
■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：
奨学金は必ず申請するべきです。あと、記憶というものは意外とすぐ消えるものなので、せっかくの経験が将来的に少しでも価値のあるものになるように日記を書くと良いと思います。
■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：
特にありません。

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date：　2025/3/22

■ID：　C24169

■参加プログラム/Program：　グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 2024

■プログラム情報/Program info.：　https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html

■派遣先大学/Host university：　アデレード大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/17　～　2025/3/7

■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)

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
東大の授業がある時期と被らないほか、就活などが忙しくなる前に海外を経験したかったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
学生がやるべきことを聞いた相手の方々が口を揃えて海外へ行っておくべきだ、とおっしゃっていた事に加え、東大が開催しているプログラムなので信頼できると思ったから。割と締め切り直前で決めた。そもそもプログラムの存在を知ったのが、かなり遅かった。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview：
授業形態は、中学や高校の英会話の授業に近く、オーストラリアの文化や英語での発表の仕方を英語で学ぶものです。予習は必要ありません。平日は一日おきに授業時間に何処かの施設を訪れます。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
取り組んでいない
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
観光など別のことに時間を使いたかった他、3 週間という期間が活動するうえで短く感じたから。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
観光や散策をしていた。

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

■設備/Facilities：
Wifi　設備は整っていた。食堂はあるが、値段は高め。図書館やスポーツ施設もあり、手続きを踏めば使えるようになる。
■サポート体制/Support for students：
いずれもサポートしてくれるが、自分から助けを求める必要がある。また、ホストファミリーとのいざこざでは、英語力の差から留学生側が不利になるという話を聞いた。

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:

ホームステイ

■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:

大きめの邸宅で個室をもらえた。おそらく大学経由で紹介されたものだと思う。

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

地中海性気候に属していることから、雨はほとんど降らず、乾燥している。日本と比べて日差しはかなり強いため、特に肌が弱い人は日焼け止めや日傘は必須。日差しの強さで暑さが変わるため、暑い日もあるが、日陰や室内は日本の夏と比べてかなり過ごしやすい。気温の日較差もそれなりに大きいため注意が必要。大学周辺は都市の中心部からやや北寄りにあり、歩行者天国のショッピングモールであるランドルモールに近く、またバスや電車などの公共交通機関へのアクセスもいい。周辺には美術館や博物館、植物園などがある。大学近辺を散策するだけでも色々発見があり、むしろ海外の日常やリアルを知ると言う点では観光地に足を伸ばすよりも有用かもしれない。交通手段は基本的にバスか電車。メトロカードを使うことでバスにも電車にも乗ることができるので、メトロカードの使用が学校からも推奨される。通学は勿論、どこへ行くにも使うため、14 若しくは 28 日間使いたい放題のフリーパスを購入するのがおすすめ。一部観光地域は車でないと行くのが困難な場所があり、その場合はホストファミリーに連れて行ってもらうか、タクシーやウーバーを使うしかない。住む地域にもよるが、大学までは大体一時間ほどかかると思ったほうがいい。特に午前中の通学時間帯のバスは渋滞に捕まることが当たり前なので、午前授業の日は早めに出たほうがいい。食事はホストファミリーによって当たり外れが大きい。私は食を重視する旨を記載したからか、当たりだった。それでも、日本と比べると野菜が少なく、また全体的に水分が少なめだった。特に出汁の効いた食べ物やスープ類はアジア系の店を除けばほとんど無い。一方肉類は種類が豊富で、赤身肉がほとんどだが、美味しかった。胃腸が不安なひとは薬やインスタントの日本食を持っていった方がいいと思う。

■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:

治安は日本と遜色ないか、人が密集しない分それ以上に良かった。特に気を張る必要は感じなかったが、パスポートや海外健康保険証などの重要書類は常にシャツの下に身に着けていた。帰国の際に他の国による場合は気を引き締め直すことを忘れずに。私は最初の 3 日間ほど体調を崩し医療機関にかかることになったが、大学は大げさすぎるほど丁寧に対応してくれた。ただ、やはり言語の壁は大きいので、自分の状態や医療用語を正確に伝えるのは難しく、費用の高さや医薬品の効き目の問題からも、医療機関にかかるのはできる限り避けたほうがベターではある。

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

少なくともオーストラリアではクレジットカード（エポスカード）だけで十分だった。一部施設では現金しか使えないが、東大が推奨するような、一般的な観光やショッピングに終始する分には現金は必要ないと思う。

■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:

SIM

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation：
まず、utas から志望動機などを含めた申請を行い、申請が通ったら、utol からフライト情報や保険情報などを登録。アデレード大学へは、送られてきたメールに従って、同意書などをメールで送付すればいい。システムの設定は人によって躓く場合もあると思うが、上手くいかなかった場合、現地で大学スタッフに聞けば何とかしてくれる。入金期間が短いので、頻繁に utol をチェックするといい。
■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：
前期教養学部の受け付けで説明事項を聞いた。基本的に前期課程に属する間は、単位計算さえきちんとしていればいいと思う。
■語学関係の準備/Language preparation：
事前に英単語帳を復習したほか、英語のニュースを少し耳に入れるなどしていた。
■ビザの手続き/ Procedures for visa：
専用アプリから、オーストラリアの ETA を申請した。
■医療関係の準備／Preparations or actions taken to maintain your health：
睡眠薬、抗不安薬、抗ヒスタミン剤、抗炎症薬、痛み止めなどを持っていった。海外の薬は日本のものより効き目が強すぎるので、よく出る症状に対する薬は多めに持っていったほうがいい。
■保険関係の準備／Preparations/procedures for insurance：
学校指定の海外保険に加入した。

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	17,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	400,000 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)	7,110 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)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,500 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY

■その他、補足等/ Additional comments：
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：
受給しなかった
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：
■受給金額（月額）/Monthly stipend：
■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?：

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
知識を増やすとともに、もともとの知識を経験へと昇華させることが出来た。日本ではあまり行わない、自分で行き先を決め、毎日何処かしらを訪れるということをしたことで、知識面にも自分の内面にもいろいろな発見があった。
■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：
挑戦してみたい気持ちが強くなった。
■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：
特に海外へ行くのが初めて若しくは久しぶりだという人にとって、いろいろ不安になることや実際にそれが的中してしまうこともありますが、少なくとも行かなければ良かったと後悔することは無いと思います。社会に出るとなかなか無い機会ですので、思い切って学生のうちに参加してみてはいかがでしょうか。
■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：
グーグルマップは非常に重宝した。ホストファミリーとの連絡用に海外でメジャーなチャットアプリを入れておくといい。医療機関など、英語学習よりも英語の正確性が重要になる例外的なケースでは翻訳系のアプリやサイトが役に立つ。

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date：　2025/3/11

■ID：　C24170

■参加プログラム/Program：　グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 2024

■プログラム情報/Program info.：　https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html

■派遣先大学/Host university：　アデレード大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/17　～　2025/3/7

■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)

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
3 年以降は長期留学に行こうと考えており、2 年までに海外大学での授業に慣れておきたいため。また春はサークルの活動が少なく、自由な時間が多かったため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
南半球に行ったことが無く、本プログラムをきっかけにオーストラリアかニュージーランドに留学しようと思った。ニュージーランドはオーストラリアより滞在期間が長く、サークルの大会や新歓と被りそうだと考えて、オーストラリアを選んだ。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview：
座学でオーストラリアの歴史や動物、イディオム、文化などを学んだ。最後は 2 人 1 組でポスタープレゼンテーションを行った。フィールドワークでは植物園や博物館、ワイルドパーク、マーケットなどに行き、簡単な課題をこなした。予習復習は特にしなかった。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
スポーツ，文化活動
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
スポーツ：地元のダンススクールのレッスンを受けた。和気あいあいとした雰囲気でいい経験になった。文化活動：アデレード大学の日本文化交流サークル(JLACS)の集まりに 2 度参加し、日本文化に興味を持っている現地学生とゲームをしたりご飯に行ったりした。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
市内観光、ホストファザーのアトリエ訪問、大学のジムでトレーニング

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

■設備/Facilities：
図書館は広かったが、あまり利用しなかった。ジムの 2 週間体験プランに加入し、週 2~3 で体を鍛えた。食

堂はかなり広かった。基本的に弁当を持参したのでメニューは見ていない。通信はスムーズだったが、昼～午後の人の多い時間帯だと少し遅く感じた。実際にオンライン mtg をしていた時に何度か通信が切れてしまった。
■サポート体制/Support for students：
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：
ホームステイ
■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：
ホームステイ申請手続きを提出した。ルームメイトはいなかった。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.：
朝晩は冷えやすく、昼~午後はかなり暑い。また、日差しがかなり強いので薄めの長袖や日傘を持参すると良い。市内はトラム（路面電車）で無料で移動できるが、よく遅延するので気持ち早めに行動した方がいい。ホストファミリーごとに食事は大きく異なっていた（若干ベジタリアン気味の家庭もあった）。苦手な食べ物やアレルギーについては何度も確認した方がいいと思った。
■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：
早寝早起きを心がけた。日本より 1.5 時間早いので、部活やサークルの定例 mtg が入っている場合は、夜遅くなりすぎないように調整してもらった。治安はかなりいいと思うが、稀に路上や列車内で喧嘩してる人を見かけた。また、(日本でもそうだが)深夜の出歩きは避けた方が良い。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy：
現金 200 ドル+クレジットカードを用意した。空港などで事前に海外決済できるかどうか確認した。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program：
キャンパス Wifi, 市内の Free Wifi

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation：
事前課題（オンラインテスト+ライティング）、フライト情報、渡航情報届、保険の加入、ホームステイ手続きなど。提出締切が駒場祭付近の書類もあり、早めの提出を心がけるべきである。
■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：
メールにて問い合わせた。2 年生だったが、進振り先の学部ではなく、前期教養の担当部署に連絡するよう言われた。
■語学関係の準備/Language preparation：
普段からオンライン英会話レッスンを受けていたので、特に準備は行わなかった。
■ビザの手続き/ Procedures for visa：
Australian ETA というアプリを用いるとすぐに申請できた。カメラでパスポートの読み取りが必要だった。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health：

常備薬以外にサプリメントも持っていった。効果は不明だが一度も体調を崩さなかった。
■保険関係の準備／Preparations/procedures for insurance：
付帯海学保険と OSSMA に加入した。加入期間はプログラムの期間ではなく、出発から自宅に帰る日までであることに注意。

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	168,960 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	400,000 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)	10,000 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)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	
Australian ETA：2000 円（ビザ申請の手数料）	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	15,000 円/JPY
交通費/Transportation	4,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	25,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
ドライヤーを購入した(1500 円)、水筒は現地で配布された	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
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（本部国際教育推進課）からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
色々な人から英語が上手だと言われ、英語でコミュニケーションをとることに自信が持てた。慣れない環境の中、様々なことを責任を持ってマネジメントする能力が磨かれた。ただし、当初予定していた英語力の向上という目標はあまり達成できなかった。あくまでも海外留学の“体験”プログラムであることに注意するべきである。
■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：
元から外資系や海外勤務も視野に入れていたのでキャリアに大きな変化はなかった。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
民間企業
■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：
それなりにお金のかかる体験ですので、スピーキング力を向上する、異文化交流する、海外の授業を体験するなどの目的意識を持って臨むのがいいと思います。クラスでの活動が多く、仲良くなりやすい分、気づいたら日本人集団で固まって観光することがよくありますので。いずれにせよ、貴重かつ有意義な体験になると信じていますのでぜひご応募ください。
■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：
留学体験記

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date：　2025/3/7

■ID：　C24171

■参加プログラム/Program：　グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 2024

■プログラム情報/Program info.：　https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html

■派遣先大学/Host university：　アデレード大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/17　～　2025/3/7

■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)

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
就職活動に支障をきたさない時期であるため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
海外経験がなく、もうすぐ就職活動も控える中で英語圏に留学したいという気持ちが強かったから。また高校時アデレードに留学する予定だったが、コロナ禍で中止になったため行きたかったから。秋ごろに参加を決めた。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview：
基本的に授業内で完結するスタイルだった。授業の一環で近くのミュージアムや市場などに繰り出して課題に取り組むこともあった。またカフェ巡りやビーチ、動物園に行くプログラムもあった。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
文化活動
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
新歓時期だったので日本文化に関するサークルに参加し現地学生と交流した。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
ホストファミリーに車で動物園や買い物に連れて行ってもらった。また友達と一緒にハーンドルフなどを観光した。

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

■設備/Facilities：
図書館、スポーツ施設は活用しなかったが、ある。日本の食堂のようなものはなく、キャンパス内にテイクアウトの飲食店があり、それを買うと言った感じだった。PC・Wi-Fi に関しては充実していた。
■サポート体制/Support for students：
現地大学のスタッフに相談ができる。

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:
ホームステイ
■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:
現地大学が手配したホームステイ先に宿泊した。。個室を与えられた。部屋の中は自由に使って良かった。Wi-Fi は使用できた。シャワーとトイレ、洗濯機は共用で、食事は夕食のみ用意してくれた。朝食と昼食は自分で用意した。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
日本と違い夏なのでとても暑く、日差しが強い。また日没は午後 8 時辺りなので暗くなるのは遅い。そのため日本よりも長時間日差しを浴びることになり、予想よりも疲れは溜まりやすかった。大学はシティの中に立地しているため、近くにカフェやショッピング施設が充実している。また交通の便がよく主にバスを中心に移動することができる。食事は日本より高い印象を受けたが、何人かでシェアすると良いだろう。
■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:
治安は良いが、金曜の夜などは酔っ払っている方もいて少し危険に感じられた（日本同様だが）。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
クレジットカードで全て決済できる。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi, SIM, ホームステイ先の Wi-Fi、街のフリーWi-Fi

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
東大本部と学部にそれぞれ海外渡航届なるものを提出するほか、フライト情報などを提出する必要がある。これらは UTOL で情報が発信されるが、期限ギリギリではなく余裕を持って行うことを薦める。またアデレード大学に提出する書類も複数あった。
■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:
教務課に確認する。
■語学関係の準備/Language preparation:
特に何もしていない。ただ最低限忘れた日常的に使う単語を調べるなどすると良いと思う。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
アプリをダウンロードし Australian ETA を取得した。指示通りに行えば 20 分ほどで終了する。しかし発行手数料の支払いに JCB は使えないので注意。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
健康体であったので特に準備はしなかったが、気温差があるので風邪薬を持っていった。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
大学に案内された保険に加入した。

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	181,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	399,000 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)	10,000 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)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	
ビザ発行代 2020 円	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	6,300 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	25,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
ホームステイのため宿泊費はプログラム料に含まれる	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
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（本部国際教育推進課）からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
自分の英語力が向上し、特にリスニング力が上がったように感じられた点で満足した。また積極的にコミュニケーションを取れるようになったと思う。
■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：

海外で仕事できるのも良いと感じた。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
公的機関，民間企業
■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：
1ヶ月未満なのであっという間に終了します。しかし新しい視界や了見を得られる良い機会なので活用してください。迷っているのなら行ったほうが良いと思います。
■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：
東大のウェブサイト

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date：　2025/3/11

■ID：　C24172

■参加プログラム/Program：　グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 2024

■プログラム情報/Program info.：　https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html

■派遣先大学/Host university：　アデレード大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/17　～　2025/3/7

■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)

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
サークルや進学選択が落ち着き、参加するなら早い方がいいだろうと参加した。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
海外経験が無く、とりあえず行ってみて現地の文化を味わえそうなホームステイ方式のプログラムに参加したいと思っていた。所属しているサークルや学科の状況が落ち着き、友人が参加を決めたことも後押しした。参加を決めたのは締切直前。参加を迷ったのは、語学レベルが周りの東大生よりも低く、プログラムについていけるかどうかだった。実際に行ってみないと、どう語学を高めれば良いか分からないと思って参加を決めた。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview：
プログラム参加者のうち、語学レベルで 2 つの教室に分かれて 20 人ず授業を受ける形式。9 時-13 時に授業を受けて、後は自由時間。4 時間のプログラム内も後半はフィールドワークとして博物館や街中のカフェに行くというアクティビティがあり、実際に海外の文化を体験できる授業だった。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
スポーツ
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
夕食後に友人と家の周りを定期的に走っていました。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
友人とバスや電車を使ってビーチや街中で過ごしました。友人のホストファミリーに車を出してもらい、友人とgorge wildlife park でコアラを抱っこしたり、 Hahndorf でイチゴ狩りを 楽しんだり、 Morialta Conservation Park で豊かな自然を満喫してユーカリの木で寝ている野生のコアラを見つけたりしました。

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

■設備/Facilities：

普段の授業をする教室から近いところにある HUB CENTRAL は 24 時間やっていて椅子が多くあり、落ち着ける場所だった。Wi-fi 環境には不満がない。
■サポート体制/Support for students：
担当の教員が英語を話しやすい空気を作ってくれた。

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：
ホームステイ
■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：
大学からの紹介。別の大学生 1 人と高校生 1 人とホームメイトだった。いずれも日本人。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.：
日差しが強い。夏とはいえ気温自体はそこまで高くなく、日陰は涼しく過ごしやすい。大学内に水を給水できる場所が多くあるのは助かった。自販機で売っている水は 500ml ペットボトルで 330 円と高い。交通機関は、1 ヶ月乗り放題の緑色の metro カードを使った。バス、トラム、電車全てこれで済むので楽だった。
■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：
街中の危険そうな場所に一人でいくのを避けた。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy：
紙幣を使う場面がほとんど無かった。カードが使えない場面はほぼ無かった。グループ内でのお金のやり取り上 200$ほどあってもいいかもしれない。普段店でクレジットカードを使わないので、日本で暗証番号を確認した。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program：
SIM

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation：
12 月末から提出の準備を始めた。面倒な部分はあるけど、直前にやるよりは良い。
■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：
英語力を高めるというよりは海外の文化を体験する目的で参加したので、特に語学の準備はしていなかった。語学レベル自体は、二次試験の点数が 50/120 ほどだった入学当初と変わらず聞き取り能力に不安があった。ホストファミリーや現地の先生が優しく受け入れてくれたのでそこまで問題にはならなかった。
■ビザの手続き/ Procedures for visa：
入国に必須とのことなので、ETA を申請した。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health：
常備薬を多めに持って行った。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance：

プログラム上加入必須の保険のみ加入した。印刷して持っていくのを忘れずに。

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	228,467 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	403,112 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)	7,110 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)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	
OSSMA: 3812 円（大学指定で加入必須)ETA: 1,946 円（入国に必須の VISA 申請代）	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	45,000 円/JPY
交通費/Transportation	6,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	60,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
通信費: 3094 円（Airalo の eSIM を 10GB 分購入）	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
東京大学 グローバル教育センター	
■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（本部国際教育推進課）からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
英語圏の文化を肌で感じ取れたことに満足している。自身の語学レベルは上達していないが、店員やホス

トファミリーとの会話の中で、自分の聞き取り能力が不足していることを実感できたのは良かった。在学中に１ヶ月ほど欧州周遊旅行したいと思っており、それに向けて何を準備すればよいかが明確になった。
■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：
学年が幅広く、特にこの春から社会人になる学生の話は参考になった。
■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：
自分の語学レベルが通用するか不安という理由で参加を迷っているなら参加した方が良いと思います。留学でかかった全費用は 76 万円とかなり高額でしたが、参加して良かったです。
■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：
google maps

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date：　2025/4/7

■ID：　C24173

■参加プログラム/Program：　グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 2024

■プログラム情報/Program info.：　https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html

■派遣先大学/Host university：　アデレード大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/17　～　2025/3/7

■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)

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
休暇明けから新しい学部に配属されることもあり、知見を広げる良い機会だと思ったから
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
友達が留学しているのを見て、自分も留学してみたいと思った。迷うことはなかった。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview：
街を探索したこと。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
スポーツ
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
自由時間にランニングをした。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
ビーチ、動物園、祭り

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

■設備/Facilities：
大学に州立図書館がありました。
■サポート体制/Support for students：
大学側が全面的にサポートしてくれる。

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：
ホームステイ
■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：

ホームステイで、ホームメイトが 1 人いました。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
基本的にバスとトラムの移動でした。
■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:
慣れない食事だったので、食べ過ぎに注意しました。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
オーストラリアドル、ほとんどがクレジットカードでの支払いでした。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi, SIM

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
ETA を忘れないように注意してください
■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:
特に手続きしていません。
■語学関係の準備/Language preparation:
特にありません。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
web で ETA の申請をするだけです。1 日経たずに返信が来ました。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
留学先の季節も考慮して薬を持っていくと良いと思います。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
保険はできるだけ早めに加入手続きを終わらせておくと直前に焦らずに済みます。

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	230,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	400,000 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)	2,000 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)	3,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY

■その他、補足等/ Additional comments：
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：
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（本部国際教育推進課）からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
語学力が向上したことはもちろん、基本的な生活をする力、見知らぬ人とコミュニケーションをとる力なども養えた、非常に満足のいく留学だった。
■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：
海外の大学院に行くという選択肢が増えた。
■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：
私も今回初めての留学で最初に申し込む際は少し緊張しましたが、申し込んでから後悔したことは何一つありませんでした。もし参加を迷っていたら、一歩踏み出してみることを強く勧めます。
■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：
オンライン英会話の web サイト

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date：　2025/3/15

■ID：　C24174

■参加プログラム/Program：　グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 2024

■プログラム情報/Program info.：　https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html

■派遣先大学/Host university：　アデレード大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/17　～　2025/3/7

■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)

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
長期休みであったことやサークルなどのイベントの日程などを考慮した結果、最も良いタイミングだったから
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
大学二年生の夏に、留学プログラムを探しているときに参加を決めた。前々から留学をしてみたいと考えていたが、海外経験が全くなく、不安があったがこのプログラムは海外経験の少ない学生向けということで応募した。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview：
オーストラリアの先生が英語で授業を行っていた。まず教室で授業を行った後、外に出てフィールドワークを行った。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
スポーツ
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
大学のバレーボールチームの練習に参加した。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
クラスメイトとツアーに申し込んだり、遊びに出かけたりした。

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

■設備/Facilities：
図書館、自習スペース、レストラン、Wi-Fi すべて十分利用できる体制が整っていた。
■サポート体制/Support for students：
学習面でも、ホームステイについても、相談できる期間がはっきりとしていて、すぐに相談できる状態だった。

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:
ホームステイ
■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:
大学からの紹介
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
季節は夏で、からっとしていたため非常に過ごしやすかった。ほとんどが晴れだったが日差しが強いため日焼け止め、帽子、サングラスが必須。大学周辺にショッピングモールがあり、学校帰りや授業前に買い物に出かけることができ、必要なものもそこで調達できた。交通手段として、バス、電車、トラム（路面電車）を利用した。メトロカードの 28 日パスを購入したため、乗り放題だった。三食、ホストファミリーに用意してもらった。たまに、外食した。
■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:
私の滞在先周辺の治安はよかったが、地域によっては悪いところもあった。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
ほとんどクレジットカードで決済可能だった。海外 ATM 利用のためにデビットカードを作成した。クレジットカード、デビットカード（キャッシュカード）それぞれ 2 枚ずつ持って行った。現金も 30000 円ほど現地通貨で持って行った。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
SIM

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
渡航情報届やホームステイ申し込み情報や簡単な語学テストなど。提出しないといけないものが多くあるため、提出していないものと完了したものを把握するのが大変。お知らせが来たらすぐ行い、チェックリストなどを作って整理するといいと思う。
■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:
渡航機関が春休みとかぶっていたため、特に行わなかった。
■語学関係の準備/Language preparation:
大学受験以降、英語をしっかり勉強していなかったため英語のレベルは低かった。一か月前から、リスニングなど少し行ったがテスト期間と準備期間が同時期だったため十分に行うことはできなかった。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
アプリをインストールして、オーストラリア ETA を取得した。簡単に取れたが、トラブルがあるかもしれないため早めにやっておくといいと思う。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
常備薬を持っていった。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:

大学指定のものに加入した。

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	219,360 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	398,392 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)	7,110 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)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	10,000 円/JPY
交通費/Transportation	6,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	70,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
東京大学海外派遣奨学事業 2024 年度第 2 回短期超短期海外留学等奨学金	
■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（上記以外）からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
初めての海外生活で、不安もあったがホストファミリーとの会話や授業、日常生活の中で文化の違いを肌

で感じることができた。大学周辺の様々な場所に訪問し、思い出にも残った。さらに、実際に現地の人との英語でのコミュニケーションを通じて語学力における課題を感じる子ができた。
■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：
海外で働くことを現実的に考えるようになった。
■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：
お金はそれなりにかかりますが、金額以上の経験ができると思うので迷っているなら行くことを強くお勧めします。語学的なものはもちろん、文化的な交流も含め充実した時間を過ごせると思います。また将来のキャリアを考える上でも意味のある体験ができると思うので、行けるのであれば後回しにせずまず参加してみるのもありだと思います。
■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：
Google maps

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date：2025/3/21

■ID：C24175

■参加プログラム/Program：グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 2024

■プログラム情報/Program info.：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html

■派遣先大学/Host university：アデレード大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/17 ～ 2025/3/7

■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)

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
今を逃すと短期留学をするタイミングが今後取れないのではと思ったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
日本の鬱屈とした環境から一度離れたかったため。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview：
宿題はほとんどありません。授業中も生徒同士で交流させてくれるので非常に楽しかったです。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
取り組んでいない
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
多く遊んでいたから。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
ホストファミリーとお出かけしたり、友達とお出かけしていた。

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

■設備/Facilities：
Wifi 環境は良好で、カフェも多く非常に充実しています。ジムもあります。
■サポート体制/Support for students：
生活面で友達のロストバゲージなども良い対応だったように感じます。

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：
ホームステイ
■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：

大学の紹介によるホームステイで、私の部屋は個室でした。他にホームメイト等もおらず、1 室をそのまま使わせてもらえました。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
気候は夏なのでとても暖かく、太陽もずっと出ているので快適です。たまに 38℃など暑い日もありますが、東京の湿度の高い夏よりは過ごしやすいです。交通機関は、METRO CARD1 ヶ月分フリーパス(8000 円程度？)を購入すれば電車・バスは自由に乗れます。食事については、バーガーやチップスなども多く人気ですが、イタリアンなどもあり、街中にはバーなども色々あります。
■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:
特にありませんが、深夜になる前には家に帰るようにしていました。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
WISE を事前に登録し、日本円をオーストラリアドルに換えていきました。現地では WISE のクレジットカードを多用しました。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
英語のテスト(ライティングなど)が事前にあります。また、渡航届や付帯海学保険などもあります。
■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:
特にないです。
■語学関係の準備/Language preparation:
特に取り組んでいません。バイトの塾講で英語を教えている程度です。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
オーストラリアの ETA を取得しました。手続きには 2 日ほどかかってしまいました。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
常備薬は携帯したほうが良いです。ただ、この時期は日本で花粉症でもオーストラリアではあまり花粉症の症状は出ないので心配しすぎなくても良いと思います(花粉症やアレルギーの程度によりますが)。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
大学に推奨された付帯海学保険と、OSSMA にも登録しました。また、傷害保険にも入りました。

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	220,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	368,000 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)	7,000　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)	3,300　円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0　円/JPY
食費/Food	20,000　円/JPY
交通費/Transportation	8,000　円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000　円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
■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?：	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
ほぼ誰も自分を知らない環境に飛び込んで人間関係を構築したり、日常ではできない体験を多くすることで、自分の意志というのが見えてくる。
■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：
今まで自分に思い込ませていた“やりたい分野”が大きく変わり、以前とは打って変わって、「楽しい」等の期待に満ち溢れた分野を見出すことができた。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
公的機関，民間企業，起業
■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：
3 週間はアデレード付近を堪能するにはちょうどいい期間だと思います。楽しんでください！

■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：
過去の体験記

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date：　2025/3/14

■ID：　C24176

■参加プログラム/Program：　グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 2024

■プログラム情報/Program info.：　https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html

■派遣先大学/Host university：　アデレード大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/17　～　2025/3/7

■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)

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
大学の授業などに影響がなく、就活なども始まっていないため時間が十分にあったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
いつか海外に留学してみたいとは思っていたが、海外旅行の経験などがほとんどないのでハードルを感じていた。このプログラムでは東大生で授業を受けるため現地に馴染みやく、ホームステイで現地の人と交流できると知り、自分にぴったりだと思い参加した。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview：
一度レポート課題があったのと、最後のプレゼンの準備を除くと、宿題は一切出さないスタイルの先生だった。授業中では英語を使ったクイズやアクティビティーなどをしたり、近くの博物館や市場を訪れたりした。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
取り組んでいない
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
やる機会がなかった。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
1 日はホストファミリーと過ごした。買い物について行ったり、家のそばのビーチを散歩したりした。もう 1 日はクラスメートと出掛けることが多かった。カヤックやツリークライム、サーカスを見に行ったりした。

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

■設備/Facilities：
アデレード大学の Wi-Fi に接続できた。ID カードをもらえるので、それを使えば図書館の空き部屋の予約などができ、一度利用した。
■サポート体制/Support for students：
ELC のスタッフの方によるガイダンスや、ホームステイが順調かなどのチェックがあった。

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:
ホームステイ
■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:
ホームステイ先は留学開始の 1 週間前くらいに大学から通知された。自分専用のベッドルームが一つあり、バスルームはホストシスターとシェアだった。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
暑いが乾燥していて朝晩は涼しいため、日本の夏と比べてだいぶ過ごしやすかった。日差しがとても強いので日焼け対策やサングラスは必須。現地での移動はほとんどがバスで、たまにトラムを使った。食事は基本ホームステイ先で出してもらったが、友達と遊びに行く時などは外食した。外食費は日本に比べてかなり高い。
■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:
穏やかな街なので、バスの中や市内でも治安が悪いと感じることはなかった。金曜や週末の夜は少し雰囲気が変わる。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
クレジットカードを二枚持っていった。visa しか使えないレストランなどあったので、クレジットカードの会社は違う 2 枚を持って行ったほうがいいと思う。現金も少し両替して持って行ったが、カードだけで生活できた。友達と割り勘する時などに現地通貨でやりとりすることがあったので意外と役に立った。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
SIM

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
前期教養学部に提出する書類とアデレード大学に提出する書類があった。どれもオンライン上)締め切りがバラバラなので各自でしっかり管理する必要がある。
■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:
前期教養学部の窓口に行って留学についての説明を受けた。
■語学関係の準備/Language preparation:
英語のコメディーを見たり音楽を聞いたりした。筆記の勉強よりも、耳を英語に慣らしていった方がいいと思う。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
アプリで ETA を申請した。受理されるまでに 2~3 日かかった。20 ドルかかる。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
普段日本で使っている常備薬を多めに持って行った。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
学校側から指定された海外留学の保険に加入した

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	229,360 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	370,000 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)	7,340 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)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	
eSIM を日本で契約した。電話番号なしのプランで 6000 円ほどかかったが、現地のスーパーでは電話番号付きの物理 sim が 30 ドルほどで購入できたそうなので、そのほうがいいと思う。	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	25,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	22,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
バスやトラムが乗り放題になるパスを購入した	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
■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?：	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
他の文化で育った人や異なる価値観で生きている人に対して寛容になれたような気がする。またアデレードという街自体が、自然が豊かで文化活動も活発で、人も穏やかでとても素敵な街だった。

■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：
今後のキャリアで英語を使うことになるかもしれないが、それに対するハードルはぐっと下がった。異なる文化の中で暮らす面白さを知ることができたので、海外で働いてみるのも選択肢としてありだと思った。
■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：
海外に留学することにハードルを感じている人ほど参加することに意味があると思います。また、一緒に参加した人同士で現地でたくさん遊ぶことができたので、単純にイベントとしてもとても楽しかったです。迷っている人はぜひ参加しましょう！！
■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：
オーストラリアのビザ申請方法や観光地についてまとめている Web サイトなどを参考にした

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date：2025/3/12

■ID：C24177

■参加プログラム/Program：グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 2024

■プログラム情報/Program info.：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html

■派遣先大学/Host university：アデレード大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/17 ～ 2025/3/7

■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)

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
2 年生の春休みが長期旅行出来る最後の機会だと思っており、2 年生の秋に参加を思い立ったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
大学生のうちに海外に行きたかった。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview：
担当の先生の裁量で決められた授業が行われ、プログラムの途中と最後で課題が課された。前者はオーストラリアの文化もしくは英語学習について自分なりに考えたことを英語で記述して投稿し、クラスメートの投稿にコメントを付けるといったもので、後者はオーストラリアの名所について与えられたテーマをもとにペアワークを通じて調べ学習をし、最後にポスターセッションを行うというものであった。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
観光
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
家や学校から公共交通機関を使って行くことのできる範囲内で観光した。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
観光

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

■設備/Facilities：
図書館はおそらく利用できる。食事を自由に食べられるスペースに電子レンジやパンを焼く機械があり、便利だった。wifi 環境は良かった。
■サポート体制/Support for students：
サポートは利用したことがないので分からない。

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:
ホームステイ
■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:
キャンパスまでバスで 45 分ほどの郊外の一軒家にホームステイさせていただいた。ホストファミリーはホストマザー1 人だけでホームメイトは 1 人いた。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
夏で非常に乾燥している。大学周辺は様々な店があるため、不足した物があってもすぐに買える。バスは基本的に時間通りに来る。食事は朝昼晩ホストマザーが作ってくださった。
■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:
治安は非常に良く危険を感じたことは無かった。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
クレジットカードを主に利用した。現金は割り勘の際利用した。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi, SIM

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
アデレード大学側からインターネットでテストを受験し、英作文を提出するよう求められたり、ホストファミリーを斡旋するにあたって必要な情報をフォームに打ち込んで提出するよう依頼されたが、東京大学から案内があるため、案内に従って書類を提出すれば良い。
■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:
このプログラムのために英語学習はしなかった。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
オーストラリア政府公式アプリからビザを取得した。東京大学から案内がある。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
常備薬のみ持ち込んだ。医薬品の持ち込みを申請したが、税関で検査はされなかった。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
指示された通りに申し込むだけで良い。

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	300,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee,	380,000 円/JPY

etc.)	
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)	7,110 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)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	
東京大学指定の OSSMA にも加入した。	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	0 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	25,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
食費、宿泊費はプログラム料に含まれています。	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
■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?：	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
海外の家にホームステイしたため、ホストファミリーとの会話や食事を通じて文化の違いを体感することができた。
■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：
自分は国際的な仕事に向いていないということが分かった。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
民間企業
■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：

空港のスタッフに何と言われようと、国際線から国内線に乗り継ぐ際は預け荷物を受け取り、税関を通してください。
■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：
特になし

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date：　2025/3/11

■ID：　C24178

■参加プログラム/Program：　グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 2024

■プログラム情報/Program info.：　https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html

■派遣先大学/Host university：　アデレード大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/17　～　2025/3/7

■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)

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
就活などで忙しくなる前に留学できる最後のチャンスだったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
一度留学という経験をしたかったため参加した。2 年生の春には行くことを決めていた。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview：
双方向的な授業で、予習復習は不要でした。授業内で美術館や博物館、植物園などに行きました。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
取り組んでいない
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
時間がなかった。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
ビーチなどに出かけていました。

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

■設備/Facilities：
Wifi 環境が整っていて、プログラム初日のオリエンテーションの際に設定の仕方を教えてもらえます。
■サポート体制/Support for students：
ホストファミリーとの問題があれば対応してもらえます。

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：
ホームステイ
■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：

個室があったので快適な環境でした。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
地中海性気候なので乾燥した暑さでした。朝晩は冷えるため、半袖の服だけでなく長袖の服も持って行った方がいいと思います。大学は都市部にあるため大学周辺はショッピングエリアが広がっています。交通機関はバスや電車、トラム（路面電車）があり便利でした。食事は基本的にホストファミリーが作ってくれました。外食は少し高いので、複数人で行ってシェアすることをおすすめします。
■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:
夜でも治安は良いと思います。ただできるだけ複数人で行動するなど対策をしておくことに越したことはないです。慣れない環境で自分が思うより体は疲れています。睡眠や休憩を意識的に長めにとるといいと思います。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
クレジットカードがあれば決済に困ることはありません。念のためクレジットカードは 2 枚、異なるブランドのカードを持っていきました。現金は 5000 円を換えて持って行ったのですが、それでも余るくらい現金が必要な場面はほとんどないです。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi, レンタルしたルーター

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
東京大学だけでなく派遣先の大学への提出物もあるため、提出期限をよく確認して早めに手続きを終わらせるといいと思います。
■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:
学部規定の海外渡航届を提出しました。
■語学関係の準備/Language preparation:
特になし。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
Australian ETA（電子渡航認証）をオンラインで取得する必要があります。10 分程度で終わります。取得費用は A$20 でした。早めにやっておくといいと思います。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
風邪薬と胃薬を持っていきました。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
大学からの案内に従って行いました。

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	400,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料	400,000 円/JPY

など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	
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)	11,000　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)	0　円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0　円/JPY
食費/Food	15,000　円/JPY
交通費/Transportation	4,000　円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000　円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
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（本部国際教育推進課）からの案内，大学（上記以外）からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
英語でコミュニケーションをとることに抵抗がなくなったと思います。
■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：
自分の能力があれば海外で働くのもありだと思いました。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
民間企業
■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：

躊躇せず参加しましょう。学びある楽しい経験になるはずです。
■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：
東京大学 Go Global Website

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date：　2025/3/13

■ID：　C24179

■参加プログラム/Program：　グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 2024

■プログラム情報/Program info.：　https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html

■派遣先大学/Host university：　アデレード大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/17　～　2025/3/7

■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)

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
就活で忙しくなる前に海外にいける最後のチャンスだったから
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
国際交流パーティに参加して自分の英語力やグローバルな教養の無さにあせり、その日の夜に参加を決めた(10 月)。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview：
オーストラリアの文化を学びそれを実際に体験する。毎回プリントが配られ、Teams というアプリを使って教員と生徒たちで意思疎通をしていた。学習した後博物館や美術館に行って実際に見に行ったり、ビーチやワイルドライフパークに行くなどの自然との触れ合いも多く非常に楽しかった。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
文化活動
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
クラスの何人かで有名なお祭りフリンジフェスティバルに行った。世界的なお祭りで年に 1 ヶ月間だけ行われている。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
土曜日は友達と出かけて、日曜日は毎週ホストファミリーと過ごした。

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

■設備/Facilities：
図書館は広く、24 時間やっている自習スペースなどもあり、勉強環境は非常に良かった。WiFi も強い。食堂は見つけられなかったが、フードコートのようなエリアや食べ物の自販機があった。
■サポート体制/Support for students：
大学の人が優しく学習面生活面でよかった。私は利用しなかったが、ELC の精神サポートも良いらしく友人

はホームステイ先でのトラブルなどを相談していた。

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:
ホームステイ
■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:
個室。大学からの紹介
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
日本より日が長く自然が多くストレスを感じにくい。大学周辺は街で、お店で溢れていた。バスやトラムが発達しており、1 枚の乗り放題券でアデレード全ての公共交通機関に乗れたのがよかった。食事は基本ホームステイ先の人が用意してくれたが、外食の場合や友達と食べに行く時は自腹だった。非常に高く、基本外食は 1 回 2～4000 円かかった
■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:
日本より治安が良いと感じた。基本お店は 17 時くらいにしまる。しかし夜に変な人を見かけたことがあったので、日が明るいうちだけ外に出るようにしていた。ホストファミリーから暗くなったら Uber を使うようにといわれていたのでそうした。夜の公共交通機関は少し怖いので Uber はおすすめ(日本のタクシーより安い)。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
ほとんどクレジットカード。185＄現金で持っていったがそんなにいらなかった。現地のお祭りの屋台だけ現金しか使えなかった。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi, SIM

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
フライト情報、保険加入、アデレード大学からの宿題、ビザの申請など。提出物が多く期限も早めだったので大変だった。早いうちに手続きリストを作っておくのがいい。
■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:
手続きの説明を受けただけで特になし。
■語学関係の準備/Language preparation:
読みとリスニングは出来るがスピーキングが苦手。出発 4 日前までテストだったのであまり英語の勉強ができなかった。リスニングだけ毎日していた。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
ETA 15 分
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
肺の持病のため毎週通っていた。渡航1ヶ月前からもっと健康とストレスに気をつけるべきだった。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
持病が海外で悪化して手術することになった場合の保険料適用外だったので、別の保険も追加で入った。

持病や重い病気がある人は保険の内容をちゃんと確認した方がいい。

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	240,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	400,000 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)	10,000 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)	20,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	38,000 円/JPY
交通費/Transportation	7,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
お土産や足らなかった服などのお金が 45000 円ほど	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
グローバル教育センター	
■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（本部国際教育推進課）からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
【生活面】日が出たら起きて(6:00)日が沈んだら寝る生活(22:00)をしたことで明らかな精神状態の改善が見

られた。自然の多さと空気の綺麗さもよかった。バイトやサークルなどをやらなくていい 3 週間だったのでストレスをほぼ感じなかった。参加前は過呼吸に苦しんでいたが、プログラム中に一度も発症することがなかった。アデレードの人の良さにも触れて、いかに自分が普段あせりながら生きているかを痛感した。健康な生活リズム、食事、心のゆとりと他者への寛大さの大事さを学んだ 3 週間だった。ホストファミリーの人がほんとうにいい人で絆が生まれたのも非常によかった。(帰国後も毎日連絡をとっている)【学習面】オーストラリアについて、芸術、歴史、スポーツ、自然など本当にたくさんのことを身をもって経験できた。英語については参加前よりは上達したが、まともに話せるレベルには至らなかった。もう少し時間が欲しかったと思う。
■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：
自分の生きている世界の狭さに気づいて視野が広くなった。真剣に海外での就職も視野に入れるようになった
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
公的機関，民間企業
■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：
迷っている人は参加した方がいい。プログラム参加中毎日が新発見で生き方が変わる。
■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：
グローバル教育センター

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date：2025/3/19

■ID：C24180

■参加プログラム/Program：グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 2024

■プログラム情報/Program info.：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html

■派遣先大学/Host university：アデレード大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/17 ～ 2025/3/7

■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)

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
今年 9 月から 1 学期間交換留学に参加するため、それに備えて英語力と海外生活の経験を積みたかったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
学部 2 年の夏に交換留学を応募する際、奨学金や他の留学プログラムを探していて、交換留学の練習も兼ねて春休みに 3 週間だけ英語を海外で学ぶことができる本プログラムに魅力を感じたため。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview：
課題、予習、復習は全くと言っていいほどなかった。授業はゲームやディスカッション中心で基本的に楽しかった。授業内で博物館や観光地へ行くこともあるし、授業とは別にプログラムで観光や体験へ行くこともある。3 週間でちょうどいい密度でアデレード中を味わうことができて素晴らしいと思う。ビーチやカフェ巡り、ワイルドライフパーク、美術館などどこも印象的だった。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
観光
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
積極的に一日も無駄にしないように観光をしたり、友達との時間を過ごすようにした。写真を沢山撮って、日記をつけて記録をとっていた。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
毎日友達とアデレード周辺の観光地に遊びに行っていた。

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

■設備/Facilities：
図書館は豪華だったけど利用するタイミングはなかった。自分は友人と一緒に 2 週間 2000 円でジムを使っていた。大学が街と一体化しているので、何か困れば目の前のランダルモールという商店街にある店に

行けば色々なものが購入できる。
■サポート体制/Support for students:
ELC はサポート体制がしっかりしていて、ロストバゲージやホストファミリーとのトラブルなどにも親身に協力してくれる。英語対応がほとんどにはなるが、問題が起きたらすぐに相談すると良い。

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:
ホームステイ
■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:
プログラム付属のホームステイで個別で部屋がある。自分はマザーと犬と猫と暮らしていた。ホストファミリーとの相性は運だと思う。アレルギーがある人は犬猫含めてちゃんと記入した方が良い。自分は猫アレルギーだけど行ったら猫がいた。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
本当に過ごしやすい気候で、毎日晴れていて昼が長くて天国のような場所。日本の冬から逃れて地中海性気候のアデレードで 3 週間過ごせたのは非常に良かった。交通機関も発達していて、シティに行くにはどこからでも困らない。バスの遅延が多いが、それを前提とした遅延状況がわかるアプリがあるため不便ではない。食事はオーストラリアならではの物は少ないが、multicultural でどこの国料理も食べられる。アジア料理が比較的安くて美味しい。ホストファミリーの料理は当たり外れが大きい。自分の場合はオーガニック食で、肉があまり食べられなかったがどんどん健康になった。
■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:
できる限り毎日アクティブに行動して、体調が悪かったら薬を飲んですぐ寝るようにしていた。気候や環境に慣れない分疲れが取れない感覚が続くが、毎日充実した楽しい生活を過ごして、最低限長めの睡眠を取っていたので大きく体調を崩すことはなかった。日本の友達と連絡を保つのも精神的には重要だと思う。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
タッチ決済のクレジットカードは必須。Apple Pay があればどうにかなる。両替手数料を回避するためできる限り物理カードの wise を持っておくべき。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi, SIM

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
手続きは意外と少なく、クラス分け用のウェブテストや writing 課題をやったくらいで、航空券を取るのが最も大変な手続きだと思う。
■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:
春休みなので特に影響はなかった。メールで確認した。
■語学関係の準備/Language preparation:
交換留学に備えて IELTS7.0 を取得してから行くことができた。特別英語に自信がなくても生活は余裕でできると思う。

■ビザの手続き/ Procedures for visa：
オーストラリア ETA を出発数日前には取得した方が良い。友人の 1 人は成田で慌てて取得して間に合ったらしい。
■医療関係の準備／Preparations or actions taken to maintain your health：
常備薬を買ったり病院で処方してもらってから行った。風邪薬などは現地でも買える。
■保険関係の準備／Preparations/procedures for insurance：
加入義務のある保険に入れば問題はない。持っているクレジットカードのどれを使って航空券を取るかを、海外旅行保険の項目を見比べて決めた方がよい。

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	170,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	404,100 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)	10,000 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)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	7,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
■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?：

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
非常に充実した 3 週間を過ごし、新しい友達ができたり英語での生活力が多少ついただけでなく、精神的に多少自立できたような気がする。日本の安定した環境で過ごすよりも、多くのトラブルに自分 1 人や現地でゼロから構築した人間関係の中で対応しなければならなかった事で、トラブル耐性がつき良い意味で他人に依存しにくくなった。英語力が大きく伸びることは無いと思うが、意外と海外で生活ができることを感じて、将来海外で働くことへのハードルが大きく下がった。
■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：
海外生活が思っていたよりもハードルが低いことを感じ、流石に日本の方が住みやすいが、オーストラリアではワークライフバランスが非常にしっかりしているのに平均年収が日本の 2 倍以上なことを考えると、海外で働くことの魅力を強く感じるようになった。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
起業
■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：
めちゃくちゃおすすめです。お金と時間がとられるのがネックですが、航空券は工夫すれば費用を抑えられるし、現地での過ごし方次第にはなりますが、一生記憶に残る経験ができるので、ぜひ挑戦してみてください。
■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：
留学体験記

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date：　2025/3/6

■ID：　C24181

■参加プログラム/Program：　グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 2024

■プログラム情報/Program info.：　https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html

■派遣先大学/Host university：　アデレード大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/17　～　2025/3/7

■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)

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
三年生に上がる前に経験を積みたかったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
金額などで迷うことはあったが、ずっと留学に行ってみたかったこと、オーストラリアにいってみたかったことから参加を決めた。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview：
レクリエーション的な授業、外での授業が多かったです。ポスタープレゼンテーションがあるので、そのためにペアと準備をしました。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
文化活動
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
美術館にいくなどした。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
ワイルドライフパーク似合ったりビーチに行ったりしました。みんなでドルフィンツアーにも行きました。

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

■設備/Facilities：
図書館、ジム、カフェテリアなどがあります。Wi-Fi も完備されていました。
■サポート体制/Support for students：
先生がとても優しいので語学面の不安はありません。

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：

ホームステイ
■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:
ホストファミリーの方が本当に優しく、実の家族のように接してくださったのでとても快適でした。個室をもらいました。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
朝晩は少し冷えますが過ごしやすかったです。交通機関はメトロパスで基本全て乗れるので初日に買うといいと思います。
■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:
気をつけるようにはしていましたがかなり治安は良く、荷物を置きっぱなしにする現地の人も見かけました。かなり早く店も閉まるのであまり遅くまで出かけることもないと思います。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
全てカードで問題なかったです。Apple Pay が便利でした。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
SIM

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
フライト情報、保険加入情報を提出する必要があります。
■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:
教務課（アドミニ）に留学の説明を受けました。
■語学関係の準備/Language preparation:
英単語を確認するなどしていましたが、語学レベルには自信がありませんでした。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
ETA を申請しました。アプリでのパスポート読み込みに多少手こずりました。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
虫除け、一般解熱剤などを持って行きました。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
大学から案内されたものに加入しました。

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	180,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	400,000 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）	10,000 円/JPY

/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	
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)	0　円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0　円/JPY
食費/Food	10,000　円/JPY
交通費/Transportation	6,000　円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000　円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
東京大学本部国際教育推進課	
■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（本部国際教育推進課）からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
日本では味わうことのできない体験をたくさんすることができ、個人的には大自然の中でのびのびと暮らすことができたことも幸せだった。英語を強制的に伸ばすチャンスとなり、モチベーションも高まった。
■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：
特に大きな変化はないです。
■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：
留学を考えているものの長期は、と迷っている方には本当におすすめです。英語力をつけるためなのはもちろん、自然も人々も本当に良く、また参加したいくらいです。
■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：
地球の歩き方

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date：　2025/3/6

■ID：　C24182

■参加プログラム/Program：　グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 2024

■プログラム情報/Program info.：　https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html

■派遣先大学/Host university：　アデレード大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/17　～　2025/3/7

■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)

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
半年後に全学交換留学があり、その前に海外の長期滞在を経験したいと思ったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
全学交換留学への参加が決まり、その前に海外への長期滞在を経験したいと思い、2 年生の夏に参加を決めた。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview：
授業は基本、予習復習は不要。外に出かける授業も多く、コミュニケーションを大事にしていた。色々街のことも知れて良かった。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
取り組んでいない
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
短気だったため。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
基本、色々な場所に出かけていた。カヤックツアーなど、時間がかかるアクティビティに参加した。

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、Wi-Fi、コピー機
■サポート体制/Support for students：
語学面は、授業でアシストあり。学習面も同様。いつでも ELC に相談できた。生活面では、ホストファミリーが全面サポートしてくれた。精神面ではホストメイトが支えになってくれた。

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:
ホームステイ
■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:
大学からの紹介による。ホームメイトがもう 1 人いて、色々と相談できたことが良かった。ベッドルームは個室、バスルームはホームメイトと共有だった。コンセントなど生活に必要なものは基本そろっていた。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
気候はとても快適。3 週間のうち、雨が降ったのは 1 日だけだった。大学周辺は街だが、ホームステイ先は郊外で大学から 1 時間ほど。バスで一本で行けた。食事はパン主食のため、最後の方には日本食が恋しくなる。味噌汁とか持っていくのがオススメ。
■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:
カバンには小さめの南京錠をつけておいたくらい。治安がとても良いため、特に危険はなかった。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
基本、カード。海外で使えるものを 2 枚ほど用意した方がいい。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi, SIM

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
大学側からのテストやシステム設定などの指示があり、それらを行った。
■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:
事前に所見事項説明を聞いた。
■語学関係の準備/Language preparation:
IELTS6.5 程度。特に準備はしなかったが、耳を英語に慣らしておいた方が良かった。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
ETA というアプリで手続きを行った。特に時間はかかってない。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
特になし。だが、自分のアレルギーの薬などは処方しておいてもらった方がいい。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
東大から指定された保険に加入した。

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	399,480 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	399,000 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)	10,922　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)	0　円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0　円/JPY
食費/Food	11,164　円/JPY
交通費/Transportation	6,246　円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,025　円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
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：	
90,000 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（本部国際教育推進課）からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
ホストファミリーに恵まれたと思う。また、クラスメートも活動的な人が多く、様々な経験を共にすることができて非常に有意義な時間となった。
■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：
海外へのハードルが低くなったと思う。これまで、海外未経験だった私にとっては非常に重要な経験だった。英語をコミュニケーションの手段としてより明確に把握するようになった。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
民間企業
■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：
参加は非常に良い経験になると思います！私は参加前は不安だらけでしたが、参加後は非常に満足度

の高い経験をすることができたと感じました。
■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：
留学体験記

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date：　2025/4/2

■ID：　C24183

■参加プログラム/Program：　グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 2024

■プログラム情報/Program info.：　https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html

■派遣先大学/Host university：　アデレード大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/17　～　2025/3/7

■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)

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
3 年生から正式に学部に入り学業が忙しくなる前に留学に参加したいと考えたから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
大学在学中、特に学部に入る前の余裕のある時期に留学に行きたかったから。参加を決めたのは募集を見た 10 月頃。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview：
授業は予習は必要なく重くない。課題も数個しか出なかった。授業で街に出ることが多くめぼしい所をかなり回れてとても楽しかった。最終週にペアワークでオーラルプレゼンテーションがあった。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
スポーツ
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
バレーボールのサークルに参加した。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
ホームメイトやクラスの友達と出かけた。

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

■設備/Facilities：
なんでも揃っていて非常に環境が良かった。
■サポート体制/Support for students：
サポート体制もしっかりしていた。

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：

ホームステイ
■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:
宿泊先は留学先の大学が決めてくださった。ホームステイで個室だった。1 つ目のホームステイ先は環境が悪かったが、周りの状況が分からずホームステイ先の変更が遅くなってしまったので、早い段階から友達とホームステイ先の情報を共有することをおすすめする。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
気候は晴れが多くとても暮らしやすかったが、紫外線が非常に強かった。大学周辺はショッピングモールなどがあり、とても便利だった。すぐ近くに自然もあってよかった。バスが発達しており交通には困らなかった。食事も色んな国の料理が集まっていて、特に困らなかったが、野菜はあまりなかった。
■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:
治安はとても良かったが夜になると少し危なかった。ホームメイトのおかげで精神的ストレスはかなり軽減された。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
事前に日本で 2 万円をオーストラリアドルに換金し現金として所持していた。基本的に支払いは全てクレジットカードで済ませた。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
SIM

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
ホームステイ先に送る情報やフライト情報などを提出した。また、英語の課題がいくつかあった。プログラム参加者と連絡をとって一緒の飛行機をとるといいと思う。
■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:
学部の担当窓口に指定期間内に留学する旨を伝えた。
■語学関係の準備/Language preparation:
出発前はリーディング、リスニングは得意だが、ライティング、スピーキングは苦手だった。Duolingo を利用したり、Ted を聞くなどして、英語になれる努力をした。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
観光ビザを取得した。専用アプリで申請した。数分で終わった。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
常備薬を持って行った。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
指定された保険のみ加入した。

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	200,000 円/JPY

派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	400,000 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)	8,000 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)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	
visa 2000 円	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	120,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
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（本部国際教育推進課）からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
日本にいたら気づかなかった、心や生活の余裕の大事さやその余裕からくる人に親切にすることの大切さ、人間の心の触れ合いの素晴らしさ、異文化交流の素晴らしさ、自然の素晴らしさなどたくさんのことに気づけた点に参加した意義を感じている。
■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：
海外で働くことを考慮に入れ始めている。

■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
専門職（法曹・医師・会計士等）
■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：
信じられないくらいいろんな面で成長できるのでとてもオススメです。積極的に人と交流するとより多くのものを得られると思います。
■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：
留学関連のアドバイスをしているサイト

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date：　2025/3/20

■ID：　C24184

■参加プログラム/Program：　グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 2024

■プログラム情報/Program info.：　https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html

■派遣先大学/Host university：　アデレード大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/17　～　2025/3/7

■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)

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
1 番時間に余裕がある時期だと思ったからです。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
少し高額なのでお金のことが心配でしたが、親が貸してくれるとのことだったので参加を決めました。英語を話さないといけない環境に一度身を置いてみたかったので参加を決意しました。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview：
美術館、ショッピングモール、植物園等多くの場所に連れて行っていただきました。毎回事前知識を授業中に学んでからその場に行くのでとても楽しかったです。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
スポーツ
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
アデレード大学のバレー部が主催しているソーシャルなバレーボールの活動に参加し、その後部活に招待してもらってアデレード大学バレー部の部活にも参加しました。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
友達と少し遠くの街に行くか、ホストファミリーの車に乗せてもらって外出していました。

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

■設備/Facilities：
図書館、カフェはありました。また、勉強や食事に利用することができる広めの共用スペースがあります。Wifi もかなり繋がりやすく不満を感じることは一度もありませんでした。
■サポート体制/Support for students：
授業中はとても分かりやすく説明してくださって問題なく過ごすことができました。生活面においても、捻挫をした時は ELC の方が予約をとってくださってとてもありがたかったです。

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:
ホームステイ
■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:
ホームステイ先を大学側が提供してくれました。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
朝晩は肌寒く、昼間はとても暑いという気候でした。大学周辺はとても賑わっていて過ごしやすかったです。交通機関は電車とバスとトラム(路面電車)です。主にバスとトラムを利用しました。食事は少し高価だと思いますが、美味しく食べやすい料理が多かったです。
■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:
治安はとても良かったです。医療機関は足首を捻挫して一度受診しました。受付にかなり手こずりましたがお医者さんはとても優しく、わからなかった英単語の意味を調べてくれてとても助かりました。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
クレジットカードを 2 枚持っていきました。自分が行ったお店は全てカードでの支払いが可能だったので、全てカードで支払いました。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi, SIM, ahamo

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
ホームステイ申請手続き、フライト情報、渡航情報届、海外渡航届、がありました。提出物の中にはホームステイ先の住所を記入する箇所がありますが、ホームステイ先の住所はギリギリまでわからないのでその他を埋めて一度提出するのが良いと思います。友人と確認しあいながら準備しました。
■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:
海外渡航届を出したほかには特に何もしていません。
■語学関係の準備/Language preparation:
喋ることはままならず、ある程度は聞けるくらいのレベルでした。時間がある時に英単語を覚えたりリスニングしたりしていました。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
Australian ETA を取得しました。手続きはすぐに終わりました。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
健康診断には行かず、予防接種も打っていません。常備薬としては風邪薬一式を持っていきました。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
海外留学保険に入りました。

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	200,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	400,000 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)	7,000 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)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	27,000 円/JPY
交通費/Transportation	6,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	90,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
■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?：	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
改めて英語が聞けて喋られることの重要性がわかったことや、海外の人たちのコミュニーケーションを肌で体感することができたことがとても大きかったと思います。また、日本に帰ってきてからも困っている海外の方にスムーズに話しかけることができたことは嬉しかったです。
■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：
海外で働くことも悪くないかなと思えるようになりました。
■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：
多くの経験をすることができる有意義なものなので、ぜひ楽しんでください。
■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：
オーストラリアに何を持って行くことができて何を持って行ってはいけないのかについてはいくつかウェブサイトを確認しました。