

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2025/7/17

■ID: A24070

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

■派遣先大学/Host university: メルボルン大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/7/12 ~ 2025/6/27

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

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部3年

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

もともと行くと決めていたので、時期のみ考慮した

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2024 / 学部3 / S1

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2024 / 学部3 / S1

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

3年時だったから

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

Contemporary Japan/12.5

Clever speech and communication/12.5

Academic english1/12.5

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

発言を求められることが多かった。英語力に自信がなかったので、極力1番前に座って最初に質問するようにした。(他生徒の質問を聞き取れなくてもなんとかできるように)

■留学先での1学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester:

1~3 / 1~10 以上

■1週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week:

1~5 時間/hours

■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
スポーツ, 文化活動
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
麻雀サークルで、イベント運営などをしていた
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
旅行、趣味など

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

■ 設備/Facilities :
食堂は見なかったが、環境は日本よりも全て優れていたと思う。授業で必ず使うので pc などのデバイスは必須に近いと思う
■ サポート体制/Support for students :
特に利用しなかった

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
学生寮
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
メルボルン大学のホームページ

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気温は快適、風が強め。共有のキッチンに盗難が発生することが多かった。Muki カードで大体の場所まで行ける
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
日本のクレジットカードを利用した。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
規則正しい生活をした

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :
メールで届く案内に従って作業を行なった
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
学生ビザ、認可が降りるまでに 1 ヶ月程度かかった
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
とくになし
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学で指定されたものに加入した
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

ゼミを1年間離れることについて教授に事前承認をもらった

■ 語学関係の準備/Language preparation :

一週間程度、Toefl の単語勉強をした、また、大学が開催している英会話の授業に参加した。Toefl は 97 点

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
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	70,000 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 :

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

家賃/Rent	160,000 円/JPY
食費/Food	80,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	40,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :

受給した

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

Jasso

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

70,000 円

■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :

■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

大学(本部)からの紹介

今後の予定について/About your future plans

■ 留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :

Contemporary Japan/12.5
Clever speech and communication/12.5
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
20 単位/credit(s)
■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :
3 単位/credit(s)
■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :
60 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2027 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
人生における経験の一つ
■ 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 :
とくになし
■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :
デメリットは 1 年間卒業が遅れたこと、メリットは英語力、ストレス耐性など
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
派遣先大学での就職活動イベントに参加した、留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
専門職(法曹・医師・会計士等)
公認会計士
■ 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 :
手続きが煩雑なので、先に行く覚悟を決めてしまった方がいいと思う
■ 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 :
大学ホームページ

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2025/5/20

■ID: A24071

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

■派遣先大学/Host university: メルボルン大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2025/2/21 ~ 2025/6/27

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

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部3年

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

若いうちに1人で海外で生活する経験をしてみたかったから。入学前から留学をすることは決めていたが、就活との兼ね合いが難しかった。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2024 / 学部3 / A2

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2025 / 学部4 / A1

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

サークルを引退したかったから。就活が終わった後に留学に行きたかったから。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

- Popular Culture/2.5
- Consumer Culture/2.5
- Finance for Built Environment /3

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

Tutorial では、毎週他の生徒とディスカッションをした。東大経済学部ではゼミ以外に他の生徒と意見を交換する機会がないため、とても新鮮だった。1クラスの人数は20人弱で、5人ずつの島に分かれてディスカッションをし、話し合った内容をクラス全体で共有するというのを繰り返した。

■留学先での1学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester:

1~3 / 1~10 以上

■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
11～15 時間/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
スポーツ, 文化活動
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
ダンスサークル、日本サークル
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は電車で周辺散策。長期休暇には国内旅行や近隣国に旅行へ行った。

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

■ 設備/Facilities :
大学・寮では Wi-Fi が使用できるため、月当たり 10GB 程度しか使用しなかった。大学のジムは月 30 ドルで契約可能。無料のダンス・ヨガレッスンなども充実。図書館は常に混んでいて席を探すのにも一苦労だった。
■ サポート体制/Support for students :
大学が様々なサポートを提供している。

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 :
学生寮
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
過去に留学した先輩方の多くがお薦めしていたから。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
夏でも 1 日の気温差が大きいのが、晴れの日が多く気持ちがいい。大学は市内中心部に近く、ショッピングなどに便利。ドラマ・電車・バスが通っており、交通の便は良いが 1 回の乗車につき 5 ドルと高い。外食の場合の平均価格は 20～30 ドル程度。(友達とシェアすると安く済ませることもできる)
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
日々の買い物や寮の支払いに Wise デビットカードを使用。Commonwealth bank 口座も開設し、友達への送金に使用した。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
日が暮れてからは 1 人で出歩かない。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :
CoE 取得のための諸情報登録、履修登録
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
STUDENT500、1 時間くらいかかった

■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
出発前に歯医者・皮膚科を受診し、常備薬をもらった。また、ドラッグストアで解熱剤や頭痛薬を購入した。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
Bupa
■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 :
派遣先での履修予定の科目申請、帰国後ゼミの単位分割申請
■語学関係の準備/Language preparation :
出発前のレベルはIELTS7.5。外国人の友達と会話の練習をした。

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
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	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)	95,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	176,000 円/JPY
食費/Food	15,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
外食が多かったため、嵩んでしまった。大学から無料で配布される frozen meals を利用すれば安く済ますこともできる。(が、あまり美味しくないためあまり活用できなかった)	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
90,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
2.3 月のみ 70000 円/月	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	

大学(本部)からの紹介

今後の予定について/About your future plans

■ 留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo:

- Popular Culture/2.5
- Consumer Culture/2.5
- Finance for Built Environment /3

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

70 単位/credit(s)

■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo:

8 単位/credit(s)

■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return:

4 単位/credit(s)

■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):

2026 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts:

前問と同様だが、世界の中で自分がどのような立ち位置にいるのか、日本人や日本という国が世界からどう見られているかを知ることができるから。世界中から集まる学生と将来について語り合うことで、自分がこの先どのような人生を描いていきたいかを考えられるから。

■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting:

こちらで就活をしている日本人正規留学生の話聞き、オーストラリアで働くという未来も自分の努力次第では実現できるかもしれないということを知れた。また、内定先のシドニー支部を見に行き、将来的にこちらに駐在したいという夢ができた。

■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting:

私は就職活動を終えてから留学に来たため、デメリットは特になかった。メリットに関しては、海外駐在に興味があったことで将来の選択肢が増えたこと。

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

いずれも行っていない

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

民間企業

米系外資系投資銀行

■ 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:

固定観念にとらわれず、留学先の候補について経験者に話を聞くなど徹底的なリサーチをして、自分にベストな大学・都市を探すことをお勧めします。私自身はアジア人差別を恐れてヨーロッパは候補にすら入れ

ていませんでしたが、実際に留学に行った人の話を後から聞き、固定観念にとらわれすぎていたなど少し後悔しました。

■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 :

東大生の留学体験記

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2025/5/15

■ID: A24072

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

■派遣先大学/Host university: メルボルン大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2025/2/21 ~ 2025/6/27

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教育学部総合教育科学科心身発達科学専修教育心理学コース

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部3年

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

若いうちに海外で長期間過ごしてみたいという思いがあったため、入学当時から留学に行くことは決めていた。①サークルを最後までやり切りたい、②金銭的都合上留年はしたくない、③就活も納得の行く形で終わらせたい、という思いがあったため、それらを満たしつつ留学できる時期を探すのに苦労したが、幸い全て実現させることができた。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2025 / 学部3 / A2

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2025 / 学部4 / S1

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

①サークルの引退公演(学部3年12月)までやり切る、②留年せずに4年で卒業する、③学部3年春~秋の就活に支障をきたさない、という条件を満たすことのできる時期だったから。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

- ・Wellbeing, Motivation and Performance /12.5
- ・Links Between Health and Learning/12.5
- ・Sex, Gender and Culture/12.5

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

ほとんどの授業が、講義とディスカッションの二本立てで構成されている(1つの科目につき毎週2回授業がある)。毎週 reading 課題が課され、論文 1~2 本読んでくるよう指示される。

<p>■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :</p>
<p>1~3 / 1~10 以上</p>
<p>■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :</p>
<p>6~10 時間/hours</p>
<p>■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :</p>
<p>スポーツ, 文化活動</p>
<p>■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :</p>
<p>大学のジムが提供する無料のフィットネスクラス(ヨガ、ピラティス、ボディパンプなど)に参加していた。また大学の学生団体が主催するイベントに参加した。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>課題、友達と出かけるなど。</p>

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

<p>■ 設備/Facilities :</p>
<p>全体的に施設は非常に整っており、東大よりも恵まれていると感じる。ジムには無料で参加できるフィットネスクラスが豊富にあり、たくさん活用した。学食もあり、500 円で一食食べられる。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>サポート体制も手厚く、調べればたくさんある。</p>

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

<p>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :</p>
<p>学生寮</p>
<p>■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :</p>
<p>メインキャンパスから徒歩 5 分ほどの、Unilodge Lincoln House という学生寮。バスルームなしの個室。(バスルーム付きも選べる)。建物は綺麗で設備も整っている。大学のホームページ、知人からの紹介で知った。</p>

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p>
<p>天気の良い日が多く、過ごしやすい気候。ほぼ徒歩圏内にスーパー、ファストフード店、モールなどの商業施設があるため、生活しやすい。また市内では無料でトラムに乗れるため、交通費もそれほどかからない。スーパーでは日本の食材も多く取り扱っている。大学周辺は落ち着いた雰囲気であるものの程よく商業施設があり賑わっている。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p>
<p>渡航前に、Wise というアプリでオンライン上の現地銀行口座を開設した(現地では銀行口座は開設しなかった)。日本にいる間に現地口座にお金を入れておけるため非常に便利である。渡航後は、三井住友銀行のアプリ(日本の口座)から wise のアプリ(現地の口座)に送金していた。(三井住友銀行アプリは現地でも使用可能であった。)支払いは wise のデビットカード、もしくは Revolut というアプリで作成したデビットカード(Apple Wallet に入れて使用)で行っていた。</p>

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

海外にしては治安はとても良いが、それでも夜に一人で出歩くのは控えていた。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

東大/メル大双方の支持をよく聞き従えば大丈夫です。一緒に行く学生同士で確認し合うと安心です。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

Student (subclass 500)という学生ビザ。オンラインで申請して即日発行されました。

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

歯の治療は海外だと保険が効かなかったり高額になったりしがちなので、渡航前に歯医者には行っておくと良いと思います。

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

付帯海学(東大からの指定)、OSHC(メル大からの指定)

■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

卒業時期を遅らせないためには学部4年S1から始まる卒論指導を履修しないと行けなかったため、現地からオンラインで東大の授業を履修する手続きをした。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

IELTS7.0、TOEIC850点ほど。手続き上必要な語学試験の勉強しか行っていなかったが、現地の生活で特に問題はなかった。

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	150,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	70,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	40,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

オーストラリアの学生ビザ申請に16万円ほどかかりました

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

家賃/Rent	150,000 円/JPY
食費/Food	8,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

洗濯 1 回 1000 円

■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :

受給した

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

JASSO

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

70,000 円

■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :

2025 年 4 月から月 9 万に増額

■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

大学(本部)からの紹介

今後の予定について/About your future plans

■ 留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :

・Wellbeing, Motivation and Performance /12.5

・Links Between Health and Learning/12.5

・Sex, Gender and Culture/12.5

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

62 単位/credit(s)

■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :

6 単位/credit(s)

■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :

10 単位/credit(s)

■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :

2026 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :

陳腐な表現になるが、異なる文化、価値観、考え方にたくさん触れることができ、留学に来て本当によかったと心から思っている。

■ 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 :

海外で働くことの現実味が増し、視野に入るようになった。

■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :

キャリアについて、海外で働くイメージがつかみやすくなると思う。また現地の学生のキャリア志向に触れることで、今までとは異なる選択肢を知ることができるのは非常に有意義だと思う。

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

いずれも行っていない

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

民間企業

コンサル

■ 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 :

就活、費用、留年など懸念点もたくさんあると思いますが、長い目で見ればいずれも意外と小さな問題かもしれません。個人的に、若いうちに見たもの、触れたものは、その後の人生に及ぼす影響が大きいと思っています。行かなくて後悔するより行って後悔した方がまだなと思います！

■ 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 :

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(3ヶ月以上1年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2024/11/23

■ID: A24074

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

■派遣先大学/Host university: メルボルン大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/7/12 ~ 2024/11/15

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学系研究科社会基盤学専攻

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

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

学部時代は運動会部活に入っていたため中長期留学の選択肢がなかったが、英語の感覚を取り戻すためにも留学をしたいと常に思っていた。修士1年目で留学をするには前もって準備をする必要があると思いき学部4年の夏から本格的に準備を始めた。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2024 / 修士1 / S1

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2024 / 修士1 / A2

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

学部生の間はずっと部活動で長期留学をできる機会がなかったため修士での留学を計画していた。本来は1年間の留学を予定していたため、学年を1つ落として帰国してから就活を始められるようにこの時期にした。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

Remote Sensing/12.5 (2)

Smart Transportation/12.5 (2)

Sustainability and Behaviour Change/12.5 (2)

The Shaping of Urban Design/12.5 (2)

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

授業によって予習復習のルーティーンが異なるので一概には言えないが、文系科目は予習で読む文献の数がやはり多いと感じた。Sustainability and Behaviour Change という大学院生向けの環境系の授業で

は毎週 1.5 時間ほどの予習動画を視聴した上で論文を 2 本ほど熟読し、内容を完全に理解してから授業に参加しないと授業中の議論に全く参加できないというのが非常に大変だった。一方で理系授業やデザイン系の授業はあまり予習などが無い分自分でプロジェクトや課題を進めて理解を深める形だった。授業によっては週 2 コマあって片方は Lecture、もう片方は Workshop という形での授業もかなり interactive だった。個人的にはわざわざ留学をしているという意味でもより interactive な授業の方が楽しめたと思う。

■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :

4~6 / 1~10 以上

■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :

6~10 時間/hours

■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :

スポーツ

■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :

学部時代ラクロス部に入っていたためメルボルン大学でもラクロスクラブに入った。渡豪した時点でシーズン後半で 2 試合しか残っていなかったが飛び入りで両試合ともフル出場させてもらった上、学外の会場にメンバーの車に乗せてもらって連れて行ってもらったりと、留学生が多い授業よりも多くのオーストラリア人と関わることができてよかった。

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

丸 1 週間あった non-teaching period には東海岸に友達とバックパック旅に出かけたり、週末を使ってシドニー旅行に行ったりと休みをフル活用してオーストラリア国内の様々なところを訪れることができた。

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

■ 設備/Facilities :

図書館は複数あって自分が好きなおところを見つければそこに通うことになると思うがどこも結構混んでいるため私はデザイン系の科目がある建物内の机の方が好きだった。大学内に大きなスポーツジムがあるが会費が少し高い。スポーツ系のクラブに入ると活動場所は学外のことが多い。学食はないため、学内のカフェやフードコートで食べるか、外に出てファストフード店などに行くしかない。寮が近ければ帰って食べる方が早かったりする。Wi-Fi は学内のものと寮内のものを特に不自由なく使っていた。

■ サポート体制/Support for students :

学内では Stop 1 と呼ばれる事務局のようなところに行くとなんでもサポートしてくれる。私自身活用する機会がなかったので詳細についてはあまりわからない。

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 :

学生寮

■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :

メルボルン大学からの紹介にあった寮の中で 1 番安い寮だった。大学から徒歩 5 分ほどの立地で部屋自体は 1 人部屋だが、バストイレキッチンなどは全て共用だった。寮内でのイベントも定期的であり、希望制で参加できた。私はオリエンテーション時にできた友達とその後よく一緒に遊んだりしていたが、いい意味でも

悪い意味でもずっと1人でいようと思えば誰とも話さずとも暮らせる環境だった。

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

冬から初夏にかけての滞在だったので基本的にはずっと寒かったしとにかく風が強かった。治安はとてよく、夜に1人で歩いても全然問題はなかったし周りでも怖い思いをした人には全く出会わなかった。交通機関は市内中心部を無料で走っているトラムを活用すれば交通費はほとんどかからなかった。食費に関しては外食をすればとても高くつくが交際費だと思って払っていた。自炊を頑張ればそこまで物価高や円安といえどもあまり食費はかからないと思う。アジア系スーパーが至る所にあるため日本の食材も基本的にはなんでも手に入る。大学内に学食などはない(カフェやフードコートはある)ため、昼食のために帰宅することが多かった。

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

現地の Commonwealth Bank で口座を開設した。日本からの送金は Wise を使いその口座に送金していた。現金は片手に収まるくらいの回数しか使わず、それ以外は Commonwealth Bank のデビットカードでのスマホタッチ決済で支払っていた。特に支払いで困ることはなかった。

■ 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 :

治安は良い。私は女性だがそれでも怖い思いは全くしなかった。体が元々強いため特に大きく体調を崩すこともなかったが、気分が落ち込みそうな時は甘いものを食べに出かけたり少しでも外に出ることを心がけていた。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

高校の卒業証明書が必要だったためその発行手続きに少し時間がかかった。その他は特に特別な提出物などなくオンラインでスムーズに手続きができた。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

メルボルン大学からの案内に従って学生ビザ(Subclass 500)を取得した。オンラインでの申請で、申請から許可まで深夜でも10分程度しかかからなかった。10年以内に渡航した全ての国を記入するような設問など少し手間がかかるものもあったが正直そこまでちゃんと読まれているとは思わない。ただビザ申請に必要な、メルボルン大学が発行してくれる CoE に記載されている自分の生年月日が間違っていてビザ申請時にエラーが出たことで気づいたことがあったのでメルボルン大学からもらう資料も正しいかしっかり確認した方がいいと思う。

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

歯の治療のみ終わらせて行ったがその他は特に何も行わなかった。

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

東大で指定の保険と学生ビザ取得に必要な保険(OSHC)の他に、クレジットカード付帯の保険にいくつか加入していた。帰りの便が遅延し乗り継ぎができなかったことで補償を受けることになったので加入しておいてよかったと感じている。

■ 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 :

渡航届を学科の事務室に提出した。指導教員には修士を2年ではなく3年かけて卒業することを言ってあって修論審査などのスケジュールをずらしてもらった。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

英語には不安がなかったのであえて対策などは行わなかった。院試のために受けていた TOEFL のスコアを出願時にそのまま使用した。

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	124,680 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	54,177 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)	43,760 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

その他学生ビザ代として 74,631 円かかった。

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

家賃/Rent	160,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

食費には交際費も含まれるため高がついている。メルボルン大学からのサポートは手厚く、日用品支給以外にも毎週約 4 食分の冷凍食品をもらえたり、不定期で野菜の支給があったりもした。

■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :

受給した

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

JASSO, Destination Australia Cheung Kong Exchange Program Funding

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

140,000 円

■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :

JASSO から月額 70,000 円受給していた他、渡航直前にメルボルン大学から Destination Australia Cheung Kong Exchange Program Funding という名前の奨学金の紹介が直接あり、申し込んだところ採用され、一括で約 570,000 円支給してもらった。

■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

大学(本部)からの紹介, メルボルン大学からの紹介

今後の予定について/About your future plans

<p>■ 留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo:</p>
<p>Remote Sensing/12.5 (2) Smart Transportation/12.5 (2) Sustainability and Behaviour Change/12.5 (2) The Shaping of Urban Design/12.5 (2)</p>
<p>■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad:</p>
<p>8 単位/credit(s)</p>
<p>■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo:</p>
<p>8 単位/credit(s)</p>
<p>■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return:</p>
<p>4 単位/credit(s)</p>
<p>■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):</p>
<p>2027 年 3 月</p>

留学を振り返って/Reflection

<p>■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts:</p>
<p>英語の感覚がかなり戻り、英語でコミュニケーションをとることに対する抵抗が全くなかったことは大きな収穫だと思う。自身の研究ややってきたことを評価してもらえたことを含めてもこれからの研究に対する理解や興味がさらに深まりモチベーションが上がった。唯一不満があるとすると、オーストラリア人と出会う機会がほとんどなく留学生ばかりと関わることになったことである。メルボルン大学は留学生がとても多く意外とローカル学生と関わる機会がないということは留学前にあまり意識していなかった。</p>
<p>■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting:</p>
<p>元々海外で働きたいと思っていたが、その気持ちは変わらなかった。ただオーストラリアで働きたくなったわけではなく、英語を使うことに抵抗がなくなったことで将来的にも英語を使って仕事ができるなと感じたからだと思う。</p>
<p>■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting:</p>
<p>就活をしたことがないのでわからないが、コネクションを広げることができたため何か相談したいときに連絡をできる人が増えたことで将来何かの役に立つことはあるかもしれない。大学院をストレートで卒業したい人には就活時期を逃すことがデメリットにはなると思う。</p>
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad:</p>
<p>派遣先大学での就職活動イベントに参加した, 学会・セミナーに参加した</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):</p>
<p>民間企業 何も決められていないが将来的に国際機関で働けるようなトレーニングを積みたい。</p>
<p>■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants:</p>
<p>あまり心配せず行ってみたらなんとでもなると思います。1 セメスターは短かったです期間に関する不満</p>

はないので短いにしても行ってみるのが大事な気がします。

■ 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 :

関係あるかわからないが、同じタイミングでメルボルン大学に留学する東大生と仲良くなっておくと準備時に色々相談できてよかった。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2025/7/11

■ID: A24075

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

■派遣先大学/Host university: メルボルン大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2025/2/21 ~ 2025/6/27

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

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部3年

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

日本でしか暮らしたことが無かったので、学生の中に海外で暮らす経験をしてみたいと思い応募した。法学部の中でも法科大学院に行く予定の身で留学に行くのは、勉強面でかなりの遅れをとることになるので行く前はずっと迷っていた。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2024 / 学部3 / A2

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2025 / 学部4 / A1

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

学年を落とさずに卒業できると思ったため

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

Intercultural Communication/12.5

Sex, Gender and Culture/12.5

Going Places - Travelling Smarter/12.5

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

1つの教科につき、lectureとtutorialを合わせて1週間で3時間だった。事前のreadingが多くて心が折れそうになる。tutorialは双方向の授業で、私の学部にはあまりないスタイルなので勉強になった。going placesの授業はfieldworkがあつて楽しかった。

■留学先での1学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester:

1~3 / 1~10 以上
■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
6~10 時間/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
スポーツ, ボランティア
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
ダンスと kpop のクラブ(日本のサークル的な)に加入した。授業で友達をつくるよりも寮のイベントやクラブの方が交流を深められやすいと思う。少しだけだがボランティアにも参加した。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
オーストラリア国内や、ニュージーランドを旅行した。どこも自然を感じられてとても良かった。メルボルンの郊外への 1day trip

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

■ 設備/Facilities :
どこでも Wi-Fi があって便利。最近学食? みたいなものができて、週に一回無料で食べられる日があって良かった。図書館も朝から夜まで開いていてありがたかった
■ サポート体制/Support for students :
大学でのイベントが多くて楽しい。無料で brekkie を貰えたり、毎週フリーミールのイベントを行っていて、生活のサポートが手厚い

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 :
学生寮
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
大学からの紹介(UniLodge Lincoln House)。同時期の東大からの交換留学生は大体ここ? 施設は綺麗で、イベントも多くて良かった。強いて言えば調味料とヨーグルトを盗まれることがあった。部屋にエアコンがないので夏は耐えられない暑さ。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
乾燥していて過ごしやすい。メルボルンの天気は悪く言われることが多いが、そこまで悪くないと思う。冬は風が強くて寒い。食事はとっても高いけど、多文化な分色々な国の料理が食べられて良かった。コーヒーが美味しい
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
着いてすぐ commonwealth bank の口座を開設した。生活費は日本から送金してもらっていた
■ 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 :
治安はいいと思う。夜の CBD は少し路上生活者が多くて注意したほうがいいかもしれない

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

<p>■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :</p> <p>7~9 月ごろ東大に語学証明書の提出と受け入れ先大学への申請。1 月ごろ保険、visa など色々。申請系の作業がとっても苦手で何かと後回しにしていたらとても大変だったので早めにやることをお勧めします</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>学生ビザ時間がかかると聞いていたけれど思っていたよりもすぐに取得できた</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>常備薬(風邪薬、胃薬など)を準備した。特に体調を崩すことなく過ごせたので病院にお世話になることはなかった。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>東大指定の付帯海学とメルボルン大学指定の保険に入った。幸いなことに病院にかかることがなかった分高いなと感じた</p>
<p>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</p> <p>法学部は 2 月の頭まで期末試験があるので、試験期間が終わったすぐ後に、出国した。再履修科目は帰国後登録をすれば、帰国した時点のセメスターの定期試験を受けられることを知らず、手続きが遅れて色々大変だった。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>もっと勉強してからくれば良かったと後悔している。</p>

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

<p>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>	
航空費/Airfare	200,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	37,660 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)	42,000 円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p>	
<p> </p>	

<p>■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :</p>	
家賃/Rent	170,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p>	
<p> </p>	

<p>■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :</p>

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 :
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? :

今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :
未定
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
60 単位/credit(s)
■留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :
6 単位/credit(s)
■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :
20 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2026 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

■留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
留学を通して、日本にいただけでは決して味わえない様々な経験をすることができ、満足している。色々な国の友達を作れたのがとても良い点。自分の今までの環境は完全に日本のみで完結していたので、留学に行ってから周囲の友人が皆 international な環境で育っていて驚いた。後悔は、自分の英語力が向上した感覚がないこと
■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 :
行く前は、学年を遅らせることなく卒業して大学院に行きたいと思っていたが、今は別にそこまで焦らなくてもいいかなと感じている
■留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :
海外で働くことをより身近に考えられるようになったのがメリット。デメリットはやはり勉強面でかなりの遅れをとること。最終課題が終わってからは法学部の勉強をしていた。
■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
いずれも行っていない

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

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 :

もし迷っているなら確実に行くことをおすすめします。行く前は迷っても行った後は絶対に後悔しない！

■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

東大の留学体験記

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2025/9/15

■ID: A24076

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

■派遣先大学/Host university: メルボルン大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/7/12 ~ 2025/6/27

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

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部4年

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

英語スキルの向上や視野を広げたいという思いで中学生の頃から留学を考えていたが、中高の部活や大学のサークルの都合により、学部4年生の夏からという時期になった。就活時期と被るため少し迷ったが、実際はほぼ問題なかった。企業は学生の学業を一番に考えた選考プロセスを取ってくれる上、コロナ禍の影響でオンライン面接も進んでいる。具体的な方法としては、一年前の就活時期に内定をもらって一年待ってもらい、オンライン選考の後帰国後に対面で最終面接をする、留学前に対面インターンに参加して翌年度の選考でオンライン面接をする、ボストン/東京キャリアフォーラムに行く、など様々な方法がある。業界・企業ごとに対応は異なるので早めに確認することをおすすめするが、私が連絡した企業は全て丁寧に対応してくれた。また、メルボルン大学に決めた理由は、留学生が多く国際色豊かな大学に行きたかったため。また、オーストラリアは治安が良いだけでなく留学生でもアルバイト/インターンシップが可能で、様々な経験を積めるところが良い。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2024 / 学部4 / S1

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2025 / 学部4 / A1

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

学部3年次にサークルの代表を務めていたため。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

・Econometrics 1 / 3

・Econometrics 2 / 3

<ul style="list-style-type: none"> ・Business Decision Analysis / 3 ・Introduction to Urban Planning / 3 ・The Making of Melbourne / 3 ・Human Rights in Asia and the Middle East / 3 ・Foundations of Computing / 3
<p>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p>
<p>1 セメスターあたりの履修科目数は最低 3、最大 4 科目。全授業が Lecture と Tutorial で構成されており、Tutorial では少人数で議論や発表、演習を行う。1 科目あたり週 3 時間前後。日々の細々とした課題量が多いが、東大よりコマ数が少ないので対応可能な範囲。また、Lecture は録画をいつでも視聴できるためフレキシブル。ただし、Tutorial は事前課題を踏まえた上で議論・グループワークを行うことが多いため、予習が必須なことが多い。Lecture で扱った事項について発展的なワークを行うため、ディスカッションの能力向上だけでなく、知識が定着してとても良かった。印象に残っている授業は以下 4 科目。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・Econometrics 2(グループで実証分析の論文執筆) ・Introduction to Urban Planning(都市のフィールドワークや計画立案) ・The Making of Melbourne(メルボルンの地理、歴史、文化的な成り立ち) ・Human Rights in Asia and the Middle East(文化や宗教、政治、経済に基づいて人権問題を考察する)
<p>■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :</p>
<p>4~6 / 11~20 以上</p>
<p>■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :</p>
<p>6~10 時間/hours</p>
<p>■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :</p>
<p>スポーツ, 文化活動, アルバイト</p>
<p>■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :</p>
<p>・学生団体 GCPM の運営: 現地の日系企業と日本人学生を繋ぐキャリアイベントを開催・日本総領事館のアルバイト: ホームページに掲載されていた募集に応募・飲食店のアルバイト: 自ら CV を配り歩き・書道のアルバイト: Facebook の日本人コミュニティグループで募集</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>週末は寮の友人と食事や日帰り旅行を行い、長期休暇には友人とシドニーやエアーズロック、フィジーやサモアに旅行した。7 月から 1 年間留学する場合は夏休みが 4 ヶ月弱あり、さらに多くの交換留学生は半年で帰国して一気に暇になるので、バイトやインターンシップを始めるのがおすすめ。また、私は就活のため日本に 1 ヶ月ほど一時帰国した。</p>

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

<p>■ 設備/Facilities :</p>
<p>緑が多く建物の景観が綺麗。設備は非常に整っており、どの建物にも待ち時間や自習時に使える公共スペースがある。どこも電源が完備されているだけでなく、3 つ以上ある図書館にはパソコンやモニターが設置されているエリアもあり、自分のお気に入りのスペースが見つかると思う。キャンパス内であれば WiFi 環境も良好。また、ジムは 2 つあり(有料)、生徒向けの無料レッスン(ヨガ、ピラティス、ダンス等)も実施して</p>

いる。さらに、食堂が 2025 年 3 月にオープンし、朝昼夜一食 5 ドルで食べられる。街からのアクセスも良好で、中心地からトラムで 15 分ほどで着く。

■ サポート体制/Support for students :

サポート体制はとても整備されている。まず、最初の Orientation Week で部活・サークルの紹介や授業や言語に関するプログラム、交流イベントなどが開かれる。毎日無料の昼食が提供されるなどお祭りムードで楽しいので、寮などで友達を作って一緒に行くことをお勧めする。履修等の相談は全て Stop 1 という生徒対応窓口で訪問・メール・電話し、精神面での相談はメルボルン大学の病院が対応してくれる。また、Free Frozen Meal Program という週 4-7 食の冷凍食品をもらえるプログラムや、無料のヨガ・ダンスレッスン、空港から寮の送迎サービスなど、幅広く支援体制が充実している。

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 :

学生寮

■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :

東大同期の友人が以前入っていた Unilodge Lincoln House に入寮した。メルボルン大学の寮には大学寮 (College) と民間寮 (Student accommodation) という 2 つの形態があり、この寮は後者にあたる。前者はミールプランが付いているもののがかなり高額で (月 25-30 万円程度)、後者の方がリーズナブル (月 19 万円 ~)。前者はキャンパス内の北側にあり、後者はキャンパスと街の中間にあって都心へのアクセスが良い。私の寮は全て個室でキッチンが全員でシェア、バスルームは有りか無しのプランを選べる。設備は新しく綺麗だが、冷蔵庫が共用キッチンにしかないこと、小さいことが難点。ただ、シェアキッチン・カフェテリアがあり、全体の交流イベントも毎週企画されているため、メルボルン大学の正規学生、留学生と仲良くなりやすい。その他の宿泊先の選択肢としては、Flatmate 等のサイトで自らシェアハウス / ホームステイ先を見つけるなどがある。

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

気候: 夏は 40 度近くまで上がるが、湿度は低く過ごしやすい。ただし、日光が非常に強いので紫外線対策は必須。冬は南極からの冷たい風がかなり強く雨もよく降るので、フード付きのウインドブレーカーやダウンがあると良い。治安: とても良い。銃規制されているため銃犯罪は少なく、窃盗もほぼ無い。ただし、薬物中毒者やホームレスはよく見かける。夜はそういったエリアや暗い通りは避けた方が良い。交通機関: 市内はトラムが無料で非常に便利。私の寮から街はトラムで 5-10 分ほど、大学までは徒歩で 10 分ほど。食事: アジアンスーパーや飲食店が多く困ることはない。スーパーの値段は日本とあまり変わらないため、自炊すれば食費を月 2-3 万円に抑えられる。外食は高く日本の 1.5~2 倍程度だが、チップの文化は無い。

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

現地の銀行口座 (Commonwealth Bank) を開設して、日本から Wise で海外送金を行った。現地の口座開設は寮から家賃支払いのために求められた。支払いはその銀行のデビットカードをスマホに登録して行った。現金はほぼ使用されておらず、どこのお店でもカードを使える。口座開設にはパスポート、メルボルン大学の学生証 / CoE、現地の電話番号が必要。新学期開始時は学生で大混雑するので、日本にいるうちに予約しておくか、早朝に直接行くことになる。

■ 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: 窃盗はほぼ無いが、貴重品は常に身につけておくよう心がけた。医療: 現地の病院は日本人スタッフが常駐している Paramount Clinic がおすすめ。東大に指定された東京海上日動火災保険であればほぼ全ての診療が無料になり、かつ支払いを立て替えておく必要もない。前日や当日の予約も可能。一方、メルボルン大学の病院は常に混雑しており予約は 2 週間ほど先になる。心身の健康: 寮が個室だと自室に籠れてしまうので、用事を作って外出するようにした。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

手続きの時期は 3~5 月頃。全て派遣先大学からメールが届くため、その指示通りに行えば問題ない。留学時期の開始直前は混雑し、またビザの申請には派遣先大学からの確定連絡が必要となるため、早めの準備が安心。・大学に Application を提出: 個人情報や履修科目(暫定案で ok)の提出・大学から Conditional offer が届く・大学に Agreement を提出: 承認と OSHC(メルボルン大学から指定される保険)の契約・大学から確定連絡 CoE (Confirmation of Enrollment) が届く:

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

5 月中旬にオーストラリア政府のサイトでビザ(Student Subclass 500)を申請し、数分以内に発給された(私の友人も全員数分以内に発給されている)。ビザの申請には東大の在学証明・成績証明書(英語)、英語の成績証明、自身の現状や志望動機に関するレポート(500~600 words)が必要となるため、早めに準備しておくスムーズ。ただし、ビザ発給のメールが確定連絡だと気が付かないほど発給が早いため、注意してメールを見ること。また、書類に不備があると手続きが複雑になり時間がかかるため、丁寧に確認してから提出すること。また、私の申請時のビザの値段は 7 万 5 千円だったが、現在はさらに値上がりしている。

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

出発前に医療機関で常備薬や風邪薬、花粉薬、痛み止め等を処方してもらった。また、個人でポカリスエットのパウダーを購入した。

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

東大とメルボルン大学に指定された保険(それぞれ東京海上日動火災保険と Bupa)に加入した。

■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

経済学部の指示のもと、渡航情報届と留学許可願を提出した。東大とメルボルン大学における履修や単位交換、卒業時期については、経済学部の留学生・国際交流担当チーム(GAIA)の担当者に窓口で確認した。親身に教えてくださるので直接窓口に行くのがおすすめ。また、卒業論文届を出発前の 4 月に提出した(本来は卒業年度の 4 月に提出するものだが、それが留学期間に被っている場合はその一年前の 4 月に提出する必要がある)。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

学内選考後 3 月末が英語試験の提出期限であったため、2 月に IELTS を受けた。また、その 2 ヶ月前から試験前までオンライン英会話を契約した。スピーキングやライティング能力の向上には時間がかかるため、余裕を持って準備・受験することをおすすめする。なお、TOEFL と異なり IELTS はスピーキング試験が対面であるため、パソコンに向かって人前で話すことに抵抗がある人は IELTS の方が良い。その後留学までは特に準備をしておらず、カジュアルな日常会話に慣れておけばよかったと少し後悔した。多くの人が現地で英語の能力不足を感じて努力するので必須ではないが、事前に慣れておくとネイティブの友人を作りやすい。勉強方法としては、英語の Vlog やドラマ・映画を字幕無しで観るのが良い。

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	200,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	130,000 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)	90,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	190,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	60,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
食費は自炊の場合月 2 万円程度(昼食は大学の Free Frozen Meal を利用)、週に 1-2 度外食する場合はプラス 2 万円程度。娯楽費には服飾費と旅費を含む。	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
75,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
2024 年 7 月~2025 年 3 月は月額 7 万円、2025 年 4 月~6 月は月額 9 万円。渡航支援金は 13 万円。	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部)からの紹介	

今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :	
<ul style="list-style-type: none"> ・Econometrics 1 / 3 ・Econometrics 2 / 3 ・Business Decision Analysis / 3 	

・Human Rights in Asia and the Middle East / 3
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
62 単位/credit(s)
■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :
12 単位/credit(s)
■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :
6 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2026 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
留学前は日本か外国かというものの見方だったのが、多くの共通点・違いに触れたり宗教・文化の理解を深めたりしたことで、世界・国・社会を俯瞰できるようになった。また、各社会の価値観・特徴・正義について言語化できるようになった。そしてそれに伴い「正解」はないことに気がつき、型から外れることへの不安感が薄れた。
■ 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 :
海外留学や海外就職を厭わなくなった。また、今後自分が社会にどのように貢献できるか考えが深まった。
■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :
キャリアの幅が広がるだけでなく人として何倍も成長できるので、メリットしかない。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
派遣先大学での就職活動イベントに参加した、学外の就職活動イベントに参加した、社会人との接点をもつように心がけた、留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業 シンクタンク
■ 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 :
少しでも興味があれば飛び込んでみるのが一番だと思います！
■ 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 :
東大とメルボルン大学の公式サイト、特に留学体験記

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2025/7/6

■ID: A24079

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

■派遣先大学/Host university: メルボルン大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/7/12 ~ 2025/6/27

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部社会基盤学専攻修士課程

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

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

世界中の人とよい人間関係を築きあげられるようになりたかった。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2024 / 修士1 / S1

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2025 / 修士1 / A1

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

就活の前に終わらせたかった。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

Australian Foreign Policy/12.5

Total War: World war 2/12.5

Israelie and Palestinians/12.5

Fertility, Mortality and Social change/12.5

The geography of scarcity/12.5

Energy for sustainable development/12.5

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

予習文献をかなりの量読んで、それをもとに議論するスタイルが多かった。日本への原爆投下は、戦争終結の面で必要だったか？などのトピックに関して、議論するのは楽しかった。

■留学先での1学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester:

1~3 / 21 以上 以上
■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
11~15 時間/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
スポーツ, ボランティア
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
農村での住み込み農業ボランティアに、計 1 か月弱行った。オーナーとの会話から、オーストラリアの田舎の社会事情をたくさん学べたし、なにより毎日の農作業が刺激的で楽しかった。英語もうまくなるし、生活費も浮くし、おすすめである。helpx というサービスで受け入れ先農家を探した。barley の種をまく巨大な自動運転コンバインに座らせてもらったり、Shire(郡?)の集まりに顔を出させてもらったり、楽しい経験ができた。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
Vline に乗って、ビクトリア州の田舎町を旅していた。

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

■ 設備/Facilities :
すべてきれいで、恵まれていると思う。
■ サポート体制/Support for students :
月に 1 回、交換留学生向けの coffe catch up があつた。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
学生寮, アパートなどの賃貸
■ 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 :
大学から近くの unilodge lincoln house に留学前半は住んでいた。個室だが、キッチン・トイレは共用。巨大な寮があんまり自分に合わなかったの、より安いシェアハウス(5 人居住)に引っ越した。ルームメイトに恵まれると本当に楽しいのでお勧めである。flatmate というアプリでシェアハウスは探した。

■ 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:心地よいが、天気が急変しがち。大学周辺:本郷と比べると、学生向けの飲食店などが少ない気がする。交通機関:市内はトラムで回れる。広域鉄道(Vline)は土日に 7 ドルで乗り放題で、旅行の際に重宝した。食事:アジアンスーパーで日本のものを買って自炊するのがよい。外食は高く、別にそこまでおいしくない。オーストラリア名物の料理などがあまりないのが残念だった。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
Wise を使うべき。送金手数料の縮減。
■ 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 :
薬物中毒者と思われる人からは、距離をとるようにしていた。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :	
ビザなど	
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :	
渡航 1 か月前頃までに豪州政府に申請、すぐ出してもらえる。	
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :	
GP にいけばいい	
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :	
買う必要のある保険を買っただけ。健康そのものだったので、特に使ったことはなかった。	
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :	
留学届の提出	
■ 語学関係の準備/Language preparation :	
TOEFL 95 英語のニュースを見るようにしていたが、残念ながらかなり苦労した。惨めな思いをしたくなかったら、英語をしっかり勉強すべき。	

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	130,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	80,000 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)	80,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	
派遣先と東大、どちらもで保険に加入させられた。一本化できると思う。	

■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	140,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	
Unilodge lincoln house という学生寮では、月 14 万を払っていた。価格に見合わないと考えて、自分で新たな家を探し、月 11 万のシェアハウスに引っ越した。よきハウスメイトに恵まれ、楽しく過ごせた。	

■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給した	
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	

Jasso Australian Government
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend:
120,000 円
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend:
オーストラリア政府から一括で 570000 円ほど留学開始時に受け取った。渡航支援費往復 13 万
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?:
大学(本部)からの紹介

今後の予定について/About your future plans

■ 留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo:
Australian Foreign Policy/12.5 Total War: World war 2/12.5 Israelie and Palestinians/12.5 Fertility, Mortality and Social change/12.5 The geography of scarcity/12.5 Energy for sustainable development/12.5
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad:
4 単位/credit(s)
■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo:
75 単位/credit(s)
■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return:
12 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):
2027 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts:
オーストラリアという国の社会・政治・経済事情について詳しくなったことで、相対的に日本の現状を考えられるようになったことは、非常に大きなことだと思う。また、タフなことを経験したことは、今後の人生において必ず生きてくると思う。
■ 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:
日本に住みながら、海外とつながる仕事がしたいと思った。
■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting:
1 年間の留年を許容できるのであれば、それ以外のデメリットは思い浮かばない。就活の際など、メリットはあるのではないか。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad:

社会人との接点をもつように心がけた

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

研究職, 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:

行かなければ、後悔すると思うならば、行くべきである。準備はできるだけしっかり。グループディスカッションで、ネイティブスピーカーたちの話に置いて行かれるのはなかなかつらいものがある。ただ大事なのは、そのようなきついことがあっても、飄々と受け流す精神性かもしれない。あまり深く考えず、やるべきことをしっかりやるべき。

■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:

毎日、市立図書館で新聞を読んで現地の情報を仕入れていた。radio app というアプリでラジオを聴くのもおすすめである。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2025/7/5

■ID: A24080

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

■派遣先大学/Host university: メルボルン大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/7/12 ~ 2025/6/27

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 情報理工学系研究科創造情報学専攻

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

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

大学2年の途中には留学すると決めていた。だが当時はお金がなく、お金が貯まったのが修士1年ごろだった。就活前に留学しておきたかったこともあわせ、修士1年で留学開始した。色々事情はあると思いますが、可能なら学部で留学をしておく、正規留学としての海外大が自然な選択肢に入ってくると思います。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2024 / 修士1 / S2

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2025 / 修士1 / A1

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

大学2年の途中から留学は意識していた。お金が溜まったこともあり、就活時期とあまり重複がないためこの時期にした。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

Internet Technologies/12.5

Microprocessor Design Clinic/12.5

Database Systems & Information Modelling/12.5

Algorithms and Data Structures/12.5

Declarative Programming/12.5

Object Oriented Software Development/12.5

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

MOOCs で見るといわれる海外大の授業だった。基本的には、週 2 コマの授業と週 1 コマの実習からなっていた。実習の TA はかなり親身になってわからないことを教えてくれたのでたすかった。
■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :
1~3 / 21 以上 以上
■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
16~20 時間/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
スポーツ, 文化活動
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
ジムに通っていた。また、ダイビングクラブに所属して夏場はダイビングをしていた。日本語クラブにも顔を出していた。インターンに関しては 8 社申し込み、2 社面接、結果としてどこにも通らなかった。あとで知ったが 2/8 というのも数字としてはかなりいい方らしく、メルボルンでエントリーレベルの IT 職を探すのはかなり難しいようだった。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
旅行・映画鑑賞・筋トレ・ダイビング・読書・友達と出歩く・図書館で勉強文化的なものはかなり充実しており、ミュージカルやダンスバレエなど見てこなかったものを見て面白かった。その他、F1 やスポーツ観戦も充実していた。IMAX のスクリーンサイズが現在世界 2 位で、わざわざそのためだけにメルボルンを訪れる人がいるほどのものなので、行ったら見てみるといいと思います。

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

■ 設備/Facilities :
Southbank campus の図書館だと大量に映画を見られる。大学、Unilodge どちらも wifi はかなり高速で、70Mbps は超えていたので大抵のことをするのに不自由ないと思う。大学のジムは一月 7000 円くらいした。留学中に食堂ができたがあまり美味しくないそうで不評だった。家が大学から近いこともあり人という時以外は自炊で済ませていた。
■ サポート体制/Support for students :
毎週フリーフードをもらっていた。それによりかなり食費が浮いたように思う。自分は利用しなかったが、語学面や精神面のサポートをする窓口があった。期末試験についても、診断書などを提出し、それが認められれば試験日をずらすことができるようだった。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
学生寮
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
Unilodge Lincoln House に宿泊した。キッチンとトイレ・シャワーだけ共有で、一人部屋だった。体験記でよく名前を見たこと・大学付近だとシェアハウスを除けば最安だったこと・留学同期全員がそこに行くようだったことを理由に決めた。

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

気候は温暖で湿度が低くかなり過ごしやすかった。夏の日照時間が長く22時前まで外が明るかったので、寝る時間が狂いそうになった。自室には備え付けの遮光カーテンがあったので、8時にはそれを使って部屋を暗くしていた。歩ける距離になんでもあるので基本的には徒歩移動していた。旅行や少し離れたところに行く際は、バスかトラムを使っていた。myki というパスモみたいな専用カードがあった。食事に関しては、外食は高いが、自炊をすればそれほど高くなるようには思わなかった。アジアスーパーもあるので大体なんでも作れるし食べられると思う。

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

日本の口座から wise でオーストラリアの口座(common wealth)に送金。支払いは pay id という、オーストラリアの口座に紐づく paypay みたいなものを使った。マーケットなどカード手数料が異常に高くなる場合があったので、その時のために現金は用意していた。common wealth だと、NetBank Saver という口座をオプションで無料で追加できるが、そちらの方がかなり利子は大きかったので、送金したら使う分以外は NetBank Saver に入れていた。paypay 銀行の口座があると、wise への送金の際に送金手数料がなく送金できるので開設すべきだった。

■ 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 :

治安は危ない地域に行かなければかなりいいと思う。日本でしていた以上の体調管理・危機管理は特にしていない。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

(留学開始 4ヶ月前)東大に語学証明を提出する。(開始 3ヶ月前)メルボルン大学から、東大から送られた書類を受理した旨の連絡が来る。そこから、なるべく早めに学生側の手続き(どのコースでどの期間留学しようとしているのか等の提出)を済ませる。メルボルン大学のオリエンテーションをオンラインで受ける。寮の申し込みをして、部屋を仮予約の状態にしておく。(開始 2ヶ月前)メルボルン大学から、留学許可の連絡が来る。付随している指示に従って、OSHC(保険)とビザの申請をする。寮にも留学許可の書類を提出し、部屋を確保する。(開

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

Subclass 500 を申し込んだ。メルボルン大学からの指示に従っていれば困ることはないと思う。長文で渡航理由を書く必要があったので、書類作成は 2 日程度かかった。申請してから、ビザが通るまではそれほど時間は掛からなかった。

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

日本で予防接種をしていれば、オーストラリアに渡航する際に追加で必要な予防接種はないと思います。心配なら東大のトラベルクリニックで確認するといいたと思います。

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

東大からもメルボルン大学からも指定があるので、その指示に従っていればいいと思います。

■ 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 :

大学の事務にメールで確認し、渡航届を提出した。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

時間がなくあまり準備できなかった。通じないしんどさも含めて留学だと思っていたので、特に後悔はな

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	130,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	76,000 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)	97,630 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)	93,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments:

寮への敷金で渡航前に 25 万円ほど振り込んだ

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

家賃/Rent	140,000 円/JPY
食費/Food	45,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,100 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments:

日本の口座から wise でオーストラリアの口座(common wealth)に送金。支払いは pay id という、オーストラリアの口座に紐づく paypay みたいなものを使った。common wealth だと、NetBank Saver という口座をオプションで無料で追加できるが、そちらの方がかなり利子は大きかったので、送金したら使う分以外は NetBank Saver に入れていた。

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad:

受給した

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

東大の奨学金

■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:

途中で 9 万円に変更された。オーストラリアの場合、他の海外大と少し学事歴がずれるので申し込める民間奨学金に限られる。自分の代だとトビタテは申し込めませんでした。

■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?:

大学(本部)からの紹介

今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are

planning to) transfer credit to UTokyo :
Internet Technologies/12.5
Microprocessor Design Clinic/12.5
Database Systems & Information Modelling/12.5
Algorithms and Data Structures/12.5
Declarative Programming/12.5
Object Oriented Software Development/12.5
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
2.5 単位/credit(s)
■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :
18 単位/credit(s)
■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :
10.5 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2027 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
海外で生活することに関して、ただの漠然としたイメージだったものが地に足をついた実感として理解できるようになった。よくもわるくも海外生活が、どうしても手に入れたいものではなくなり、あくまでとれるオプションの一つとなった。そういうことを知れたという意味で非常に満足もしているし、飛び込む意欲が減ったという意味で残念にも思っている。留学全体を通し、どこにしようとも、人がいて、そこで生活が続き、その結果としてできた文化があり、そこからは逃れられないのだなと感じた。どこにいても、碌でもない人と会うこともあれば、忘れたくない大切な経験や価値に出会うこともあり、この先ずっとそういうことが続くのだろうなと、人生に対して諦めと期待が混ざった線引きのようなものができた。手に届く範囲の生活を素敵なものにしていくしかないこと、そこには途方もない努力があることを改めて実感できた。
■ 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 :
留学中、留学同期と話す機会がかなりあった。自分と似たようなバックグラウンドの人間が、異なる文化圏に来たときにどういう反応をするのか、それが自分とどう異なっているのか比較して、改めて自分という人間に対して理解が深まった。このことが、キャリアに対する考え方をかなり変えたように思う。
■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :
特にはないと思う。ただ、インターンシップの募集が集中する時期とテスト時期が被るので、どちらも前もって準備しておくといいと思います。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
学外の就職活動イベントに参加した、社会人との接点をもつように心がけた、留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :

専門職(法曹・医師・会計士等)

IT 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 :

お金などの事情はあると思いますが、迷ったらいってみるといいと思います。大学窓口を通して体験記を公開している人とはコンタクトがとれるはずなので、何かあれば連絡をください。

■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

東大の留学体験記