

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: 2025/7/25

■ID: A24040

■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: アデレード大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/7/22 ~2025/6/28

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

■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?:

一度海外に長期間住んでみたいと思っていた。就活の前に人生経験を積みたいと思った。2年の初めくらいに応募を決めた。

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 / 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:

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:

学部で留学するなら、1番王道な時期だったから。

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:

Asia: Cultures & Identities/3

International Bus Operation/3

Consumer Behaviour/3

Indigenous Rights/3

Digital Media in Business/3

Building & Managing Brands/3

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

Lecture と呼ばれる講義式授業が2時間、tutorial と呼ばれるディスカッション式の授業が1時間の計3時間で1コース。特に tutorial は事前の復習・準備が要求されることが多かった。マーケティングの授業は、実践的な課題が多く、仲良くなれるグループワークもあったため、積極的に取った。

<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>11~15 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>ボランティア, バイト, ミートアップ</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>バイトは寿司屋、カレー屋、個人カフェ etc 転々とした後、最終的に家の前のショッピングモール内のカフェに落ちつき、8 ヶ月ほど働いた。ボランティアは、2 回あった日本関係のイベントで、運営ボランティアをした。ミートアップは色んな人に会えて面白かったので、定期的に参加した。大学の日本クラブは、たまに行っていた。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>週末は、友達と遊んだり、勉強、バイトをしていた。長期休暇は、国内旅行やバイト。work away でメルボルの田舎にホームステイもした。</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>勉強するスペースは沢山ある。ソファや高さを調節できる机など、多様な勉強スペースが用意されており、よかった。テスト前は混雑しているが、空いているところはある位。Wi-Fi も大学内ほぼ全域で問題なく使える。食堂はあるが、外食と同じくらい高価で、お得な感じではない。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>サポートは手厚い。留学生に向けては交流のためのイベント、オーストラリア文化を学ぶクラス、語学プログラムなど多様なサポートがあった。テスト前はメンタルサポートにも力を入れていた。</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>Torrens Valley International Residence(TVIR)という学生寮。過去の交換留学体験記で見つけた。シティからバスで 20 分ほどの郊外にある。個室で、バスルームとキッチンが共用。全体的に古いが、共用部は毎日清掃が入り、民度も良く、家賃も安いので、非常に満足していた。治安のいい地域にあり、目の前には大きなショッピングモールと病院もある。大学までは door to door で 30~40 分と、他のメジャーな学生寮に比べると遠い。また、フロアによって住民の当たり外れがあるらしい。人気で空きが出るまで、4 ヶ月かかったのでその間はホームステイをしていた。</p>

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climature, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p>
<p>一年を通して過ごしやすい気候。ほとんど晴れていて気持ちのいい青空だった。大学はシティ中心部に程近く、便利。外食は一食 20~30 ドルほどで高いが、しっかり自炊をすれば食費は日本と同程度に抑えられ</p>

<p>と思う。</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>現地の口座を開設した。友人間では PayPay の要領で、口座に直接お金を振り込んでやりとりするので、開設しておいたほうがいいと思う。奨学金や仕送りは日本の口座に振り込んでもらい、カードで支払った。</p> <p>■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :</p> <p>特にない。治安はかなりいいが、シティ内はホームレスが多く、夜中は 1 人で出歩かないほうがいい。</p>

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

<p>■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :</p> <p>アデレード大学からの指示通りに進めた。質問を送ればすぐに返信がくるので、心配ない。指示通りに、早めに進めておくことが大切だと思う。</p> <p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>学生ビザ。申し込んで 10 秒くらいで承認された。オーストラリアは毎年 7 月にビザ要件を改定し、学生ビザは年々値上がっているの、必ず 7 月前に申請したほうがいい。</p> <p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>ロキソニンと胃腸薬を持っていった。歯医者にもいった。</p> <p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>東大とアデレード大学から指定された保険にそれぞれ加入した。</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>留学許可願を提出した。</p> <p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>何もしなかった。IELTS7.0 を取得していたが、スピーキングが弱く、はじめは日常会話にも苦労した。スピーキングも練習していくべきだったが、行ってからでもなんとかあった。</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	110,000 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)	97,890 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
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p> <p>ossma 加入費 3000 円</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	70,000 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 :	
食費は自炊と外食半々ほど。交通費は、学生なら 56 ドルで、28 日間すべての公共交通機関乗り放題の定期が購入できる。	

■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 DACAP mobility grant	
■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 から渡航支援金 20 万いただいた。JASSO からは月額 7 万(途中から 9 万になった)、DACAP からは一括で 8000 ドルいただいた。	
■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, DACAP はアデレード大学から、渡航の 2 ヶ月前くらいに支給オファーがきた。突然で、奨学金についての情報も少なく受け取っていいの不安だったが、受給にあたっての義務もほとんどなかったので、オファーが来たらぜひ受け取るべきだと思う。	

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 :	
Asia: Cultures & Identities/3 International Bus Operation/3 Consumer Behaviour/3Indigenous Rights/3 Digital Media in Business/3Building & Managing Brands/3	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
22 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 :	
40 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 :
--

当初は語学力の向上のみ目的としていた。今振り返ってみると、それ以上に価値観の変化や人間的な成長に意義があったと思う。特に今まで自分の中で当たり前だった価値観が、多様な人々との交流の中で 1 価値観として相対化された点に大きな意味があったと思う。また、誰も知らない、言語も異なる土地で、自分の居場所を多く作れたことも自信になった。

■ 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 :

周りに振り回されず、自分に向いている会社を探そうと考えるようになった。キャリアの進め方も多様に存在するとわかり、固定観念にとらわれず、自分の好きなように進めていこうと思う。

■ 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 :

特になし。

■ 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

日系グローバルメーカー、インフラ

■ 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 :

迷ったらぜひ行くべきです！人生の中で、こんなに貴重で恵まれた経験をさせてもらえる機会は少ないと思います。

■ 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 :

東大交換留学体験記

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: 2025/7/10

■ID: A24041

■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: アデレード大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/7/22 ~ 2025/6/28

■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)教養学部(前期課程)

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部2年

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

もともとアメリカへの短期留学を経験していたこともあり、全学交換留学には関心がありましたが、どこか自分にはハードルが高いように感じていました。しかし、留学経験者が多く所属するコミュニティに入って、実際に仲良くなる中で、「自分も挑戦してみたい」と思うようになりました。また、「行くなら早い方がいい」というアドバイスも受け、英語圏で1年間と長期の滞在が可能なアデレード大学を選びました。特定の場所にこだわりはなかったため、自分に合った期間と環境を重視しました。

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

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

2024 / 学部2 / 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2 / 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:

1年生の夏に留学を決意し、できるだけ早くに留学したかったため、直近で募集がある秋募集に応募しました。

学習・研究について/About study and research

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

Intro to Infrastructure/3

Transportation Eng & Survey/3

Introduction to Engineering/3Programming (Matlab and C)/3

Data Handling Visualisation II/3

Business Finance/3Business Lifecycles/3

Diff Eqs for Engineers II/3

<p>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p>
<p>授業は「Lecture」や「Seminar」という大人数の講堂で行われるものや、「Workshop」、「Tutorial」「Practical」といった少人数のグループで行われるものがあります。授業によっては事前に動画や資料を見て参加するものや、あらかじめ質問の答えを考えておくものもあります。割と多くの授業で毎週ごとに小さなクイズがあったりと、フォローアップが丁寧な印象です。その分、授業の時間自体は少なく、自由時間は多いです。また、授業の録画があることが多いので、授業によっては倍速で視聴して分からなかったところは巻き戻して見るようにしていました。一番印象に残っているのは、「Business Lifecycles」という授業です。この授業では、ビジネスがどのように誕生し、成長・成熟していくのかを学びました。特に印象的だったのは、仮想の会社を使って、設備投資や自社株買いなどの意思決定を行い、他のグループと争うシミュレーションです。グループリーダーをとして最終的にクラス内 5 グループの中でトップの成績を収めることができ、大きな達成感が得られた授業でした。</p>
<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</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>アデレード大学の野球クラブに所属して、週末に試合に参加していました。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>週末は、友達の家に行ったり、ジムに行ったりして過ごしていました。長期休暇は 4 ヶ月と長かったので、他の都市に旅行したり、バイトしたりして過ごしていました。</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>Hub central という大学の中心のところに図書館が併設されており、3 階と 4 階は 24 時間開いているので、試験前や課題の締め切り前に重宝していました。Hub central には数店舗だけ飲食できる店やカフェがあるのですが、そこまで数が多くないので、大学周辺の Rundle Mall 等に食べに行く人も多いです。PC 環境については、Hub Central に多数の Windows・Mac のパソコンがあります。Wifi は大学のものがあるので、大学構内にいけば基本的にデータ通信を使うことはないです。スポーツ施設としては、ジムがあります。通常料金は高いので、安くなっている時に長期間で申し込むのがお勧めです。他のスポーツのフィールドは大学内にはないのですが、CBD の中や周辺に多くあるので、クラブに所属する場合はそれらの場所を使うこととなります。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>サポート体制は東大に比べても色々充実しています。基本的な質問は Ask Adelaide というデスクに聞きに行ったり、ネットで質問もできます。語学面や学習面に関しては、Writing Centre や Math Learning Centre でのサポートが受けられます。他にも留学生を対象に International Student Support (ISS) というものもあるので、困ったら対象の場所、わからなければとりあえず Ask Adelaide に聞きに行くのがいいと思います。精</p>

神面でのサポートについても、カウンセリングをしてくれるところが複数あります。

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 :

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 :

大学提携の「Village」というところに住んでいました。大学からは歩いて 20 分ほど離れたチャイナタウンの近くにあり、大学のウェブサイトには寮の情報が載っているので、そこで見つけました。シェアルームの「Apartment」タイプに住んでいたのですが、週 340 ドルして結構高かったので、値段の面ではそこまでお勧めしませんが、また、年々値段が上がっています。ただ、「Common room」では住んでいる学生同士の交流が多く、結構多くの友達ができ、満足しています。

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

気候は地中海性気候というものもあって、夏はほぼ毎日が晴れて乾燥してるのに対して、冬は雨が多いです。夏には 40° C を超える日もありましたが、日本の夏に比べたら個人的にはましでしたが、紫外線が強いので日焼け止めやサングラス等は必須です。冬はそこまで冷えず基本的に氷点下に行くことはないです。ただ、風が強かったり、オーストラリアの家は断熱性能が低かったりするので、気温よりも寒く感じることはあります。大学は市内中心部(CBD)の北側に位置することもあってアクセスはいいです。Rundle Mall という通りにも歩いていけるのですが、そこでは生活必需品は全て揃うので特に渡航してすぐは重宝しました。交通機関は基本的にバスが主流で、他にトラムや鉄道があります。トラムは CBD 内の利用に関しては無料です。交通機関の利用には、共通して「Metro Card」というものが使えます。クレジットカード等でも乗れるのですが「Metro Card」を使えば学生料金で乗れることもあるので、渡航したらまずは大学構内の郵便局等で買うと良いです。食事に関しては、自炊が初めてだったのもあってよく外食していましたが、物価が 2 倍なこともあり、普通の食事でも 20 ドルくらいします。食料品は、果物等で日本よりも安いものもありますが、肉類は思ったほど安くないです。食費は抑えれば週 80 ドル以下で生活できます。

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

日本円から豪ドルに変える際はいつも Wise を使っていました。現地では Commonwealth Bank(CommBank) という銀行口座を開きました。CommBank は渡航前に口座開設の手続きができるので、それを利用しました。基本的に CommBank にお金を入れてスマホで決済していました。オーストラリアではキャッシュレスが進んでいるので、現金を使うことはないと思いますが、カード類は手数料がかかることが普通なので現金で払ったほうが実は安いです。また、口座には Savings Account という貯蓄口座もあって金利も高いので、使わないお金はそこに入れていました。

■ 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 :

治安は基本的に良く、命の危機を感じることは無かったです。自分は真夜中に CBD の中を 1 人で歩いたりしたこともありますが、海外なので夜中の一人歩きは避けた方がいいです。また、週末には Hindley Street というところに酔っ払った若者が集うので、特に注意した方がいいです。医療関係としては、先述した通り留学生は OSHC という学生保険の加入が義務なので、それに加入していました。現地では OSHC があると、現地の人のように安く診療してくれるので割と重宝しました。オーストラリアでは基本的に、緊急時以外は GP(General Practitioner)というところに診療してから、必要であれば専門医を紹介してもらうとい

う形になっています。風邪になった時は、大学寮の近くの GP で診療してもらい、薬をもらったりしました。GP によっては、OSHC があると何も払わなくていいところもあります。場所によっては Gap fee という上乗せ料金を取るところがあったり、OSHC があっても先に全額払ってから後で申請してお金を返してもらうところもあります。危機管理としては、当たり前のことですが、危ないところに一人で行かないことに尽きると思います。

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

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

東大からの推薦が完了した後、3 月中旬くらいに入学手続きの案内が来たので、そこから大学のウェブサイトで行った。提出してから数日後に Offer of Admission というものの案内がきて、学生番号も通知されました。同時に OSHC という学生保険の案内もあり、その支払いが終わり次第、Confirmation of Enrolment(CoE)という書類がもらえます。その後、後述のビザや授業の履修登録に移ります。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

CoE を取得次第、公式のウェブサイトですべての学生ビザ(subclass 500)の申し込みをしました。申請の質問にそのまま答えるだけです。途中で Genuine student であることを証明する文章を書くところもあります。JASSO 奨学金については、申請時にはまだ支給が決まっていなかったため、その旨を書きました。国籍や時期によっても違うと思うので、一概には言えないですが、僕の場合は申請の提出をしたら一瞬でビザの許可が降りました。

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

東大の健康診断に行きました。渡航 1 ヶ月前には歯医者にも行きました。常備薬については、税関で申告しないといけないので、ある人は注意してください。

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

オーストラリアでは留学生に OSHC という保険の加入が学生ビザの取得に必須で、大学から案内された Medibank のものに申し込みましたが、815ドルでした。

■ 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 :

渡航前には前期教養課程に所属していたので、その指示に従いました。窓口に行って留意点の確認をした際には、進学選択は渡航する年ではなく、帰国する年の進学選択に参加する旨が伝えられました。特に進学選択の扱いは人によって異なると思うので、きちんと確認した方が良いでしょう。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

この年の全学交換留学までは、英語力スコアの提出が申請時だったので、留学を決意してからはまず IELTS の試験を受けました。5 月に受けたところ、overall7.5 だったのでそのままそのスコアで応募しました。大学に入ってからオンライン英会話をしていたことや、数ヶ月だけアメリカに滞在していたのもあって、思ったよりも高いスコアでした。オーストラリアでは IELTS が公式の試験になっていたり、TOEFL よりも基準スコアを取りやすいと言われるのもあるので、基本的に IELTS の受験をお勧めします。勉強法としては、公式の問題集を買って問題形式に慣れるのがいいと思います。

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	150,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment	0 円/JPY

to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	
教科書代・書籍代/Textbook / Book	10,000 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)	80,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	140,000 円/JPY
食費/Food	70,000 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 :	

■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、アデレード大学(DACKP Mobility Grant)	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
130,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
JASSO は渡航費 13 万円、また月額を受給金額は当初 7 万円で途中から 9 万円になりました。アデレード大学からは DACKP(Destination Australia Cheung Kong Program) Mobility Grant というもの選ばれたため、7600ドルいただきました。後者に関しては、自分から特に応募はした覚えはなく、大学側から案内が来たという経緯です。	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部)からの紹介	

今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :	
なし	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
61 単位/credit(s)	
■留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :	
0 単位/credit(s)	

■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :
100 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):
2028 年 3 月

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>留学したことは満足しています。私は入学して 1 年半後の留学となったので、他の人と比べても早い時期となり、進学選択も帰国前に現地で行いました。多くの人は 3 年生で行く交換留学ですが、2 年生から留学するメリットとしては大きく分けて 2 つあると思います。1 つ目は、進学選択前に留学ができたことで、実際に後期課程に進んだ後の学習内容を疑似体験することができたことです。これは渡航時期によって変わるかもしれませんが、専攻をまだ少し悩んでいた中で、実際に授業を受けて自信を持って選べるようになりました。2 つ目は、自分の将来について真剣に考えるきっかけになったことです。どうしても東大という環境に慣れてくると、惰性で毎日を過ごしてしまうこともあったのですが、異国の地で異なる環境に身を置くと、自分のやりたいことや将来について客観的に考える良い機会になりました。帰国後も、後期課程に入る段階というのもあって、モチベーションは高いです。ただ、実際にアデレード大学に来て感じたこととしては、大学併合前というのもあって教員の授業の質が授業によってかなり変わっていたり、自分の専攻を深めたいと思い教授に自分の専攻に関わる研究は無いか聞いたところ、何もなかったりしたので、他の選択肢をもう少し考えても良かったとは思っています。最終的には、大学から奨学金がもらえたり、良い人々に恵まれたので後悔はないです。</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>留学を通して将来の夢がより明確になりました。就職活動はしなかったのですが、海外での 1 年間の生活を経て、海外でキャリアを築くことに対しても障壁が下がりました。</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>英語力の向上や、新しい環境に適応する経験を積めたのは、私自身が目指す国際的なキャリアを築いていくことに確実にプラスになりました。留学を通じた様々な経験はこれからの人生でも役立つと思います。他の人と比べて 1 年間就職が遅くなることになりましたが、人生のスパンを考えるとマイナスに働くことはほとんどないと思います。</p>
<p>■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p> <p>いずれも行っていない</p>
<p>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):</p> <p>研究職, 公的機関, 民間企業 インフラ関連</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>留学をする目的は、人によって色々だと思うのですが、基本的に行きたいと思っているのであれば、早いうちから行くことをお勧めします。行かない理由はいくらでもあると思いますし、3 年からの方が研究などを上でする上で有利に働くことはありますが、私のように漠然と留学がしたいと思っている人は、ぜひ早めに留学して、その先の大学生活をより実りのあるものにした方がいいと思います。</p>

■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 :

全学交換留学のウェブサイト(留学体験記など)Go!豪!!アデレード(現地の日本人コミュニティ)

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: 2025/6/29

■ID: A24043

■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: アデレード大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/7/22 ~ 2025/6/28

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

■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?:

学部3年の春に就活を少し始めてみたなかで、そのまま社会に出ることに漠然とした不安を感じ、就職する前に広い世界を経験したいと思い留学を決意した。就活との兼ね合いで学部4年の時期に留学することに不安はあったが、学生の間にはか経験できないことを優先したいと思い、留学することを選んだ。

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 / 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 / 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:

もともと入学時から留学を計画していたわけではなく、学部3年の春頃に就職する前に海外留学をしてみたいと突発的に思い、留学を決めた。就活において不利になると分かっていたが、現在の経験を優先しようと思った。

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:

Beginning Shakespeare/3

Queering Utopia/3

Hollywood Film/3

Indigenous People/3Intro to Asian Cultures/3

Tragedy/3Documentary Cinema/3

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

一つのコースごとに講義とディスカッションの授業があり、一つのコースの授業が週2回あるという形態だ

った。講義はオンライン上に録画が上がるためオンラインでも受講できる一方、ディスカッションの授業は出席を取るコースが多かった。ディスカッションの授業に向けてリーディング課題が毎週出され、指定された論文や書籍、学術雑誌の一部などを読んでいくことに時間を割く必要があった。印象に残っている授業は、オーストラリアの先住民についてのもの。オーストラリアだからこそ学べるテーマであるため履修したが、博物館やボタニカルガーデンなどへのフィールドワークが多く、実際に足を運ぶことを通して先住民の生活や文化、先住民のオーストラリアでの扱われ方などを学ぶことができた。ポスト植民地主義的な思考や分析が主に用いられ、非常に興味深かった。

■ 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 :

ボランティア, アルバイト

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

日本のこどもの日にちなんだフェスティバルがあり、そこで運営スタッフのボランティアをした。また、日本料理屋のフロントスタッフとしてアルバイトをし、英語で接客する経験を積むことができた。アルバイトのために、アルコールを取り扱うのに必要な資格(RSA)をオンラインで取得した。

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

アルバイト、旅行、友達と遊ぶ。夏休みが 4 ヶ月あったため、そのタイミングでアルバイトを探し、またオーストラリア国内を複数箇所旅行した。

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

■ 設備/Facilities :

図書館は 24 時間年中無休で空いていたほか、勉強スペースが豊富で勉強するための環境がよく整っていると感じた。日本のような学食はなく、複数のカフェやお店が大学内にあったが値段が普通の外食と変わらなかったため、あまり利用しなかった。

■ サポート体制/Support for students :

学生が書いたレポートを添削し、アドバイスをしてくれる writing centre があり、期末の時期によく利用していた。スタッフは皆親切であり、文法や単語の書き換えからレポートの構成に至るまで親身になってアドバイスをくれた。

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 :

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 :

大学から横断歩道を渡った先にある好立地。寝室、トイレ、シャワールームはプライベートで、キッチンのみ自分を含め5人で共用。大学からの紹介で見つけた。

<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>晴れの日が多く、非常に過ごしやすい気候だった。大学が街の中心部にあるため買い物などがしやすかったのと同時に、大学周辺には川や木などの自然もたくさんあり、散歩やピクニックなどの息抜きにも最適な環境だった。交通機関はバス、電車、トラムが一通り揃っていて全く困らなかったが、街の中心部自体は小さいため主に徒歩で移動していた。食事は主に自炊をしていた。普通のスーパーにお米が売っていたため不便を感じることはなく、また DAISO やチャイナタウンに行けば日本の調味料や食材が普通に手に入った。</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>現地で銀行口座を開設し、その時に作成したデビットカードで支払いをしていた。現金を使うことはほぼなく、日本の口座から現地の口座に海外送金をすることでお金を確保していた。</p>
<p>■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :</p>
<p>治安は良い。金曜や土曜になると人の出は多くなるが、治安に関して不安に思ったことはない。四季を通して晴れの日が多く、東京に住んでいた時ほど天気の良い日で憂鬱になることがなく、気持ちよく過ごせた。冬の間にも数回風邪を引いたが、現地の薬局で買った喉用のスプレーや日本から持参した市販薬を使えば問題なく治った。一度 39 度の高熱が出たため、保険を利用してクリニックを受診した。受診先で薬を処方してもらえたものの、日本ほど医者が何かをしてくれるというわけではなく、薬局の市販薬を飲み、寝て治すというのが現地の主流であると感じた。保険が適用され、受診料、薬代、病院までの交通費が無料になっていなければ受診する必要はなかっただろう。</p>

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

<p>■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :</p>
<p>留学前に履修する予定の授業をメールで申請する必要があるとあり、交換留学生在履修できる授業であるかを留学先の大学が確認してくれた。また、奨学金を受け取るための口座を交換留学先の大学に登録する必要があったが、現地に到着後、現地の銀行で口座を開設する予定であったため、事情をメールで説明し、登録が遅れても良いという許可を得た。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p>
<p>学生ビザを 5 月 25 日に申請し、6 月 5 日に取得した。申請時の情報に誤りがある場合、申請に時間がかかると言われていたため、慎重にかつ早めに申請した。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p>
<p>出発前に歯医者を受診し、念の為親知らずを全て取り除いた。またコンタクトレンズを着用しているため、眼科に行って視力検査をし、度数に問題がないか確かめた。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p>
<p>東京大学や留学先の大学から指定された保険に加入した。</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>所属学部に指示された通りに提出書類を用意し、提出した。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p>
<p>交換留学に申請する際に受験した TOEFL に向け、その教材を使用して勉強したほか、単語帳や英語のポッドキャストなどを用いて勉強した。またオンライン英会話を自身で契約し、出発の直前まで続けた。語学レベルについては大学受験のために勉強して身につけた程度で、特にスピーキングに自信がな</p>

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	260,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	38,582 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)	82,013 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	175,600 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:	
食費に関しては外食をどの程度したかによって大きく変動した。自炊をすればかなり安く済む。	

■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、Destination Australia Cheung Kong Program (DACKP)

■受給金額(月額)/Monthly stipend:

134,000 円

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

JASSO 奨学金は 2025 年 4 月以降、受給額が 7 万円から 9 万円に増額した。Destination Australia Cheung Kong Program (DACKP)については留学開始後すぐ一度に\$7666.67 受け取ったため、留学期間の 12 ヶ月で割った金額を記載した。

■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, 留学先の大学からの紹介

今後の予定について/About your future plans

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

なし

■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
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 :
0 単位/credit(s)
■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :
14 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 :
語学力に対する自信が高まった。留学先の人との交流を通じて、自分の将来にはさまざまな可能性があり、一つの決まった道はないのだと気がつくことができた。
■ 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 :
留学後、就職後も英語を使う機会を持ち、語学力を向上させ続けたい。ワークライフバランスの整った企業で働きたいとより思うようになった。
■ 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 :
メリットは、自分がどんな働き方をしたいのか考えるきっかけになったこと、語学力を活かせる仕事に就きたいと思ったこと。デメリットは、日本での対面のインターンシップなどの就活イベントに参加する機会が持てず、また就活が本格化する時期とセメスターの開始時期が被ったため、就活に全力で取り組むことはできなかったこと。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
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
■ 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 :
留学は語学力を伸ばすきっかけになることはもちろん、新たな環境に飛び込むことによって挑戦する機会を得られ、さまざまな人との交流を通じて自身のこれからの生き方や価値観に刺激をもらうことができます。就活や日本での生活など気かけなければいけないことはたくさんありますが、少しでも行きたい気持ちがあるのであれば留学を決意することを全力でお勧めします！
■ 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 :
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: 2025/7/2

■ID: A24268

■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: アデレード大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2025/3/3 ~ 2025/7/5

■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農学生命科学研究科

■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?:

東京大学大学院の入試を受けるタイミングで留学を決意していました。動機は、英語を使って仕事ができるようになりたいことと、多様な価値観に触れたかったからです。

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

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

2024 / 修士1 / 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 / 修士2 / 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:

修士課程に在籍しており、休学や留年をせずに留学をすることを希望していました。そのため、1年生の間に留学の準備をし、2年生のSセメスターで留学、そしてAセメスターで研究を完了させられるよう、この期間を選びました。

学習・研究について/About study and research

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

- ・Global Food and Agricultural Markets / 3
- ・Agriculture and Food in International Trade / 3
- ・Trends & Issues in the World Food System / 3

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

3つ履修しており、どれも予習は特にしていませんでした。2週間に1度程度の間隔で小課題もしくはオンラインクイズが課されるので、その提出を通じて復習は行っていました。授業のスタイルは、1コマ3時間のうち2時間を教授が講義を行い、1時間はグループワークやプレゼンをすることが多かったです。積極

的に発言することが評価に繋がるため、前の方に座って定期的に意見を述べることを心がけました。
■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :
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 :
21 時間以上/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
インターンシップ
■ 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 :
現地では何も取り組みませんでした、日本で元々行っていた長期インターンシップに引き続きオンラインで従事していました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
大半の時間は課題、プレゼンの準備、そして東京大学大学院での研究をしていました。余裕があるときはビーチでリラックスしたり、ハイキングに行ったりしました。

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

■ 設備/Facilities :
図書館は東京大学に比べると規模が小さめでしたが、そこまで利用する機会はなかったので不便ではありませんでした。スポーツ施設は充実していましたが、利用していないため詳細は不明です。食堂は 4 店舗の飲食店が並んでいて、ベトナム料理、中華、ベーカリー 2 店でした。全店舗を 1 回ずつ利用しましたが、どれも美味しかったです。また、大学のコモンスペースではデスクトップ型の PC が使えます。Wifi の速度は良好でした。
■ サポート体制/Support for students :
留学生の割合が大変多い大学のため、留学生向けのサポートが充実していました。レポートの英語を添削してくれたり、英語を楽しく学ぶレッスンがあったりします。私が特に気に入っていたのは、毎週開催される、オーストラリアの文化を学ぶ CommuniTea というイベントです。オーストラリア人が講師を勤め、オーストラリアの文化について教えてくれます。参加者はどの週も留学生 10 人くらいでした。他の学生と話したり図画工作のようなことをしたりしながら、オーストラリアについて楽しく学ぶことができました。毎回お菓子と飲み物が提供されるうえに、お土産(はちみつ、ポップコーン等)までいただけるので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 :
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 :
留学先の大学(アデレード大学)が提携している学生寮でした。キャンパスから徒歩 1 分の好立地で周辺には大きなショッピングモールがあり生活には便利でした。部屋は 2 人部屋(ルームシェア)で、初対面の他の留学生と一緒に生活をしていました。寮全体の共用設備にはジム、勉強部屋、シネマルームがありました。自分の部屋にはベッド、キッチン、トイレ、シャワーがあり、ベッド以外を 2 人で共用しました。見つけた方法は大学からの紹介です。

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

気候は非常に過ごしやすかったです。夏は 40 度に達することもありましたが乾燥しているため日本のように不快な暑さを感じることはありませんでした。冬も 10 度くらいだったためそこまで寒くなく、快適でした。アデレードは街の中心に大学、大きなショッピングモール、美術館等が集結しており、徒歩圏内で生活と娯楽が完結します。40 分ほどバスや電車に乗れば様々なビーチにアクセスすることができ、リフレッシュになりました。また、中心地はトラムや周回バスが無料だったため、交通費は安く抑えることができます。食事は、アジア人留学生が多いためアジア向けの食材が豊富にあります。スーパーマーケットにアジアコーナーがあるうえに、大学から徒歩 30 分程度の場所にチャイナタウンがあるので、そこでも口に合うものを手に入れることができます。スーパーマーケットの、現地のお弁当(レンジであたためると食べられるパスタやカレー)や冷凍食品は口に合わなかったため、毎日自炊していました。

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

家賃の支払いは現地の口座から引き落とすのが最も手数料を安く済ませられる方法だったため、口座を開設しました。そのオーストラリアの口座に、Wise という送金サービスで日本の口座から送金していました。

■ 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 :

治安は良好です。医療に関しては、かなり高額なため健康に気を付けた方が良いです。私は 2 度病院にかかりましたが、保険を適用してもそれぞれ 8000 円と 4000 円くらいかかりました。健康でいられるように取り組んでいたことは、寮にあるジムでの運動、毎日の散歩、大学で開催される留学生向けのイベントへの参加です。

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

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

履修を希望するコースについて、履修要件(当該分野を学んだ経験があり、応用的な講義を理解できる能力がある)を満たすことを証明する書類を英語で提出する必要がありました。私の所属する農業・資源経済学専攻では授業のガイダンス資料が日英の両方で記載されており、そこに修士課程で開講される講義の情報も掲載されています。そのため、その資料のうち自分が修士 1 年時に履修した講義のみ抽出し、提出しました。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

・ビザの種類:オーストラリアの学生ビザ 500
・申請先:オーストラリア政府・手続きに要した時間:書類の準備およびオンラインフォームへの入力に 8 時間。フォーム提出後数分で承認され、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 :

出発前に歯科に行き、虫歯がないことを確認しました。持参した薬は一般的な風邪薬と葛根湯です。予防接種は受けていません。準備にあたり、現地の医療について事前に調べておくことをお勧めします。私は留学中高熱が生じましたが、オーストラリアではどのような症状の時もまず General Practitioner(かかりつけ医)にかからないといけないことを知らず、大きな病院へ何度か電話をかけてしまいました。また、あまりにきつかったためオンライン診療を受診しましたが、10 分程度の問診をされただけで有益なアドバイスは得られないうえ、高額でした。しかし、OSHC というオーストラリアの留学生が全員加入する保険には無料

のオンライン診療サービスがあることに後から気づき、そちらを利用すればよかったと思っています。最終的に General Practitioner に行くことができたが、高熱のまま 1 週間ほど過ごしたため耳管狭窄症を併発してしまい、治るまでの 2 か月間は留学生活を楽しむことができませんでした。

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

東京大学から指定される保険(学研災、OSSMA)と渡航先から指定される保険(OSHC)に加入しました。指示にしたがって早めに準備すれば問題ないかと思います。

■ 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 :

農学生命科学研究科へ留学許可願を提出しました。また、単位を取得するまでに必要な手続きを事前に問い合わせしておきました。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

出発前の語学レベルは TOEIC880、TOEFL iBT94、日常英会話が可能な程度です。ネイティブキャンプは何度か試しましたがあまり私には合わなかったため退会しました。一方、同じ専攻の留学生とたくさん話すことで、英語への心理ハードルが下がるとともに、カジュアルな英語表現の幅が広がったと感じています。

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	160,000 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)	80,000 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	125,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	5,000 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 :

東京大学大学院農学生命科学研究科

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

100,000 円
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
上記に加え渡航支援金 150000 円
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
ネット上の情報や掲示物などから見つけた

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"> ・ Global Food and Agricultural Markets / 3 ・ Agriculture and Food in International Trade / 3 ・ Trends & Issues in the World Food System / 3
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
22 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 :
9 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 :
<p>当初の目的通り、英語でのコミュニケーション力は確実につきました。語彙が広がっただけではなく、間違いを恐れず自信を持って話せるようになったことが何よりの成果です。また、多様な価値観に触れることで人生を広い視野で見つめなおすことができ、不安に思っていたこともなくなって晴れやかな気持ちになっています。</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>海外駐在への希望が一層高まりました。留学前からなんとなく駐在してみたいと思ってはいたものの、実際に行って楽しく過ごせるかどうか不安がありました。留学を経て海外で生活することへの抵抗がなくなり、むしろいろんな国に住んでみたいという気持ちが高まっています。内定先の企業では若いうちからの海外駐在を積極的に進めているので、立候補する予定です。</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>メリットは英語力、チームワーク、ストレス耐性が身に着くことです。どれも仕事をするうえで大切な要素だと考えており、私の場合半年の留学で十分身に着いたと考えています。デメリットは特にありません。</p>
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
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

コンサル業界でコンサルタント職に就きます

■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 :

準備等大変なこともあります、それ以上に得られることが山ほどあります。ぜひ貴重な留学生活を楽しんでください！

■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 :

東京大学 Go Global の留学体験記