

## 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: 2025/7/1

■ID: A24046

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

■派遣先大学/Host university: オーストラリア国立大学(ANU)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/7/22 ~ 2025/6/15

■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4年

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

高校時代から留学に興味を持っていたものの、コロナ禍や英語力への自信の無さから留学に踏み切れずにいました。大学3年生の夏に就活を進める中で、どうしても社会人になる前に留学したいという思いが募り、本格的に検討し始めました。語学のスコアを取るために準備時間が必要であったため必然的に出発は4年夏となりましたが、就活と留学の時期が完全に被っていたため行くべきか迷いました。しかし、親の勧めや環境を変えて自分自身を変えたいという思いが勝ったため留学を決心しました。

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:

就職活動をする中で学生時代のうちに留学を経験したいと考えたため。英語のスコアを取るために時間が必要で、留学開始は4年夏という遅い時期となった。

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:

- ・Business Reporting and Analysis/6
- ・Negotiation/6
- ・Social Inequalities and Development/6
- ・International Strategic Management/6
- ・Foundations of Finance/6
- ・Quantitative Research Methods/6

<p>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p>
<p>1つの授業ごとに2時間の Lecture(講義型の授業)と1~2時間の Tutorial や Workshop(議論や演習の授業)がありました。Foundations of finance という授業で金融について勉強しましたが、これまで学習したことのない分野であったため面白かったです。</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>1~3 / 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</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>Kabuki club に所属し公演に参加しました。また、夕食は基本的に友人を誘って作り、その後団らんしていました。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>週末は買い物で外出したりクラブのイベントに参加したりしていました。学期の途中にある 2 週間の Mid-term Break ではオーストラリア国内の旅行に出かけました。また、夏休みは 2 週間の一時帰国を除いてキャンベラに滞在しており、知り合いの先生の自宅に宿泊させて頂きました。</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>図書館は 24 時間空いており、友人との勉強や会話をする場所として使用していました。Wifi は無料で利用できます。無料で食パンと牛乳を食べられる場所があります。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>それぞれに関してサポート室があり、困ったときはいつでも相談することができる環境があります。語学面・学習面に関しては柔軟な対応を受けられることが多いので何かあれば相談してみることをお勧めします。</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>1学期目は過去の留学生の先輩の話を聞いたり寮の HP を見たりして決めた寮に入りました。2学期目は1学期目の経験を踏まえ、違う寮に移る手続きを行いました。どちらもバスタイレは共有、ベッドルームは個室でした。</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>日本に比べると非常に乾燥している点と日差しが強い点が異なりますが、気温は東京と同じ程度かと思えます。大学内は緑が多く過ごしやすかったです。自炊をしていましたが、アジア系のスーパーがあるので基</p>

本的な調味料には事欠きませんでした。

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

現地到着後 Commonwealth Bank を開設しました。送金は WISE を利用していました。渡航前に WISE のアカウントを開設しておくともスムーズだと思います。

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

現地で病院にかかりたくなかったため、風邪や熱を引いた際には日本人の友人にお願いして薬を分けてもらったり市販の薬を購入したりしていました。治安は問題ありません。自転車の盗難は多いので、保有する場合は注意が必要です。

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 :

3月初旬頃に交換留学生のための Application Instruction という説明文書が送付されたので、それに従って手続きを進めました。また、過去の留学生の先輩に分からない点は質問をしました。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザは親の経済状況やオーストラリアで学習したい理由を記入する必要があります。許可自体は申請後すぐに下りました。

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

常備薬があったのですが処方薬の持ち込みは3か月までと制限されていたため、事前にかかりつけのお医者さんに処方量を調整してもらいました。また、結果的に入国時に確認はされなかったのですが、英語の処方箋を用意して用途を説明できるようにしておきました。

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

東大指定のもの、ANU 指定のもの2つに加入しました。

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

留学開始時期が試験日程より前であったため、試験の代替措置を取ってもらえるよう学部での手続きを行いました。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

出国前の Toefl のスコアは 92 (R30, L24, W20, S18) でした。現地ではネイティブの日常会話を聞き取ることと苦労し会話を理解できないことが多かったため、Listening を留学前に強化するべきだったと感じました。英語のドラマなどを教材とし、真似て発音する練習をしてリンキングやスラングに慣れておくとも良いのではと思います。

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	140,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	9,000 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)	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)	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	147,000 円/JPY
食費/Food	20,000 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 :	
食事なしの寮に住んでいたため、食費は自炊と外食費両方を含みます。その他ジムの会費を払っていました。	

■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	
■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 :	
渡航支援金として 13 万円頂きました。また、2025 年から 9 万円に増額となりました。	
■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 :	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・Business Reporting and Analysis/6</li> <li>・Foundations of Finance/6</li> </ul>	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
74 単位/credit(s)	
■留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :	
4 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 :	
8 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 :

留学では初めての海外生活、1人暮らしを体験しました。寮生活で他者と関わる時間が圧倒的に増えた他、新しいことが多く周囲に助けを求める機会が増えたことで、他者に対し開放的に接することができるように変化しました。新しいことに挑戦するハードルが下がったようにも感じます。また、日本を外部から見つめなおす視点を得ることができ、自分の常識を疑う姿勢が身に着いた点が成長した点だと感じます。その一方、言語の壁に委縮し積極的にコミュニケーションを取れなかった時期があった点は心残りです。

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

留学中に出会った人々のキャリア観を聞き、留学前は日本国内でのキャリアのみを考えていましたが、留学後は日本国内外どちらにも自分のキャリアの可能性を考えるようになりました。

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

自分のキャリア観が広がるのがメリットだと思います。就活と留学が被ってしまうと対面の説明会やインターンに参加できる機会が少なくなってしまうのはデメリットかと思います。オンライン説明会やキャリアフォーラムの機会を活用すれば両立は可能だと思います。

■ 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、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 :

留学は語学の壁、費用、留年などデメリットが多いように感じるかもしれませんが、1年間全く新しい環境に飛び込むことで学べることは留学前に想像していた以上のものでした。留学へ行く目的を1つでも持っているのであれば行ってみることをおすすめします。

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

応募の準備では学内の学生留学アドバイザーの体験談、留学決定後から渡航前までは Note 内の ANU に関する記事などを参考にしていました。

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(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: 2025/6/5

■ID: A24047

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

■派遣先大学/Host university: オーストラリア国立大学(ANU)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/7/17 ~ 2025/6/15

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

■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?:

高校在籍中から留学はしたいと考えていました。しかし、当時は、卒業が遅れることへの懸念や、コロナ禍による規制が理由で留学する決断はできませんでした。大学に入学してから、1年生の頃に留学フェアに参加して留学のイメージがより鮮明になり、進学先が決まった後の3年の夏から行こうと決心し、応募に至りました。

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3 / 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3 / 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:

秋から学期が始まる他の大学も希望していたから。

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:

Introduction to Mechanics/6

Programming as Problem Solving/6

Engineering Thermodynamics/6

Australia's Environment/6

Mechanical Systems and Design/6

Modern Chinese 1: Spoken/6

Foundation of Finance/6

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

授業は基本的に Lecture(講義)と Tutorial(参加型授業)があり、Lecture は録画されるため、欠席してしまっても後から視聴できます。Tutorial は録画がないため、原則出席する必要があります。その他に、理系の授業は Lab(実習)がある週もあります。

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

4~6 / 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 :

東大でジムに通っていたこともあり、ANU でも ANU Sport でトレーニングを継続しました。時々、コートを借りて友人とテニスやバドミントンもしました。文化活動としては、ANU Japan Club に所属し、日本語を教えたり、日本文化を紹介し広めたりする活動をしていました。日本人に限らず、日本に興味を持つさまざまな人と交友関係を深めることができた良い経験でした。

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

東京ほど遊ぶ場所は充実していませんが、キャンベラには自然が多くあります。週末は、友達とハイキングに行ったり、自然保護区を訪れてカンガルーを観察したりしていました。長期休暇中は、長距離を飛行機で移動してケアンズやタスマニアなどを訪れました。

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

■ 設備/Facilities :

図書館は 24 時間利用できる場所が複数あり、よく利用していました。大学の Wi-fi は、キャンパスの施設内であれば問題なく繋がります。ANU Sport というスポーツ施設があり、屋内にはジムや体育館や柔道場、屋外にはテニスコートがありました。

■ サポート体制/Support for students :

試験機関になると、ANU の学生自治会がお菓子を配ったり、勉強会を開催したりして、学習をサポートしてくれます。寮内には Academic Mentor が数名いて、専攻分野に近い人が相談に乗ってくれるようです(利用したことはありませんでした)。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :

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 :

Ursula Hall (Main Wing)という、キャンパス内にある食事付きの寮でした。ANU のウェブサイトで各寮を比較していて、食事付きの中で一番安いという理由で選びました。部屋は個室で、トイレ・シャワーは共用でした(男女別)。部屋には、暖房はありますが扇風機はないため、夏はかなり暑いです。食堂は、食事が提供される時間帯が決まっており、その時間に寮生が集まり仲を深めていました。

<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>雨の日は数えるほどで、1年中晴れの日が多く、星空もとても綺麗です。大学周辺は、政府の機関やオフィスビルが建ち並び、落ち着いた雰囲気です。寮の食事は、中華やインド、アメリカンなど、幅広い種類の料理が提供されていたため飽きずに食べられました。</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>大学内の銀行で口座を解説し、そこで発行されたデビットカードかそのタッチ決済でいつも支払いをしていました。日本の口座からは、WISE で換金してオーストラリアの口座に送金していました。</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>自転車の盗難は時折耳にしましたが、基本的に治安はよく、夜に出歩いて身の危険を感じるようなことはありませんでした。</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>ANU からメールで送られてきた案内の通りに手続きをしました。ANU で履修を希望する科目も聞かれますが、基本的には学期が開始してから2週間は変更は可能です。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>Student visa (subclass 500) を取得しました。申請したらすぐにメールで発行されました。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>健康診断や予防接種を、留学に向けて特別に受けることはありませんでした。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>東京大学指定の保険と、オーストラリアの OSHC に加盟しました。</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>所属学科に連絡し、留意事項についてメールで説明を受けました。留学先での履修科目や、履修単位数の変更についても所属学科にメールで相談をしました。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>日常会話は問題なくできるレベルでした(TOEIC103 点)。東大で、英語で開講されている授業を一つ受講していましたが、それ以外の語学学習はしていませんでした。</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	320,000 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)	90,000 円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p>	

前半の学期が終了してから一時帰国したため、航空賃は2往復分の費用になっています。

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

家賃/Rent	170,000 円/JPY
食費/Food	5,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	5,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

食事付きの寮だったため、食費は外食の分のみ

■ 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 :

グローバル教育センター

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

70,000 円

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

2025年4月から、支給金額が90000円に上がりました。

■ 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 :

Introduction to Mechanics/6  
Programming as Problem Solving/6  
Engineering Thermodynamics/6  
Australia's Environment/6  
Mechanical Systems and Design/6  
Modern Chinese 1: Spoken/6  
Foundation of Finance/6

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

63 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 :

42 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 :

19 単位/credit(s)

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

2027年3月

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

オーストラリアが「多民族国家」という特徴を活かし、国籍や年齢を問わず、多くの人々と積極的に対話し、価値観の共有ができたことが良い経験でした。海外(ヨーロッパ)への滞在経験があり英語への苦手意識はありませんでしたが、いざオーストラリアへ行ってみると、現地の英語の速さやアクセントについていけず最初の2,3ヶ月は苦労しました。しかし、ANUはゆっくりと言い直したり、真剣に聞いてくれる人ばかりで、私も自身をなくさずに進んで話しに行こうと思えました。

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

キャンベラで生活されている在外邦人の方々と知り合い、海外を拠点にしたキャリアに大変魅力を感じました。池田先生という、大学生の頃からキャンベラにお住まいで ANU で教授もされていた、私が大変お世話になったお方がいらっしゃいます。池田先生がキャンベラ在住の日本人を私に紹介し、交流を広げる機会を設けてくださいました。

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

大学院に進学予定のため、日本から離れていることによる就職活動のデメリットはあまりありませんでした。大学卒業は遅れてしましますが、自分の目指したいキャリアを深く考える良い機会だと思います。

■ 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、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) :

■ 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 :

留学することをおすすめします。留学先で経験する出会いや経験は、他には代えがたいものです。目的を定めれば、より有意義な留学生活を送ることができると思います。

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

留学体験記

## 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: 2025/5/30

■ID: A24049

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

■派遣先大学/Host university: オーストラリア国立大学(ANU)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/7/17 ~ 2025/5/23

■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?:

留学の動機としては、インド太平洋という地域から日本の安全保障を見たときに、それがどのようにうつりどのような課題が見つかるのだろうかという疑問に思ったからです。「我が国の」という枕詞がつきがちな安全保障を一步離れてみたらどうなるのだろうかという漠然とした興味関心を持っていました。そんな中、偶然オーストラリア国立大学の授業シラバスを見つけ、日本の外交、防衛政策についての授業やアジア太平洋の戦争と和解についての授業など、知的好奇心がぐすぐすられました。また、大学で学ぶ国際関係や政治学の理論は西欧由来のものが多く、その理論がアジアを説明しきれているのか疑問に思ったというもあります。とはいえ、学部時代に交換留学をすることには躊躇いもありました。私は中学生の頃に二年間留学経験があるのと、東大は学習・研究環境が整っていること、一旦社会人になってから留学を経験する方が経済的にも優しいし、学位が取れた方がいいのではと思ったからです。しかし、せっかく大学時代は何者でもない立場で柔軟に物事を考えられる貴重で短い期間なので、それを最大限活かしてみようと思ったことが決め手となりました。

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3 / 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 / S2

■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:

思い立ったのが3年次の夏だったこと、就活に影響が出ない時期に帰国したかったため。

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:

・International Relations in the Asia-Pacific/6

- Japanese Foreign and Security Policy/6
- Pacific Politics/6
- Natural Resource Conflict in the Asia-Pacific/6
- Foreign Policy Analysis/6
- Indonesian Foreign and Security Policy/6
- Reconciliation and the Memory in As

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

授業は 2 時間の講義と、1 時間のチュートリアルで構成されます。出席が必要とされるのはチュートリアルのみで、日本でいうゼミに近いような形式で、講義で学んだことをアウトプットします。チュートリアルでのディスカッションの前には毎週 20 ページ×2,3 つの論文を読まなければならない、かなりの予習が求められます。予習しなくても単位はいただけると思いますが、一つ一つのリーディングを読み込むことで学問にしっかり向き合えた気がします。特に印象に残った授業はたくさんありますが、日本の外交政策に関する授業で歴史認識問題を学んだことで自分の関心分野が広がりました。大戦が地域に及ぼした影響については東アジア地域で生活していると外交上の諸問題の一つに過ぎないと思いがちですが、あえて地域から離れ学問的に客観視したときに、実は東アジア各国特有のアイデンティティやナショナリズムが複雑に絡み合った問題だと気づけました。

■ 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 :

4~6 / 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 :

文化活動, 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 :

歌舞伎クラブに所属して、週に一回歌舞伎の練習をしていました。10 月に公演があり、それに向けて一年間みんなで練習します。メンバーはほぼみんな日本人ではない、日本語を学習する生徒たちです。渡航前から日本語教育に携わっていたこともあり、日本語教育に興味がある学生とかかわってみたいなと思っていたのですが、実際にやってみて、声を出し、日本語を通じて日本の文化を伝達することの楽しさや甲斐を知りました。また、アルバイトは週に 2 回カフェで働いていたほか、週に一回日本語教師としてお金をいただいていた。

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

週末はほぼ授業の課題リーディングに取り組んだり、エッセイを書いたりしていました。そのほかにはアルバイトをしたり、授業で一緒になった生徒たちと仲良くなって時々週末にカフェでおしゃべりしたりしていました。夏募集でオーストラリアに行く場合、夏休みが 3 ヶ月程度とすごく長いのですが、その間はカンボジアの技能実習生送り出し機関でインターンをしたり、東南アジアの軍事博物館や歴史博物館などを 1 人で回ったりしていました。オーストラリア国内でもシドニー、メルボルンのほかダーウィンに行きました。日本にいる間は学業や課外活動で忙しかったので、貴重な休み期間となりました。

■設備/Facilities:

図書館やカフェはキャンパス内に多く、空き教室も活用できるので、勉強できる環境が整っていたかと思います。大学内の寮はキャンパス内にあるので、そのどれからもアクセスが良いです。外食もキャンパス内のカフェなどでできますが、日用品の買い出しだけはバスに乗ってスーパーに買い出しに行かなければなりませんでした。他にもジムやプール、ダンススタジオなどがあります。私は使っていませんでしたが、運動を定期的にした人には良い環境だと思います。Wi-Fi は大学のものでキャンパスに通っていて、時々故障して使えなくなることがありましたが、問題なく使えていました。キャンパス内の寮にも同じ Wi-Fi が通っています。

■サポート体制/Support for students:

学業に関して不明な点は教授にメールで尋ねたりオフィスアワーに訪問したりすることができるので、授業で困ることはほぼありませんでした。交換留学生のための交流会が大学主催で渡航してすぐにひらかれたので、そこでさまざまな国から来た子たちと仲良くなることができました。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

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:

渡航前に日本からの交換留学生でのコミュニティを通じて知り合いに紹介していただき、最初のセメスターはシェアハウスをしていました。キャンパスから tram に乗った先の駅にあり、家賃が安かったのが決め手です。シェアハウスといっても、オーストラリア人の老夫婦のところにホームステイをするような感じで、キッチン洗面所などは共有でしたが、自分の部屋があてがわれていました。基本的に自炊でした。旅から帰ってきて 2 期目のセメスターからは大学内の寮に住んでいました。これも基本的に自炊です。事前に大学から申し込みの案内が来るので、それに従えばまず受け入れ許可はできますが、希望の寮に入れないことも多いです。

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

年中を通じて晴れの日が多く、日差しが強いです。内陸部にあるので冬場はかなり肌寒くなるため、分厚いコートは必須です。大学周辺はブラックマウンテンという山があり、カンガルーやポッサムなどの動物がたくさん現れます。また、シティというショッピングができるエリアまでは徒歩 15-20 分程度とかなり遠かったので、どうしても買いたいものがあるときはバスで 3 駅ほど乗っていました。バスは一回 1 ドルで、ドラムという路面電車は一回あたり距離は関係なく学生は 1.5 ドルでした。食事は自炊のシェアハウス、寮に住んでいたのもので自分で日本食を作っていました。オーストラリアは物価が高いで有名ですが、旬の食材を買うなどの工夫で節約すればかなり抑えることができます。日本の調味料などはアジアスーパーが大学から徒歩 10 分のところにあるので、よく買い出しに行っていました。

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

日本円でいただいていた奨学金は両親から wise という送金アプリを通じて移送してもらっていました。銀行を経由するより簡単で手数料が安いのでおすすめです。また、アルバイトをするにあたって着いてすぐにコモンウェルス銀行というオーストラリア現地の銀行口座を開設して、オーストラリアドルでお給料をいただいていた。開設にあたりデビットカードもついてくるので、買い物の際にはそのカードを利用していました。

■ 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 :

トラムの駅周辺のシティのエリアを除いては、夜間でもかなり治安がいいです。事件や事故もあまり起こりません。健康に関しては、一度高熱を出してしまい 2 週間ほど動けなくなったときがあったのですが、オーストラリアの病院のシステムがわからず日本から持参した薬とともに自力で治しました。どうやら日本のように大きな病院があるわけではなく、PM という医者のもとに行かなければいけないらしいです。それとともにメンタルを壊していた時期がありましたが、これも両親に話を聞いてもらい、ゆっくり時間を経て解決しました。大学のメンタルクリニックも使えるかと思うので、活用すれば良かったです。

#### 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 :

東大側への手続きは utol での案内に沿って進めました。ANU 側の手続きはメールにしたがって進めましたがかなり煩雑で、同じ時期に留学にいる人と繋がりが一緒に進めました。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

Student Visa. 留学先の大学からメールで案内がきた覚えがあります。必要事項を入力すればすぐにビザは降ります。

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

海外保険の適用外である歯医者には行っておくといと思います。私はカンボジアでインターンをした際にストレスで歯が痛くなってしまい、歯医者に行く羽目になりました。マレーシアで外耳炎になった際には、留学先地域とは異なる地域だったにもかかわらず保険が降り助かりました。また、常備薬も熱用、喉用などと分けてそれぞれ持っていました。

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

すべての留学生は OHCE という健康保険に入らなければいけないのですが、日本円で 10 万円ほど自己負担を強いられました。東大側からも同額の別の保険を強いられたので、重複して払う羽目になってしまいました。

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

法学部へ留学の目的や履修計画などをメールで提出しました。教授会にて審議がかけられたようでしたがすぐに許可はありました。また、留学に伴い S セメスターの試験を早めに受けさせていただきました。私を含めて 3 人ほど受験していたかと思います。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

IELTS7.0。特に試験にあたっての準備も留学にあたっての準備もしませんでした。

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	180,000 円/JPY
派遣先への支払い(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	6,000 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)	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)	100,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	140,000 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	500 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
家賃はシェアハウスに住んでいた頃は月 88000 円でした	

■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 :	
Fung Scholarship	
■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, 大学(本部以外)からの案内	

#### 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"> <li>・International Relations in the Asia-Pacific/6</li> <li>・Japanese Foreign and Security Policy/6</li> <li>・Reconciliation and the Memory in Asia/6</li> <li>・Security Concepts in the Asia-Pacific/6</li> </ul>	
■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 :	
10 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 :	
72 単位/credit(s)	
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :	
2027 年 3 月	

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

アジア太平洋の安全保障について、日本以外からの視点を養うことができるという留学当初の最大の目的は達成できました。とった授業はどれも自分の知らなかったものの見方を与えてくれ、学問的に大きく成長しました。学習環境が整った東大を出て留学する意義に関してですが、何の身分でもない、自由な大学生という身分を最大限に活用するという点で、留学は自分の偏見やそれまでの価値観をいちから見つめ直し、社会への見方を再度構成するという点で、非常に意義が大きいです。東大での授業において一定以上の教養や政治、法学に関する知見を身につけた上で、では今度は違う切り口で見てみるとどうなるのだろう、と身近な出来事や会話を通じて考えられたのは留学でしか得られない経験でした。たとえばオーストラリアから見たら米中対立はどうつるのだろう、日本との大戦はどのように記憶され、受け継がれているのだろう、東南アジアから見たら日本の援助はどう映るのだろう、などです。それらの大きな問いにどう取り組むかは完全に自分の努力次第でしたが、研究者の方々にお話を伺ったり、博物館まで出掛けてみたり、授業で積極的に議論をしてみることで、自分なりの答えを出すことができましたような気がします。社会に出て何者かになったときに、世の中のより柔軟な視点で、とくに他の国の人の立場を考えた上で働くことができる素養を養えたと思います。

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

キャンベラは政治と学問の街なので、日本にいたら出会えなかったであろう日本人関係者の方と出会い、お話を聞くことができました。省庁から出向してきている方や大使館で働いている方、日本語教育に携わっている方や日系移民を研究している方などにお話を聞かせていただくなかで、自分のキャリアを見つめ直すきっかけになりました。また、カウラという日豪の和解の象徴となっている街で歌舞伎のワークショップを行った際に、在豪日本大使をはじめとする日本人関係者が多く集まる様子を見て、私も外国で日本の信頼を醸成する担い手になりたいと強く思いました。留学を経て実際考えていたキャリアを変更された先輩もいらっしゃいますが、私は結局もともと希望していた進路への志望度合が高まりました。

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

メリットとしてはやはりキャリアを考える期間を海外という馴染めがない環境で一年のばすことができるという点にあります。また、留学先では就職活動の面接などの際に自信を持って自分の経験を語ることで多くの学びと成長を得た気がします。さらに、三年次で秋募集で行くならば、卒業を一年先延ばしにしたとして、オーストラリアであっても就職活動が始まる前の6月から7月に帰国することができるので、サマーインターン等にも参加しやすいです。デメリットとしては、キャリアの面では特に見当たりません。

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

学会・セミナーに参加した、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):

公的機関

国家公務員やその他政府系機関を希望しています。

■ 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 :

留学に期待することは各々異なります。周りに流されず、自分のしたいことや興味を持ったことに熱意を持って正面から取り組めば、そこから得た学びは人生の糧になると思います。私も費用などの点で交換留学

をするかはすごく迷いましたが、今は行って良かったと胸を張って言えます。少しでも迷っているのなら、短い学生生活ですから、一步踏み出してみるのを勧めます。

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

このサイトに記載されている留学体験記は、ANU のものにかかわらずいろいろな大学のものを読み、出願する際の参考にしました。法学部の方々は、法学部案内にも留学体験記が載っているのでおすすめです。奨学金関連はもう少し自分で調べておくべきだったかなと思います。

## 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: 2025/9/13

■ID: A24269

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

■派遣先大学/Host university: オーストラリア国立大学(ANU)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2025/2/17 ~ 2025/6/15

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

■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?:

就職する前に視野を広げておきたかった。

## 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:

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:

2026 / 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:

特になし

## 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:

Introduction to Asian Politics/6

Introduction to Politics/6

Criminological Imaginations: Understanding Criminality/6

Understanding Peace and Conflict/6

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

全ての授業にゼミがある(講義+ゼミの形式)。全ての授業に関して、週で2本ぐらいの論文を読んでこないとゼミについていけない。皆積極的にゼミで発言しているため、予習はちゃんとしておくようにしておいたほうが良い。

■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 / 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 :
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 :
毎日ジムで鍛錬
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
毎日ジムで鍛錬。たまに旅行。

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

■ 設備/Facilities :
ジムは充実しており、近くに図書館もあった。WIFI は学校全体でたまに落ちてしまう時があった。
■ サポート体制/Support for students :
手厚い。メールで大学の方にいつでも心配事を相談できる体制がある。

#### 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 :
学校の紹介

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
大学自体とても広いため、寮選びが非常に重要である。自分の寮は最寄りのバス停まで徒歩 20 分ぐらいだったし、教室までもなかなか遠かったから、できるだけ学校の中心にある寮を選んだほうがいい。食パンが非常に安く、ものによっては日本と同じ値段で量が日本の 2 倍以上のものもあるから、ジャム類とかを持っていったほうが良い。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
細かい出費(食費など)は日本でも使っていたクレジットカードで決済。寮の費用はオーストラリア現地の銀行からしか振り込めないため、現地に到着し次第、早めに口座開設をしたほうが良い。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
カンガルーは可愛いらしいが、すごく強いらしいので見かけてもそっとしておくように。

#### 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 :
東大での成績: 事前に図書館でプリントアウトし、携帯でスキャンして PDF として送った。留学先で履修したい科目のリスト: 授業のシラバスの Web サイトを予め紹介してくれるので、どの授業をとりたいか目星をつけておくようにしたほうが良い。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

留学のためのビザ(subclass 500): Web サイトで申請でき、おけるまでにさほど時間はかからなかったが、全て英語で書かれているため、注意深く読む必要がある。

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

なし

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

全て早め早めに準備したほうが良い。意外と申請に時間がかかるものばかりである。

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

留学願の提出

■ 語学関係の準備/Language preparation :

留学先の英語に訛り(イギリスやオーストラリア)がある場合、YouTube とかで動画を見て慣れておくといい。

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	280,000 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)	50,000 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)	40,858 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

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

家賃/Rent	140,000 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 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

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

90,000 円

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

■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
大学(本部)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 :
Introduction to Asian Politics/6 Understanding Peace and Conflict/6
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
111 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 :
11 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 :
授業でも積極的に現地の学生と議論をしたが、もう少し授業以外での関わりを持ったほうが良かった。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外赴任も悪くないと思った。
■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 :
面接の時にエピソードの引き出しが増えた。
■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
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
自分がなんでわざわざ外国まで行って勉強してるかを日頃から自分に問いかけて有意義なものにしてほしい。
■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