

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: A24183

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

■派遣先大学/Host university: オークランド大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/7/10 ~ 2025/6/30

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

■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?:

留学を考え始めたのは学部4年生のときでした。特別な計画があったわけではなく、ある日ふと「せっかく地球に生まれたのだから、今の自分が暮らしている場所とは反対側の世界でも一定期間生活してみたい」と思ったのがきっかけです。季節が逆であることも魅力的に感じ、1年間というまとまった時間を現地で過ごせる交換留学制度に強く惹かれました。ニュージーランドを選んだ理由も、実は直感的なものでした。自然豊かで穏やかな国のイメージがあり、「ここで生活したらどんな景色が見えるんだろう」と思いました。行先は迷いましたが、留学すること自体にはあまり迷いはありませんでした。

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 / 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:

2026 / 修士2 / 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:

学部で留学するという選択肢もあったのですが、修士で自分の研究内容が決まってから留学に行くとその1年間をその研究を意識しながら過ごせるのでより有意義になると思い、この時期にしました。

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:

Engineering-Centric Machine Learning/15.0

Digital System/15.0

Computational Techniques and Computer Systems/15.0

Crafting your Career/15.0 Machine Learning/15.0

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

授業スタイルオークランド大学では、1 セメスターあたり 3~4 科目を履修するのが一般的でした。1 科目ごとに週 2 時間の講義と 2 時間のラボ(演習やディスカッション)があり、内容は東大の授業に比べると一つひとつの負担がやや重い印象でした。印象に残った授業特に印象的だったのは、機械学習の授業です。グループでプロジェクトを進める大変さを感じました。いろんな国籍の子と議論できたのが良かったです。研究活動私は大学院の研究室ともオンラインでつながりながら、自分のテーマを継続していました。現地の授業で学んだ知識を、日本で進めている研究に応用する機会もあり、二つの環境を行き来することで新しい視点が得られました。

■ 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 :

スポーツ, 文化活動, ボランティア

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

スポーツ: 大学に新しくできたジムはとても充実していて、まるでスポーツのテーマパークのようでした。私はよくジムに通って、ランニングや筋トレを続けていました。日本にいるときよりも身体を動かす習慣が自然に身につき、留學生活の良いリズムを作ってくれました。友達と一緒にスポーツをすると、言葉の壁を越えて打ち解けられるのも魅力でした。文化活動: 留学生サークルに参加し、さまざまな国から来た学生と交流しました。イベントや旅行をたくさん企画してくれるサークルだったのでかなり交流ができました。ボランティア: 現地のボランティア活動にも積極的に参加しました。郊外に行って草むしりをする活動に加わり、地域の人たちと一緒に汗を流しました。ニュージーランド固有の植物を守るための活動だったので貢献できている気がしてやりがいがありましたね。抜いた草が積み重なっていくつも大きな山を作っていたのは見ていて気持ちよかったです。

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

長期休暇を利用してニュージーの北島と南島はそれぞれ主要な観光地はすべてめぐりました。また、オーストラリアにも 3 週間北から南まで東海岸を旅行しました。フィジーにも 2 日間行きました。週末は友達とその日の気分に応じて行先を決めてそこで楽しんでいました。

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

■ 設備/Facilities :

図書館: オークランド大学の図書館はとても大きく、自習スペースも豊富でした。グループワーク用の部屋もあり、友達と課題をするときに重宝しました。試験前は満席になるので、席を確保するために朝から通う学生もいます。スポーツ施設: 留學中に新設された大学のジムは圧巻でした。7 か 8 階建てで、どんなスポーツでも対応できるほどの設備が整っていて、バスケットボールからロッククライミングまで楽しめます。サウナもあるので、汗を流したあとに「ちょっと整う」ことも可能です。日本ではなかなか味わえないスケール感でした。食堂: 外部のレストランが集まっている感じです。あんまり行かなかったです。PC・Wi-Fi 環境: キャンパス内は基本的にどこでも Wi-Fi が使えます。スピードも問題なく、研究やレポート作成に支障はありませんでした。パソコンが向こうで壊れたのですが新しい PC を買うまでの期間大学から借りられました。プリ

ンターは大学にも寮にもあります。

■ サポート体制/Support for students :

学習面:教授やチューターに質問しやすい雰囲気があり、授業後にメールやオフィスアワーで気軽に相談できました。生活面:大学寮には RA(レジデントアドバイザー)が常駐していて、生活上の困りごとを相談できます。電球が切れたときや暖房が壊れたときなど様々な場面で助けてもらいました。精神面慣れない土地での生活は楽しい反面、ときに孤独を感じることもあるかもしれません。そんなときは日本の友達と電話したり現地の友達と自然あふれるところまでバスで行くといいと思います。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :

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 :

carlaw park student village-nicholls という大学寮に泊っていました。私は前半セメスター、夏休み、後半セメスターと3回フラットメイトが変わりました。1年を通して新鮮な気持ちで過ごせたのですごく楽しかったです。私を含めて3人か4人でキッチン、シャワー、トイレをシェアして寝室は個人個人という構造でした。立地については、大学までは10~15分くらいです。ただ、坂を上っていく必要があるのでちょっと大変でした。寮はとてもきれいでピリヤードやバスケットができる場所があります。寮のイベントも定期的開催されており友達を作る機会は多いと思います。ほかの大学寮、carlaw park-smh や 55 symonds や TT の友達の部屋にも行きましたがどこもいいところでした。フラットメイトがいるかないかも重要な要素だと思います。例えば、TT という寮は完全に個室です。オークランド大学から寮の案内が来た時に志望順に選ぶので寮の雰囲気を写真などでみたり過去オークランド大学に行っていたひと(もちろん私でも)に雰囲気を聞いたリして選ぶのがおすすめです。

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

ニュージーランド・オークランドの気候はとても過ごしやすいです。夏は日本のように蒸し暑くならず、さらっとした風が気持ちよく吹き、冬もコートは必要ですが凍えるような寒さではありません。1年を通して「外に出たいな」と思える日が多いのは嬉しいところです。ただし、天気は変わりやすく、さっきまで快晴だったのに急にスコールのような雨が降ることもあります。1日に雨が降ったりやんだり10回くらい変わります。大学周辺は、都会と自然が同居する不思議な街並みです。スーパーやカフェが点在していて生活に困ることはありませんし、少し歩けば港の景色や緑豊かな公園に出会えます。欠点として、坂道がやたら多いです。最初は「この坂を登るのか…」とため息をついていましたが、半年もすればいい運動だと思えるようになります、たぶん。交通機関については、日本でいう Luup のようなスクーターか、バス移動になります。市内の主要エリアはほぼバスで行けますが、日本のように分単位で正確ではありません。ICカード(AT HOP カード)を早めに作っておくといいと思います。駅で発行してくれます。食事は、自炊派になるか外食派になるかでだいぶ変わります。スーパーで買う肉や野菜は日本と同じくらいの値段なので、自炊すれば節約できます。外食はカフェのランチで2,000円前後、レストランならもっとしますので、気軽に外食ばかりというわけにはいきません。私はよくパスタや炒め物を作っていました。日本食が恋しくなったときは「Japan Mart」やアジア食材店があるのでそこで食材を買えます。

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

ニュージーランドの通貨はニュージーランドドル(NZD)です。お札のデザインがカラフルで、鳥や植物が描

かれていて見ているだけでも楽しいです。お金の管理については、まず日本からの送金方法をきちんと決めておくと安心です。私はニュージーランドの ANZ のいう銀行で口座を開設し、WISE というアプリで送金していました。基本的にニュージーランドではカード決済がとても一般的なもので日本のカードかニュージーのカードで払えます。電子マネーに関しては、AT HOP カードという交通系 IC カードを作ることをおすすめします。

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

ニュージーランド、特にオークランドは治安が比較的良い国だと感じました。安心して出歩ける環境です。友人同士で遊びに行くときは「帰り着いたよ」と連絡を取り合うのが習慣になっていて、日本より安全なんじゃないかとも思いました。医療については、大学内に学生向けのクリニックがあり、体調不良の際にはまずそこを利用できます。海外保険に加入していたので、診察費用や薬代はあとから保険でカバーされ、金銭的な不安は少なかったです。心身の健康管理で気をつけていたのは「無理をしないこと」でした。留学生活は新しい刺激の連続で楽しい半面、知らず知らずのうちに疲れがたまります。私は週末に港や公園に出かけて、友達とベンチに座りながら他愛のない話をする時間を大切にしていました。

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 :

ニュージーランドへの留学にあたっては、入学手続きとしていくつかの提出物と情報の準備が必要でした。1 年前で記憶が曖昧なのですが、大学から求められたのは在籍証明書などの基本的な書類だったと記憶しています。オンライン申請フォームに入力する情報も多く、氏名や住所といった基本情報に加え、緊急連絡先や滞在予定先など詳細な情報を正確に記載する必要がありました。また、寮は第 1 志望から第 3 志望までを記入しました。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ニュージーランド留学にあたっては、学生ビザ(Student Visa) を取得しました。申請先はニュージーランド移民局(Immigration New Zealand)の公式オンラインシステムで、すべてオンラインで完結できました。提出書類としては、パスポートのコピー、入学許可証(Offer of Place)、残高証明書(一定額以上の生活費を証明するもの)、海外保険の加入証明、顔写真データが求められました。申請に要した時間は、オンライン申請の入力自体は数時間で完了しましたが、その後の審査期間を含めると 4 週間程度かかりました。特に繁忙期(学期開始前の 1~2 か月)は申請が集中するため、余裕をもって早めに申請を始めることが重要だと感じました。私は渡航予定日の約 3 か月前から準備を始めたため、慌てずに対応できました。手続きにあたってのアドバイスとしては、以下の点が挙げられます。必要書類を早めに準備することオンライン申請フォームの入力を慎重に行うこと問い合わせを躊躇しないこと: 不明点がある場合は移民局や大学の国際オフィスに確認することで、安心して進められました。このように、早めの準備と正確な書類管理がスムーズなビザ取得の鍵だと思います。

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

大学側から健康診断書の提出を求められていたため、出発の数か月前に病院で健康診断を受けました。一般的な血液検査や胸部レントゲンのほか、ワクチン接種の履歴を確認されました。また、個人的には歯医者には必ず行っておくべきだと思います。

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

東京大学側とオークランド大学側でそれぞれ加入しました。かなり高かったです、、、基本的には指示され

た保険にそのまま加入すればよいだけなのでそこまで手続きに苦労はしなかったです。

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

7 月から留学したため、東京大学の前期の授業が終わるまでは東京大学の授業とオークランド大学の授業を並行して受けていました。私はオンラインの授業のみだったのですが、対面の試験がある場合は教授に連絡を早めにするといいいと思います。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

英語は入試の時が実力の最高潮でそこから下降気味でした。ですのであまり自信はなかったです。取り組んだ語学学習は海外ドラマを観ることでした。英語はできるに越したことはないですが、なんとかなるのでそんなに気負いしなくてだいじょうぶだとも思います。

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	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)	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)	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	150,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

■ 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 :

日本学生支援機構飯塚育英会奨学金

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

14 万円

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

2 つの奨学金それぞれ月額 7 万円ずついただいていた。

■ 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, 知人から聞いた

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:

Engineering-Centric Machine Learning/15.0

Computational Techniques and Computer Systems/15.0

Machine Learning/15.0

■ 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:

0 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:

私にとって留学は、単に語学力を高めるための機会ではなく、人生の視野を大きく広げる経験になりました。授業や研究を通じて新しい学びを得ただけでなく、異なる文化や価値観を持つ人々と生活を共にすることで、自分自身の考え方や行動様式が少しずつ変わっていったと感じます。満足している点は、やはり「世界中に友人ができたこと」と「多様な考えに触れたこと」です。大学の寮生活やサークル活動を通じて、国や言語が違っても同じ目標に向かって努力している仲間に出会えたことは、これからの人生の財産になると思います。また、異文化の中で過ごすことで、自分が日本という枠組みの中でどれだけ物事を当たり前と思っていたかを実感できたことも大きな気づきでした。振り返ってみると、留学全体を通して得た最も大きな意義は「挑戦をすることで得られる自信」でした。完璧に準備が整ってなくても飛び込んでみれば、現地で必ず学びや助けがあり、なんとか前に進めることを実感しました。この経験が、今後新しい環境や仕事に挑むときの自分の背中を押してくれると思います。

■ 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:

思考がグローバルになったことで今後自分が人生でやっていく行動もグローバルな視点で見ることができるようになりました。これは大きな収穫だったと思います。自分のキャリアも俯瞰してみることができ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:

メリット 多様な環境に適応した経験そのものが強みになることです。言語や文化が異なる場所で学び生活したことで、柔軟に対応する力や問題解決力が自然と鍛えられました。また、授業や研究の場で培ったディスカッション力や、自分の意見を相手に伝える力は、日本での学びだけでは得にくいものです。こうした

経験はグローバル展開を志向する企業や、チームでの協働を重視する職場で大きな武器になると感じます。デメリット就職が遅れてしまう可能性があるということです。私は留年する必要はなかったですが、学科によっては1年留学は卒業が遅れる可能性は大いにあります。個人的には遅れることに対しては何の問題もないと思いますが、社会人を早く経験したいというひとにとってはマイナスかもしれません。

■ 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、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) :

研究職, 民間企業, 起業

■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :

留学は不安かもしれませんが、でも、実際に飛び込んでみると「なんとかなる」場面の連続でした。困ったら友達や大学のスタッフが助けてくれるし、自分でも思っていた以上に適応できるものです。せっかく行くなら、授業だけでなく現地の人や留学生との交流にぜひ時間を使ってほしいです。週末に友達とただ話したり、スーパーで見慣れない食材に挑戦してみたり、そういう小さな経験が一番記憶に残ると思います。留学は「人生を変える」なんて大げさに言われがちですが、実際に行ってみて感じたのは「自分の世界が少し広がる」ことでした。その広がりが、これから先の人生や人間関係にじわじわ効いてくるんだと思います。もし迷っているなら、ぜひ一歩踏み出してみてください。

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

ニュージーランド移民局(Immigration New Zealand)の公式サイトオークランド大学の公式サイト地球の歩き方 ニュージーランド