

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2026/3/11

■ID: C250110

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period 2026/02/16 ~ 2026/03/06

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

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

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

これまで海外渡航の経験がなく、英語での会話にも自信がありませんでしたが、将来の選択肢として国際分野の可能性を残しておきたいと考えていました。そのような中、A セメスターの定期試験後に実施される本プログラムは、資格試験や就職活動もすべて終わっている時期であり、自分にとって参加するのに最も適したタイミングだと感じたためです。

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

■概要/Overview:

予習は完全に不要であり、授業内容は、アデレード(南オーストラリア州)を中心としたオーストラリアの文化について学ぶとともに、英単語や英文法の学習が行われました。授業内で大学周辺のショッピング街や美術館などを散策することもありました。成績評価は、参加と Writing と Oral Presentation によって行われましたが、授業に参加していれば特別な準備を要するものではありませんでした。

■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

文化活動

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

アデレード大学から案内があった地域のイベントに関するツアーに参加したり、友人グループと観光したり、クラスで懇親会を行いました。裁判の傍聴も行いました。週末は、ホストファミリーにワイナリーやビーチに連れていってもらった他、1人で趣味の時間を過ごしていました。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

大学の Wi-Fi

■サポート体制/Support for students:

東京大学指定の OSSMA、アデレード大学ホームステイチーム

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

■ 宿泊先の種類 / Type of accommodation :
ホームステイ
■ 宿泊先の様子 / Environment around the accommodation :
ホームステイ先はアデレード大学により手配されました。大学からバスで 1 時間ほどで海が近い素晴らしい環境でした。個室が 1 部屋与えられ、食事(朝)夜用意してくれました。Wi-Fi・空調ともにあり、不便は感じませんでした。洗濯、シャワーの時間などについてはホストファミリー毎にルールが大きく異なると思います。
■ 気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等 / Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
第 1 週は、乾燥していて日差しも強くオーストラリアの夏という感じでした(日差しがとても強いです)。第 2 週に極めて珍しいハリケーンが直撃し、それ以降は、秋に入って涼しく感じられました。出会う人皆親切で、温かみにあふれた街だと感じました。交通機関は郊外から CBD に向けてはバスと電車が中心で、CBD 内はトラムが主でした。2 日目に学生 ID カード受領後、メトロカード 14 日間を購入しました。クレジットカードも利用できますが、メトロカードの購入をお勧めします。食事もお酒もどれも美味しく、非常に印象に残っています。CBD 内のパブ、セントラルマーケット、ランドルモール、ワインセンター、郊外のワイナリー、ビーチのアイス、ハーンドルフのビールなど、挙げればきりがありません。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理 / Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
治安はとても良かったと思います。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情 / Management of money and situation about local economy :
原則クレジットカードのみ利用しました。その場で金額を確認できるエポスカードが便利だと思います。友人同士の清算は帰国後に行いました。カジノでのみ現金を使用しました(少額です。)

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

■ プログラムへの参加手続き / Procedures for participation :
UTOL 上の東京大学からの指示、メールでのアデレード大学(ELC)からの指示に従って手続きにあたりました。
■ 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 :
所属研究科への申請
■ 語学関係の準備 / Language preparation :
TOEIC850 くらいで、プログラム参加時点はそれより低い語学レベルだったと思います。留学にあたり、語学学習は特に行いませんでした。
■ ビザの手続き / Procedures for visa :
ETA
■ 保険・医療関係の準備 / Preparations or actions taken to maintain your health :
東京大学指定の海学保険

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
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	5000 円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program:	
食費/Food	30000 円/JPY
交通費/Transportation	7000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	70000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate:	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships:	
■受給金額(月額)/Monthly stipend:	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?:	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts:
英語でジョークを言えるようになることを一つの目標としていましたが、ホストファミリーやクラスの先生との会話の中で、自然にジョークを言えるようになっていた自分に驚きました。3 週間の滞在の中で、相手の英語を聞き取る力や、自分の考えを英語で伝える力が劇的に伸びたことを実感しました。
■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:
本プログラムへの参加を通じて、将来的な国際分野の選択肢を、自分にとってポジティブなものとして残すことができました。ホストファミリーとの会話を通じて、オーストラリアの働き方や生活、政策について知ることができ、自分が将来取り組もうとしているルール・メイキングについての考えを相対化することができました。自分は弁護士志望であり、ホストマザーも lawyer であったことから、自分のキャリアについての話をホストファザーとともによく聞いてくれました、また、彼女らのバックグラウンドについても多くの話を聞かせてくれました。自分の価値観を確かめながらも視野を広げることができた、特別な 3 週間だったと思います。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):

専門職(法曹・医師・会計士等)
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants : 私はクラス内では最年長の部類でしたが、非常に充実した 3 週間を過ごすことができました。何年生であっても楽しむことができるプログラムだと思います。
■ 準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas : 『地球の歩き方』、Google Map、沿岸部の公園についてのサイト(https://www.holdfast.sa.gov.au/)、CBD の公園についてのサイト(https://www.cityofadelaide.com.au/community/adelaide-park-lands/)

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2026/3/9

■ID: C250111

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period 2026/02/16 ~ 2026/03/06

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

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

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

翌年弁護士になる予定があり、英語を使う場面が増えるが、現在私は英語力が非常に低く、英語力を向上させる必要性を感じていたため。また、弁護士留学に向けて勉強をするべきか考えるよい機会になると思ったため。私は学部が東大ではなく、また英語力も十分とは言えないため、東大法学部出身の人たちと一緒に英語の授業を受けてついていけるのか非常に不安であり、受講するかどうか大いに迷った。

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

■概要/Overview:

授業の予習は必要なく、課題も一切なかった。フィールドワークが2日に一回の頻度であった

■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

取り組んでいない

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

ホストファミリーは基本的にどこにも連れて行ってくれなかったため、友人と遊びに行った。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

特になし

■サポート体制/Support for students:

大学には日本人の職員もあり、相談しやすい環境はあったと思う

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホームステイ

■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:

個室が用意された。

■ 気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
朝食、昼食、夕食は毎日同じメニューで少しくつかった。
■ 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 :
胃腸薬、整腸剤等を沢山もっていった。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
現金やクレカを使用した

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :
保険証の準備や、搭乗券の準備をした
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
アンケートを提出した
■ 語学関係の準備/Language preparation :
やる気がおきず、特になにもしていない
■ ビザの手続き/Procedures for visa :
インターネットで簡単に獲得できた
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
海外保険は大学推奨のものを獲得した。蚊に刺されるため、ムヒ等をもっていくとよい

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :		
航空費/Airfare	200,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	10000 円	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :		

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :		
食費/Food	20000 円	円/JPY
交通費/Transportation	12000 円	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30000 円	円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :		
■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :		

受給した
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
グローバル教育センターからの奨学金
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
9 万円
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
大学(本部国際教育推進課)からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意味、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
私の英語力はおそらく中学生レベルであり、先生やホストファミリーの言っていることも 3 割ほどしか理解できなかった。また、周囲とのレベル差からくる焦りもあり、最初の一週間は非常につらかった。しかし、一週間ほど経つと、先生の言いたいことがなんとなく分かるようになり、ホストファミリーとも徐々に意思疎通ができるようになってきた。それにつれて少しずつ自信が付き、積極的に発言したり会話したりする機会も増えていった。先生やクラスメートから英語力向上を支えてもらっていることも感じ、大変感謝している。これまで私は英語が嫌いで、英語とほとんど向き合ってこなかった。しかし、英語しか使えない環境に身を置いたことで、初めて英語と向き合うことができた。その結果、英語に対する苦手意識が薄れ、英語が好きだと感じられるようになり、今後の学習方針についても考えることができた。英語学習へのモチベーションが高まったという点で、このプログラムに参加した意義は大きかったと感じている。一方で、ホストファミリーとの生活には当たり外れがあるとも感じた。例えば、週末に観光などへ連れて行ってくれる家庭もあれば、どこにも連れて行ってもらえない家庭もある。私の場合、週末の 5 日間のうち、アウトレットに一度連れて行ってもらうただけであった。また、私のホストファミリーは鍵を貸してくれなかったため、帰宅時間をホストの都合に合わせなければならず、その点は大変だった。オーストラリアでは多くの店が 17 時頃には閉まってしまうが、それ以降の帰宅を求められることや、急な予定変更を伝えられることもあり、大学のホストファミリー相談センターに相談するか悩むこともあった。もし少しでも違和感や不安を感じた場合には、早めに大学の窓口などに相談することをおすすめしたい。
■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 :
英語学習のモチベーションが上がり、長期留学期間に向けての勉強も考えるようになった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
専門職(法曹・医師・会計士等)
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
私のように、学部が東大でなく、かつ、英語力が中学生ぐらいでも、なんとかあったし、とても貴重で楽しい経験を得ることができた。もし、私と同じような境遇で迷っている人がいたら、迷わず参加してほしいと思う。ただ、ホストファミリーガチャは覚悟しておいた方がいいと思う。
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
とくになし

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2026/3/9

■ID: C250112

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period 2026/02/16 ~ 2026/03/06

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

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

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

大学院を卒業して入社をする前に主にスピーキングを伸ばしたかったから。春休みで学内でやるべきことも終わり、行きやすいタイミングであった。プログラムが初心者向けだったが、初心者というのはどの程度のものなのかレベル感がはっきり認識するのが難しく、レベルが低い場合にどうしようと少し悩んだ。

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

■概要/Overview:

事前の筆記課題、プログラム中はホームステイで滞在し、主にオーストラリアの文化についての英語の授業と動物園やビーチなどのアクティビティへの参加があった。特に、現地の新入生のウェルカムパーティーに参加するなど、現地民ならではの生活やイベントに溶け込めたのが貴重な経験だった。

■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

スポーツ

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

ホームステイ先のホストに現地の観光地に連れて行ってもらったり、友人と共に出かけたりした。いちご狩り、ワイナリー、ビーチ、マーケットなど現地の観光地のような場所はほとんど行き切った。また、日常的に大学のジムに通い、ボクシングなどのグループレッスンにも参加した。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

図書館、ジム、食堂

■サポート体制/Support for students:

常に味方であるというサポート体制のおかげで安心して生活できた

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホームステイ
■ 宿泊先の様子/Environment around the accommodation :
ホームステイ先を選んでいただいた。一軒家で個人の部屋があった。
■ 気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気温の変動があるので、長袖半袖どちらもあった方がよい。バスは普通に遅延するので早めに行動。食事は3週間なので日本食が恋しくなるほどではなかった
■ 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 :
何が起こるかわからないという心構えはトラブル時に柔軟に対応しやすくなる。何かあった時にどこに相談するとスムーズか、窓口を知っておくと楽だと思う。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
日本円を持っておくと、現地で手数料低めの換金ができる。ほとんどカードで支払い可能。クレジットカードは上限に気をつけて、上げることも検討した方がよい。

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :
応募の書類提出、参加決定後はフライトの情報、保険、留学支援団体などの提出
■ 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 :
単位などはないため特になし
■ 語学関係の準備/Language preparation :
習慣的にスピーキングの練習やラジオのリスニングなどは行うようにしていた。現地だと正してくれる人はあまりいないので、文法そのものは頭に入れておくと、さっき会話で使った表現、正確にはこうだったかも、という自分での反省ができる。
■ ビザの手続き/Procedures for visa :
オーストラリアへの観光ビザ時間は数分でできたが、1週間前ほどにやっておくと安心
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
自分は特に問題はなかったが、風邪薬や整腸剤などは持っておくと安心

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	160,860	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	3840	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :		

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
食費/Food	30000 円/JPY
交通費/Transportation	5000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30000 円/JPY
■ その他、補足等/ Additional comments :	
■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給しなかった	
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	

プログラムを振り返って/Reflection

■ プログラムに参加したことの意味、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
参加意義としては、英語力の向上と課題の発見、異国の地での生活の体験、現地の友人の獲得があった。英語については、必然的に話す機会が多く、毎回の会話で伝えられなかった表現を少しずつ覚えていくことで3週間でわずかにスピーキングやリスニングのスキルが向上した。日々成長を感じたため、この生活が続ければ流暢に会話できるビジョン見えたので、今後の英語学習方法に今回の知見を取り入れられると感じた。課題としては、日常会話での早口の英語やさまざまなアクセントの聞き取りとスピーキングの際の語彙力はかなり向上の余地があると感じた。異国での生活は、ホームステイでしか経験できない体験で、現地の文化にありのままに触れることで、文化の多様性を肌で感じる事ができた。今後異国での滞在や様々な文化の人との協働の際にどう向き合えばうまく行きやすいか、という視点が得られた。また、海外の友人の獲得は言語の壁を超えて人と繋がることができた貴重な体験だった。一緒にスポーツをすることで通じ合えたという経験としても言語だけがコミュニケーションではないと実感できた貴重な体験となった。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外での生活に多少なりとも自信がついた。今後のキャリアに海外という選択肢が生まれた一方で、仕事で使うとなるとかなり英語力になりそうという所感も得られたため、今後の人生でもし機会があればそのために準備を徹底して海外で活躍できるようにしたいと思った。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
プログラムに参加するということ自体も大事ですが、それ以上に事前準備とプログラム期間の勇気と積極性が重要に感じました。事前に使う単語やフレーズが頭に入っているだけで、会話のスムーズさが大分違った気がするので、参加前にどういう会話をしたいかとかを準備しておくと思えば吸収できるものが多くなると思

ます。プログラム期間も日本人 1 人で海外コミュニティに飛び込む勇気と自分起点での会話や自分から話す機会を探しにいく積極性がプログラム中の成長量を決めると言っても過言ではないと思いました。

■ 準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

特になし、Gemini がとても参考になった。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2026/3/23

■ID: C250113

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period 2026/02/16 ~ 2026/03/06

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 新領域創成科学研究科

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

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

学生の間に海外経験をより積んでおきたいと思い、ホームステイなどで英語能力の向上が見込めると判断し、応募しました。時期的には修士論文が落ち着き、就職まで余裕のある時期に帰れることから本プログラムを選択しました。興味自体はプログラム公開前から持っており、昨年度に同じプログラムに興味を持ちつつも、就職活動で忙しくて応募できなかったことから、今年応募することにしました。

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

■概要/Overview:

予習や宿題が科されることはほぼないので、自学が求められると思います。授業といっても座学だけではなく、だいたい2日に1回何かしらのフィールドワークがあり、オーストラリアの文化やアクティビティが体験できます。特に印象に残っているのはやはり動物園や、日本ではなかなか見られない美しく広大なビーチを、真夏という絶好の期間に楽しめたことです。

■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

スポーツ, 文化活動

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

ホストファミリーの兄弟が参加しているオーストラリアンフットボールの練習に参加したり、バスケの試合を見に行ったりしました。また週末の日曜朝には決まって、Enjoy というキリスト教の教会に参加しました。教会といっても厳かな雰囲気のものではなく、バンド演奏やスピーチを通してキリスト教の教を学ぶといったような、無宗教の私にとっても程よい勉強の機会として楽しめるものでした。ホストファミリー以外ではクラスの友人とカンガルーやクロコダイル肉を食べに行ったり、現地の新入生向けのイベントに参加したり、大学のジムのボクシングレッスンに参加したりしました。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

大学のジムを利用しました。2週間のトライアルプランがあり、それが終わっても10\$で入れます。

■ サポート体制/Support for students:

ホストファミリーに不満があるかどうかは最初の方にアンケートがあり、不満があったら変えてもらえるというのを聞いたことがあります。自分は関係なかったので詳しくは知りません。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホストファミリーの実家

■ 宿泊先の様子/Environment around the accommodation:

個室が用意され、ベッド、服を収納するタンス、ハンガーラック、自学用の机があった。

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

気候は夏でかなり暑いですが、2週間目の土日の雨で一気に気温が下がり、長袖が要りました。交通機関はパスを買えば2週間乗り放題。4週間のやつを買っている人もいました。食事は米も意外と出ます。昼食はランチボックスを用意してくれる家庭と、自分で作らなければならない家庭があります。

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

特にないです。かなり安全だと思います。荷物を海岸に放置して2時間ビーチランニングとかしても何も盗まれませんでした。

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

基本電子マネーで十分です。カジノに行く人は現金が要ります。また散髪屋も現金のみのことがあります。

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

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

保険の加入や、ホストファミリーへの自己紹介文のライティングタスク、Oxfordの英語テストを受けました。また、奨学金の受給要件を満たしていたため、応募しました。

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

海外留学に必要なフォームを提出しました。特に大変ではなかったです。自分は修士論文を終えたのち、投稿論文を書けたら書くつもりではいました。しかしプログラムの3週間は想像以上に忙しく、論文を書く時間などありませんでした。それほど充実していたという意味でもありますが、自分と同じ境遇の場合は、研究室の教授におそらく不可能であるということを伝えた方がいいと思います。

■ 語学関係の準備/Language preparation:

出発前は修士論文が忙しく、正直十分な英語学習の時間は取れませんでした。単語やイディオム等のインプットを事前に重点的にやっておくと、プログラム中での英語実践がより効果的になると思います。

■ ビザの手続き/Procedures for visa:

ETAはすぐ取れました。特筆することはないです。

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

大学指定の保険に加入しました。

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :		
航空費/Airfare	200,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	10,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :		

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :		
食費/Food	20,000	円/JPY
交通費/Transportation	4,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20000	円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :		
■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :		
受給した		
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :		
JASSO		
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :		
90,000 円		
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :		
大学(本部国際教育推進課)からの案内		

プログラムを振り返って/Reflection

■ プログラムに参加したことの意味、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
まず一番は学生最後の海外経験を楽しみきったことです。ホストファミリーや授業の先生をはじめとした現地の人はもちろん、クラスメートにも恵まれ、毎日充実した3週間を送ることができました。また、オーストラリアの文化や常識を知り、日本文化を俯瞰的に見るようにもなりました。英語力に関しては、プログラム初日と最終日のみ会った現地人がいたのですが、初日は良くて4割程度しか聞き取れていなかったのに、最終日に話した時はだいぶ会話できたことに自分でも驚きました。しかしやはり3週間では限界があり、突発的に始まる何の話題かわからない時や、バックグラウンドの知識がない会話は、まだ全然ついていけないので、英語学習についても満足しています。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
就職先でも英語を使い、ロンドンやニューヨーク等の海外駐在を希望していましたが、よりその気持ちが強

くなりました。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
ホストファミリーの選定には、自己紹介文の最初の方に書いたことが主に反映されていると思います。自分は出身地や研究内容といった基本的な情報の後、スポーツが好きだと一番初めに書いたら、兄弟 2 人とも複数のスポーツをしている家庭に割り当てられました。また、友人の 1 人は食事が好きだと書いたら、元シェフで現在は料理学校の先生をしている家庭に割り当てられていました。サンプルは少ないですが、ホストファミリーが合うかどうかで3週間という長い期間の充実度は大きく変わると思うので、よければ参考にしてください。
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
特になし

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2026/3/12

■ID: C250114

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period 2026/02/16 ~ 2026/03/06

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

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

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

動機は語学力の向上と、将来の駐在を見据えた異文化理解の深化です。就職活動を終え、比較的時間に余裕のある大学生活最後の期間を充てることにしました。費用面や卒業旅行との両立に迷いはありましたが、自身の将来への投資と考え、参加に踏み切りました。

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

■概要/Overview:

平日は毎日 4 時間の授業があり、午前(9 時~13 時)か午後(13 時~17 時)のいずれかの枠で受講します。内容はオーストラリアの文化・歴史・社会をテーマにしたスピーキングが中心で、教室を飛び出して学ぶ機会も多くありました。事前学習や課題はほぼなく、何よりも「授業への参加姿勢」が重視されます。英語力に不安がある方でも安心して取り組めるよう設計されているのが特徴です。最終週には、南オーストラリアの観光名所をテーマにしたペアでのポスター発表があります。準備時間は授業内にしっかりと確保されているため、無理なく進めることができました。

■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

取り組んでいない

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

特に関心を抱かなかったため。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

大学の Wi-Fi は初日から利用できるようになるため、ネット環境で困ることはありません。自習や作業をしたい場合には、24 時間開放されている「Hub Central」の利用がおすすめです。設備が整っており、集中して課題や発表の準備に取り組むことができる非常に便利な場所です。

■サポート体制/Support for students:

必要十分な体制が整っています。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホームステイ

■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:

滞在先は大学指定のホームステイでした。当初は相部屋(ルームシェア)でしたが、ホストファミリーに相談したところ、個室を用意してもらうことができました。生活面では日本との違いも多く、例えば空調は自分では調整できないため、暑い日は窓を開けて凌ぎましたが、時には虫が入ってくることもあり、現地の暮らしを肌で感じる経験となりました。また、節水の意識が非常に高く、シャワーは「1回5分以内」というルールがありました。洗濯は週に1回、ファミリーがまとめて行ってくれました。食事は基本的に3食すべて用意され、昼食は持たせてもらったサンドイッチを大学で食べていました。ファミリーが健康に配慮していたため、家庭内に甘いものが一切ありませんでしたが、必要に応じて自分たちでスーパーで購入するなどして調整していました。週末の過ごし方は家庭によりますが、私の場合は一緒に出かける機会は少なく、車で目的地まで送迎してもらう形が中心でした。その代わり、毎週土曜日には庭の手入れを手伝うなど、家の一員としての役割を担うことで交流を深めました。

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

オーストラリアは日差しが非常に強いので、帽子や日焼け止めは必須アイテムです。過去の体験記では「全く雨が降らなかった」という情報もありましたが、私たちの滞在中は度々雨に見舞われました。現地では日傘をさす習慣がほとんどないため、折り畳み傘を持参することをおすすめします。また、一日の寒暖差が激しく、暑い日と寒い日の差も大きいため、重ね着などで細かく調整できる服装を用意しておくのが安心です。現地は飲料水の価格が高いため、水筒を持ち歩くのが一般的です。初日に大学から水筒が配られますが、少し使いづらさを感じたため、現地で購入するのも一つの手です。アボリジニー柄のおしゃれな水筒なども販売されており、お土産を兼ねて自分好みのものを探すのも楽しみの一つになります。アデレード市内の移動にはバス、トラム、電車が利用でき、すべて「Metro カード」一枚で乗車可能です。クレジットカードのタッチ決済も利用できますが、学生専用の Metro カード(グリーン)を期間指定の定期券形式で購入すれば、費用を気にせず自由に外出できるようになります。なお、トラムの CBD(中心市街地)内は無料で利用できるため、上手に活用してみてください。

■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:

現地の治安は非常に良く、夜間に外を出歩いても危険を感じるような状況にはほとんど陥りませんでした。海外であることを忘れず最低限の注意は必要ですが、基本的には安心して生活を送れる環境です。

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

現地では基本的にどこでもクレジットカードで決済が可能です。キャッシュレス化が進んでいるため、日常の買い物で困ることはほとんどありません。ただし、カジノへ行く際などは現金が必要になるため、少額の現金も用意しておくのが安心です。

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

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

申し込みは UTAS から必要事項を記入するのみで、非常にスムーズでした。特に英語のスコア提出などは

求められなかったため、語学力に自信がない段階でも、意欲があれば誰でも挑戦しやすい環境が整っています。
■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 :
留学の申し込みにあたっては、所属学部の担当者から説明を受ける必要があります。文学部の場合はメールのやり取りだけで手続きが進められるため、時間に余裕を持って早めに対応しておくのがおすすめです。
■語学関係の準備/Language preparation :
特にありません。時間がある方は英会話をやっておくと良いと思います。
■ビザの手続き/Procedures for visa :
入国にあたってビザ申請の必要はありませんが、代わりに「Australian ETA(電子入国許可)」を専用アプリから申請する必要があります。アプリでのパスポート読み取りの際、光の反射でエラーが出やすいため、あえて少し暗い環境で操作するのがスムーズに進めるコツです。直前になって焦らないよう、余裕を持って事前に済ませておくことを強くおすすめします。
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
大学指定の保険に加入しました。また、万が一の頭痛や腹痛に備えて常備薬を持参しましたが、現地で使う機会はなく元気に過ごすことができました。特別な予防接種の必要もなかったため、スムーズに準備を進められました。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation :		
航空費/Airfare	190,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	7,110	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :		
スーツケースレンタル(10000)eSIM(10000)		

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :		
食費/Food	50,000	円/JPY
交通費/Transportation	10,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10000	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :		
物価が高いイメージのあるオーストラリアですが、現地のスーパーマーケットは品揃えが豊富で価格も非常に安いので、滞在初期から積極的に活用することをお勧めします。飲料水やお菓子など、生活に必要なものはスーパーで揃えることで、費用を抑えつつ現地ならではの食文化を楽しむことができました。		
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :		
受給した		

■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
グローバル教育センターからの奨学金
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
90,000 円
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
大学(本部国際教育推進課)からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
授業での発話実践やホストファミリーとの交流を通じ、英語を話すことへの抵抗感が弱まりました。現地の生活習慣や多様な価値観に触れた経験は、自分自身の視野を広げただけでなく、将来の子育てに対する考え方にも大きな示唆を与えてくれました。非常に満足度の高いプログラムだったと感じています。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
語学力の向上以上に、その土地の文化との相性が重要であることを痛感し、海外で働くことへの解像度がぐっと高まりました。この経験を糧に、まずは 20 代を全力で駆け抜けたという挑戦への意欲が、より明確なものになりました。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
私自身は大学 4 年生での参加でしたが、低学年のうちに長期留学を見据えた準備段階として挑戦することを強くお勧めします。まずはこのプログラムで英語への抵抗感をなくし、異文化を肌で感じることで、その後の大学生活における選択肢が大きく広がるはずです。
■準備段階やプログラム参加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 :
滞在中の移動については、Adelaide Metro の公式サイトをブックマークしておくとても非常に重宝します。バスが今どこを走っているのか、あと何分でバス停に来るのかを正確に把握できるため、待ち時間の不安を解消するのにとても役立ちました。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2026/3/24

■ID: C250116

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period 2026/02/16 ~ 2026/03/06

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

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

卒業前に海外経験をしたかった

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

■概要/Overview:

平日は午前か午後に授業土日はホストファミリーと過ごすか友達と観光

■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

スポーツ

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

ホームステイ先と旅行

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

ジム

■サポート体制/Support for students:

特に受けず

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホストファミリー

■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:

個室

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

バス

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

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :
時期がバラバラだから何か自分用に提出書類などをまとめると思います。
■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 :
メールで連絡くらい
■語学関係の準備/Language preparation :
受験勉強以来特になし
■ビザの手続き/ Procedures for visa :
オンライン
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
学校の保険

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation :		
航空費/Airfare	250,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	15,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/ Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :		

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :		
食費/Food	20,000	円/JPY
交通費/Transportation	10,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20000	円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :		
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :		
受給しなかった		
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :		

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

プログラムを振り返って/Reflection

■ プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
英語に対するハードルが低くなった
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
特になし
■ 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 :
おすすめです
■ 準備段階やプログラム参加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 :
体験記

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2026/3/11

■ID: C250117

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period 2026/02/16 ~ 2026/03/06

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

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

4 年生の最後に学生生活を振り返ってやり残したことが海外での留学経験に感じた。今後社会人になって海外旅行や駐在の可能性はあっても、ホームステイという経験はできないという思いと参加へのハードルが交換留学に比べて低いことから参加を決意した。

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

■概要/Overview:

最終プレゼンを除いて、基本予習・復習は必要なかった。授業は 4 時間だが、大体の授業は全て座学ではなく、博物館やショッピングモールに行ってオーストラリアの文化を学ぶ感じであり、授業内容もその事前知識や単語を学ぶことが多い。レベルは高くないと思うが、リスニングは現地のニュースやラジオの聞き取りみたいな問題があり、これだけは難しかった。

■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

スポーツ

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

基本午前授業で午後はフリーなのでクラスメイトと観光地に行ったり、アデレード大学の部活の練習に参加したり、パーティのような現地の生徒と交流できるイベントには積極的に参加した。新歓の時期にかぶっていたので、新歓イベントに積極的に参加することをお勧めする。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

図書館はメインキャンパスの図書館と州立の図書館両方行った。スポーツ施設は部活の練習に参加した際メインキャンパスのグラウンドに行った。食堂は大学内の Uni Bar は使った。インターネット環境は大学とホストファミリーの家に Wi-Fi がある。SIM はアマゾンで 30 日間 20GB のものを 4000 円で購入したが自分は 8GB ほどしか使わなかった。

■サポート体制/Support for students:

生活面は基本ホストファミリーがサポートしてくれる。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
ホームステイ
■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:
個室
■気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
気候は夏で日本と違ってカラッとしていて過ごしやすい。ただ朝と夜は割と寒く上から軽く羽織れる、長袖は絶対に持って行った方がいい。交通機関はおそらく全員がメトロカードを買うのでこれを使えばバスや電車は乗り放題だった。食事は基本日本の方が美味しいと思う。ただホストファミリー次第のように感じる。あるところはピザとかタコスのようなザ外国の食事ってところもあれば自分たちのところは毎日米が出てカレーが多かった。
■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:
治安は良かった。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
基本クレジットカード、現金は両替して持って行ったがなかった。

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
UTOL で確認した。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
学部ごとへの渡航届を忘れないこと
■語学関係の準備/Language preparation:
あまりしていなかった。現地の人とただ話しているだけだと毎回同じ表現や話題しか使っていないと実感し、ある程度はインプットも必要だと思う。
■ビザの手続き/Procedures for visa:
ETA は取得したが空港で見せる機会はなかった。取得自体は 30 分ほどで可能
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
大学から指定された保険にしか入っていない。偏頭痛持ちなため頭痛薬は持っていった。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation:		
航空費/Airfare	200,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	7,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予		円/JPY

防接種等) / Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)	
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	8,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
90,000 円	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際教育推進課)からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意味、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
3 週間で感じたことは英語の会話において中学英語が何よりも重要に感じた。ネイティブの話すことも基本中学レベル、ただ実際に自身の口でスラスラと言えないものはスピードが速い場合聞き取れない。実際に話したら現在形と過去形を確実に合わせることも難しく感じた。今後スピーキングを伸ばすためにどうしたらいいかイメージを持てたのが良かった。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外で暮らすことのイメージがホームステイを通じて抱けたことは良かった。社会人で海外駐在の機会があれば挑戦したいと前向きに思えた。
■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 :
3 週間という期間で劇的に英語力を伸ばすというのは難しいと思いますが、ホームステイの経験や現地の文化を学ぶこと、海外旅行、語学の勉強をバランスよくしたい方にはおすすめのプログラムです。
■準備段階やプログラム参加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 :
Instagramの英会話アカウント English with Masaya など

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2026/3/18

■ID: C250118

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period 2026/02/16 ~ 2026/03/06

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

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

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

いつか海外に行きたいと思っていたものの、いきなり交換留学プログラムに行くのはハードルが高く、個人で旅行するのも違うと思ったため短期プログラムに応募しました。夏はサークルの合宿などでサマープログラムに参加するのが難しく、また 2 年になってからはより忙しくなると思い、ギリギリスケジュールを合わせられたこのタイミングでウインタープログラムに参加することを選びました。最も近い中国の浙江大学のプログラムと迷いましたが、英語力を鍛えることを優先したいと思いアデレード大学を選びました。一方で、英語力に不安があったこともあり、ホームステイを含むプログラムに参加することには抵抗感もありました。

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

■概要/Overview:

授業はオーストラリアの文化や特徴に関する内容が中心で、簡単なグループワークやゲームが主でした。今回のプログラムでは授業内で二回短いライティングタスクと最終週にプレゼンテーションがあり、それで成績評価が決定しました。プレゼンテーション準備以外は基本的に宿題はありませんでした。また、校外学習のタイミングも多く、ランドル・モールやセントラル・マーケット、博物館などの名所の多くは授業内に回ることができました。印象的だったのはアデレードのカフェをめぐる授業で、飲み物を注文する時の流れや基本的な表現など、実際に使える表現を学べたのが良かったです。

■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

取り組んでいない

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

自分がスポーツが得意でなかったり、ボランティア活動などへの参加は窓口が不明だったりといった理由からプログラム以外の活動はしていませんでした。週末は同じプログラムの友人と観光をしたり、ホストファミリーと釣りに行ったりしました。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:
校内には Wi-Fi があり、学生番号をもとに認証ができます。大学内には飲食店も多くありますが、カフェのようなものも多いです。
■サポート体制/Support for students:
現地の先生は優しく、こちらの言いたいことをよくみ取ってくれました。日本語ができるスタッフもいたので、語学面では本当に必要な時は頼れるかもしれません。生活面では、自分のホストファミリーは寛容でかなり自由に過ごすことができましたが、大学側から話し合っ生活に関する取り決め(シャワー時間や遅く帰ってくる時の対応など)をまとめ、紙に記入して提出するよう言われました。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
ホームステイ
■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:
生徒には必ず個室が与えられるようでした。ホームステイなので具体的なことは各家によりますが、Wi-Fi は必ず付いているようです。自分の家はありませんでした、シャワーに時間制限が付く家が多いようです。
■気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
オーストラリアは紫外線が強いため、強力な(SPF40 以上や PA++++など)日焼け止め、つばの広い帽子、サングラスを絶対に持参してください。また、長時間外にいるときは日影を探して定期的に休むように、海などに行く時でも上半身にも衣服を着るようにしてください。(なお、現地では有名な紫外線対策啓発 CM があり、上記のような対策を Slip-Slop-Slap, Seek and Shade と呼んでいます。)南半球は季節が正反対なので服を準備する際には注意が必要です。現地は夏でしたが、日本のような狂気的な気候ではないので最高気温は日本よりも低かったです。また、風は涼しく、乾燥しているために汗はあまりかきませんでした。交通機関はバスとトラム、電車が中心です。交通機関ではトラムカードと呼ばれる一種の交通系 IC が必須となるので、購入する必要があります。同時に 28 日パスのようなプランを購入しておくといいです。大学にも購入できる売店のようなものがあります。自分の場合は朝はシリアル、昼はサンドイッチを持参し、夜はホストファミリーとディナーを食べていました。食文化は非常に多文化で、インドカレーやベトナム料理もよく食べられています。日本のラーメン屋もいくつかありました。
■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:
治安は日本程度で、都心は夜になるとやや治安が悪いですが、郊外は住宅街で昼も夜もほとんど人がいません。健康については、授業が朝早いこともあり、早く寝て早く起きることが重要だと思います。また、紫外線は肌に重大な影響を及ぼすので、紫外線対策については細心の注意を払ってください。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
クレジットカード決済が広く普及しています。VISA などをお勧めしますが、表示がないだけで JCB が使える店も多かったです。

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

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

申請して承認されてからすぐに生徒名簿フォームに回答する必要があります。その後、その情報が相手校に提出され、アデレード大学の場合は正式な情報登録用の書類や費用支払い関係の書類と同時に、簡単なオンラインの英語のテストと英語の文章作成が課せられます。こちらは相手校から直接送られてきて、こちらが直接提出するものです。提出後にはホームステイの申請案内が届きます。一方で日本側では保険加入、OSSMA への加入、本部渡航情報フォーム、フライト情報フォームの提出が求められます。また、オーストラリア入国の前提として ETA(電子渡航申請)の提出が必要です。

■ 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:

教養学部一年の時点では、ウインタープログラムは履修・単位等には影響しないようです。

■ 語学関係の準備/Language preparation:

参加を悩んでいた時期が長いこともあり、あまり語学の準備には取り掛かれなかったですが、英語のニュースを聞いてみたり、機会があれば英語で話したりといった経験を積んでから行った方が良いと思います。

■ ビザの手続き/Procedures for visa:

オーストラリア政府公式から専用のアプリをダウンロードし、ETA(電子渡航申請)をオンラインで提出します。提出の際には手元にパスポートが必要です。早ければ数分で承認されますが、早めの提出をお勧めします。また、二千円程度の費用がかかります。

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

大学から案内のあった付帯海学保険に入りました。一般的な風邪薬や胃腸薬、花粉症の薬を持っていきましたが結果的に現地では使わずに終わりました。予防接種等の準備も特別なものはしませんでした。一般的に推奨されるワクチンや日本脳炎、狂犬病などのワクチンは接種が推奨されているようです。

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	259,220	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	7,110	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments:

--

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program:

食費/Food	10,000	円/JPY
交通費/Transportation	7,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10000	円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments:

--

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

--

受給しなかった
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意味、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
単純に語学力が上がっただけではなく、海外に実際に行ってみて雰囲気をつかめたり、文化の同じ所・違う所を知れたり、或いは細かいことだと海外に行くための入国出国のプロセスを知れたり、アデレードに関して言えば良い気候のところに行けたりと、良い点は非常に多かったです。特に自分の行ったアデレードは観光先も多く、食事が美味しく治安も日本程度、気候も良く多文化に寛容で、非常に良い留学先だったと思います。個人的にはもう少し現地の人と触れ合いたかったというのと、現地の大学の授業を聞く機会がもう少し欲しかったと思いました。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
現時点では考えていないものの、海外での生活にある程度リアリティが持てたことで、海外でのキャリアに対する抵抗感が少なくなった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
英語力への不安は大きいと思いますが、少なくとも自分の場合はホストファミリーも暖かく受け入れてくれましたし、授業も楽しかったです。大して流暢でなくても、ある程度の英語力があれば意外になんとかなるように思います。三週間いても必ずしも流暢にはなりません、確実に上達はしますし、実際に使える表現も身に付きます。自信もつきました。加えて、実際的なアドバイスとしては、アデレード大学のプログラムに来る方はスマートフォンが 3G に接続できるか否か調べることをお勧めします。オーストラリア政府は 3G 回線を廃止したため、3G に少しでも接続可能なスマートフォンは eSIM などを買っても現地のネットワークに接続できないようです (au 海外放題のようなローミングは使えます)。Optus (現地のプロバイダ) などのサイトで自分のスマートフォンが対応しているか確認することをお勧めします。(「Optus 3G」などで検索)
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
地球の歩き方・オーストラリア編を持参しましたが、結果的に使いませんでした。ただ、持っておくと心強いです。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2026/3/10

■ID: C250119

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period 2026/02/16 ~ 2026/03/06

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

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

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

前々から英語を勉強するのが好きで、留学することを考えていて色々探していたところ春休み中に 3 週間で留学できるこのプログラムを見つけました。過去の留学体験記の内容を読んですごく楽しそうだったことに加え親からの後押しもあり参加を決定しました。

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

■概要/Overview:

日本のように先生がずっと板書を書きながら喋っているスタイルとは異なり生徒が主体的に話合うような授業のスタイルで飽きずに授業を受けることができました。また、二日に一回くらいの頻度でシティの美術館や市場、ショッピングモールなどを訪れるようなアクティビティがありアデレードについて学べる機会がたくさん設けられていました。

■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

スポーツ, 文化活動

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

週末の土日のどちらかはホストファザーが車で色々な観光地に連れて行ってくれました。(コアラを抱っこしたり、すごく綺麗なサンセットをみたり、山の上から絶景を見たり、、、本当にすごく楽しかったです。)また、大学のクラブが主催しているイベントなどにも積極的に参加して、そこで仲良くなった現地の方と遊びに行ったりもしました。みんな自分のごこない英語を頑張って理解してくれてなんだかんだコミュニケーションをとることができました。(なんだかんだパッションが大事だということを実感しました。)

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

クラブの練習に参加した時にグラウンドだけ利用しました。

■サポート体制/Support for students:

自分はホームステイをしたのですが、プログラム中に生徒側からホームステイ先を評価する場が設けられ

ていたり生活面でのサポートは充実していると思った。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホームステイ

■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:

自分とは別にもう一人同じプログラムに参加している日本人のルームメイトがいた。ホームステイ先の家はすごく広くルームメイトと自分にそれぞれ一部屋用意してくださった。また設備に関して不満なことは一切なかったし、ごはんもすごくおいしかった上に家にあるものはなんでも食べて飲んでいいよ～みたいな感じだったので個人的には大大大満足でした。(そのおかげで少し太りました。)

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

気候については、朝夜と昼の寒暖差が大きく、朝夜は長袖を着ないと肌寒いけど昼は半袖一枚でちょうどいいくらいでした。日本と違い湿気が少ないのでとても快適でした。交通機関は主に自分はバスを使っていましたが大体2、3分の遅延があるような感じでした。また、バス内で次のバス停がアナウンスされないので頻繁に google map を確認しなければいけなかったのが少し不満でした。食事は外で食べると高価ではありますが、色々な国の料理があるクオリティもそこそこ高いのでよかったです。

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

授業が朝早くから始まるため、毎日 6:30 ほどに起きなければいけなかったのが早く寝ることは心がけていました。夜は明らかに様子がおかしい人やグレている子供がたまにいたのでめんどくさいことにならないよう近づかないようにしていました。

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

基本的にクレジットカードを利用していました。現金を利用する機会はほぼなかったのが両替は最低限度で良いと思います。

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

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

基本的に utol に載っているものを提出すれば問題なかった。期限がまだまだだと思って先延ばしにせず前々から準備することが大事。

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

特になし

■語学関係の準備/Language preparation:

もともと英語の勉強が好きで趣味程度に勉強はしていた。日常会話程度であれば特に問題なく会話することはできた。しかし、ホストファザーとたまに政治など難しいトピックについて話すときは語彙力も足りないしそもそもそのトピックに対する基礎知識も足りていないので全く話を理解できなくて悲しかった。時間があればニュースなどを英語で見る習慣を取り入れた方が良いのかもしれない。

■ビザの手続き/Procedures for visa:

オーストラリア ETA というビザを取得した。スマホのアプリを入れて指示通りに手続きをするだけだったと思う。詳しくは覚えていないが手続きに要した時間はすごく短かったと思う。

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

utol で入るように書かれていた保険のみ加入した。海外の医療関係の費用は高いので不安なことがある場合は健康診断などを受診したほうが良い。

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
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	7,000 円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)	円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :

食費/Food	10,000 円/JPY
交通費/Transportation	4,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	

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

受給した

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

東京倶楽部

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

90,000 円

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

大学(上記以外)からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

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

日本にいと英語を勉強していてもネイティブの方と話す機会はどうしても少なくなってしまうが、このプログラム中では自分が話そうと思えばいつでもそのような機会を設けることができるのでその点にすごく満足した。しかし、やはり 3 週間では英語を話すことに対する抵抗は少なくなるが、英語力そのものが大きく変わるわけではないので 3 週間という期間は自分には短く感じた。

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

オーストラリアの方々は日本とは異なり、仕事以外の自分達の時間をすごく大切にしている印象を受けた。自分も自分の時間を削って働くみたいなことに抵抗を感じるので将来はこういう文化のもとでのんびり暮らしたいな~と思った。また、このプログラム中は本当に毎日楽しかったし思ったより海外の方とも英語でコミュニケーションをとることができると思ったので次は長期的な留学にも参加したいと思うようになった。

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

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

今このプログラムに参加しようか考えている人はみんな参加したほうがいいと思います。めちゃくちゃ楽しいし本当に毎日充実した日々を送れるので絶対後悔しません。自分はこのプログラムのために少しでも英語の勉強を行いました。正直もっと日本にいる間に英語力を伸ばしておくべきだったと思います。英語が拙くてもコミュニケーションを取ることはなんらかんたできますが、親睦を深めるのは少し難しいのでリスニング、スピーキング中心に勉強することを推奨します。

■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas:

プログラムの準備段階ではこの留学体験記がとても役に立った。ギリギリになって言われる持ち物などもいくつかあるので留学体験記は読んでおいたほうが良いと思います。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2026/3/17

■ID: C250120

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period 2026/02/16 ~ 2026/03/06

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

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

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

長期留学に興味があり、そのイメージができると思い今回のプログラムの参加を決めました。サマープログラムの存在に気付いた時すでに締め切りが終わっていたのでウインタープログラムにしました。

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

■概要/Overview:

主に平日の午前中は東大生だけのクラスで授業を受けました。宿題は全くなく現地の文化などと共に英語を学習しました。午後には何度も現地の観光地などに行くイベントがありました。

■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

スポーツ, 文化活動

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

現地の運動系の部活や文化系サークルに参加しました。週末は主にホストファミリーに車で少し遠いところへ連れて行ってもらいました。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

図書館、wifi など

■サポート体制/Support for students:

現地の ELC スタッフがとても気にかけてくれるので問題があればすぐに助けてくれます。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホームステイ

■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:

個室はありますが、ルームメイトとシャワー、トイレが共用でした。

■ 気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. : 地中海性気候で夏の終わりくらいで、基本的に晴れていて紫外線がとても強いです。治安はとても良く、バス、電車、メトロを共通のカードで乗ることができます。食事はとにかく高いです。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health : 8 時間睡眠を確保しました。23 時台に 1 人で帰っても危ないことはありませんでした。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy : VISA カードさえあれば現金はほぼ必要ありませんでした。

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation : フライト情報など事務手続きが多く少し大変でした。知り合いがいると心強いです。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo : 特になかったと思います
■ 語学関係の準備/Language preparation : 秋に英検一級の勉強をしていました。たまに BBC など英語のニュースを見ていました。英語を意識して耳に取り込むのが大事だと思います。
■ ビザの手続き/Procedures for visa : オーストラリアのビザは簡単に取得できます。ネットで申請するだけです。
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health : 東大から指定された保険に入りました。日本から常備薬を持っていく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	210,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	5,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :		

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :		
食費/Food	20,000	円/JPY
交通費/Transportation	2,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	35000	円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :		

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :
受給しなかった
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
英語を使うことへの抵抗感はなくなり、意外と生活していけることに気付きました。
■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 :
オーストラリアのワークライフバランスを見て仕事に対する価値観が少し変わりましたが、興味のある職種などについて変化はありませんでした。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
迷っているなら参加するべきです。英語だけでなく様々な面で成長できると思います。
■準備段階やプログラム参加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 :
Instagram

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2026/3/13

■ID: C250121

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period 2026/02/16 ~ 2026/03/06

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

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

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

海外経験がほとんどなかった自分にとって将来的に海外で活躍できる人材になるためのステップアップとして参加を決めました。大学生活が落ち着いてきた夏ごろに参加を決めました。

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

■概要/Overview:

ホームワークは全くなく、オーストラリアの文化を学ぶといった印象でした。フィールドワーク、イベントが充実しており勉強というよりも楽しむ要素が強いです。

■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

取り組んでいない

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

フィリピンの家庭にホームステイさせていただき、フィリピン系の方が集まる教会に毎週日曜日に行っていました。寛容に受け入れていただき、文化の違いを肌で感じる事ができたことは自分の価値観を見直すことにもつながりとても有意義な時間でした。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

特にありません。

■サポート体制/Support for students:

現地の大学の担当部署の方が手厚くサポートして下さいます。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホームステイ

■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:

アデレード大学からの紹介で留学生は私 1 人で個室でした。
■ 気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
とにかく乾燥しているので目薬を持っていくことをお勧めします。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
治安は日本よりも良いぐらいだと思います。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
visa のクレジットカード以外は使っていません。

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :
メールが送られてくるものに沿って行います。同じ留学プログラムに参加する人と連絡を取ることをお勧めします。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
提出時のみだと思います。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
特別に準備はしていませんでした。ライティング、リーディングや語彙を増やすよりもリスニングやスピーキングを練習するのが良いと思います。
■ ビザの手続き/Procedures for visa :
ETA アプリで行いました。すぐに終わるものなので早めに行ったほうが良いと思います。
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
義務付けられている保険に全て入れれば問題ないと思います。

費用・奨学金に関する事/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	183,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	6,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等) / Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :		

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :		
食費/Food	10,000	円/JPY
交通費/Transportation	5,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50000	円/JPY

■その他、補足等/ Additional comments :
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :
受給した
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
東京大学海外派遣奨学事業 2025 年度第 2 回短期超短期海外留学等奨学金
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
90,000 円
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
大学(本部国際教育推進課)からの案内, 大学(上記以外)からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
自分の英語について、思っていたよりもコミュニケーションが取れるレベルであることが知れ、英語話者と話すハードルが低くなったこと。日本とは違う文化に触れ、日本の価値観を客観的に見ることができるようになったこと。
■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 :
海外でキャリアを積むことが少し現実的に考えられるようになったこと。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
研究職, 民間企業, 修士・博士に進学
■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 :
本当に楽しい日々を送れるので迷っていたら是非行った方がいいと思います !
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
留学体験記

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2026/3/11

■ID: C250122

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period 2026/02/16 ~ 2026/03/06

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

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

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

クラスメイトがサマープログラムに参加していて、そこで興味を持ち、春休みに時間があるのでウインタープログラムに参加しようと思った。

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

■概要/Overview:

フィールドワーク多めで予習や復習はほとんど必要なかった。フィールドワークではビーチや博物館に行った。

■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

スポーツ, 文化活動

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

ショッピングモールで買い物をしたり、ドイツ村に行ったり、週末はホストファミリーと一緒に動物がいる公園に行ったりした。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

大学に wifi がある。家の近くのテニスコートが無料で利用できた。プールも 7 ドルほどで利用できた。

■サポート体制/Support for students:

先生やホストファミリーがゆっくり話してくれてわかりやすかった。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホームステイ先の家

■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:

1 人部屋があり、基本的なものは揃っていた。

■ 気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
日差しが強く日焼け止めが必須だった。交通機関はバスや電車のほかに無料の路面電車がかった。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
日本とそこまで変わらないと感じたので特に意識せずに過ごせた。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
基本はクレジットカードで 250 ドルほど現金をもっていった。

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :
海外保険への加入や行き帰りの航空券の情報の提出、アデレード大学側から出されたいくつかのタスクがあった。手続きは早めに済ませるべき。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
特になし
■ 語学関係の準備/Language preparation :
語学関係の準備は特になかった。
■ ビザの手続き/Procedures for visa :
eta をアプリで取得した
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
保険は東大に指定されたものに加入した。

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :		
航空費/Airfare	220,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	15,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/ Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :		

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :		
食費/Food	20,000	円/JPY
交通費/Transportation	5,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20000	円/JPY
■ その他、補足等/ Additional comments :		

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :
受給しなかった
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
■受給金額(月額) /Monthly stipend :
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
自分は今回が初めての留学であり、留学までの手続きや準備について経験できたことが良かった。また、オーストラリアはご飯も美味しく、治安も良かったので留学が初めての自分でもとても楽しく過ごすことができた。3 週間という短い期間ではあったが英語を使って生活できたことは自分の成長にもつながったと思った。
■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 :
日本だけでなく海外で働くことも面白そうだった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
留学が初めての方に強くおすすめできるプログラムであり、将来的に長期での留学をしたいと思っている方は、このプログラムで留学がどのような感じなのか、試しに参加してみたいです。
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
Google Map でバスの情報を簡単に調べることができた。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2026/3/11

■ID: C250123

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period 2026/02/16 ~ 2026/03/06

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

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

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

サマープログラムで夏休みに一ヶ月間の留学をしていた友達からきてこのプログラムを知りました。知ってからは、できるだけ早い時期に行きたいと考えウインタープログラムに応募しました。費用がかなりかかるので応募締め切りまで悩みましたが、留学体験記を読んで応募を決めました。

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

■概要/Overview:

授業の予習、復習は基本的には必要なく、授業中はグループでのディスカッションが多かった印象です。また、2日に1回ほどの頻度で授業中に市内へフィールドワークをしに行きます。授業後には大学のスタッフが市外のビーチやワイルドパークに連れて行ってくれました。先生やスタッフはみんなとても気さくで話しやすいです。

■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

スポーツ, 文化活動

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

ちょうど新学期の始まりだったので自分でクラブの新歓のようなイベントに参加しました。自分のホストは土曜日に仕事があったので、友達とアデレードの色々な場所を観光しました。日曜日はホストにドライブに連れて行ってもらったりしました。週末の過ごし方は当たったホストによってかなり変わると思います。周りには土日ずっとホストと過ごす人や、ホストがどこにも連れて行ってくれないためずっと友達と過ごす人もいました。何人かのクラスメイトは土日を使ってシドニーやケアンズなどの他の都市に観光しに行っていました。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

ジムを利用しているクラスメイトがいました。大学内ではWi-Fiが利用できます。大学内のロッカーを利用しました。無料で利用できます。また、大学内は学生証があれば24時間入ることができます。

■ サポート体制/Support for students:

自分は特に利用しませんでした。何かあれば現地のスタッフがサポートしてくれます。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホームステイ

■ 宿泊先の様子/Environment around the accommodation:

現地の大学からホストが振り分けられました。ステイ先では個室が与えられました。自分の他に 1 人ルームメイトがいましたが、それぞれ自分の部屋がありました。設備は整っていて、特に不便と感じる部分はありませんでした。シャワーに時間制限があるステイ先が多く、自分は 5 分間でした。だいたい 5~15 分くらいだと思います。洗濯は週に 1 回ほどだったので、洋服は多めに持っていくと良いと思います。

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

とても過ごしやすい気候でした。だいたい気温は 20~30℃ほどで乾燥しているのでとても快適です。夜は少し冷える時もあったので上着を持っていくと良いですが、自分はずっと半袖半ズボンで過ごせました。周辺は住宅街で静かでした。家はトラムの駅から徒歩 5 分ほどだったので、毎日トラムを使って通学していました。朝は 5 分おきに来るのでとても便利です。たまに遅延します。朝食は自分で作り、昼食のランチボックスと夕食はホストが作ってくれました。自分はだいたい朝食を食べる時間がなかったので、何か学校に持って行って休み時間に食べていました。

■ 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:

治安はとても良く、気にすることはありませんでした。風邪をひかないように睡眠をたくさん取ると良いと思います。

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

現地ではほとんどクレジットカードで支払いをしました。カードが使えない店は 1 回も見ませんでした。現金は 1 万円ほどを両替して持って行きましたが、使うことはほとんどありませんでした。カジノでは現金を使います。

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

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

東大に提出するものと受け入れ先の大学に提出するものがあります。どちらも期限があるので提出が遅れないように自身で管理しましょう。できるだけ早めに提出することをお勧めします。自分は期限ギリギリまで提出せずにいましたが、期限直前にインフルにかかってしまったためかなり辛い思いをしたのを覚えています。

■ 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:

教養学部の渡航フォームを提出しました。プログラム期間はずっと春休みなので特にすることはありませんでした。

■ 語学関係の準備/Language preparation:

英語を読んだり聞いたりするのは好きでしたが、話すのは苦手でした。プログラム前は期末試験があったため、このプログラムに向けて何か対策することはあまりできませんでした。自分は普段から英語の Youtube

動画などをみるのが好きでしたが、それがリスニング力にかなり役立ったと思います。先生はかなり分かりやすく話してくれますが、現地の学生などはかなり早く話すので、序盤はリスニングに苦戦しやすいと思います。カジュアルな英会話の動画などを見ておくの良いと思います。

■ビザの手続き/ Procedures for visa :

オーストラリアの ETA をスマホのアプリ上で申請しました。アプリの説明に従えばすぐにできました。自分はシンガポールでの乗り継ぎがあったので、シンガポールの入国ビザも申請しました。これもスマホ上ですぐに取得することができました。

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

大学に指定された保険に加入しました。出発前には常備薬、風邪薬などを多めに準備しました。また、歯科に行って検診してもらいました。念のためにそれぞれの薬の英語での説明をコピーして持って行きました。

費用・奨学金に関する事/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	18,330 円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	10,950 円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/ Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)	円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

490,225

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :

食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50000 円/JPY

■その他、補足等/ Additional comments :

食事はホストが作ってくれるのでOにしようと思えばできます。自分は友達と外で食べることが割と多かったです。自分は期間中に現地でライブを観に行ったり、スポーツを観戦しに行ったりしたため、娯楽費が高いです。

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

受給した

■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

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

プログラムを振り返って/Reflection

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

プログラム全体ではとても満足しています。自分のホストは料理がとても上手で、冷蔵庫の中身やスナックは好きにとっても良かったので、食べ物に関して困ることはありませんでした。現地の学生とも交流でき、英語を使うのに慣れることができたと思います。また、東大の友達ができただけでも良かったと思います。クラスには他学年の生徒もたくさんいて、上級生の友達を作ることができたのが大きいです。自分は海外で生活したことがないので、3週間という短すぎず長すぎない期間で海外での生活を経験できたのはとても満足しています。今後さらに長期の留学を考える際の良い判断材料となりました。プログラムを終えて、今後長期の留学をしたいという思いが強まりました。

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

海外で生活したいという思いが強まりました。

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

未定

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

自分が読んだ留学体験記と同じことですが、迷っているなら参加してみるのが良いと思います。プログラム開始前の想像よりも得られるものは多く、しかもとても楽しかったです。自分の英語力に自信がなくても、あまり心配しなくて良いと思います。

■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

留学体験記

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2026/3/19

■ID: C250124

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period 2026/02/16 ~ 2026/03/06

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

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

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

海外大への留学や海外での勤務をしたいとずっと望み続けていたが、日本を出たことが全くなく、海外での生活が本当に自分に合ったものなのかどうか分らなかった。その状態で、いきなり長期間海外での生活することはかなりリスクであるように感じたため、このプログラムに参加することで、自分が海外で暮らしていけそうかどうかを見極めようと思った。このプログラムの存在自体は東大に入学する前から知っていた。なるべく早い段階で参加したいと思っていたが、1S は忙しいということもありサマープログラムは見送り、ウインタープログラムに参加することにした。

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

■概要/Overview:

クラスは全員東大生で、20 人程度、科類や学部、学年もランダムだった。授業内容は、主にオーストラリアの文化についてだった。授業時間を用いて市内を観光(フィールドワーク)することも頻繁にあった。放課後、プログラムの生徒が参加可能なイベントが設けられている日もあった。博物館・美術館の訪問、市内の祭りなど様々だった。

■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

文化活動

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

日本語や日本文化に興味のある学生が集まるクラブに参加し、現地学生と交流した。週末は、ホストファミリーとは、ビーチや山でドライブをした。ホストファミリーの都合が悪いときは、友人と行動した。主に、市内から少し外れたところにある観光地を回ることが多かった。山でハイキングをしたり、港町に行ったり、日本庭園を訪れたり、ドイツ村に行ったりした。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

図書室、インターネット

■サポート体制/Support for students:
サポートしてもらえなかったのが把握できていない

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
ホームステイ
■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:
ホームステイ。個室が与えられる。他の人の話を聞く限り、設備に関してはかなり充実していると思うが、ホストファミリーの親切さや積極性はかなりばらつきがあるように思った。
■気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
気候については、地中海性気候ということもあり、湿度が低く、夏でもかなり過ごしやすく感じた。屋内は寒く感じることも多かった。また、朝晩はかなり冷える。交通機関を利用する上では、メトロカードを購入することを強くお勧めする。食事については、日本食を食べる機会はほぼないので、食にこだわりのある人はそこに注意するべきだと思う。ただ基本的にどれも美味しかったので、クオリティについて心配する必要はないと思う。価格は倍。
■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、びっくりするほど良かった。夜の 12 時を過ぎても外にいたことが結構ありましたが、暗いこと以外は、何も怖く感じたことはなかった。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
クレジットカードしか使っていない。上限が来ないように注意するか、複数枚カードを持っていくことを強くお勧めする。治安はすごく良いので、スリなどの心配は不要。

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
基本的には UTOL の指示に従えばよいが、提出物は種類が多く、締め切りや提出先もさまざまであるため、間違いが生じないように気を付けるべき。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
前期教養なので特になかった
■語学関係の準備/Language preparation:
特別準備はしていない。
■ビザの手続き/Procedures for visa:
オーストラリア入国に当たっては、スマホアプリによる事前の申請が必要。シンガポール経由で行く人は、シンガポールの入国手続きが必要。
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
学校指定の保険に加入した。私は出発直前に風邪をひいてしまい、かなり体調が悪い状態で飛行機に乗ることになり、非常にしんどかった。出発1週間前などは、体調管理に特に気を付けるべきだと思う。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation :		
航空費/Airfare	260,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	6000 円	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等) / Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :		
円安のためか、プログラム費用は上がる一方。		

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :		
食費/Food	100ドル	円/JPY
交通費/Transportation	30ドル	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	200ドル	円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :		
食費に関しては、ホストのご飯を食べれば抑えられるので、出費を少なくすることは可能		
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :		
受給した		
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :		
JASSO		
■受給金額(月額) /Monthly stipend :		
9 万円		
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :		
大学(本部国際教育推進課)からの案内		

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
まず第一に、自分の知っている世界を相対化することができた。国民性の違い、ワークライフバランスに対する価値観の違いなど、3週間過ごしただけでも日本との大きな違いを実感することができた。また、自分の英語力がどの程度のものなのかを、現地人との会話を通して把握することができたのは、英語を学習する上で、非常に有意義だったと思う。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外で勤務したいという願望がより一層強いものになった。
■進路・就職先(就職希望先) /Career/Occupation (planned) :
専門職(法曹・医師・会計士等), 民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
参加できる状況にあるのであれば、迷わず参加することを勧めます。

■ 準備段階やプログラム参加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 :

海外に行ったことがなかったので、旅行系の YouTube 動画はかなり見た。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2026/3/11

■ID: C250125

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period 2026/02/16 ~ 2026/03/06

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

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

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

プログラムに参加を決めた動機は、将来的に海外の大学で学んだり働いたりするのに向けて英語圏で英語を学んでみたかったというところにあります。いきなり長期留学というのはハードルが高いと思い、短期間かつ海外大学の雰囲気を体感できるこのプログラムに魅力を感じ応募しました。

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

■概要/Overview:

授業は半日のことが多かったです。宿題は基本的になく、授業内で全て完結できたのでストレスなく日々を送ることができたと思います。授業も講義形式だけでなく、ディスカッションや美術館や博物館をめぐるフィールドワークを取り入れてくださり退屈しない充実した授業を提供してくださりました。また授業外で大学が提供しているシティツアーのようなものもありました。

■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

文化活動, サークルへの参加

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

平日の授業が終わった後は友達と市内を散策したりサークルに参加したりしました。多文化国家ということもありさまざまな文化を感じられる施設や建物が多く楽しめました。またちょうど新歓の時期ということもあり、サークルに気軽に参加できました。僕や友達の場合はインスタグラムで DM したり、テント列で勧誘を受けるなどしてサークルを見つけ興味のあるものに参加していました。私は日本文化系サークルに参加して現地の学生と意見交換をしていました。日本の文化についても話せまし、現地のおすすめスポットや文化なども教えてくれるので、刺激的で非常に楽しかったです。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

大学の wi-fi はしっかりしていました、設備も素晴らしかったです。図書館やラウンジなどはたまに利用していましたが、もっと他の施設も活用すべきだったなと少し後悔しています。

■サポート体制/Support for students:

語学面は先生やスタッフの方が優しく教えてくださり非常に助かりました。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホームステイ

■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:

日本人 2 人でのホームステイでした。それぞれに個室が与えられて、シャワーやトイレは共用でした。部屋は広く、設備も清潔だったので特に不満はありませんでした。

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

3 週間でかなり気候が変わるので注意が必要です。着いてから 1 週間はすごく暑くて夏真っ只中という感じでしたが、2 週目くらいから秋の天気を感じられました。朝や夜は冷え込むので上着を持っていくのがいいと思います。食事についてですが、ホームステイ先の食事が美味しく不自由はしませんでした。外食もサービスも丁寧でしたし、満足のいくものを食べられると思います。電車やバスもほぼ定刻通りだったので不自由しませんでした。

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

治安は本当によかったです。店が閉まるのも早いですし、夜の街という側面がほとんどなく安全でした。しかし、どこに危険が潜んでいるかわからないので窃盗などには注意していました。また、多人種国家だから差別を受けることもなく精神的に辛くなることもなかったです。

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

基本的に全てクレジットカードで支払っていましたが、現金も 2 万円分持って行きました。現金は使い切りました。

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

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

留学情報に関する提出物をいくつか東大と現地大学に提出しました。また、現地大学から課された英作文や英語のテストの課題があったので、それをこなしました。期限にも余裕があるので焦らず取り組めるかと思っています。

■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:

留学と授業がかぶることもなかったので特に問題ありませんでした。

■語学関係の準備/Language preparation:

特になし。試験勉強で大変だったので全く勉強せず突っ込みました。

■ビザの手続き/Procedures for visa:

ETA を 1 ヶ月前ほどに取得しました。手続きはすぐに終わりました。

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

大学に指定された保険などに登録しただけで、他は何もしていません。

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :		
航空費/Airfare	190,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	6,860	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :		

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :		
食費/Food	20,000	円/JPY
交通費/Transportation	7,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20000	円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :		
■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :		
受給しなかった		
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :		
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :		
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :		

プログラムを振り返って/Reflection

■ プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
このプログラムを通して得たものの一つは友人です。3週間も同じプログラムを消化する関係なので自ずと仲良くなります。同じプログラムに参加しているので当然同じようなモチベーションを持った人が多く刺激ありますし、目標を共有して高め会えるきっかけになります。また、学科学年問わずいろいろな人がいるのでコミュニティを広げるきっかけにもなり、とても良かったです。また現地のサークルに参加すると現地学生とも友達になれるので非常におすすです。二つ目は英語力の向上です。3週間でそこまで劇的な成長を遂げられたわけではありませんが、自然な言い回しができるようになったと感じられる場面もありました。そして何より現地の人と会話して自分の英語が通じたという経験を多く積み重ねることができたことが大きかったです。日本では培えない英語に対する自信を積み上げられたと思います。
■ 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 :
少なくとも海外に対する興味と海外挑戦に対する自信はつきました。

■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
修士・博士に進学
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants:
迷っているなら絶対に参加するべきだと思います。英語に自信がなくても心配しなくても大丈夫です。3 週間で話す努力を続ければ必ず成長を感じられると思います。イベントやサークルにも積極的に参加するべきです。
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas:
特になし。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2026/3/14

■ID: C250126

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period 2026/02/16 ~ 2026/03/06

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

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

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

留学してみたいと思っていたけど、卒業を遅らせたくないのと、英語圏に行くにしてもオーストラリアはハードルが低かったから選びました。11 月ごろだったと思います。

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

■概要/Overview:

予習は最後のプレゼン前以外は要らないです。授業は午前か午後にあり、アクティビティがある日のみ丸 1 日授業になります。オーストラリアの動物、カフェ文化、オーストラリアンフットボール、移民の歴史など文化について学びました。アデレード大学の中の語学学校に通う形になります。私たちが参加したチームには同じプログラムに参加しているのが東大生しかいなかったの、英語力を伸ばすという点では少し物足りなく感じる人もいるかもしれません。フィールドワークとしては、動物園、ビーチ、カフェ、美術館や博物館に行きました。ちょうど新歓をやっていたので、私はラクロス部の練習に参加しました。

■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

スポーツ

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

ラクロス部の新歓練習に参加したのと、週末にシドニー、ケアンズに旅行しに行きました。ホストファミリーの家にプールがついていたので、家族で遊びました。英語力の伸びについて物足りなさがあったので、プログラムの終わりにある farewell party でスピーチをしました。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

家にも学校にも WIFI があります。1 日 1G の ESIM にしたけど、500MB でもよかった。

■サポート体制/Support for students:

ELC の方達(日本人もいた)はとても親切で名前も覚えてくれます。

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

■ 宿泊先の種類 / Type of accommodation :
ホームステイ
■ 宿泊先の様子 / Environment around the accommodation :
夫婦、小さい子供 2 人、おばあちゃんでした。部屋が 1 つ与えられます。
■ 気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等 / Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
真夏だけど意外と寒い日もあったので、長袖と半そで半々とかでいいかもです。食事は高カロリーです。太ります。物価が 2 倍くらいです。スーパーに行くのがおすすめです。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理 / Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
治安はいいです。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情 / Management of money and situation about local economy :
visa と現金 3 万円分 (256AUD とかになった)

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

■ プログラムへの参加手続き / Procedures for participation :
事前課題 (確かライティング 1 本と選択式のテスト)
■ 東京大学の所属学部・研究科 (教育部) での手続き / Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
申し込みの時に一度事務へ行きました。
■ 語学関係の準備 / Language preparation :
TOEIC830、英検準一級程度でしたが耐えました。
■ ビザの手続き / Procedures for visa :
アプリですぐ申し込みます。
■ 保険・医療関係の準備 / Preparations or actions taken to maintain your health :
大学から案内がある保険に全員入ります。

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	210,000	円 / JPY
保険関係 (日本で加入したものと留学先で加入したものの合計) / Overseas travel insurance fee	10,000	円 / JPY
上記以外の渡航のために要した費用 (ビザ・予防接種等) / Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円 / JPY
■ その他、補足等 / Additional comments :		

■ 留学先で費やした生活費 / Overall expenses spent during the program :

食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	100,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	80000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
私は週末に旅行したのでこんなにかかりますがふつうはそんなにかかりません。	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
初めての留学として、総じて参加してよかったなと思っています！異文化理解という側面が多かったように思います。語学力という点では、20 人弱のクラスは全員東大生だったのは残念でした。しかしここで海外に慣れておけば、将来もっと長期・ハイレベルな留学のハードルが下がるのではないかなと思いました。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
オーストラリアの働きすぎず家庭を大切にするライフスタイルが印象的でした。きっと自分は過労上等な職種を選ぶのでしょうか、笑 その前に視野が広がりました。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
3 週間の滞在は自分にとってちょうど良かったです。日本にいて漫然と春休みを過ごすより、有意義な時間を過ごせたと思っています。
■準備段階やプログラム参加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 :
チームスをちゃんと使えるようにしておいてください。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2026/3/13

■ID: C250127

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period 2026/02/16 ~ 2026/03/06

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

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

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

海外の雰囲気が好きで、将来海外で生活することも考えていました。最近学業が振るわなかったこともあり、何か挑戦するきっかけを得られればいいなと思い、参加を決意しました。

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

■概要/Overview:

予習はほとんどいりません。授業は 4 時間ほどありますが、先生のトークはおもしろく、ゲームや課外活動もたくさんあったので飽きませんでした。

■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

文化活動

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

現地で友達を作り、プログラム外の時間で時間を作ってお互いの文化や価値観の共有をしました。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

インターネット環境については問題ありませんでした。大学に広いスペースがあり、作業をすることができます。

■サポート体制/Support for students:

ホストファミリーがかなりサポートしてくれていたので問題なく生活を送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:

ホストファミリー

■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:

設備は問題なかったです。フルーツやスナックが常備されていて、いつでも食べられる状態でした。

■ 気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
暖かく、晴れの日が多かったですが、普通に雨も降りました。移動はバスや電車が中心です。日本食食べなくなるので日本から持っていくと思います。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
治安はそこまで悪くなかったのであまり気にしませんでした。健康管理については、薬をたくさん持っていくことだと思います。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
ほとんどクレジットカードで乗り切りました。カジノに行くときは現金が必要になります。

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :
個人情報やライティングの宿題を提出しました。utol やメールを確認しておきましょう。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
教務課に一度説明をしてもらわなければなりません。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
toefl を勉強し、受験しました。また海外の大学生と言語交換をする授業を取り、プリンストン大学の学生と交流していました。
■ ビザの手続き/Procedures for visa :
eta を申請する必要があります。
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
保険関係は学校から指定されるのでそれに従ってください。薬は日本からありっただけ持って行った方がいいと思います。

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	170,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	11,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等) / Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :		
esim を購入すると思います。無制限でも 1 万円ぐらいで買えます。		

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :		
食費/Food	40,000	円/JPY
交通費/Transportation	8,000	円/JPY

娯楽費/Entertainment/Leisure	50000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
今までの海外のイメージはネットで見るものに留まっていたのですが、実際に 3 週間生活してみて、今までの漠然とした怖さのようなものは払拭されました。また海外でさまざまなトライをしてみたいと思いました。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
せっかくの機会なので、海外の雰囲気、言語、ノリをもっとよく学生のうちに知り、それを活かせる職種につきたいと思いました。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
なんとなく参加しているだけではあっという間に時間が過ぎてしまうので、目的を決めて臨んだ方がいいと思います。welcome party には参加しましょう。
■準備段階やプログラム参加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 :
留学中のバスの中では Kevin's English Room というポッドキャストを聞いていました。日本語も交えて話しているので分かりやすく学ぶことができました。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2026/3/10

■ID: C250128

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period 2026/02/16 ~ 2026/03/06

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

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

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

このプログラムは、同じクラスの人や高校の同級生がこのプログラムに一年前に参加していてその人達經由で話を知りました。この時期を選んだ理由は、逆に理系学生として今後忙しくなることが予測されるため今期が最後だと思い、この時期を選びました。参加すると決めた時期は、結構前からここに参加しようと考えており、8 月ごろにはもう決めてましたが、情報が出たのが確か 9 月ごろだったのでそこでしっかりと決めました。参加するかどうか迷ったことに関しては、ほぼ同じプログラムでニュージーランドのオタゴ大学が結構いいと思い、そこずっと悩んでいました。決め手としてはアデレードの方が面白いプログラムが多いと思います。このプログラムを選びました。

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

■概要/Overview:

授業は基本的に高校や大学の英会話の授業のようなものでとりわけ英語の高いレベルが要求されるということはありませんでした。ただ、大きな課題としてあったのは Reflective writing と、oral presentation の 2 つのもので、前者は準備や予習などが不要なものでその場で何か書くだけのものです。後者に関しては、ペアが割り当てられ(自分たちで決められる場合もある)そのペアでお題に沿ったポスターを準備して発表するというものです。授業内に準備する時間は割り当てられますが、自分のクラスでは授業内で終わらない人がほとんどで授業後あるいは家に帰ってから準備している人が多数でした。フィールドワークに関しては、ビーチや自然公園などに連れてってくれました。ビーチは比較的時間が短く結構すぐ終わってしまった印象ですが残りたい人は残れる形式でした。一方で自然公園は結構時間に余裕がありカンガルーやワラビーなどの動物と触れ合うことができました。ただし、コアラは見るだけです。他にはコーヒーを飲み回すというのがありました。ただ、これらのフィールドワークを除いても、ほぼ毎回の授業内でアデレードの都市にトラム(路面電車のようなもので 5 分に一回程度くる)に出て行っていました。(ex. 近くのモール、近くのマーケット、博物館、大学のサークル新歓、植物園)。一回の授業が 4 時間程度で、2 時間ほど毎回外出しているのでもあまり暇にはならず非常に面白いプログラムでした。先生も最後には全員の名前を何も見ずに言えるようになっており、非常に仲良くなれたと認識しています。

■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

スポーツ
■プログラム以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program :
プログラム以外に取り組んだ活動はちょうどサークルの新歓の時期だったことからテニス、卓球、日本文化愛好会(みたいなやつ)の新歓に行きました。テニスはラケットも貸してくれて楽しかったです。一緒に打った現地の人と喋る機会も多くてよかったです。卓球も楽しかったのですが、あまり喋る機会は多くなかったです。日本人サークルは現地の人と話せて非常に楽しかったのですが、日本在住経験などがある人が多く日本語喋っている人も多いので英語の勉強になるかどうかはちょっと怪しいです。他には女子ラクロス部の新歓に行っている女子などもいて非常に楽しそうだったので、女性の方は行くのを検討してもいいと思います。土日に関しては、私のホストマザーは外出に連れて行ってくれるタイプの方ではなかったので自分でクラスメイトと一緒に外出しました。連れて行ってくれる人や、現地の仲良くなった学生と言っている人もいました。

派遣先の環境について/About environment at the host institution
■設備/Facilities:
フリーWi-Fi がありますがそれ以外は使っていません。
■サポート体制/Support for students:
アデレード大学のサポートは充実していました。ホストマザーが全然話してくれないなどをホームステイのチームの人たちに伝えたらホストマザーを変えてくれるみたいなものもあるらしいです。誰に相談するべきかとかそういうのは、初日のオリエンテーションと、3 日目くらいの午後にあるホームステイチームの話でしっかりされるので大丈夫です。語学面に関しては、自分の周りとかでそこまで苦しんでる人はいなかったのですが、友達のルームメイト(他大学)はちょっと苦しんでました。基本的にオーストラリアの人は優しいので英語がちょっと苦手でも気にする必要はないです。

プログラム期間中の生活について/About life during the program
■宿泊先の種類/Type of accommodation:
ホームステイ
■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:
ホームステイしてました。夜ご飯はホストマザーに、朝ごはん昼ごはんは家のものを使って自分で作ってました。基本的に朝はトースト、昼はサンドイッチです。
■気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
機構は基本的にカラッとしていて過ごしやすかったです、ただ日差しは非常に強く結構熱いです。サマータイムなので夜 7 時くらいまで結構強い日差しが出ていることもあります。また、私の滞在期間中は異例なことに 3,4 日雨の日があり、うちのホストマザーは3ヶ月ぶりの雨だと言っていました。滞在先周辺は非常に安全で夜中 0 時過ぎていても最寄駅から 10 分程度の家まで帰ることができました。人通りは少なく閑静な住宅街なので最初は少し不安になりますが、日本と同じくらい安全な都市です、一つ問題点があるとすれば夕方 5 時くらいには多くの店が閉まってしまうので街全体が早い都市だということは覚えておいて損はないと思います。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management,

local health care system, and any actions taken to maintain your health :

治安はめちゃくちゃ良好です。医療関係は特に気にすることはないです。ただ、私はおそらく乗り継ぎのシンガポールのチャンギ空港のご飯で腹を壊して、オーストラリアまでの飛行機で大変だったので、薬を常備しておく、あるいはご飯に気をつけるなどの必要はあると思います。

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

クレジットカードが使えない場所は基本ないです。カジノに行きたい場合は現金が必要です。私は現金 6 万円持って行きましたが、一万円以外は使いませんでした。空港はレートが悪いのであまり交換はお勧めではないのですが、私は不安だったので空港で一万円だけ交換してそれ以外は一切使っていません。全部クレジットカードです。ただ、クレジットカードだと surcharge で少しだけ多く取られるのでそれが嫌な人は現金を多く持っていくのがいいかもしれません。

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

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

参加する手続きに関しては、まず 120 分程度の(Go Global Gateway)映像を見て問題を答えるやつがありました。参加が確定した後は、渡航情報フォームなどを東大に提出したほか、アデレード大学からいろいろ来て、ちょっとしたテストや個人情報フォームなどを提出しました。東大からの連絡はプログラム参加確定後は utol を通してきますが、Adelaide 大学からの連絡は基本メールを通してくるので見逃さないように気をつけてください。

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

履修、単位、試験、論文提出などに関しては何もありません。また、まだ 2 年生で教養学部所属で担当教員もいなかったため特に連絡はしていません。ただ、プログラム申し込みの際にアドミニ棟にいて前期教養学部チームに許可をもらう必要があります。

■語学関係の準備/Language preparation :

とりわけやっていません。ただ英語力に不安がある人はやっておくことをお勧めします。私は 2 年の後期で GLC と GLA というコースをとっており、週二回は英語を使う機会はありました。

■ビザの手続き/Procedures for visa :

オーストラリアの入国には ETA が必要です。私は 1,2 週間前に申請しました。確か 2000 円程度かかりました。

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

東大指定の海外旅行保険と OSSMA に入りました。常備薬は、花粉症の薬と薬局で買った頭痛薬(ロキソニン)、胃薬(ブスコパン)、ストッパ(腹痛薬)を買いました。私は行きの飛行機の着陸直前で腹痛になり、ただシートベルトサイン点灯後でスタッフに 2 回ほど頼んでも絶対トイレは無理だと断られて結構危ない状態になりました。なので飛行機乗る際は、腹痛薬はスーツケースの中ではなく手荷物に常備しておくことを強くお勧めします。

費用・奨学金に関する事/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
保険関係(日本で加入したものと留学先で加)	7,000	円/JPY

入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等) / Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
他には OSSMA で 4000 円くらいかかりました。	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	7,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	100000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
家で全部ご飯食べるなら食費は無料です。外に食べにいくなら一回安くて 1500 円くらい、高くても 4000 円くらいだと思います。交通費は 30 日 6.7000 円の乗り放題パスがあるのでそれ買えば電車、バス、トラム(路面電車みたいな)乗り放題なので他にはお金かかりません。終電は 12 時くらいなので乗り過ぎてタクシーになるならもっとお金はかかると思います。娯楽費は多分このくらいだと思います、お土産など、後は私は、エドシーランのライブにも行ったのでこのくらいになったと思います。後オーストラリアはコーヒーがめちゃくちゃ人気な都市なので、授業前などの朝に行き一息ついてから授業に行くのはお勧めです。500-1000 円くらいで日本とあまり変わらずお手頃の価格で楽しめるのでお勧めです。	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した	
■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(JASSO)の 2025 年度海外留学派遣支援制度(協定派遣)	
■受給金額(月額) /Monthly stipend :	
90,000 円	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際教育推進課)からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
オーストラリアは非常に安全な都市で、人も優しく、またワークライフバランスも充実しており自分に関する様々な価値観を広げてくれたと認識しています。英語だけでなく多くの面で成長できたと感じています。海外旅行などとは違い現地の人と生活することで様々な点で成長できたと感じており、まだ留学や海外に住んだことがない人はホームステイをしてみることを強くおすすめします。
■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 :
以前から、海外で就職することに興味を持っていましたが、より一層海外で就職することを視野に入れるようになりました、かのであれば院進自体を海外で行いたいですがおそらく非常に莫大な費用がかかること

が考えられるため現状ではあまり考慮に入れてませんが今後少し考えてみる予定ではあります。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
修士・博士に進学
■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 :
今まで海外に住んだ経験や、留学した経験がない人はホームステイのプログラムをすることを強く推奨します。海外に対する見識を得ることができ、自身の視野を広げることにつながります。おすすめの時期としてはやはりまだ進路の変更の余地がある 2 年生くらいまでがいいと思いますが、3 年生以降でも参加している人は多く、学生の間に体験しておく価値はある非常に有意義な体験だったと認識しています。このプログラムにおける利点としては、勉強勉強という感じではあまりないことです。授業内で遠足のように外出する機会やちょっと遠くに連れていてくれる機会、課題などがあまり多くないなど授業外で自分たちで遊ぶことにも時間をかけられる一方で、実際の現地学生や教員の方々、ホストファミリーとの交流を通して英語の発展にもつながります。私は他のプログラムに参加したことがないため他との交流はできませんが、非常に有意義で楽しいプログラムですので金銭的・時間的余裕がある方はぜひ参加してみてください。その価値はあると思います。
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
アデレード大学の公式サイトは使います。それ以外はあまり website は使いません。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2026/3/11

■ID: C250129

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period 2026/02/16 ~ 2026/03/06

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

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

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

部活動の兼ね合いで参加できる時期が今回しかなかったから。

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

■概要/Overview:

基本的に授業は4時間で、教室内での学習(リスニングやディスカッション)に加えて博物館や街に繰り出しての文化学習もあった。予習や復習はほとんど必要なかった。

■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

スポーツ

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

ちょうど新歓の時期だったので、クラブの新歓に行った。週末はホストファミリーと家で会話をしたり、色々な場所に連れて行ってもらったりして、家族との時間を大切にしていた。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

キャンパスの Wi-Fi、電子レンジ、キッチン

■サポート体制/Support for students:

先生は非常に優しくサポートしてくれた。生活面精神面に関しては、自分は不満や悩みがなかったので問題なかった。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホームステイ

■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:

派遣先からの紹介

■ 気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.: 日差しが強く昼夜の寒暖差は大きかった。防寒用に上着など持っておくと良いと思う。雨がほとんど降らず乾燥しているため、非常に過ごしやすく気持ちの良い気候だった。滞在先周辺は自然豊かで落ち着いた場所で、治安はとても良かった。バスやトラムが発達していて、どこに行くにも公共交通機関を使って移動できたので便利だった。ただバスは基本的に遅れていて、たまにこないこともあるので余裕を持っていくことをお勧めする。食事は困ることはなかったが、お米が恋しくなった。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health: 市街地はホームレスもいるので、夜の裏路地などは通らないようにしていた。治安は総じて非常に良いと思うが、郊外は街灯が少なく、日没後は非常に暗いので気をつけると良いと思う。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy: クレジットカードを持っていれば困ることはないと思う。現金は一度も使わなかった。

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation: 保険加入や学生情報・フライト情報の提出、ホームステイ申請手続きなどがあつた。
■ 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: 一度諸注意の説明を受けるだけだった。
■ 語学関係の準備/Language preparation: 定期試験の終了から出国までにほとんど日がなかったため、十分な学習はできなかった。時間があれば日常会話やリスニングの勉強をしておくことより簡単に意思疎通ができるのかなと感じる。
■ ビザの手続き/Procedures for visa: 必要なのはETAのみで、スマホアプリで数分で簡単に取得できた。
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health: 保険は大学の指定したものに加入すれば大丈夫だった。常備薬は万が一に備えできるだけ持参した。

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation:		
航空費/Airfare	200,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	10,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments:		

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program:

食費/Food	10,000 円/JPY
交通費/Transportation	4,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	60000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
グローバル教育センターからの奨学金	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
90,000 円	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際教育推進課)からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
初めて海外を訪れ、異文化を実際に体験しながら現地の人々と多く交流できたことは、非常に有意義な経験だった。数えきれないほどの思い出ができたが、特にホストファミリーをはじめとする多くの素晴らしい人々に出会えたことが、留学の中で最も大きな意義だったと感じている。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
具体的な影響はないが、日本とは違った幸せの形を目にして、仕事だけにとらわれずに自分にとっての幸せを見つけていきたいと思った。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
英語力の向上はもちろん、現地に行ったからこそ得られるものは非常に大きいので、迷ったらぜひ参加してみると良いと思う。最高の思い出になるはずです。
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
オリエンテーション資料

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2026/3/12

■ID: C250130

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period 2026/02/16 ~ 2026/03/06

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

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

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

留学はしてみたいものの、いきなり長期留学をする勇気はなかったため、3 週間強のこのプログラムは良い経験だと考えた。また、大学 2 年生のこの少し暇な時期に行っておかなければこの先機会を逃してしまうと考えた。

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

■概要/Overview:

予復習はほとんど必要無く、最終プレゼンの練習を少しする程度で良かった。カフェや商店街、海に行くフィールドワークが特に印象に残っている。

■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

文化活動

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

クラスメイトとカジノやエド・シーランのコンサートに行ったり、ホストファミリーにワイナリーや国立公園、カヤックなどに連れて行ってもらった。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

ラウンジみたいな場所でクラスメイトと談笑しました。他の施設はあまり利用しませんでした。

■サポート体制/Support for students:

とても気さくな先生で何でも相談できる雰囲気でした。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホストファミリーの家

■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:

個室。ルームメイトはいなかった。
■ 気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
基本的に長ズボン半袖で過ごしていた。とても過ごしやすい気候で雨もあまり降らないが、一応折りたたみ傘は持って行った方がいいかもです。アデレード大学の学生証が 2.3 日目くらいに発行されるので、緑色の学生用のメロカード(日本の PASMO みたいなやつ)で 28 日乗り放題チケットを購入することをおすすめします。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
治安は割と日本と同レベルで良かったので日本で過ごしているときと同じ感覚で過ごしていました。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
全てクレジットカードで支払いました。現金はカジノ以外で使いませんでした。

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :
基本的には utol に挙げられる情報と大学から来る gmail を確認しておけば OK だと思います。
■ 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 :
教務課の方から説明を受けました。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
特に何もしてませんでした。
■ ビザの手続き/Procedures for visa :
ETA はアプリからすぐに取得することができると思います。
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
学校指定の保険に加入しました。

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :		
航空費/Airfare	200,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	7,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等) / Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :		
特になし		

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
食費/Food	70,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY

娯楽費/Entertainment/Leisure	50000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
Go Global 奨学金(東京大学海外派遣奨学事業)	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
90,000 円	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際教育推進課)からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
英語力に自信の無かった私にとってとても良いレベル感のプログラムであった。ホストファミリーとの共同生活も忘がたい良い経験になった。
■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 :
海外に住むことへの抵抗感が小さくなった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
修士・博士に進学
■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 :
この体験記を見て、参加するか検討している方には是非参加して欲しいと思います。私自身英語力に一切自信がなく、消極的な性格で渡航前は不安も大きかったのですが、結局参加して良かったと強く思っています。個人的には留学というよりも長期旅行のような感覚でした。
■準備段階やプログラム参加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 :
この体験記を参考にしました。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2026/3/17

■ID: C250131

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period 2026/03/06 ~ 2026/03/06

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

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

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

入学時から留学に興味はありました。部活の規則により長期の留学は厳しいことや時期も制約されていることを考え、2 年時点でのウインタープログラムが最適でした。

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

■概要/Overview:

午前中に授業、午後はフリー。宿題とかは特にはなく、後半にプレゼンの課題あり注文や、海、自然公園など文化を中心に学ぶフィールドワークがありました。

■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

文化活動

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

週末はツアーに参加したり公共交通機関を使って遠出をしました。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

特になし

■サポート体制/Support for students:

特にサポートを受けることはありませんでしたが、東大にも先方の大学にもサポート体制は充実しています。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホームステイ

■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:

個室を使わせていただきました。食料やシャワーなどは自由に使わせていただきました。

■ 気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. : 暑かったですが、夜は少し冷えるので薄着の長袖が一枚あると良いです。盛り上がりすぎて終電には気をつけてください。夜は少し怖いですが、治安は良かったです。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health : 深夜はイヤホンをつけずに周りに注意しながら歩きました。トイレの衛生環境が少し悪い。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy : ほぼクレカでした。

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation : UTOL の指示通りに提出物を出しました。アデレード大学はたまに連絡が遅く心配になることもありますが、なんとかあります。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo : 窓口に行くくらい
■ 語学関係の準備/Language preparation : 試験と被っていたためあまり英語の勉強はせずに行きました。
■ ビザの手続き/Procedures for visa : していません
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health : 医療費は高いので万全の状態で行くことをお勧めします。

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	200,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	15,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :		

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :		
食費/Food	40,000	円/JPY
交通費/Transportation	10,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50000	円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :		

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :
受給しなかった
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
自分は英語を話すことに苦手意識を持っていましたが、大事なことは伝えようとする姿勢だと学びました。また異文化を学ぶと口先で言うのは簡単ですが、実際に行ってみて肌で体感しないとなかなか実感できないことも多く学べ、留学の意義を感じました。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
英語力の向上考え方の違いの根本には、文化の違いがあり、文化を理解しないことには分かり合えないこともあるということを学んだ。
■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 :
少しでも興味があれば絶対に参加した方が良いです。タイムスリップしてもまた行きたいです。
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
特になし

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2026/3/10

■ID: C250132

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period 2026/03/06 ~ 2026/03/06

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

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

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

新しいことに挑戦したいと思い、海外に中長期で滞在した経験がなかったのでこのプログラムへの応募を考えました。また、以前から交換留学に興味があり、スケジュール感を考えたときに2A が最後のチャンスだと思ったので、応募しました。

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

■概要/Overview:

授業は月曜が午後で、火曜から金曜は午前でした。予習は全く必要なく、課題も基本的には授業内で完結するものでした。復習に関しては、授業内でも定期的に行われるので、特に重点的にやる必要はないように感じました。1 週目・2 週目の授業ではほとんどの日で授業中に何かしらのアクティビティやフィールドワークがありました。授業時間との兼ね合いで CBD 内のマーケットやモール、博物館やガーデンに行きました。また、週に二回ほど大学(ELC)から案内があり、職員付き添いの元でイベントに参加できるようでした。

■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

スポーツ

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

地元の学生と交流したかったので、去年の体験記を参考にクラブ活動に参加しました。初週に行われていたオリエンテーションウィークに参加し、色々なクラブの話を聞きながら、最終的にはクリケットクラブとベースボールクラブの活動に参加しました。クリケットクラブはシーズン終盤で初心者向けではなく、思ったような活動は出来なかったものの、どちらも楽しく現地の学生と交流することができました。また、二週目にあった新入生向けの welcom party も現地学生との交流には最適な場でした。週末は基本的にこれらの活動に参加するか、ホストファミリーとビーチに行くか、クラスの友達と出かけるかといった感じでした。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

授業が行われるキャンパスとは別のメインキャンパスに hub central という 24 時間空いているスペースがあるのでそこはたまに利用しました。夜は学生証をかざすことで入館できます。インターネットは授業の初日に大学の wifi への接続を職員の方が説明・補助してくれるので、それ以降はその wifi を使っていました。

■ サポート体制/Support for students:

サポート体制は充実していたと思います。気になることがあったら、いつでも何でも聞ける雰囲気でした。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホームステイ

■ 宿泊先の様子/Environment around the accommodation:

アデレード大学からの紹介先でホームステイをしました。同じプログラムの子と二人でのホームステイでしたが、それぞれに個室が用意されていました。ホームステイ先ではホストファミリー3 人(両親と息子)とともに過ごしました。シャワーは 10 分以内、インターネットは基本的に使用可能(大きなダウンロードは制限されていました)、11 時には消灯といわれていましたが、これらで特に困ることはありませんでした。ドライヤーは家のものを使わせてもらいましたが、歯ブラシ等は自分で持って行ったものを使用しました。洗濯は週に二回といわれていましたが、臨機応変に対応してくれました。また、必要に応じて自転車やシューズ・帽子なども貸していただけました。

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

渡航時期が季節の変わり目なので気候は 3 週間でかなり変化したと思います。初週は 35℃ 近くになることもあり暑かったですが、3 週目には 25℃ 近くまで落ち着き、特に朝は半袖だと寒いくらいには冷え込みました。雨は 2 日ほどあったと記憶しています。滞在先は空港から車で 5 分ほどの距離で、授業の教室までは door to door で 30~35 分程度でした。通学にはバスを使用しました。朝はバスの本数が多く、夕方にかけて減っていった印象です。朝は必ず渋滞にはまります。大学のキャンパスで買ったメトロカードは 28 日で 63 ドルほどでした。CBD 内のトラムは無料でした。食事に関しては朝は自分で用意(もちろん自分で買ったりする必要はありませんでした)、昼・夜はホストファミリーが用意してくれるというものでした。イタリアにルーツを持つ家庭だったので、イタリア料理が多めではありましたが、日本料理・タイ料理・BBQ と色々な料理を堪能出来てどれもとてもおいしかったです。

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

治安はとても良いです。(バスで寝れるくらい)人も親切なので特に心配する必要はないと思います。ただ、夜は気を付けておくに越したことはないと思います。また、日本から持ってきた鍵などは向こうで無くさないようにまとめて管理しておくと思えます。

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

基本的にクレジットカードが使えるので、現金は最小限でいいと思います。現金しか使えないのはカジノくらいだったと思います。

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

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

参加手続きは基本的に自分で行いました。東大側の手続きは UTOL にすべて載っているので、定期的に

UTOL を確認して早めにまとめてやってしまうのが無難だと思います。早めにやるという点では、年内が一つの目安だと思います。加えてアデレード大学からもタスクが添付されたメールが届くのでそちらも随時確認すると思います。後者はわかりづらい部分も多少あるので、積極的に他の人に聞いたり、大学にメールを送信して確認したりするとスムーズに進むと思います。1人で参加している場合は、事前に行われる顔合わせミーティングで連絡先を交換しておく心安いかもしれません。私は実際に大学側から誤って交換留学生向けのメールが同時に届いたりしたので、少しでも疑問に感じたらメールで返信するのが良いと思います。

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

駒場のアドミニ棟で説明を受けました。前期教養学部生はそれ以外に特にやるべきことはなかったと思います。

■語学関係の準備/Language preparation :

英語の資格は特になく、英語の授業も1Aが最後でした。ただ、アルバイト先に外国人観光客が一定数来るので、そこで英語を話す機会は定期的にありました。このプログラムに向けては準備学習をしようと考えていたのですが、テスト等もあり、なんだかんだできませんでした。唯一、2週間前くらいから英語のポッドキャストを聞くようにしていました。

■ビザの手続き/Procedures for visa :

ESTAに申請しました。スマホで簡単にできました。わかりづらいところはyoutube等にも実演で解説している動画があるので、それを参考にすると良いと思います。

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

保険は大学指定のものに加入しました。常備薬はいくらも持っていました。結局初日に頭痛薬を使ったくらいで他は特に使いませんでした。入国時にどんな薬を持ってくるか聞かれるので、英語で大雑把にでも説明できるように準備しておくが無難です。

費用・奨学金に関する事/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	216,687	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	7,110	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :

食費/Food	20,000	円/JPY
交通費/Transportation	7,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	4000	円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

食費がかさんだのは、レストランに行ったのと、ちょこちょこコーヒーを飲んだり、間食したりしていたためです。
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :
受給しなかった
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
プログラム参加の目的であった「英語を使う」と「新しいことに挑戦する」ことは達成できたのでとても満足しています。とくに後者は小さな挑戦の連続で充実感がありました。英語に関しては、スキルが上達したかと言われれば、大した成長は感じられませんでした。英語を使うことへの抵抗感は3週間で取り払うことができたと思います。
■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 :
長期留学への意欲が一層高まった
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
修士・博士に進学
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
迷っていたら参加することをお勧めします。早ければ早いほど良いと思います。
■準備段階やプログラム参加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 :
体験記

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2026/3/11

■ID: C250133

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period 2026/03/06 ~ 2026/03/06

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

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

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

10 月頃に大学からのメールで、オーストラリアでの短期プログラムがあることを知った。以前からオーストラリアに行きたいと思っていたため、参加することを決めた。

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

■概要/Overview:

短い英作文のような課題が二つあった。最終課題では、二人一組のペアでポスターを作成し、観光地についてのプレゼンをした。基本的に、家でやってくるような課題はなく、プレゼンの準備なども授業内で終わるようなものだった。

■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

観光

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

友達とシドニー観光をした。ホストファミリーにワイナリーに連れて行ってもらった。友達とアデレード市内の動物園に行った。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

大学の WiFi を使用した。教室がある建物の 1 階に卓球台があったので、時間があるときに卓球をした。

■サポート体制/Support for students:

大学のスタッフからの説明など、ホームステイで困ったことがあれば相談できる体制が整っていた。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホームステイ

■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:

2 階に一人一つの部屋があった。2 階にシャワーが一つあり、他にホームステイしている人と共用だった。部屋にはベッド一台、机一つ、棚が沢山あり、過ごしやすかった。
■ 気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
2 月は暑かったが、3 月になると少し寒くなった。日中は暑く、夜は寒い。基本的にバスかトラムを使って移動することが多いが、歩いても市内を回れるぐらいであった。朝の通勤ラッシュの時などは特にバスが遅れがちであった。私のホストファミリーは白米やパスタなどを出してくれることが多かった。
■ 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:
夜遅くにバス停から家まで 20 分ほど歩いて帰ったことが一回あったが、住宅地は暗く、人があまりいなかった。できるだけ複数人で行動した方がいいと思う。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
オーストラリアドルを準備したが、現金を使う機会はほとんどなかった。友達に立て替えてもらった分を支払う際に使うことがあるため、少しは持って行った方がいいと思う。クレジットカードを基本的に使用した。日本の電話番号が使えないためオンラインでのクレカ決済ができなくて困ったので、Apple Pay を導入した方がいいと思った。

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
入るように言われた保険に加入した。東京大学へフライト情報や海外渡航情報を提出した。留学先の大学へもフライト情報を提出した。また、英作文の課題が出された。説明や指示に沿って手続きすれば難しい。大学の期末試験と時期が被って大変だと思うので、早めに出すのがいいと思う。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
窓口でプログラムについての説明を受けた。
■ 語学関係の準備/Language preparation:
何もしていなかった。
■ ビザの手続き/Procedures for visa:
日本のパスポートを持っていないため、ビザを申請した。提出に必要な書類を揃えるのに時間がかかるので、プログラムへの参加が決まり、渡航期間が分かったら早めに申請した方がいいと思う。完了まで一ヶ月予定と書いてあったが、三週間ぐらいで取得できた。
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
大学から指定された保険に加入した。風邪薬などを病院で処方してもらい持って行った。

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	210,559 円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	10,950 円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in	円/JPY

the above (visa, vaccinations etc.)	
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
食費/Food	22,000 円/JPY
交通費/Transportation	9,600 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	87000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
シドニーへの航空券代が往復 60000 円ぐらいでした。	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■受給金額(月額) /Monthly stipend :	
90,000 円	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際教育推進課)からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意味、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
私は以前からオーストラリアに関心があったため、このプログラムを通じてオーストラリアについて多くのことを知ることができ、とても良かったと思う。チケットを買ったり、食べ物を注文したりする際に、実際に英語を使う経験ができ、自信にもつながった。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
このプログラムに参加したことで、さまざまな文化や人々を知ることができた。また、自分が進みたいと考えている分野の中にも多くの選択肢や分野があることを知り、将来のキャリアや就職活動についての視野が広がったと感じている。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
専門職(法曹・医師・会計士等)
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
このようなプログラムへの参加を考えている学生には、ぜひ挑戦してほしいと思います。私は大学 1 年生の英語の授業以降、英語を使う機会がほとんどなかったため、このプログラムは英語を実際に使う良い機会になりました。授業を受けるだけでなく、ホストファミリーや友人との会話、チケットの購入、食べ物の注文など、さまざまな場面で英語を使うことができます。また、留学先の国についてより深く知ることができ、日本との違いを実際に感じられる点も興味深い経験でした。さらに、同じ大学から参加しているさまざまな分野の人と知り合うことができるのもとても良いと思いました。私は参加者の中に、知っている人は一人も

いみせんでしたが、一緒に出かけたりクラス内のアクティビティを通じて仲良くなることができました。このよ
うな出会いも、このプログラムの大きな魅力の一つだと思います。

■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful
while preparing for or during your time overseas :

オーストラリア留学センター

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2026/3/14

■ID: C250134

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period 2026/03/06 ~ 2026/03/06

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

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

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

参加を決めた動機は、1 度自分を違う環境に置いてみたいと思っていたことと、自分の英語が実際にどの程度海外で通用するのかを知りたかったからでした。この時期を選んだ理由は、就活が始まる前にまとまった時間を取ることができるラストチャンスであったことと、仮にこのプログラムを機に長期留学を行うことを考えた際に更なる長期留学に挑戦するかを決めることができる最後の機会だと思ったからです。もっと早くから留学の意志があれば、1 年生の春休み又は 2 年生の夏休みに行く選択をしていたと思います。(早いうちに自分の視野を広げた方が良いと思うので)参加を決めた時期は締切の 1 週間ほど前でした。両親も留学を勧めてくれていたので、親の承諾や金銭面といった点では迷うことはなかったです。サークルの大会が留学時期と被っていたので、そこは懸念点ではありました。

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

■概要/Overview:

プログラムは、ホームステイを除けば、平日午前もしくは午後の 1 日 4 時間の授業と、平日に週 1.2 回ほど行われる動物園やビーチを訪れるイベントで構成されています。授業については、特に予習や復習が必要な物は無かったです。授業は緩いグループディスカッション、オーストラリアの文化やスラングを学んだりして、クイズで内容を確認したりしました。難しくてついていけないということはないと思います。4 時間の授業と言っても、2 回に 1 回くらいの授業ではフィールドワークを行い、近くの植物園やマーケットなどを訪れていたの、座学で疲れるということもなかったです。フィールドワーク中も先生に聞けば色々なことを教えてくれたのでとても良かったです。

■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

スポーツ, 文化活動

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

プログラム以外の時間は、ELC に案内を受けたイベントへの参加、クラスメートやルームメイトとの観光、ホストファミリーとの交流の時間が多かったと思います。ELC から案内を受けたパーティやミュージアムツアー等に参加して、他国からの留学生と交流したり、文化等を学びました。クラスメートやルームメイトと

は、街の観光や BBQ を一緒にしました。ホストファミリーにはビーチや地元のショッピングセンター等に連れて行ってもらいました。平日夜の時間はホストファザーとバルコニーで話すことが多く、とても楽しかったです。週末はホストファミリーに連れていってもらうか、ルームメイトと少し遠くまで観光に行きました。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

学校内の wifi はとても良かったです。水も無料で汲めました。また、ラウンジにあったホットサンドメーカーで昼食のサンドイッチを温めることができました。

■サポート体制/Support for students:

困ったことはなかったので特にサポートは受けませんでした。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホームステイ

■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:

東京大学より紹介(指定)されたホームステイ先

■気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climature, environment around the institution, transportation, food, etc.:

基本とても暑いですが日本のようにじめっとはしていないので過ごしやすいです。朝と夜は冷える日があったより多かったのも、パーカーやトレーナーは必須です。交通機関はバス、電車、トラムを使用しました。最初にメトロカードという定期券を購入し 3 週間使用しました。このカードはバス電車トラムの全てに対応しています。食事はホームステイ先のルーツによるといいますが、僕のところはフィリピン系だったので、思ったより米を食べることが出来ました。外食については、色々な国の料理の店が沢山あるので色々訪れるのをおすすめします。

■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:

治安は昼間のうちはとても良いです。夜 10 時くらいにバスを乗り換えようとする怖い人がいることはありました。心身の健康管理は、早く寝ることと、日本人のクラスメートとも仲良くすることを心がけました。

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

クレジットカードの限度額を引き上げ、念の為もうひとつクレジットカードを作成しました。2 万円分両替してから行きましたが、オーストラリアでクレジットカードが使えない店は自分が行った中ではなかったので、現金はもっと少なくとも良かったと思いました。

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

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

Utol を通して東大に提出するものと gmail を通してアデレード大学に提出するものがありました。東大向けのものは utol の指示に従い、保険の加入やフライトの情報を提出しました。特に難しい点はなかったです。アデレード大学向けのものは、ホームステイに関する提出書類や、テストの受験、自由英作文の提出などがありました。そこそこの頻度で Gmail が来たので、まめに確認しておいた方がいいと思います。

■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:

春休み中のプログラムであったため、特に煩雑な手続きはなかったです。
■語学関係の準備/Language preparation :
留学前に資格試験は受けなかったもので客観的な語学レベルは分かりません。語学学習は、プログラムの 3 か月前から単語の勉強を始め、1 か月前からは毎日自由なテーマについて自由英作文を書いて AI に添削してもらっていました。
■ビザの手続き/ Procedures for visa :
オーストラリア入国に際して、Australia ETA を取得しました。10 分ほどで終わったと思います。簡単でした。また、トランジット中にシンガポールに入国したかったので、ICA を取得しました。これも 10 分ほどで終わりました。
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
保険については、大学から指示されていたもののみ加入しました。常備薬については、自分が普段使っている薬を各 3 日分ずつ程持っていました。(風邪薬と頭痛薬)風邪薬は使わなかったですが、頭痛薬は2回使用しました。出発前に予防接種や定期検診等はいりませんでした。

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	200,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	10,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/ Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :		

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :		
食費/Food	25,000	円/JPY
交通費/Transportation	8,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	100000	円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :		
娯楽費にはお土産代なども含んでいます。		
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :		
受給しなかった		
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :		
■受給金額(月額)/Monthly stipend :		
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :		

プログラムを振り返って/Reflection

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

1 番の意味は、自分の英語に自信を持てたことです。何年間も英語は勉強してきましたが、実際に現地で使うのはほぼ初めての経験でした。自分の英語や発音に自信はなかったので不安は大きかったですが、想像以上に会話することができて、大きく自信に繋がりました。英語を喋るという点で、ホームステイというプログラムはホストファミリーとの会話の機会が沢山あった点でとても満足しています。

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

国家公務員を志望しており、警察庁を中心に考えていましたが、海外駐在等に魅力を感じ、外務省等にも興味を持ちました。

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

公的機関, 民間企業

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

迷っているのであれば間違いなく参加するべきだと思います。時期が早ければこのプログラムを機に長期留学などの選択肢も取ることが出来ると思うので、早ければ早いほど良いと思います。

■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

地球の歩き方 オーストラリア

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2026/3/12

■ID: C250135

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period 2026/03/06 ~ 2026/03/06

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

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

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

募集開始頃に参加を決めました。英語圏で生活したことがなかったのでこのプログラムでその体験をしたかったのと、英語力を上げるために参加しました。

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

■概要/Overview:

授業中に完結するので特に予習や復習、準備は必要ないです。オーストラリアのカフェ文化や動物、スポーツなどを学びました。また授業中にアデレード市内のボタニックガーデンや美術館、マーケット、モールなどをフィールドワークしました。アデレード大学のウェルカムパーティ、オリエンテーションウィークの活動などにも参加しました。

■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

スポーツ, 文化活動

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

日本文化サークルやテニスサークルの活動に参加しました。週末はポートアデレードやハンドルフのドイツ村に行ったり、近くの山でトラッキングしたりしてました。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

大学の設備としては図書館を利用しました。インターネットもちゃんとつながりますしかなり快適に過ごせます。

■サポート体制/Support for students:

みんな優しいので困りごとがあればすぐ対応してくれます。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホームステイ
■ 宿泊先の様子/Environment around the accommodation :
ホストマザーのその息子と一緒に生活していました。
■ 気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
暑いですが。でも途中から寒くなって長袖持ってくればよかったと後悔しました。電車は 30 分に 1 本きます。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
特にないです。かなり安全です。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
現金で払っていました。

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :
応募申請書を書いてフライト情報を提出した。
■ 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 :
特にないです。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
特にないです。
■ ビザの手続き/Procedures for visa :
観光ビザを取得しました。一年間の複数回入国できるものです。
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
OSSMA と指定された保険に入りました。

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :		
航空費/Airfare	200,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	10,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :		
500,000		

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :		
食費/Food	20,000	円/JPY
交通費/Transportation	5,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30000	円/JPY

■その他、補足等/ Additional comments :
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :
受給した
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
JASSO
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
90,000 円
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
大学(本部国際教育推進課)からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
異なる文化と触れ合い、自分が今いる環境を客観視することができた。また様々な人との交流を通じて自己認識を深めることができた。将来どこで働きたいか、どういった生活をしたかについても深く考えさせてくれた。今いる環境が最善というわけではないし自分にとって最適とも限らないので、視野を広げてくれたという点で間違いなく非常に有意義な体験だった。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
日本は規律や礼儀を重んじる文化であり、それゆえ職場の環境が欧米などに比べると厳しくなりがちである。働く時間も残業で長くなりがちであり、それでいてさまざまな経済的要因から収入も低めなのでできることなら海外に出て活躍したいと思うようになった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
研究職, 修士・博士に進学
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
奨学金に申請してぜひ参加してください！後悔することはないですし、絶対に良い経験になります。
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
特にないです。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2026/3/11

■ID: C250136

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period 2026/03/06 ~ 2026/03/06

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

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

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

大学入学以前から、海外留学には漠然と興味がありました。学部 1 年生の時は長期の帰省や免許合宿、学部 2 年生の夏はサークル活動があったため、学部 2 年生の春休みに留学することにしました。中学 1 年生の時に一度訪れたアメリカにするか、高校生の時本来修学旅行で行くはずだったオーストラリアにするかでかなり迷いましたが、プログラムの期間、および金銭面からオーストラリアに行くことを決めました。

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

■概要/Overview:

基本的に授業は午前中、約 4 時間ほど行われました。各グループに分かれてワークシートに取り組んだり、英語で話したりすることが多かったです。また、座学のみの日ほとんどなく、トラムに乗って街中に出かけることが多々ありました。机上の学習のみならず、実際に現地の様子を見学したり博物館や植物園、マーケット等に訪れる授業スタイルは、現地への理解が一層深まるだけでなく、飽きの来ないよく工夫されたものだったように感じます。また、授業が終わった後、午後からビーチや動物園といった少し遠い場所に出かけることもありました。クラスメイトたちと仲良くなる良い機会となったと同時に、観光まですることができたので大変良い経験となりました。

■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

文化活動

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

プログラム以外の時間は、基本的に友人たちと現地の観光を楽しみました。アデレードは大変治安が良く、また定期券を買うと期限内であればトラムもバスも基本的に追加料金を払わずに乗ることができたため、たくさんの場所を訪れることができました。ただ、施設の入場料やレストランでの食事の値段は日本に比べるとだいぶ高かったので、金銭的に余裕があれば観光を十分に楽しめるのではないかと、と思います。美術館などといった公共施設は入場料が無料ですが、そういった公共施設は基本的に授業中に訪れるので、観光を目一杯楽しみたい方はある程度お金を用意した上で本プログラムに参加することをお勧めします。また、大学で行われた festival やサークル活動にも参加しました。現地学生と交流できるととても良い機

会になるので、積極的に参加しましょう。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

学生ラウンジを多用しました。友人との談笑やサークル活動におけるオンラインミーティングの実施にぴったりでした。充電もできます。

■サポート体制/Support for students:

教室と同じ階にサポートデスクがありました。基本的に親身に相談に乗ってくれるそうです。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホームステイ

■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:

個室でした。ホームステイ先の利便性は、家により様々です。私の場合は、真夏なのにエアコンをほとんど入れてもらえなかったことがしんどかったです。また、南オーストラリアでは水が大変貴重なため、洗濯は多くて週2回です。服はたくさん持ってきてください。特に下着類は必須です。

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

とてつもなく乾燥しています。そのため、どんなに暑くても汗はかきません。乾燥肌の私にとっては最初は特に辛かったので、保湿剤は携帯しましょう。夜の交通機関には security の方々も搭乗するので安心です。治安は東京よりいいのでは、と個人的には思いました。食事に関してですが、特に昼ごはんは基本サンドイッチという人が多く、ご飯がとても恋しくなりました。

■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:

治安は東京より良いです。建物や人々が密集していることもなく、大変穏やかな気分で過ごせました。

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

現金は一切使わず、クレジットカードだけで乗り切りました。ただ、割り勘が非常にやりづかった(オーストラリアでは Paypay は使えない!)ので、ある程度現金は持っておきましょう。

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

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

基本的に utoi の課題欄に表示されるフォーム等を提出します。ただ、それとは別に自身の所属する学部に対して提出しなければならないものもあるため、その点は要注意です。

■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:

前期教養の学生は、アドミニストレーション棟で事前説明を聞きに行くこと、教養学部ホームページより必要フォームを提出することが求められます。

■語学関係の準備/Language preparation:

テストやサークル活動で忙しく、最後にしっかり英語を勉強したのは一年前の英語一列、という状態で出発することになりました。受験勉強の貯蓄があるので大きな支障はありませんでしたが、より充実させるため

にはある程度単語の復習等を行った上で参加する方が絶対に良いです。

■ビザの手続き/ Procedures for visa :

オーストラリアへの入国に際は、ETAという電子渡航確認書の取得が必要です。スマートフォンのアプリを通じて、入国前に済ませる必要があります。絶妙に時間がかかる上、なぜか住所入力が何度もエラーになり面倒だったので、早めに済ませることをお勧めします。

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

保険は東大から言われたものに入りました。また、肌が弱いので皮膚科でもらった薬を持ち込んだのですが、オーストラリア政府のホームページによると薬の持ち込みは大変厳しいとのことだったので、かかりつけ医にわざわざ英語で診断書まで書いてもらいました。しかし、実際に現地の税関で薬の持ち込みを申請した際は「薬？ああ、それは別にいいから早く通って」と言われ、入念に準備する必要性は全くありませんでした… ですが、公式には薬の持ち込みは厳しくチェックされることになってるので、ネットで必要な手続きや書類をしっかりと確認するようにしましょう。

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

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

航空費/Airfare	230,000 円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	15,000 円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等) / Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)	円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :

食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30000 円/JPY

■その他、補足等/ Additional comments :

食事代で本当に飛びます。かといって何もかも高すぎるわけではないので、ホストファミリー等に適正価格を事前に聞いておく良いでしょう。

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

受給した

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

グローバル教育センターからの奨学金、電通育英会奨学金

■受給金額(月額)/Monthly stipend :

320,000 円

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

プログラムを振り返って/Reflection

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

私にとって、人生で最も充実した三週間となりました。朝早くに起床し、清々しい空の下駅まで向かい、広々とした美しい景色を眺めながら電車で揺られ、大学まで向かう。その後学生ラウンジで友人たちと談笑しながらコーヒーを楽しみ、授業に参加する。授業では机上の学習にとどまらず様々な校外学習も経験でき、授業が終わると観光に出かける。帰宅すればホストファミリーが暖かく迎え入れてくれ、夕食の時間を通して今日 1 日の出来事を共有する。このような規則正しく、ゆとりのある、刺激にあふれた日々を過ごすことができました。本プログラムに参加することを通じて、リスニング力、スピーキング力が向上しただけでなく、ゆとりのある生活を送ることの素晴らしさ、1 日を有効的に過ごすことの重要性、他者に寛容であることの大切さなど様々なことを学ぶことができました。ホストファミリーや友人たちと過ごしたこの三週間は、一生忘れることのない、かけがえのない思い出です。

■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 :

異国の人たちとの交流を通じて自分の世界がぐんと広がることを身にしみて実感したので、海外で仕事をしてみることにも興味が出てきました。ただ、同時に自分が生まれ育った日本の素晴らしさと心地良さも改めて感じたので、比較的長期で海外滞在するような勤務形態を積極的に希望することは現時点では無いように思います。

■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 :

実は、当初は留学したい、と口では言っていたものの、なかなかその一歩を踏み出せずにいました。ですが、プログラムを終えた今だから言えます。海外留学は一度は経験してみるべきです。学生のうちに新たな世界や価値観にふれ、自分の国や日常を相対化することは、今後長い人生を送る上で大変重要であるように感じます。自分がいかに狭い世界で生きていたのか、思い知らされました。

■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

chatGPT によく頼りました。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2026/3/11

■ID: C250137

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period 2026/03/06 ~ 2026/03/06

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

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

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

友人が夏の短期プログラムに参加していたのを見て、自分も参加したいと思ったため。また、3年生の間に長期留学に行く予定だったので、その準備として英語圏に留学したいと思ったため。

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

■概要/Overview:

授業は英語でのスピーキングを重視するもので、オーストラリアの文化を学ぶことが多かった。宿題はほぼなく、課題は最後のプレゼンテーションの準備しかなかった。授業内で博物館などに行くことも多かった。授業内容としては基本的な英語の使い方を学習するものが多かったと思う。

■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

取り組んでいない

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

週末はホストファミリーと出かけることが多かった。また、二週目の週末は飛行機を予約してパースを観光した。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

大学の図書館を使用しました。蔵書は十分にあったと思います。

■サポート体制/Support for students:

留学生のための相談室があります。

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:

ホームステイ

■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:

ホームステイです。個人の部屋が用意されています。私のホームステイ先は自由にスナックを食べられて、洗濯も2日に1回程度で快適でしたが、ホームステイ先によって快適度は違うと思います。
■ 気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
夏で暑かったですが、乾燥していて蒸し暑くなかったので快適でした。大学まではバスを使って通学しました。ホームステイ先によっては電車通学の場合もあります。食事はホームステイ先によって違います。私の場合はホストマザーがフィリピン人だったのでフィリピン料理が出てくるが多かったです。昼食は毎日サンドイッチを作ってもらっていました。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
アデレードの治安は良かったです。時々ホームレスがいますが、裏路地などに入らなければ大丈夫です。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
現金は使えますが、電子決済化が進んでいるのでクレジットカードを持っていくことをお勧めします。

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :
東大のグローバル教育センター→保険、OSSMA、本部渡航情報フォーム、終了証、フライト情報。奨学金→申し込み(附属奨学金・渡航支援金)。アデレード大学→enrolment form、homestay form。アデレード大学からの返事はとても遅いです。ホームステイの情報に至ってはプログラム開始の3日前に来ました。返事が遅くても慌てなくて大丈夫です。
■ 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 :
教養学部の渡航フォーム
■ 語学関係の準備/Language preparation :
リスニングの練習として英語のポッドキャストを聞いていました。オーストラリアのアクセントはそこまで強くないですが、オーストラリア英語のリスニングをして慣れておくといと思います。
■ ビザの手続き/Procedures for visa :
オーストラリアのETAのみ直前でも大丈夫です。お金がかかります。
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
付帯海外旅行保険トランジットなどで旅行する方はそれもカバーする保険に入りましょう。胃腸薬は持っていきましたが使いませんでした。

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
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	7,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/ Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
食費/Food	5,000 円/JPY
交通費/Transportation	8,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO からの奨学金と、渡航支援金(家計基準を満たす場合)	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
250,000 円	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際教育推進課)からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
ホストファミリーや周りの人と日常的に英語を話すという体験は貴重で、スピーキング能力は大きく向上し、自信もついたと思う。また、オーストラリアの人々の寛容さや、他文化共生の様子を実感することができ、自分の視野を広げることもできた。大学の授業は基本的な英語の使い方を学習するもので、正直物足りなかった。アカデミックな討論などがなかったのは残念だった。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
英語力にかなり自信がついたので、もっと英語を使う仕事に挑戦してみたいと思った。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
研究職, 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 :
東大の英語一列で G1 に入れる人には物足りないと思います。アカデミック・ビジネス英語を向上させたい方は東大のオールイングリッシュの授業を取ったほうが効果的ですし安上がりです。英語のスピーキングに自信がない方や、日常会話を練習したい人には良いと思います。
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
留学体験記

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2026/3/14

■ID: C250138

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period 2026/03/06 ~ 2026/03/06

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

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

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

1 年生の夏にフィリピンへ1ヶ月留学に行った際に、次は英語圏かつホームステイで留学してみたと思った。サマープログラムと迷ったが、冬のほうが部活の大会がなく休部しやすかったのでウインタープログラムを選んだ。

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

■概要/Overview:

宿題は発表の準備が授業内で終わらなかったときのみでほとんどなかった。東大生の平均的な英語力をターゲットにしている印象で、オーストラリアの文化を英語で学んでディスカッションさせることが多かった。

■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

スポーツ, 文化活動

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

東大で空手部に所属しているので現地大学の空手クラブに練習に行った。教会で無料の英会話レッスンを受けた。週末はホストファミリーといっしょに出かけるか、ホストファミリーが忙しいときは友達と観光した。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

大学の施設は利用しなかった。大学内の wifi は東大と同様問題なく使えた。

■サポート体制/Support for students:

特に困ったことはなくサポートが充実していた。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホームステイ

■ 宿泊先の様子/Environment around the accommodation :	
アデレード大学からの紹介でホームステイをした。個室が与えられて冷房や勉強机などがあり快適にすごせた。	
■ 気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :	
日本と季節が逆なので、夏で気温が 30 度を超えることも多かったが、乾燥しているので日本の夏よりは快適。ただ、日差しが日本に比べて強いので日焼け止めは必須。バスが主な交通手段で、学生専用の定期で乗り放題だった。外食は日本に比べてかなり高いのでなるべく控えて、ホストファミリーに作ってもらっていた。	
■ 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 :	
治安は海外の中ではかなり良い印象だったが、夜遅くのバスは治安が悪いことがあった。パスポートを持ち歩くときは Airtag のようなものをつけていた。	
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :	
全てクレジットカードで支払うことができて両替をしなかった。海外で利用すると制限される場合があるので VISA か Mastercard を複数枚持っておくといい。	

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :	
東大に提出する書類とアデレード大学に提出する書類の2種類があった。東大に提出する書類は utol で、アデレード大学に提出する書類はメールで指示があるので定期的に確認した。	
■ 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 :	
駒場のアドミニストレーション棟の窓口で留学の申し込み前に説明を受けた。	
■ 語学関係の準備/Language preparation :	
準備をしたかったが大学の試験が忙しく殆どできなかった。TOEFL だけ出発前に受けた。	
■ ビザの手続き/Procedures for visa :	
Australian ETA というアプリで申請してビザを取得した。ビザの有効期限が1年あるので早めに申請した。	
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :	
大学から指定された留学保険を申し込んだ。プログラム終了後にシドニーで観光したが、その分はクレカの付帯保険を利用した。	

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	200,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	3,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等) / Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
食費/Food	10,000 円/JPY
交通費/Transportation	8,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
スピーキングとリスニングを伸ばしたかった自分にとって授業内容はとても良く合っていた。クラスは全員東大生なので、現地の友達を作るのは難しかった。
■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 :
海外に何回か行ったことがあったが治安や衛生面が悪く、旅行するぶんには良いが海外で働いたり長期滞在したいと思うことはなかった。ただ、アデレードは想像以上に快適で海外で働くことも1つの選択肢としてありなのかもしれない考えるようになった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
修士・博士に進学
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
海外での生活を体験したいけどハードルが高い人にとって、衛生面と治安どちらも優れているのでぴったりだと思います。
■準備段階やプログラム参加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 :
この留学体験記

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2026/3/12

■ID: C250139

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period 2026/03/06 ~ 2026/03/06

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

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

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

参加を決めた動機: 高校の時に海外でホームステイをするプログラムに参加する予定だったのですが、新型コロナウイルスの影響で行けなくなってしまったうえ、母がオーストラリアで留学したことがあり、オーストラリアを勧められたから。この時期を選んだ理由: 就活前で余裕があったのと、海外に行ったことがなかったので、忙しくなる前に海外に行きたかったから。参加すると決めた時期: 大学2年の春あたりから、プログラムを見つけて参加を希望していた。

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

■概要/Overview:

予習・復習: 予習も復習もほとんど必要なく、基本的に授業内で完結する。最終週に、アデレードの有名スポットに関するポスタープレゼンがあるが、それも授業で作業する時間をとってくれる。実習・復習のスタイル: 実習としてはアデレード市街中心部の有名なスポットに授業中に連れて行ってくれました。ランドルモールや、博物館、美術館、植物園、セントラルマーケットなどにも連れて行ってくれて、とても楽しかったです。復習としては、授業中に出てきた単語をクラスでゲーム形式で復習するというものがあり、面白かったです。印象に残っている内容: オーストラリアの人が使うスラングを学ぶ授業があったのですが、それが面白かったです。そのスラングがその意味になるの! ? みたいな体験が大かったです。イベント: ELC というこのプログラムをサポートしてくれる団体があるのですが、その団体がおすすめイベントを紹介してくれます。Welcome Party という新入生歓迎イベントが中でも面白かったです。クラブみたいなダンスフロアで、現地の新入生と踊って仲良くなれます。

■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

スポーツ

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

プログラム以外で取り組んだ活動: プログラム以外で取り組んだ活動としては、現地の大学の剣道部に参加しました。アデレード大学は大学の学期が 2 月にも始まるため、ちょうど新歓が行われていました。中高で剣道部だったため、アデレード大学の剣道部にメールし、新歓練習や普通の練習にも参加しました。とて

も親切に迎えてくれ、道着や袴、防具や竹刀もすべて貸してくれました。現地の友達ができただけ、現地の生の英語にも触れることができたため、とても楽しかったです。週末の過ごし方:週末はルームメイトと、同じホームステイ先の日本人の高校生と遊びに行きました。Hahndorf というドイツ村のような街や、アデレード動物園、現地のプールなどに行くととても楽しかったです。また、クラスメイトとはカンガルやワニの肉をレストランに食べに行ったり、Fringe Festival というアデレードでその期間に行われるお祭りに行ったりしました。物価が高く、自費で払う必要がありましたが、貴重な経験でした。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

セントラルハブという大学の 24 時間やっている総合棟みたいなところや、授業を受ける教室がある建物のラウンジはよく利用していました。

■サポート体制/Support for students:

OSSMA というサポートアプリに登録させられるので、何か不備があっても大丈夫だと思います。私は健康で楽しく過ごしたので、特に利用することはありませんでした。また、ホストファミリーの状況を確認する時間が設けられており、どうしても自分と合わないなどがあれば申し出ることができます。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホームステイ

■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:

基本的に一人に一つの個室が与えられます。シャワーは 1 回 5 分、エアコンがなく、洗濯も週 1 ですが、これは家庭によります。洗濯をやっていただけて、弁当や夜ご飯も作っていただけるので、本当にありがたかったです。また人柄に関しては本当に素晴らしく、英語で会話する機会を多く設けてくれ、自身の英語力養成につながりました。日本人の留学している高校生が、同じホームステイ先にいたのもとても楽しかったです。

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

気候としては、地中海性気候でとてもカラカラしています。また日差しが強いので日焼け止めやサングラス、帽子は持って行ったほうが良いでしょう。滞在先周辺は山でした。ホームステイ先によってはビーチが近いこともあるそうです。交通機関としてはバスの利用が主です。「メトロカード」という Suica みたいなカードが学生証の発行後に購入できます。学割(Concession)の緑のカードが買えます。28 日乗り放題パスみたいなものがあるので、それを買えば電車・バスが乗り放題になるのでお勧めです。食事は多文化でいろいろな種類があり、おいしいのですが、高いです。ラーメンは 25 ドルします。マックも 15 ドルします。外食したい場合は予算を多めにしましょう。

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

早く寝ましょう。疲れをとったり、病気にならないようにするにはそれが良いと思います。治安としては比較的良好ですが、金曜や土曜の深夜は泥酔している人に気を付けましょう。バスなども泥酔している人が多くなります。

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

基本的にカードを使っただけの支払いだと思います。現金は使いませんでした。カジノに行く場合は、現金のみのことが多いので、現金を下ろしてもよいでしょう。私のお勧めは「Revolut」という海外用デビットカードです。Apple pay に対応しているうえ、日本円を現地の通貨にアプリを用いて、比較的安い手数料で両替することが可能です。デビットカードであれば、何円をどこで使ったかが明確でわかりやすいです。

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

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

まず、東大のプログラムの募集要項を読んで必要な手続きを行います。志望理由や、自身の性格などについて、UTAS 上で必要事項を記入し提出します。あと、留学の担当部署でプログラムの説明を受ける必要があるので注意しましょう。また、私は忘れていたのですが、奨学金の手続きも同時に行う必要があるため、募集要項の下の方にある、「別途 奨学金手続きについて」のような名前のファイルを見落とさないようにするとよいと思います。(私はプログラム内定が決まってから、奨学金を申し込むものだとは勘違いしていました。)

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

教養学部の海外渡航届を出しました。プログラムとスケジュールがかぶっていないかを確認しましょう。

■語学関係の準備/Language preparation:

出国の三日前まで定期試験があったので、英語の対策を全くせずに留学に突入しました。一応 TOEIC の単語帳と参考書は持っていき、本当にやる事がなくなったらやっていました。プログラム後に英語の試験を受けるというのもよいかもしれません。

■ビザの手続き/Procedures for visa:

オーストラリアの ETA を申請する必要があります。ネットから手続きすることができ、申請にお金が必要なので、注意しましょう。申請から数日後に承認されて、メールが来た記憶があります。

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

東大から指定の海外旅行保険に加入しましょう。私は健康で終えましたが、もし病気になってしまうと多額の請求を受けることになってしまいます。また、虫歯などがある人は歯を治療してから渡航しましょう。オーストラリアの歯医者の治療費は高額らしいです。常備薬は「風邪薬・胃腸薬・頭痛薬・虫刺されの薬」を持っていきました。オーストラリアの検疫では薬を申請する欄があると思うので、常備薬を持参する際は、入国カードでチェックを入れるのを忘れずに。

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

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

航空費/Airfare	190,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	10,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY

■その他、補足等/Additional comments:

後はプログラム費用が掛かります。

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	7,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20000 円/JPY
■ その他、補足等/ Additional comments :	
外食が高いので気を付けましょう。	
■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給しなかった	
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	

プログラムを振り返って/Reflection

■ プログラムに参加したことの意味、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
初めての海外で英語に不安はありましたが、案外何とかなるなという感覚を得られたのはとても良かったです。また主体的に動くことや、明るく話してみること、積極的にホストファミリーと話したりするという姿勢がプログラムの楽しさに直結したと思います。満足していない点としては、ルームメイトやクラスメイトが日本人ばかりで、日本語を使ってしゃべってしまうので、「英語をたくさん話せなかった」という点では少し残念でした。とはいえ、一期一会のかけがえのない仲間ができたのは良かったですし、現地の部活動に参加すれば、現地の人との生のコミュニケーション訓練はできるので、それを狙いましょう。
■ 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 :
私は航空会社のマーケティング部門で将来働きたいと考えているのですが、そこで必要な英語力をさらに磨きたいという思いが強まったうえ、航空会社という世界との懸け橋になるような場所で働きたいという思いがさらに強まりました。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
留学というのがどういうものなのか、というのを試すプログラムとしてはめちゃめちゃおすすめです！「英語力を著しく向上させたい」といった方にとっては、日本人が周りに多すぎて、あまり良い環境ではないかもしれませんが、あくまでお試しとして使い、全額交換留学などにステップアップすればよいと思うので、おすすめです。以下アドバイスです。・Whatsapp や Facebook は、日本の出国前に入れておきましょう。私は現地でデータ専用 SIM(Holafly) で生活していたのですが、登録に SMS 認証が必要なアプリは入れられず困りました。オーストラリアでは LINE は主流でなく、Whatsapp が LINE みたいなアプリなので入れてお

くとよいです。私はホストファミリーとの連絡ができない危機に陥りました。・長時間のフライトではノイキャンイヤホンがおすすめです。ただしなくさないように気を付けましょう。私は SONY のものをなくしました泣・食べ物の持ち込みは厳しいですが、日本食を持って行き、作ってあげると喜ばれると思います。

■準備段階やプログラム参加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 :

該当プログラムの体験談や、Gemini

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2026/3/15

■ID: C250140

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period 2026/03/06 ~ 2026/03/06

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

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

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

友達がサマープログラムに参加したことを聞いて、ウインタープログラムへの参加を検討しました。一人で参加することに躊躇しましたが、折良く別の友人から一緒に参加しないか誘われたので、参加を決めました。かなりぎりぎりな時期だったと思います。

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

■概要/Overview:

午前中は英語でオーストラリアの文化などについて学ぶ授業を受けて、午後は基本的には自由ですが、たまにビーチに行ったり動物公園に行くこともありました。アデレード大学の実際の授業に参加できたのはよい経験でした。

■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

取り組んでいない

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

大学のオーケストラの練習に参加することを検討しましたが、レベルが高い(音楽を専門としている人で構成される)オーケストラだったためやめました。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

ground floor に卓球台やビリヤード台があったので遊んでました

■サポート体制/Support for students:

ホームステイのため、ホストファミリーと生活していました。充実したサポートだったと思います。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホストファミリーの家

■宿泊先の様子/Environment around the accommodation : 個室でしたが、部屋にエアコンがついていなかったところが困りました。基本はなくても問題ないくらい快適ですが、1,2 日暑いと思う日があります。
■気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. : 気候はだいたい 25～30℃くらいで快適ですが、日光がつよいので日焼け止めを持ってくるのが強く推奨されます。たまに雨の日もあるので傘も持ってきたほうがいいです。家の近くの電車は 10 分に 1 本くらい走っていました。食事は各家庭によりますが、自分のホストファミリーは昼夜を用意してくれて、朝はパンとか適当に食べてって感じでした。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health : あまりないです。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy : ほぼ全てクレカで決済しました。複数クレカを持っておくことが推奨されます。

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation : 航空券は早めに取りましょう。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo : テストとオリエンテーションが被ったので、先生に融通を利かせてもらいました。
■語学関係の準備/Language preparation : TOEIC のリスニング対策をしてました。単語は忘れてる自覚があるなら見直してもいいかもしれません。
■ビザの手続き/ Procedures for visa : ETA(オーストラリアの入国審査)あとはトランジットでインドネシアのビザもとりました。お金かかるのでトランジットのためだけにインドネシアを使うのはお勧めしないです。
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health : 義務付けられていた OSMAA と海外付帯留学保険に入りました。酔い止めは持っていくといいと思います。バスが結構激しいです。

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	200,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	5,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等) / Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :		

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50000 円/JPY
■ その他、補足等/ Additional comments :	
■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給しなかった	
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	

プログラムを振り返って/Reflection

■ プログラムに参加したこと、その意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
単純に異国の地で全く知らない人と3週間過ごす経験は人生にとって意味あるものになるのではないかと 思っています。英語の学習という点では、もっとできたことがあったのではないかという気もしますが、 確実に成長できたと思っています。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
あまりないです。まだ決まっています。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
迷っているならとりあえず参加しましょう。
■ 準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
chatgpt に色々聞きました、観光スポットとか聞くのに便利だと思います

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2026/3/10

■ID: C250141

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period 2026/03/06 ~ 2026/03/06

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

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

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

私は弁護士志望だったので、3年生以降は予備試験や司法試験の準備で忙しくなりそうだったので学部中の留学ができる時期が 2 年の冬しかなかったのと、大学生の間に一度は留学をして生きている英語に触れて自分の視野を広げたかったからです。

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

■概要/Overview:

授業の課題や発表なども基本的に授業内でそれを準備する時間をたくさん先生が設けてくださっていたので、授業外で宿題をすることはなかったです。アデレードの有名な美術館や博物館、地元の雰囲気を感じられるセントラルマーケットやビーチ、カフェ、自然に触れることができるワイルドライフパークなど沢山のところに行きました。そこでは、実際に行く前に授業で学んだ英語のフレーズやコミュニケーションの仕方を実践するなどして、より理解を深めました。

■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

文化活動

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

アデレードでは色々なフェスティバルが開かれており、いつどこで開催されているのかを学校側が教えてくれたのでクラスメイトと一緒に色々なフェスティバルに参加しました。春節を祝うものやアジアフードフェスティバル、fring など沢山行きました。週末はホストファミリーにビーチに連れていってもらったり、ゲームをしたり、コアラの抱っこをさせてもらえる動物園に連れていってもらいました。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

インターネット環境については、学校では学校側で Wi-fi を用意してくれていたのでものを使用し、ホームステイ先でも Wi-fi を用意してくれていたのでものを使用しました。

■サポート体制/Support for students:

何かホストファミリーやそれ以外のことで小さいことでも不安に思ったことなどがあつたら、すぐに相談できるブースがあり、そこにいる職員さん達も優しくだったので、向こうでの生活や精神的に不安になることなどがあつた時でも、対応してもらえるような体制になっていたと思います。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation:
ホームステイ
■ 宿泊先の様子/Environment around the accommodation:
同じプログラムに参加している子と 2 人でホームステイしていました。それぞれに個室が与えられており、また私たちだけで使うことができるテレビの部屋や、トイレ、シャワー、洗面所を与えてもらったのが、とても快適でした。
■ 気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
気候はじめじめしない暑さ、という感じでした。日差しが本当に強いので、日焼け止めやサングラスが必須だと思います。交通機関は主にバスを使っていました。また市内なら無料で乗り回すことができるトラムという乗り物も走っており、割と色んなところに行きやすかったです。ただ、バスは手をあげないと停留所にも走り去ってしまうので、気をつけてください。あと、信じられないくらい揺れるので、最初はびっくりしました。食事は外で食べる食べ物もとても美味しかったですし、カンガルー肉も美味しかったです。ホストマザーが作ってくれる食事毎日違ってとても美味しかったです、食事面で困ったことはなかったです。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
常備薬を持っていくのを忘れないようにしました。あと、ホームシックを避けるために定期的に日本の友達や家族と連絡をとっていました。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
クレジットカードが普及しているので、全部クレジットカード払いで済みました。VISA なら安心です。

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
フライト情報、学校側で留学するにあたって必要な保険資料など提出するものが沢山あり混乱するので、ちゃんと逐一 UTOL で確認をしつつ、教務課のサイトなども見て手続きをしっかりと行うようにしてください。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
所属学部の窓口について説明を聞き、それを証明する必要がある、それを行いました。
■ 語学関係の準備/Language preparation:
特に準備はしていませんが、受験以降ほとんど東大の授業以外で英語にふれておらず、英語を流暢に話すこともできなかったです。
■ ビザの手続き/Procedures for visa:
Australian ETA というアプリを入れて、ビザを取得しました。操作方法や手続き自体は簡単で、1 日くらいで取得できました。
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
学校側で勧められた海外保険に入りました。常備薬は持っていくのを忘れずにし、オーストラリアは薬の持

ち込みなどが厳しめなので、英語の薬に関する説明書みたいなのを書いてもらえそうだったら書いてもらうことをお勧めします。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation :		
航空費/Airfare	300,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	7,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :		

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :		
食費/Food	60,000	円/JPY
交通費/Transportation	7,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	40000	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :		
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :		
受給しなかった		
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :		
■受給金額(月額)/Monthly stipend :		
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :		

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
受験以降ほとんど英語を話す機会がなかったこともあり、自分の英語力に自信がなかったのですが、このプログラムに参加して、実際の会話で使える生きた英語を沢山知ることができ、また実践することができ、それが通じたことでの達成感や嬉しさから、プログラムの後半になるにつれより沢山のひとと沢山英語で会話したい、という気持ちになっていったことが自分でもわかり、成長しているなと感じていました。オーストラリアの多文化社会ならではの貴重な経験をできて視野が広がったことも意義深かったですが、英語で色々な人と話すことへの緊張や不安がなくなったことが一番自分の中で大きかったです。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or

job hunting :
オーストラリアは多文化社会であるため、様々なバックグラウンドを持った人、様々な国籍を持つ人が上手に共存していて、平和に共存するための多くの工夫がアデレード生活をする中で見え、それは将来国際的な架け橋を作れるような弁護士になりたい、と考えている私にとってはとても参考になるものでした。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
専門職(法曹・医師・会計士等)
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
英語に不安を抱いている人でも実際に思い切って参加してみることで、必ず沢山の学びを得ることができ、成長をすることができます。また色々な人と出会えて友達を作ることができて貴重な経験となるので、ぜひ迷っている人は参加してみることをお勧めします！
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
特に使っていません。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2026/3/12

■ID: C250142

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period 2026/03/06 ~ 2026/03/06

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 新領域創成科学研究科

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

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

留学経験を増やし英語力を高めたいと思い、当初はオーストラリアとアメリカで迷いました。初めての短期留学なので負担の少ない環境を選びたいこと、またオーストラリア文化への関心が強かったことから、本プログラムへの参加を決めました。

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

■概要/Overview:

予習は特に必要なく、文化をテーマにした総合英語の授業が中心で、難易度は低めでした。課題や試験はほとんどなく、授業内で完結する内容が多く、雰囲気は比較的にリラックスしていました。最終日に短いライティング試験と小グループでの発表がありましたが、いずれも負担は大きくありませんでした。

■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

文化活動

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

最初の週末にはシドニーを訪れ、翌週末にはホストファミリーに連れて行っていただきワイナリーで葡萄酒文化に触れました。また、滞在中はドイツ村にも数回足を運び、現地の雰囲気を楽しみました。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

図書館、学生ラウンジ、ビリヤードなどの設備を利用しました。

■サポート体制/Support for students:

学生センターが教室と同じフロアにあり、必要なときにすぐ相談できます。ただし週末は閉館しています。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホームステイ

■ 宿泊先の様子/Environment around the accommodation : 個室があり、机や鏡など基本的な設備が整っていました。浴室は共有でした。環境はとても良かったです。が、家庭によって設備や条件は多少異なると思います。
■ 気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. : 交通や買い物は便利でした。食事は特定のローカル料理というより、世界各国の料理が多く、日本食の店も多く見かけました。晴れの日が多く日差しが強いため、サングラスや帽子があると便利です。また朝晩や室内は想像より寒いことがあるので、少し厚めの服を持っていくことを勧めます。
■ 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 : 学生センターやホストファミリーがサポートしてくれるため、大きな心配はありませんでした。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy : 現地で両替はあまり便利ではないため、事前にオーストラリアドルを用意しておくことで安心です。一部の店舗では現金が使えない場合もあるため、クレジットカードも持っていくことを勧めます。基本的にはクレジットカードのみでも支払いが可能です。

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation : UTAS の申請ページで基本情報と参加動機を入力する。
■ 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 : 教務のサイトから不在期間とフライト情報を登録し、専攻長と指導教員に共有しました。短期プログラムのため、追加の書類提出はありませんでした。
■ 語学関係の準備/Language preparation : 特別な準備はしていませんでした。
■ ビザの手続き/Procedures for visa : UTOL に掲載されている案内に従い、オンライン申請でパスポート情報と本人写真を提出しました。手続きは非常に簡単で、5 分程度で完了しました。
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health : 大学の指示に従い、指定された海外保険に加入しました。特別な準備は必要ありませんでした。

費用・奨学金に関する事/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
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	5,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :		

--

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	7,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	100000 円/JPY
■ その他、補足等/ Additional comments :	
■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した	
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
90,000 円	
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際教育推進課)からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■ プログラムに参加したことの意味、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
文化体験や旅行が非常に充実しており、異なる教育方法や学習スタイルに触れられた点に大きな意義を感じました。今後の学術的な進路を考える上で、自分に合う学習環境を見極める良い機会にもなりました。一方で、授業の難易度はかなり低く、英語表現の自信や日常的な運用には役立ちましたが、学術英語の向上にはあまりつながりませんでした。
■ 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 :
各国の教育スタイルの違いを理解できたことで、将来の研究環境を選ぶ際の判断材料が増え、学術的な方向性を考える上での視野が広がりました。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
研究職、修士・博士に進学
■ 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 :
文化体験や日常英語の習得には適した環境です。授業は参加しやすいよう配慮された構成で、全体として穏やかな進捗でした。そのため、成果を重視する学習スタイルの学生には、やや難易度や密度が低く感じられるかもしれません。目的に合わせて参加を検討することをお勧めします。
■ 準備段階やプログラム参加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 :
必要な情報は主に Google で検索し、各機関の公式サイトを確認しました。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2026/3/10

■ID: C250143

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period 2026/03/06 ~ 2026/03/06

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

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

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

中学生の時に予定していたオーストラリア研修がコロナウイルスのパンデミックで中止となってしまう、かねてからオーストラリアに短期での語学研修をしたいと思っていた。1、2 年次にも同じプログラムに参加することを検討していたが、迷っている間に応募期間を徒過してしまっていた。同期は基本的に就活や資格試験の勉強をしている時期であるため、こんな時期に研修に参加していいのか、ということは一つの大きな悩みだったが、4 年次、あるいは大学院入学後にこのような機会があるとは思えなかったので、考えるべきことは後回しにして、思い切って参加してみることにした。

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

■概要/Overview:

“General English for Academic Purpose” と銘打っているが、実態としてはフィールドワークを中心にオーストラリアの地理や文化を学ぶ授業内容。教室でやることとしては、生徒間でワークシートを用いた会話を行ったり、リスニングやリーディングの教材を取り扱ったりするような感じで、高校のコミュニケーション英語や東大の FLOW のようなものに近い。予習・復習は特に必要なかった。留学生向けに授業外の交流イベントが多数実施されているほか、プログラム期間は現地のオリエンテーション期間とちょうど重なるため、そちらに出席することもできた。

■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

文化活動

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

大学の日本文化サークルが開催している交流活動に参加したほか、ホストファミリーの息子さんがやっている地元の武道教室で極真空手の指導をさせてもらうなどした。週末はホストファミリーに車でいろんな場所に連れて行ってもらったほか、自分でもバスを乗り継いだり、ツアーに参加したりして遠隔地を観光するなどした。基本的に授業は午前までだったので、公共交通で行ける範囲であれば、放課後に観光する時間は十分確保できる。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:
■サポート体制/Support for students:
学修に関しては、Microsoft Teams で担当の先生と常に連絡が取れるようになっており、わからないことを質問することができる。また、授業以外のことに関しては、授業が行われるフロアにプログラムの担当者が常駐するカウンターがあるほか、メールや電話などでも対応していただける。ホームステイに関しては、授業 2 日目にホームステイに関するアンケートが取られ、問題があると判断された場合は担当者と面談することになっている。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
ホームステイ
■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:
ホームステイ先は大学によって割り当てられる。いちおう希望事項を記入するフォームはあったが、希望が適切に反映されているのかは正直なところ不明。要項の記載通り個室が与えられた。ベッドと机が置かれていたほか、クローゼットも使用してよいとのことだった。シャワーは共用。私のステイ先にシャワー制限はなかったが、クラスメイトの多くはそのような制限があったとのことだった。洗濯は週 2 回ほどで、洗濯カゴに服を入れておけば、ホストマザーに洗濯・乾燥まで全てやっていただけた。同じ家に同じプログラムに参加する東大の学生が 1 人いたほか、隣の家にも同じプログラムに参加する他大学の学生が 1 人いた。要項にはなるべく 1 家庭に 1 人が割り当てられるようにするという記載があったが、ほとんどのクラスメイトは 1 家庭に 2 人の割当てとなっていて、1 家庭に 1 人の割当てはむしろ少数であるようだった。
■気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
プログラム期間は向こうだと夏の終わりの頃で、来てすぐの頃は最高気温が 30℃を超えるなど暑い日が続いていたが、プログラム後半になると最高気温は 20℃台になり、最低気温が 15℃くらいになる日もあった。長袖は少なくとも 2~3 着あるとよい。なお、暑い日であっても向こうは湿度が低いので、日本のようなジメジメとした不快な暑さはない。だが日が強いことに代わりはないので、日焼け止めやサングラスなどは必携であろう。大学はシティの北西部にある。鉄道駅やバス停のメインハブが大学のすぐ近くにあるほか、市内を走る無料のトラムも整備されている。多くの学生はバスを使って通学していた。O-Bahn と呼ばれる専用道を走る高速バスが整備されていて、ホームステイ先が大学から離れていても、おおむね 1 時間ほどで通学できる。電車・バスに乗り放題になる定期券(28 日間有効)が\$60 ほどで販売されており、多くのクラスメイトが利用していた。夕食はホストマザーが作ってくれる食事やテイクアウトの食事をホストファミリーと一緒にいただいていたが、朝食・昼食は冷蔵庫にあるものの中から自分で支度をしていた。自分で作らずに外食をするということもできた。昼食は\$20、夕食であれば\$30~40 くらいが相場という感じだった。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
街の治安は基本的にいいが、夜になると不良少年少女のグループやドラッグ乱用者が街に現れ、若干治安が悪くなる。とはいっても肌感覚としては東京の繁華街と大して変わらず、海外だから特別治安が悪いというようなことは感じなかった。

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

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

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

はじめは UTOL 上で提示されるフォームの記入や旅行保険・危機管理サービスの申込みをこなした。航空券も自分で手配することになっているので、キャンペーンを活用したり早めに予約したりなどして安価に購入するとよい。大学と連絡がつくようになると、次は大学側からフォームや課題の提出を求められるようになるので、言われた通りこなすだけ。特に難しいことはない。

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

プログラムの申込みにあたって、学部から留学にあたっての注意事項の説明をメールで受けた。参加決定後は、学部の求めに応じて留学届を提出した。春期休暇の間で完結するプログラムなので、所属する学部や研究科にかかわらず、必要な手続きはそれほど多くないのではないと思う。

■ 語学関係の準備/Language preparation:

リーディング・リスニングに関しては、英語一列で G1 にいられるくらいのレベルだったが、スピーキングはほとんど経験がなくからっきしダメという感じだった。留学にあたって特に語学に関する準備はしなかったが、特別困ることはなかった。想定される話題や自分の話したいことに関して語彙やフレーズを勉強しておく、より高度な会話ができて楽しいかと思う。

■ ビザの手続き/Procedures for visa:

スマートフォンのアプリを用いて ETA を取得した。所要時間は 30 分ほどで、基本的に即日発行されるので、忘れていても直前の申込みでどうにかなると思う。

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

東京大学に加入を求められた旅行保険や危機管理サービスを利用した。一応自身のクレジットカードにも海外旅行保険が付帯していたかと思う。なお、現地で車を運転する予定がある場合、運転に起因する損害は旅行保険でカバーされないので注意。出発前の健康診断や予防接種等は特に求められず、自主的にすることもなかった。アレルギー性鼻炎なので鼻炎薬を持っていたが、向こうは特に花粉なども飛んでおらず、服用することはなかった(なお、薬はオーストラリアを持ち込む際に申告が必要となっているが、入国の際に品目などを確認されることはなかった。)

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	170,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	11,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments:

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	7,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50000 円/JPY
■ その他、補足等/ Additional comments :	
食費は、ホームステイ先で提供される食事を食べなかったときのもの(本来ゼロにできるはずのもの)。バーやパブ等で酒類を飲んだときの費用は娯楽費ではなく食費に計上した。	
■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給しなかった	
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	

プログラムを振り返って/Reflection

■ プログラムに参加したことの意味、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
旅行者としてではなく学生として海外で暮らす生活を通じて、日本で培われた価値観を相対化できたことは極めて有意義だと思った。一方で、英語力の上達に関しては正直あまり実感が無い。日常的に英語をしゃべらなければいけない環境に身を置くことにはなったが、もともとある英語力でしのぎきれてしまったという感じであった。日常会話という面では十分練習になるが、海外での就職や留学を目指すレベルでの英語力の上達を見越すのであれば、より長期での留学が望ましいと思う。
■ 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 :
オーストラリアでの人々の働き方を観察して、日本における労働の在り方を相対化できたと思う。海外で働いてみたいという気持ちも若干芽生えたが、そうするためには今より遥かに高い英語力が必要であることも実感した。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
専門職(法曹・医師・会計士等)
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
迷うくらいなら思い切って参加してしまった方がよいと思います。アデレードでの生活・学修環境は極めて素晴らしく、暮らす人々は極めて寛容です。特に 1~2 年生の方々は、このような短期留学に参加する絶好の時期ですし、海外留学に興味が生えたら次の機会につなげることもできるでしょうから、後回しにせず今申し込んだほうが良いと思います。
■ 準備段階やプログラム参加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 :

留学前に関しては過去の留学体験記が役立った。現地での生活では、バスの現在地が把握できる Adelaide Metro の公式サイトを使う機会が多かった。旅行ガイドの類は持参しなかったが、ホストファミリーや学校の先生、あるいはクラスメイトの口コミから観光情報を得ていた。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2026/3/13

■ID: C250144

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period 2026/03/06 ~ 2026/03/06

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

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

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

以前から異文化とネイティブの英語を実地で体験してみたかったので春休みを利用できるこのプログラムに参加することにした。

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

■概要/Overview:

予習復習はほぼ必要なく、グループワークやフィールドワークの多い授業だった。

■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

文化活動

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

放課後と週末の時間を使ってアデレード市内外に行き観光や買い物をした。新学期だったのでサークルの新歓をやっていて活動を体験したり一緒に食事に行ったりして現地学生などと交流をはかった。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

図書館は整備されている。食べられる場所はいくらでもあるが食堂はない。大学の Wi-Fi は安定していた。街中のフリーWi-Fi はあまり頼りにならないので、必ず eSIM やモバイル Wi-Fi など通信手段を確保する必要がある。現地のスーパーで安い eSIM が売っている。

■サポート体制/Support for students:

授業を受ける先の ELC が色々相談しやすい環境を整えてくれている感じだった。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホームステイ

■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:

アデレード大学のホームステイ担当部署による割り当て。平屋の大きな一軒家で一室を自分の部屋として貸してもらえた。うちはトイレが浴室とは別で、またシャワーは 15 分までだった。ホームステイ先に必ず Wi-Fi 環境は整備されているが自分の場合とても安定していた。
■ 気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等 / Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
かなり日差しが強いので帽子や日焼け止めは必須だがカラッとしていて過ごしやすい気候。ただ今年は雨の日が何日もあった。夏でも朝晩は冷え込むのもっと上に着るものを持っていくべきだったと感じた。多くの店・施設は午後 5 時に閉まってしまう。市内はトラムが無料で運行していて、電車やバスで色々なところに行ける。交通機関は割と時間に正確だったがバスは大体遅れがちだった。交通機関は全てアデレードメトロの管轄のためメトロカードの 28 日パス(7000 円強)を買えば乗り放題。一方で郊外の観光地などは車でないと行けないところも多い。外食費はかなり高く、3 食ホストファミリーが提供してくれることになっているため外食はたまにしかしなかった。自分の場合はホストファミリーがフィリピン系だったこともあってか長粒種だが米をよく出してもらえた。ほとんどの店で水は無料では出てこない。スーパーでは安価に水が買える。飲み物として主に水筒を持ち歩いたが街の至る所に給水所があって水を汲めたので助かった。
■ 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 :
治安は非常に良く日本より安全な感じすらした。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情 / Management of money and situation about local economy :
一応カードを 3 種類用意していたがほぼ全て VISA デビットで支払い。割り勘などで現金があると便利。自分は使っていないが海外手数料が安い Wise カードを用意するとよいと思う。

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

■ プログラムへの参加手続き / Procedures for participation :
主な手続きはウィンタープログラムの web ページに載っている通りで UTAS 上で応募。参加決定後はメールと UTOL 両方で必要書類があるのでどちらもこまめにチェックするとよいと思う。書類によっては入学許可証や現地滞在先の住所を求められることがあったが、前者は存在せず後者も直前まで分からないのでどちらも無し(空欄)で問題ない。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き / Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
事前に所属学部からの留意事項説明を受けてからプログラムに応募した。また学部の方にも留学許可申請書・留学の目的を書いて送る必要があった。いずれもメール上で可能。
■ 語学関係の準備 / Language preparation :
2 年前には TOEIC に取り組み 920 点。出発年度にはこれといって英語の勉強や対策はしていなかった。現地で英語が出てこなかったり聞き取れなかったりしてもどかしく感じることも多かったので、英語の音声や動画を聴くだけでもできる範囲でやっておいた方がよいと思う。
■ ビザの手続き / Procedures for visa :
ETA(電子渡航申請)を取ればよく、アプリでパスポートの情報などを入力することで事前に取得可能。費用は 20 豪ドル。申請は大抵すぐ終わるが念のため前もってやっておくとよいと思われる。
■ 保険・医療関係の準備 / Preparations or actions taken to maintain your health :
プログラム指定の海外保険・OSSMA に加入。持病の吸入薬や胃腸薬などを持っていった。入国の際、検疫で薬も申告が必要だが実際に薬を調べられることはなかった。英語での薬剤説明書なども不要。

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

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

航空費/Airfare	205,354 円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	10,950 円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)	円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

プログラム参加費用としてアデレード大に支払う 50 万円弱(ホームステイ先に支払う費用込)、あと持っていくものを準備するため幾分費用を要した。主なところではスーツケースとモバイル Wi-Fi をレンタルしてそれぞれ 1 万円強。eSIM であればもっと安く済んだかもしれない。

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :

食費/Food	22,000 円/JPY
交通費/Transportation	9,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	26000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

娯楽費は主にお土産などの物品購入費や施設の入館料。全体的に日本より物価は高い。

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

受給しなかった

■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 :

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

プログラムを振り返って/Reflection

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

英語圏で自分の英語が一応通じることを確かめられたことはよかった。多文化の人々が共生しているオーストラリアの空気を感じられたことは貴重な体験になった。ホームステイ先はかなりギリギリまで決まらなかった上、事前に送った自分の興味関心や自己紹介は全く考慮されていないようで、あまり相性が良くない家族に振り分けられた人も多かった。珍しいケースだと思うが自分の場合はホストファミリーと一緒に食事を殆どさせてもらえず話す機会がかなり制限されていたのは残念。

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

特に影響を与えることはなかった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
研究職, 修士・博士に進学
■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 :
自分は英語で話すことや聞くことに自信がなく外国でやっていくことに強い不安を覚えていて、知り合いがプログラム参加者に1人もいないスタートだったが、このプログラムではクラスメートと授業で交流する機会が多く、東大生だけで構成されるクラスのため友達は作りやすいと思う。クラスメートや場合によってはホームステイ先のルームメートと日本語で話すことが多くなる面もあり、機会は十分にあるが英語をたくさん話すためにはある程度自分で行動することが必要だと感じた。3週間は英語力を顕著に向上させるには足りないが現地を一通り味わい尽くすのにちょうどいい長さであり、プログラムもそこまで英語力の要求水準が高くなく海外や留学が初めての人にもお勧めできる。
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
Google Maps、NextThere(交通機関の到着時刻や運行状況をリアルタイムで知ることができるアプリ)、southaustralia.com、地球の歩き方

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2026/3/23

■ID: C250145

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period 2026/03/06 ~ 2026/03/06

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

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

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

今まであまり海外に行った経験がなく、実際に海外で生活するという経験がしてみたいと感じたから。また時期として 4 月から大学院に通うことになるがその節目として一度自分を見つめ直す機会も必要だと感じたから。

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

■概要/Overview:

オーストラリアやアデレードについて文化や歴史などとてもくわしく英語で学べた。授業時間中はアウトプットを行う機会が多く英語の様々なスキルの向上につながったと思う

■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

スポーツ, 文化活動

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

ホストファミリーの方とアデレードの有名観光施設に訪れたり、美味しい食事をいただいた

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

大学の図書館は作業をするにあたってたくさん利用した

■サポート体制/Support for students:

特に利用はしなかったがサポート体制は整っていたと認識している

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:

ホームステイ

■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:

一軒家で共用スペースと自分用に一室が与えられたシャワーや洗濯機も自分で使用可能で非常にありがた

たかった
■ 気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候は暖かいが乾燥しているので過ごしやすかった公共交通機関は乱れが多くあまり時間通りに来るとは思わないほうがよかった
■ 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 :
飲料品の値段が高いがしっかり水分を取ることが重要だと感じた
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
基本的にクレジットカードで全ての決済を行っていた。現金が必要な場面は特になかった。

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :
プログラム前には渡航情報や航空券についての情報や自分の所属などの情報を提出した
■ 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 :
自分の所属する研究室の教授と教務課に連絡を行った
■ 語学関係の準備/Language preparation :
出発前はリーディングは得意なものの英語を使う経験がほとんどなくて不安だった
■ ビザの手続き/Procedures for visa :
オーストラリアのビザを申請した取得には特に問題がなかった
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
プログラムの方で薦められた保険に加入した常備薬は頭痛薬と整腸剤を持っていたが食文化に慣れるまでに大いに役立った

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	280,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	8 千	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等) / Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :		

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
食費/Food	5 万 円/JPY
交通費/Transportation	1 万 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	2 万 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments:
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate:
受給した
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships:
グローバル教育センターからの奨学金
■受給金額(月額)/Monthly stipend:
90,000 円
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?:
大学(本部国際教育推進課)からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts:
とにかく英語に触れる時間が長かった点には底辺満足している一方で、授業時間自体はとても長いわけではなかったのももう少し長くても良いのではないかと感じた。またクラスという単位があることにより孤独などを感じることはなかった一方で日本語で話してしまう時間があつたことは反省している
■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:
国や地域によって人間性が大きく異なることを実感した。どこで働くかによって働き方や生活は変わるんだと理解した
■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:
正直参加しなければわからないことや味わえないことがたくさん溢れていると思うのでとにかく重要だと感じます
■準備段階やプログラム参加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:
同じプログラムに参加された方の体験記が大いに役立った

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2026/3/15

■ID: C250146

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period 2026/03/06 ~ 2026/03/06

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

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

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

まとまった休みで留学に行くチャンスが残り少ないことに気づき、一度海外でホームステイをしてみたいという思いから参加を考え始めました。費用がかかることでの迷いはありましたが、英語を話す力を向上させることは自分の成長につながると思い参加しました。

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

■概要/Overview:

予習は不要で、授業では英語でオーストラリアの文化について様々な形で学びました。レクリエーションやリスニング、ライティング、プレゼンテーション等がありました。アデレードの観光地にクラスで訪れたことが印象に残っています。

■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

文化活動

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

プログラム以外では、大学の新歓に参加し現地の学生と話しました。また、週末はホストファミリーに車で色々なところへ連れて行ってもらいました。観光名所やショッピングモール、自然味あふれる川など、アデレードの魅力を満喫させてもらいました。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

図書館を何度か利用しましたが、とても綺麗で落ち着いた空間で過ごしやすかったです。

■サポート体制/Support for students:

語学面では大学の ELC のサポートが大きく、生活面・精神面ではホストファミリーや大学の先生、友人など様々な人に支えていただきました。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
ホームステイ
■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:
ホームステイでしたが、個室で、ベッドやクローゼット、コンセント、エアコン、ネット環境など、生活に必要なものは完備されていました。
■気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
オーストラリアは夏でしたが非常に乾燥していて気温はそこまで高くないため、長袖を荷物に入れることをおすすめします。交通機関はバスか路面電車で、食事はさまざまなものを食べられます。ランチはホストファミリーが持たせてくれました。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
治安は良好ですが、夜道を歩くことはないように気をつけました。また、貴重品の所在はこまめに確認しました。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
基本的にはクレジットカードで支払いを行いました。キャッシュレス化が非常に進んでいました。

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
渡航情報などの提出に加えて、ライティングとオンラインテストの課題がありました。
■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:
学部チームに留学に行くことを伝え許可をもらいました。休みの期間だったので特に履修等に影響はありませんでした。
■語学関係の準備/Language preparation:
出発前は読み書きはある程度できるもののスピーキングはとても苦手でした。特に準備はせずに留学に臨みました。
■ビザの手続き/Procedures for visa:
渡航の3日前くらいにETAを取得しました。滞在先が分かり次第取得できると思います。
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
大学が手配してくださった通りに保険などの加入を行いました。また、日本で普段飲んでいる薬を持っていくとよいと思います。

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	300,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	10,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in		円/JPY

the above (visa, vaccinations etc.)	
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
■受給金額(月額) /Monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
アデレードの人は本当に親切で、海外で1人でも生活できるんだな、という実感が湧いたことが最も大きな意義だと思います。間違えてもいいからとにかくコミュニケーションを取ろうという意欲が大切だと学びました。このプログラムで本当にたくさんの人に学びをサポートしていただき感謝しています。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外での生活はとても難しいことだと思っていましたが、意外と慣れれば生きていけるのではないかと感じ、海外でのキャリアを視野に入れるようになりました。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
プログラムへの参加を迷っている方がいたらぜひ参加をおすすめしたいです。海外でも生活できるという自信がつきますし、たくさんのかけがえのない出会いが待っています。
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
特にありません。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2026/3/9

■ID: C250147

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period 2026/03/06 ~ 2026/03/06

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

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

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

友人から紹介されてプログラムのことを知りました。院試に向けて TOEFL を受ける必要があったため語学力を高めたく、また、研究室配属前の最後の暇な休みだったので今回の参加を決めました。

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

■概要/Overview:

基本は大学で現地の先生による 4 時間程度の授業を受けます(授業内容はオーストラリアの文化や歴史など)。予習/復習等は求められず、宿題もないに等しいです(最終発表のスライド作成を少し家でやったり)。週 1 程度でアクティビティが設定されており、ビーチやワイルドライフパークなどにクラスで行きました。

■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

文化活動

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

基本は友達と好きなところに遊びに行っていました。週末特に予定がない日はホストマザーが車で観光地まで連れて行ってくれました。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

キャンパス内の学生ラウンジをよく使っていました。学内にカフェもあったようですが、私は利用していません。大学内で使える Wi-Fi があります。家によってはホームステイ先でも Wi-Fi を使わせてもらえます。

■サポート体制/Support for students:

特に問題が発生しなかったので具体的なサポートは受けていませんが、ホームステイ先のトラブル等があったときにはアデレード大学の方が対応してくださる体制にはなっているようでした。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
ホームステイ
■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:
ベッドルームが個室で与えられました。同じプログラムに参加する同性の東大生が 1 人同じホームステイ先でした。
■気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
日本よりは乾燥していて過ごしやすい夏でした。交通機関は路面電車/バス/電車で、いずれも「メトロカード」というカードを使って乗ることができます。
■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:
はじめは警戒していましたが、結果的には治安の悪さは感じませんでした。東京 23 区と同レベルだと思います。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
wise という銀行の口座を開設してそのデビットカードを使いました。現金が必要な場面は一度もありませんでした。

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
アデレード大学からメールで送られてくるライティングタスクとオンラインテストを受験しました。同時に送られてきた同意書も提出しました。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
UTOL のプログラムのページで求められた申請/手続きに加え、所属学部・研究科に海外渡航の申請を行いました。
■語学関係の準備/Language preparation:
特になし。多少の基礎知識の復習はした方がよかったかもしれません。
■ビザの手続き/Procedures for visa:
オーストラリアの ETA を取得しました。申請から承認まで十数分程度でした。
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
UTOL のプログラムページで求められた保険のみ加入しました。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation:		
航空費/Airfare	180,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	10,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:		

--

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
食費/Food	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30000 円/JPY
■ その他、補足等/ Additional comments :	
結構外食しました。食費は日本の倍くらいはつきます。	
■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した	
■ 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からの奨学金	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
90,000 円	
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際教育推進課)からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■ プログラムに参加したことの意味、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
今回のプログラムは自分にとって初の海外経験であり、海外を知るいい機会になったと思います。英語力については基礎知識がかなり抜けており完璧ではないと感じる部分もある一方で、「英語慣れ」はできたと思います。現地の先生やホストファミリーもいい人だったので満足しています。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外に対する漠然とした不安感や英語に対する忌避感が払拭されました。一方で、日本の生活の良さを認識する機会にもなったため、今後のキャリア/生活はむしろ国内志向になりました。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
修士・博士に進学
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
英語力をつけたいのであれば、基礎的な文法や単語は復習してから行った方がいいと思います。特に大学入試から時間が経っているとかなり知識が抜けていて「英会話以前の問題」になりかねません。
■ 準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
特になし。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2026/3/14

■ID: C250148

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period 2026/03/06 ~ 2026/03/06

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

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

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

大学在学中に一度は海外で生活する経験をしてみたいと考え、本プログラムに応募いたしました。また、今後研究室に配属されると長期休暇を取りにくくなる可能性があるため、このタイミングで参加したいと思いました。さらに、昨年同じプログラムに参加した友人から非常に良かったと聞き、参加を決めました。

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

■概要/Overview:

授業は初心者向けの英語の授業のような感じで、オーストラリアの動物や文化、スラングなどを学びました。授業中に博物館やマーケットに行くこともあり毎日飽きることがありませんでした。

■プログラム以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

取り組んでいない

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

週末はホストファミリーにビーチやゴージ・ワイルドライフパークに連れて行ってもらいました。ただ、2 週目の週末は天気が悪く、ルームメイトと買い物をするなどして過ごしました。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

ラウンジなどを利用しました。大学の Wi-Fi は十分強かったです。

■サポート体制/Support for students:

私はなにかを相談したことはありませんでしたが、現地でのサポートは整って seemed to be.

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホームステイ

■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:

ステイ先で個室をもらうことができました。ホストファミリーとバス、トイレは別でルームメイトとシェアしていました。
■ 気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
暑く、日差しが強いので日焼け止めが必須でした。私は忘れましたがサングラスもあると便利だと思います。ホストファミリーが作る食事が毎回美味しく、食事で困ることはありませんでした。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
治安が良かったのでパスポートなども普通に生身で持ち歩いてしまいましたが、もう少し気をつけたほうが良かったかもしれません。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
クレジットカードしか使いませんでした。Apple Pay にカードを登録してスマホで払えるようにしておくとても便利だと思います。

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :
UTOL で提示されるものと、アデレード大学から課されるライティング課題などがありました。大して時間はかからないので早めに済ませることをお勧めします。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
私の場合、学部の担当の先生に一言メールを送るのみで十分のようでした。ただ研究室配属のタイミングと重なっていたので、海外に行って支障がないか教務課に確認をしました。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
出発 2 週間前からオンライン英会話を通してスピーキングの練習をしました。
■ ビザの手続き/ Procedures for visa :
Australian ETA というアプリで観光ビザを申請しました。顔写真の登録で手こずりましたが根気強く続けましょう。
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
大学から入るように言われた保険に入りました。また、空港で常備薬の診断書が必要な場合があるというのは聞きましたが、持っていなくても問題ありませんでした。

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	200,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	7,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等) / Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :		

--

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	7,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10000 円/JPY
■ その他、補足等/ Additional comments :	
■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した	
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
グローバル教育センターからの奨学金	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
90,000 円	
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際教育推進課)からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■ プログラムに参加したことの意味、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
ありきたりですが、3 週間ものあいだ海外で過ごしたことで文化の違いを知ることができたのが大きかったです。海外と比べた日本の文化の良いところ、悪いところ両方を考えることができました。また、東大の他学部、他学年の人と関わることができ、さまざまな進路について聞くことができたことも自分の将来について考えるきっかけになりました。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
自分が予想していたよりも英語が通じることがわかり、英語学習のモチベーションが上がりました。英会話などを続けていきたいと思います。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
修士・博士に進学
■ 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 :
初めての留学に最適なプログラムだと思います。
■ 準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
特になし