

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

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

記入日/Date: 2025/9/23

■ID: A24050

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

■派遣先大学/Host university: クイーンズランド大学(UQ)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/7/15 ~ 2025/6/21

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 理学系研究科生物科学科専攻

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

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

元々留学に行ってみたいという思いはあったのですが、コロナ禍で海外に行けるような雰囲気ではなく、大学の最初の方は諦めていました。ただ自分が3年生ぐらいの時に、周りの友達が何人か交換留学に行き始め、その人たちがとても楽しく充実した留学生活を投稿しているのを見て留学の選択肢がまた浮かび上がりました。費用の面で迷いましたが、交換留学では東大に学費を払うだけで現地の高額な授業料を払わなくて済むこと、また東大が様々な団体を通して奨学金を用意してくれていることなどから、留学を申し込むことに踏み切りました。

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

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

2024 / 修士1 / S2

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

留学

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

2025 / 修士1 / A1

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

留学をしようと決断した時期に募集していたのがこの時期であり、なるべく早く行ったほうがいいと思ったから。

学習・研究について/About study and research

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

Information system transforming business/2

Environmental impact assessment/2

Environmental management in mining/2

Introduction to management/2

Being human/2

Software engineering/2

Planet earth: The big picture/2

Introduction to finance/2

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

専攻は生物であったが、専攻にとらわれず自分の興味がある授業を自由に選ぶことができました。環境学、経営学、プログラミングや金融、人類学など幅広い学問を学ぶことができ、視野が広がりました。個人的に一番面白かったのはプログラミングと金融でした。授業スタイルは東大と大きく異なっており、一つの科目につき授業 2 時間、演習 2 時間といった形式の授業が多かったです。演習と一括りに行っても、チームでプレゼンを準備する形式もあればひたすら課題の解説をする形式もありました。科目によっては全て授業しかなかったり、逆に演習しかない科目もあります。授業に関してはどの科目でも授業の録画が記録されているので、後で見返すことができます。しかも、アップロード後しばらくたつと自動で音声認識して字幕が生成されるので、リスニングが苦手な先生が何をいっているか完璧に聞き取れなくても、後で字幕と一緒に見返すことができます。演習の授業は録画がないことも多く、欠席するとどんどん置いていかれるので毎回出席した方が良いです。

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

4~6 / 11~20 以上

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

11~15 時間/hours

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

スポーツ

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

空きコマなどの時間で、友達とテニスを行っていました。大学に 20 面以上テニスコートが併設されていて、非会員は 1 時間 16 ドルでプレイすることができます。日本のサークルほど繋がりは強くありませんが、老若男女集まるテニスコミュニティのようなものも定期的に毎週開催されています。他も市内になるボルダリング場で、ボルダリングを定期的に行っていました。ボルダリングは誰でも始めやすく、ボルダリングをきっかけにして多くの友達を作ることができました。他に特筆すべき点としては、オーストラリア人は日本人よりも健康を意識している人の割合が多く、川沿いを走っている人やサイクリングしている人を多く見かけました。何かスポーツをやっている人はそれをオーストラリアでも続けると、それをきっかけにして現地や留学生の友達を作れると思います！

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

週末は友達とドライブに行ったり、市内で遊んだりしていました。少し郊外に出ると、自然が豊富なので、ハイキングやビーチで海水浴などを楽しむことができます。市内ですることとしては、ボーリングやカラオケ、ダーツ、ボードゲームカフェ、カジノが選択肢に上がってきます。長期休暇はオーストラリア国内とニュージーランド、中国など様々なところに旅行に行きました。ホストファミリーの家族旅行に連れて行っていただいたこともあり、シドニーやメルボルンはやはりオーストラリア 1 位、2 位の都市だけあって様々な観光するところがあり楽しかったです。ケアンズはグレードバリアリーフがある街で、美しい海でシュノーケリングを楽しんだり、世界最古と呼ばれる熱帯雨林で自然を楽しむことができます。ニュージーランドはオーストラリアとは違った良さがありました。気候はオーストラリアより寒冷で、静謐で雄大な自然を擁していまし

た。

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

■設備/Facilities:

図書館は複数あり、複数回建てになっているものが多かったです。下の階は本が置いておるというよりは友達と喋りながら勉強するスペースになっています。友達と相談しながら勉強できるのはメリットですが、かなり騒がしいので、一人で勉強したい人は上の階に行くと静かな勉強スペースが広がっています。学期中は図書館はどこも混み合っていて、試験期間中などは特にあつという間に埋まってしまう。席が見つからないときは、街中にある公立図書館や州立図書館も併せて利用するのも手です。スポーツ施設はジム、バドミントンコート、スカッシュコートなどが入った大きな体育館とプール、テニスコートと屋外バスケットコートがあります。屋外バスケットコートは無料で使えますが、それ以外は毎回使用料を払うと、高い年会費を払ってスポーツ会員になる必要があります。sape や unilodge などの student accomodation に入ると寮内にある小さなジムを無料で使うことができるそうです。Wifi は学内で問題なく使うことができます。

■サポート体制/Support for students:

Student center というサポート部署があり、悩みがあったらそこに相談に行くことができます。ただ印象としては現地の学生のバイトが主に対応している印象で、プロフェッショナルな相談は期待できそうになかったです。(僕は数回しか利用したことがないので、案件によっては専門家が対応してくれるのかもしれませんが)

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、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:

先輩の体験談で

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

気候は一年を通して温暖でした。ただ冬は流石に肌寒く、昼はセーターを着用し、夜はその上に羽織れるジャケットなどがあるとよいです。僕は暖かいという言葉信じて、あまり冬着を持って行かなかったため、冬場はずっと 2 着ほどの冬着を着まわしていました。交通機関についてですが、ブリスベンの街の中心地と大学の間はそれを結ぶバスやフェリーがたくさん走っており、その移動において不便なことはいりません。Gold coast までも電車で行くことができます。ただ、都市部から離れたところに関しては公共交通機関だけだとアクセスが悪いところもあります。飲食店は日本食を含めて、色々な国の料理店があるが外食費は日本の 1.5 倍～2 倍かかります。スーパーでの値段も基本的に日本よりは高いですが、woolworth や coles といった大手スーパーでは週毎に様々な商品の割引が行われているので、アプリを入れるなどして確認しておくといりです。また大学内には破格の値段で賞味期限が違お米やパスタ、調味料や缶詰が売られており、それを利用すると食費はかなり抑えられます。僕の場合は基本的にホストマザーが夜ご飯と朝ごはんを用意してくださったので、外食しない限りは夜ご飯と朝ごはんの分のお金は浮かすことができました。ホストマザーの料理はとても美味しく、量も十分にあったので、食で困ることはなかったです。ホストファミリーの方々はみんな優しく本当に素晴らしい方々で、一緒にコメディを見たりスポーツ観戦したりと、家族の一員として過ごさせてもらいました。

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

現地で銀行口座を開きました。オーストラリアの銀行間は、銀行が違っていても手数料が無料で送金できるので友達同士の送金において非常に便利でした。オーストラリアはキャッシュレス決済が日本よりもずっと浸透していて、現金を使用する機会はほとんどありません。オーストラリアの銀行口座でデビットカードを作ってしまうか、後述する wise のデビットカードを作り、スマホのタッチ決済に登録するのをお勧めします。オーストラリアの銀行口座には wise というサービスを使って、日本の口座から送金していました。wise 経由で送金した方が日本の銀行口座のサービスで海外送金するよりも圧倒的に安い値段で送金できるので、利用することを強くお勧めします。

■ 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 :

夜遅い時間の中心街などでは薬物中毒者がふらふら歩いていることもあったが、数が多いわけではなく避けて通るか話しかけられても無視するようにしていたので、怖い目にあったことはなかったです。治安に関しては心配しすぎることはないですが、夜はなるべく友達と行動するようにすると安心です。英語がわからず塞ぎ込むこともありましたが、現地であった日本人留学生の友達と悩みを共有したり、音楽を聴くなどしてストレスを解消しました。

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

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

僕の留学は7月から開始だったのですが、2/28までに希望コースを選択する必要がありました。UQは自分の専攻に関わらず自分が好きや科目を選択することができたので、選択肢が多く迷ってしまいました。基本的には pre approved for exchange/abroad students のコースから選ぶことになるのですが、最初の申請の段階で選択したコースについては、それ以外のコースも受講することができます。シラバスだけ読んでも実際の様子はわからないこともあるので、興味がある科目があったら実際に履修した先輩に話を聞いてみると良いかもしれません。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

student500 を申請しました。

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

気候が温暖なせいなのかひどく体調を崩したことはありませんでしたが、喉を痛めた時に日本から持参したトローチを使用しました。他にも下痢止めや頭痛薬などを持参したが、結局一度も使いませんでした。向こうのポケットティッシュペーパーはゴワゴワして使いづらいものが多いので、大袋2袋ほど持参しました。

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

東大から指定された付帯保険と ossma に加入しました。それと他に uq から指定された保険にも二重で加入しなければならなかったのが保険金額はかなりのものになりました。差し当たって特殊な準備は必要なかったと思います。

■ 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 :

指導教員に相談したところ、快く受け入れてくださいました。僕は教務課に連絡するのが出発直前になってしまったが、会議に通して事前承認するプロセスがあるらしく、なるべく早めに教務課に申請するようにした方がよいと思います。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

大学院受験の際に使用します toefl ibt のスコア 92 点を出願に使用しました。出発前について特に準備は

していませんでしたが、留学後は自分の英語力不足に悩まされたので、できれば毎日 Netflix を英語字幕で見るなど英語に触れる機会を増やしておくと思います。

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	120,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	130,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	80,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

航空機代は荷物を減らせば安くなるが、荷物オプションで往復プラス 3 万ぐらいになった

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

家賃/Rent	135,000 円/JPY
食費/Food	25,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	25,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

ホームステイをしたので食費を抑えることができた。ただ外食費がとても高く、学内のカフェテラスでも 1500 円ぐらいするので食費はかさみやさかった。ブリスベン市内は公共交通機関が一律 50 円なので、ほとんどかからなかった

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

受給した

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

東京倶楽部

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

70,000 円

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

途中から 90000 円に変更になった

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

大学(本部)からの紹介

今後の予定について/About your future plans

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

Environmental impact assessment/2
Software engineering/2Planet earth: the big picture/2
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
8 単位/credit(s)
■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :
6 単位/credit(s)
■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :
0 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):
2026 年 9 月

留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
僕はこの留学で、世界中から来た様々な友達と出会い、交流することによって、日本では出会わなかったような価値観や考え方に出会い、人生の生き方は人によって本当にそれぞれでどの道を選んでもその道に誇りを持って全力を尽くすことが何より大事なのだと気付かされました。また友達の重要性、その存在がいかに自分の精神を支え、そして影響を与える存在であるかということを強く実感させられました。
■ 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 :
元々特定の業種などは定まっていなかったが、今回の経験を通して海外でもやっていけるという自信がつき、海外を拠点にして働くキャリアに憧れを抱くようになった。
■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :
留学によって視点が広がったことで、様々な選択肢について考えることができるようになったと思います。また語学力を活かした就職活動をすることもできると思います。デメリットとしては、一年間学年を下げてもう一度修士一年をやることになるので、年齢的に周りに遅れをとってしまうことが挙げられます。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
学外の就職活動イベントに参加した
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
民間企業
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
留学は費用も嵩みますし、準備も大変なので気が引けますが、今までしたことなかった経験や世界中にできる友達など、大変さ以上に得られるものも大きいです。東大の交換留学はとても恵まれたいい機会なので、是非是非勇気を出して申し込んでみてください！
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
UQ の公式 web サイトが結局一番多くの情報が載っていると思います。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

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

記入日/Date: 2025/11/1

■ID: A24052

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

■派遣先大学/Host university: クイーンズランド大学(UQ)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/7/15 ~ 2025/6/21

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

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

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

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

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

2024 / 学部3 / A2

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

休学

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

2025 / 学部4 / A1

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

就活前であったこと。長い夏休みを留学先で過ごしたかったこと。

学習・研究について/About study and research

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

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

講義は、約2時間のレクチャーと約2時間のチュートリアル(ディスカッションの授業)に分かれている。予習で論文の章を読んでくる必要があることが多い。レクチャーは聞いただけだが、チュートリアルは発言が求められる。大抵1セメスターに4授業取る。都市工学の授業が面白かった。

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

1~3 / 1~10 以上

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

6~10 時間/hours

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

スポーツ, インターンシップ

■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you

chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
さまざまな課外活動(サッカー、テニス、ビーチバレー)に取り組んだ。そこで、多くの友達を作った。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
ゴールドコーストまでサーフィンに行く。友達とオーストラリア各地へ旅行に行く。

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

■設備/Facilities :
図書館は豊富かつ24/7。スポーツ施設も充実しており、サブスクでジムやプール、テニスのレッスンなどが受けられる。食堂はやや高いが、いくつかご飯の選択肢もあり、無料の配布もあるので良い。wifi はどこにいても繋がる。
■サポート体制/Support for students :
手厚かったが、僕は支援を受けなかった。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation :
学生寮, ホームステイ
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
学内の寮とプライベートの学生マンションをネットで検索。大学に近く家賃も比較的安いところにした。6 人のルームシェアでベッドルームは独立。中国人とインド人が比較的多かった。各種イベントも充実。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候は最高。夏も日本ほど暑く(蒸し暑く)なく、冬でも最高20度ほど。晴れの日が多く、外に出たくなる気候。大学は一つの町と感じるほど大きく、シティから近いが自然豊か。交通機関はバスがメインで安いので良い。フェリーでの移動も実用的。食事は自炊だと日本とさほど変わらず、外食は 1.5~2 倍ほど。多国籍の料理が充実しており、特にカフェのクオリティが高い。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
コモンウェルス銀行で口座開設。基本そのデビットカードでお会計。送金は wise を使う。wise は日本にいる間に準備しておくのと良い。交通機関は Go Card というものにチャージして使う。
■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 :
治安は良い。東京とさほど変わらない。向こうの豊かなライフスタイルを取り入れることで、健康に支障も出ない。

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

■留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :
ビザ、語学能力証明、志望動機などの記入が必要。期限は守ること。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
Student ビザを国に申請。記入等半日ほど掛かるが、数秒で申請が通った(現在はより厳しくなっている模様)。ビザの日付を間違わないよう注意すること。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :

特になし
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
東大の加入必須のもののみ。オーストラリアの大学から要請される保険にも加入が必要 (Application 時)
■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 :
必修授業の期末試験をレポートに代替してもらった。
■語学関係の準備/Language preparation :
留学半年前に IELTS7.0、以降 CNN 視聴などで英語力の維持。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費/Airfare	150,000 円/JPY
派遣先への支払い (授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料 (東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	30,000 円/JPY
保険・社会保障料 (留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	30,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
n/a	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	130,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
n/a	

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

今後の予定について/About your future plans

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

留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts:
語学の向上、友人との出会い、さまざまな文化価値観との触れ合い、自分自身や日本という国・文化への相対的理解、生活習慣の向上、etc
■ 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:
未知のものや具体的に「海外」に飛び込むハードルがだいぶ下がった。そのため、挑戦的な企業やグローバルに活動している企業への興味が強くなった。
■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting:
メリットしかない。留学経験は就活で強いし、自信を持って、堂々と向き合い、受け答えをすることができるようになる。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad:
現地でインターンシップに参加した。社会人との接点をもつように心がけた
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
公的機関, 民間企業 IT ベンチャー、商社、官公庁から検討中。
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants:
留学すべし。後悔はしない。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas:
特になし。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

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

記入日/Date: 2025/12/4

■ID: A24270

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

■派遣先大学/Host university: クイーンズランド大学(UQ)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2025/2/17 ~ 2025/11/22

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部システム創成学科環境・エネルギーシステム

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

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

留学を決めた動機は、一度海外での大学生活を通し、異なる環境への適応、多種多様な人々との交流、日本とは異なる授業形式の体験などといった経験をすることで、自分自身の人間性の成長に繋げ、将来何をやりたいかなどについてもヒントを得たかったことです。このままなんとなく学業をこなし卒業するのが嫌だったので、より成長できるような環境に一定期間身を置きたいと思ったことがきっかけでした。留学することを決めたのは2年生の後半頃でした。知り合いでも留学する人が多くいましたし、もともと留学によって留年せざるを得ないことは覚悟していたため、真剣に考え始めた後はそこまで迷いませんでした。

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

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

2024 / 学部3 / A2

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

留学

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

2026 / 学部4 / S1

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

元々学部3年生の途中から行こうと思っていましたが、秋募集の締切までに十分に考える時間がなかったためその次の春募集で応募をしました。学部3年生を選んだのは、留学に行きたいと思ったのが学部2年生の後半であり、最も早く行くことができるのが3年生からであったからです。実際知り合いも3年生で留学する方が多くいたので、この時期を選びました。

学習・研究について/About study and research

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

- ・Introduction to Environmental Engineering/2
- ・Anthropology of Current World Issues/2

•Regulatory Frameworks for Environmental Management & Planning/2 •Carbon and Energy Management/2 •Integrated Orebody Knowledge/2 •Earth Processes & Geological Materials for Engineers/2 •Global Media, War and Peace/2 •Environment & Society/2
■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
授業は、すべての授業で講義のほかにディスカッション、問題演習、実験など実践的なことをやる Tutorial や Practical があり、原則そちらには出席した方が良いです。予習や復習、日々の課題量は授業によって大きく異なりますが、文系科目の授業は予習のリーディングがかなり多かった印象です。逆に理系科目の授業は授業後のクイズや小課題などがありました。試験や最終レポートの有無も授業それぞれで異なるので、うまく分散されるように履修を組んだほうが楽になります。
■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :
4～6／ 1～10 以上
■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
16～20 時間/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
スポーツ, 文化活動
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
友人とキャンパス内のテニスコートでテニスをしたほか、9 つあるオンキャンパスの寮対抗のスポーツ大会がたくさんあったので積極的に参加しました。寮対抗の大会は文化系のものもたくさんありました。また、後半のセメスターではビーチバレーサークルに入り週 2 回ほどやっていました。大学の日本ソサエティもあり、友達作りのために何度かイベントに参加しました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は課題や試験で忙しい時期は勉強していましたが、そのほかはスポーツをしたり、友人と出かけたリ、サークルや寮のイベントに参加したりしていました。長期休暇はオーストラリア国内やニュージーランドに友人と旅行に行きました。

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

■ 設備/Facilities :
図書館はとても綺麗で 24 時間利用可能でしたが平日の日中や試験期間は混んでいました。ジムやテニスコート、体育館、プールなども充実しています。学生割引のある飲食店もキャンパス内にいくつかあります。Wifi 環境は基本的に良かった印象です。ただ、図書館は充電できますが教室は充電できないことが多かったのもので、授業のある日は事前に充電していくことをお勧めします。
■ サポート体制/Support for students :
あまり利用しませんでした。寮のサポートと大学のサポート体制はどちらも充実していたと思います。

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 :
学生寮
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
友達作りがしやすいと思い、食事付きのオンキャンパスの学生寮を選びました。いくつか寮はありますが、意外にもオーストラリア人が多く、海外留学生がたくさんいる寮はだいぶ限られていた印象です。部屋は一人部屋で、トイレ・シャワー・食堂・キッチンなどは共有でした。小さいジムや運動スペースなどもありました。そこまで新しい建物ではなかったですが、設備に対して大きな不満はありませんでした。ただ自分の部屋にはエアコンはなく大きなファンのみだったため夏はかなり暑かったです（食堂やジムなどにはついていましたしそもそもキャンパス内だったので、冷房の効いている場所はたくさんありました）。寮全体が一つのコミュニティになっていてイベントやスポーツなどの機会も盛んなので、友達は作りやすいと思います。自分で各寮のサイトを調べたり、以前住んでいた先輩に聞いてみたりして最終的に選びました。部屋が埋まるのが怖かったためかなり早い時期に応募しました。ブリスベン他にもオンキャンパスの寮だけでなく学生マンションが多数あったり、シェアハウスに住んでいる人も多いので、家賃、自炊の有無、大学からの距離、設備、どのような生活を送りたいかなどを基準に色々と調べることをお勧めします。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
かなり暖かく基本的に晴れの多い気候です。夏は日本並みもしくはそれ以上に暑く、特に日差しが強いので日焼け対策は必須でした。冬でも最低気温は 10 度台、最高気温 20 度前後だったので、冬服はほとんどいりませんでした。冬に他の地域に旅行に行く際にはダウンを着ましたがブリスベンでは一度も着ませんでした。大学はシティ中心部からバスで 15-20 分ほどで、ショッピングモールなどへのアクセスも良かったです。キャンパス周辺は住宅街でした。シティも比較的コンパクトで周りやすい印象でした。交通機関は主にバスを使用しました。キャンパスからも様々な方面に出ていますし、現在はバス・電車・フェリーすべて一律 50 セント(約 50 円)で乗ることができるため非常に便利でした。多少遅れることもありますが、かなり高頻度で来るためあまり困ったことはありませんでした。場所にもよりますが深夜も遅くまでバスがあることが多かった印象です。どうしてもバスがない時間帯などは Uber を利用していました。食事付きの寮だったためあまり自炊・外食はしませんでした。外食は基本的に日本の 2 倍すると思っておいた方が良いでしょう。キャンパス内にもいくつか食事できる場所はありましたが特に安くはなかったです。街中のアジア料理のレストランは美味しい場所が多かったと思います。スーパー含め物価は全体的に日本より高いです。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
現地で口座を開けし、そのデビットカードと日本のクレジットカードを併用しました。現地口座を開けると、オーストラリアは振り込み手数料がないためか友人とのお金のやり取りがかなり楽になりますし、支払いの際にはじかれてしまうこともなくなります。現地口座への入金には Wise という送金サービスを利用しました。現金はほとんど使いませんでした。交通系 IC カードのようなものは存在しましたが、交通機関でしか使えず、その交通機関もクレジットカードで乗ることが可能です。
■ 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 :
オーストラリアは治安はかなり良い方ですが、深夜に出歩く際はやはり気をつけたほうが良いです。ただ、大学の図書館でも荷物を全て置いたままどこかに行く人もかなり見かけたので基本的には安心できる地域だと思います。旅行先も基本的に治安はかなり良かった印象です。幸い留学中医療機関にお世話になることはありませんでした。夏は屋内と屋外の気温差が激しいので冷房が苦手な方は気をつけた方が良

いかかもしれません。交通ルールに関してはかなり厳しい国なので気をつけた方が良いでしょう。東京都内よりは道も広く運転しやすい場合が多いですが、アグレッシブな人もいたり都市部は交通量が多いので注意が必要です。

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

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

本部に推薦していただいた後、留学先のファクトシートや Incoming Exchange Students 向けの Web ページの指示に従って手続きを進めました。オンライン上で申請用のアカウントを作り、最初のセメスターで受ける授業の選択(実際授業始まってからでも変えられます)や、東大の成績証明書(キャンパスの証明書発行機で印刷したものをスキャン)、パスポートのコピー、語学能力証明書のコピーなどをアップロードしました。その後、留学先からオファーが来るので、それを承認するとビザの申請に必要な Certificate of Enrollment を発行してくれます。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas:

Student (subclass 500) というビザを、オーストラリアの Department of Home Affairs のウェブサイトから申請し取得しました。個人情報、学歴・雇用歴、海外渡航歴、家族構成、奨学金の有無、滞在中の資金、Certificate of Enrollment、パスポート、OSHC(現地の大学に指定された健康保険)の情報、語学能力などについて入力します。また、保険に関する証明書、身分証明書、そして Genuine Student Requirement と呼ばれる、現在の状況や志望理由などを簡単に説明する文章をアップロードする必要があります。申請完了後はすぐに取得できましたが、入力する情報がかなり多いので、書類が揃い次第早めに手続きを始めることをお勧めします。

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

風邪薬・整腸剤・頭痛薬などは薬局で揃えて持って行きました。また、自分自身は皮膚科にお世話になっているので何ヶ月分かの薬を事前に処方していただきそれも持って行きました。現地の塗り薬や化粧品が肌に合わないかもしれないという心配がある場合は日本から買っていくことをお勧めしますが、オーストラリアでも十分買い揃えることはできます。渡航するにあたって必須の予防接種などはありませんでした。

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

東大によって指定されている付帯海外旅行保険および留学先によって指定されている OSHC に加入しました。それぞれ指示に従って手続きや申請を進めました。また、OSSMA にも加入する必要があります。帰国日は当初決まっていなかったため、少し長めに保険期間を設定しました。

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

留学に応募する前に学科の事務室へ連絡したところ、「留学」への学籍異動手続きを行うために、指導教員と留学や授業計画について相談し、必要書類(指導教員による所見事項、留学許可願、修学計画書、工学部指定のカバーレター)を遅くとも留学開始の2ヶ月前までに事務室へ提出し承認をいただくことが必要でした。学部学科によって手続きが異なると思うので、早めに事務室などへ連絡をし確認すること、そして書類などはなるべく早めに提出することをお勧めします。自分自身は単位交換などはせず、1年留年をするつもりであったので、論文や東大での履修については特別なことは何もしませんでした。ただし、4年生から配属される研究室を決める直前の時期の留学開始であったため、研究室決めに1年遅らせるという判断を取りました。

■語学関係の準備/Language preparation:

自分自身は英語は比較的得意で IELTS は総合 8.0 を取ることができ、語学に関してはそこまで心配なく留

学に向かうことができました。ただ、それでも現地のオーストラリア特有のアクセントや様々な国籍の教員・学生の英語に苦戦することもありました。少し具体的にはなりますが、オーストラリア英語に触れる機会（動画など）を渡航前に作ってお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	180,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	100,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	78,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments:

航空費は時期によってかなり上下します。

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

家賃/Rent	250,000 円/JPY
食費/Food	10,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments:

寮がキャンパス内・食事付きだったので、食費などは月数回外食する時のみかかりました。ブリスベンには現在公共交通機関が一律 50 円なので、旅行やたまにに使う Uber などを除けば交通費はほとんどかかりませんでした。

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

受給した

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

JASSO

■受給金額(月額)/Monthly stipend:

90,000 円

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

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

大学(本部)からの紹介

今後の予定について/About your future plans

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

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

留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
留学に行行って良かったと思ったことは、まず新しいことをとりあえずやってみることに慣れたことです。留学に応募することそのものもそうですし、新しい人に出会ったり新しい体験をするためにとにかく一度機会があるものは行ってみる、やってみることの大切さを学びました。また、様々な生き方や考え方をを持った人がいることを肌で実感しました。周りの学生や、出会った学生でない人も含め、本当に多国籍で色々な背景や目標を持った人たちと交流できる機会になったと思います。また、今までの自分自身の学生生活や、日本の教育や文化・社会そのものを客観視する機会にもなりました。あえて外に出ることで今までの環境や自分のことを振り返り、そこに戻った時に違った意識を持って生活を持続することは少しはできると思います。満足していない点としては、思ったよりは色々な国の人と友達になることができなかったことです。オーストラリアはアジア人が多くいることもあり、結局自分と似た日本人やアジア人と多く行動をとるにすることが多かったです。もちろん大切な友人をたくさん作ることができましたが、留学前のイメージとは少し違ったかなという印象でした。また、留学の一つの目的であった将来の研究や仕事の方向性についてのヒントを得ることはあまりできなかったと思います。それは自分の責任であり、もう少し今の勉強している分野について講義だけでなくイベントや研究などに触れる機会を設けても良かったのかなと思いました。
■ 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 :
とにかく色々な働き方や、働く意義、生き方があることを学びました。まだ自分が将来どのような研究や仕事をしたいかは決まっていますが、留学に行ったことで今後より柔軟で視野の広い考え方で就職活動などを行えるのではないかと思います。また、海外で働いたり海外の人と交流するような仕事にも挑戦してみたいと以前よりも思うようになりました。
■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :
留学したことによって卒業は1年遅れますが、特にキャリアや就職活動へのデメリットは自分にはないと思います。留学という経験は就職活動での自己アピールになりますし、視野が広がったのでより多くの選択肢を検討したりもできると思います。また、今後海外の人と仕事をする機会があった時にも役立つと思います。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :

社会人との接点をもつように心がけた

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

■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:

新しい環境で生きることはもちろん大変なこともあります。他ではできない経験なのでぜひ考えている人は頑張ってください。その中で、きちんとした明確な目的や目標を持って留学をすることをお勧めします。ただ留学に行くために留学に行く、というのでは成長はできないので、具体的でも良いので何かを見つめながら生活することで、日々の行動が意味を持ちますし、留學生活にある程度慣れた後でも有意義な時間を送れると思います。また、色々な人(学生に限らず)と話すことも大事です。そして何よりも留学が決まったら、留学までも、留学開始後も、1日1日を大切にすることがこの経験を最大限活かすには必要だと思います。

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

オーストラリアでの生活の注意点についてのサイトなど