

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: 2025/9/12

■ID: A24062

■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: ニューサウスウェールズ大学(UNSW)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/9/2 ~ 2025/8/28

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)理科二類

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

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

海外大学への憧れはあったが、海外受験を選択することができなかった。その段階から交換留学を考えていた。その後留学の英語スコアの取得期限が緩くなったため、留学することは可能であると気づき申請を始めた。

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

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

2024 / 学部2 / S2

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

留学

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

2025 / 学部2 / A1

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

できる限り早く留学に行きたかった。そのため、1年生の秋募集で申し込み、このタイミングで留学することとなった。

学習・研究について/About study and research

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

INTRODUCTION TO CLIMATE CHANGE/6

PROGRAMMING FUNDAMENTALS/6

PERSONALISED ENGLISH LANGUAGE ENHANCEMENT/6

GLOBAL HISTORY: EXPLORING THE FIRST GLOBALIZATION 15TH-19TH CENTURY

INTRODUCTION TO GLOBAL DEVELOPMENT/6

RETHINKING THE SOCIAL/6

PERFORMANCE AND POPULAR CULTURE/6

ENVIRONMENT AND SOCIETY/6

<p>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p>
<p>特に東大の時と比べて変えたことはありませんでした。レクチャーを見て、宿題をし、チュートリアルに行き、次の週への宿題をするという感じです。特に performance and pop culture というパフォーマンスについて分析し体現してみる授業は印象に残っています。</p>
<p>■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :</p>
<p>1~3 / 11~20 以上</p>
<p>■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :</p>
<p>1~5 時間/hours</p>
<p>■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :</p>
<p>スポーツ, 文化活動</p>
<p>■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :</p>
<p>東京大学で始めた剣道という武道を UNSW でも続けました。オーストラリア剣道の方々は本当に暖かく、優しくて、私を家族の一員として迎えてくれました。彼らの支えがなければ、私の留学はなかったと思います。その他に、PELE という授業内でウクレレクラブのリーダーをしていました。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>剣道、またはその他の都市へ旅行</p>

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

<p>■ 設備/Facilities :</p>
<p>全て整っています。図書館については、メインライブラリーとローライブラリーが存在します。ローライブラリーは 24 時間開いています。その他他の建物にも沢山勉強できる場所は揃っているので、開拓するのも楽しいです。ジムセンターが存在するため、そこで会員になればジムとプールを使うことができます。その他コートを借りてバドミントンなどもすることができます。食堂のようなものは存在しません。キャンパス内にあるレストランのようなイメージです。Pc は無料で借りることができ、wifi も揃っています。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>私が利用したのは語学面のサポートでした。Lets communicate, Language exchange, Pele(一つのコース)が特に役立つと思います。以下、リンクです Pele https://www.unsw.edu.au/arts-design-architecture/our-schools/humanities-languages/student-life/resources-support/personalised-english-language-enhancement Culture cafe https://www.student.unsw.edu.au/cocurricular/culture-cafe</p>

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

<p>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :</p>
<p>アパートなどの賃貸</p>
<p>■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :</p>
<p>初めは Australian Homestay Network にて 1 ヶ月のホームステイをし、その後日本人の友達から得た情報で、Iglu という私立の学生寮へ入寮。そこで 4 ヶ月過ごした後、大学の友達とシェアハウスをしました。基本的に UNSW の学生寮に入寮できる可能性は、2024 年時点では低かったです。もし学生寮にこだわりたいという方がいれば、相場よりは少し高くなってしまいますが、iglu や scape といった私立の学生寮をおすす</p>

めします。Australian Homestay Network で実際に僕が泊まったホストファミリーは、ただ単に住処を提供しただけでした。

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

日差しが強いため、日焼け止めを持っていくことを推奨します。東京大学の食堂のような安いレストランはないため、大学内でも外でもあまり変わらないと思います。大学外には中華系とタイ系のレストランが沢山あります。また、アジア系のスーパーマーケットもあるため、日本の製品も買うことができます。交通手段としては路面電車のライトレールとバスが存在するため、困ることはありません。

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

現地の銀行 commbank にてアカウントを開設し、wise にて日本の銀行口座からお金を送りました。また、現金で支払うと割引が発生するレストランもあったため、日本から持ってきたオーストラリアドルはその用途で使用しました。クレジットカードについては、2枚用意して行きました。それぞれ visa と Mastercard の2つのブランドに分けておきました。現地では、現金で払うと 5%引き、のようなレストランが沢山あります。それように日本から両替して持って行くのもあります。

■ 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 :

特段心配はありませんでした。記憶が確かであれば友達は大学附属の医療センターに通っていたと思います。特に留学当初は孤独で少し病んでしまうこともあると思います。実際に僕がそうでした。その場合はしっかり現地の日本人に頼ったり、日本の友達に電話をしたりしてください。

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 :

CoA と CoE が送られ、CoE が送られると同時に Endeavour へ案内されます。基本は送られてくるメールに沿えば大丈夫です。その後の MyUNSW でのエンロールメントが困惑ポイントだと思います。個人的には utas が MyUNSW 、UTOL が Moodle、交換留学生用のプラスアルファが Endeavour というイメージです。何かわからないことがあれば、すぐに UNSW exchange 課にメールをしてください。すぐに答えてくれると思います。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

Sutudent500、Immiaccount、2 時間程度

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

健康診断は行いませんでした。現地での保険ではカバーされないため、歯医者へ行くしておくことをおすすめします。その他薬は全て揃えて持って行きました。特にスポーツをする予定の人は温湿布や冷湿布、サポーターも持っていくと良いと思います。

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

OSHC と呼ばれる政府指定のものに、大学より案内された medibank を通じて加入しました。

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

前期教養学部にて手続きを行いました。私は進学選択に参加せずに留学をし、日本に帰ってくるタイミングに参加したため、手続きが比較的楽でした。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

出発前のアイエルの点数は R:7.0, L:6.5, W:6.5, S:5.0 でした。公式問題集を解き、オンライン英会話で対

策をしました。私の留学する段階では、UNSW は全体のスコアしか求めていなかったため、スピーキングではなくリーディング、リスニングの点数をあげるのが良いと思います。

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	200,000 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)	120,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	100,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
学生ビザ、150000 円	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	100,000 円/JPY
食費/Food	70,000 円/JPY
交通費/Transportation	20,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
娯楽費からは、旅費は除きました	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
90,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
渡航支援金 130000 円をいただきました	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部)からの紹介	

今後の予定について/About your future plans

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

65 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:
124 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):
2028 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts:
私にとっての留学とは、人生の可能性であったと思います。この留学が無ければ見えなかった世界が広がりました。沢山の友達を世界中に持てた、自身の語学力を向上させることができた、この2点において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:
海外院への進学を現実的に検討するようになった。
■ 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:
一年卒業が遅れることはなかったが、キャリアへのデメリットは感じていない。それ以上に海外へのキャリアの選択肢が増えたことが大きなメリットとなっている。
■ 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、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):
研究職、公的機関
■ 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:
自分の行動次第で得られる経験、そしてその度合いが変わるのが留学だと思います。一歩踏み出してみてください！
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas:
この交換留学体験記 https://www.unsw.edu.au/study/your-future/international-student-support

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

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

記入日/Date: 2025/6/27

■ID: A24063

■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: ニューサウスウェールズ大学(UNSW)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/9/2 ~ 2025/5/15

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学系研究科技術経営戦略学専攻

■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?:

私の目的は語学力の上達と異文化に飛び込むことだ。私は、学部3年生の時に学部のプログラムの1つである国際プロジェクトでエジプトへと行った。その際、日本とはカルチャーや街並み、自然の景色、人など何もかもが違うことがとても新鮮に感じ刺激的ではあったが、同時にいざ自分でコミュニケーションを取ろうと英語で喋っても思うように言葉が出てこないことに非常にもどかしさを感じた。私自身負けず嫌いで、そういった苦手なことを放置しておくのが嫌いであったと同時に、英語でのコミュニケーションは将来の自分のキャリアを考えると必要なものであると考えていたため、英語でのコミュニケーションを磨くために留学を決めた。またエジプトでの体験を通し、世界中いろいろな文化に触れてみたいと感じたため、英語圏かつ様々な国から人が集まるオーストラリアというところを留学先として決めた。

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

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

2024 / 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:

就活時期と被らずできるだけ長いける期間だったため。

学習・研究について/About study and research

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

COMM5205 LEADING CHANGE FOR SUSTAINABILITY/6

CVEN 4705 ENVIRONMENTAL SUSTAINABILITY - METHODS, TOOLS, MANAGEMENT/6

CVEN 9405 URBAN TRANSPORT PLANNING PRACTICE/6

COMM5005 QUANTITATIVE METHODS FOR BUSINESS/6

MARK 5700 ELEMENTS OF MARKETING/6

MARK 5822 MARKETING ANALYTICS TOOLS/6

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

授業: 全体的にディスカッションが多い。予習や復習は特に不要だが、英語での授業だと事前知識なしで受けると置いていかれると感じたため、自主的に行っていた。印象に残っている授業は、URBAN TRANSPORT PLANNING PRACTICE。博士向けの授業で大変レベルは高かったが、交通プランニングの具体的な手法を学べただけでなく、統計学を用いて交通システムの計画を行っている様子がわかったり、そういった統計モデルを自分の手で動かして演習する機会を豊富に与えてくれたため、何をやっているのかが具体的に掴みやすかった。研究は行っていない。

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

1~3 / 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 :

21 時間以上/hours

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

スポーツ

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

スポーツ: サークルに所属して取り組んだ(サッカー週 3、バスケットボール週 2 程度)。また週末はビーチでビーチバレーをしていた。

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

旅行や、イベントへの参加。所属していたサークルでの活動。

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

■ 設備/Facilities :

図書館: 広い上に2つあるので完璧。自習スペースとしても申し分ない。スポーツ施設: 広大なグラウンドと体育館、トレーニングスペース、プールがあり申し分ない。食堂: 決まった食堂はなく、フードコートのものがある。全体的に高いが、ケバブなどは安い。PC、Wifi 環境: 全体的に安定している。

■ サポート体制/Support for students :

語学面、学習面でのサポートなどは利用しなかったが、充実はしていそう。大学が多くのイベントを主催しており、友達などは大変作りやすい環境。

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 :

アパートなどの賃貸

■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :

大学から紹介されたサイト上(Real Estate)で探した。私の留学先は、学生寮は留学生にはオープンになっていなかった。

■ 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: 基本穏やかで過ごしやすい。雨はスコールっぽく、短時間に一気に降る。大学周辺: 交通機関やご飯を食べるところなどは充実していると感じた。大学内も設備は充実している。交通機関: 全体的に発展している。日本よりバスの利用頻度が高い。食事: 全体的に高い。レストランおよびスーパーの食材は充実しているため選択肢は多い。

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

ある程度の現金を日本で事前に変換しておき、持っていきしばらくはそれに対応した。銀行口座はついた日に開設し、Wise など送金できる体制を整えた。支払いは基本無効の銀行口座のデビットカードで行った。

■ 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: シドニーはあまり心配することはなかった、日本と同程度の安心感ですごせた。医療関係事情: 病気にならず利用していないためわからない。心身の健康管理: 特に気を配っていなかったが、話せる仲の友達をなるべくすぐに作り、孤独にならないようにすべき。

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 :

・留学先が私を留学生として accept するための資料 (TOEFL などの英語試験の結果、成績証明、東大の在学証明書など) ・留学先で履修する科目を選択し提出。こちらは、向こうの大学とメールでやり取りをし、登録をするサイトが送られてきたので、それに従って選択。および post-grad コースで授業の専門性が高かったため、履修科目に関するバックグラウンドがあるかを証明するものの提出。こちらは学部時代の履修科目を英訳したものを提出することで対応。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザの種類: student ビザ (class500) 手続きの所要時間: フォームの記入に 1 時間程度、認可が降りるまでは 30 分程度。(国籍によって認可にかかる時間はブレがあるらしいので注意が必要) 直前のビザ申請は避け、なるべく早く申請をする。認可に時間がある可能性があるだけでなく、オーストラリアのビザは近年値上げが激しいため。

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

特になし。強いて言えば歯医者など、留学先で行くと高い医療機関の定期検診は行く前に行った。

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

東京大学に教えていただいたものを指示に従って登録。個人的にはこれで十分だと感じたので、案内があったものに登録すること。

■ 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 :

留学に伴うフォームなどを一通り提出。所属研究科の事務局に行ってしっかりとコミュニケーションを取ること。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

語学レベル: TOEFL iBT90 程度。学習: 人にはよると思うが、Reading よりも Listening と Speaking に重点的に取り組むべき。日本の学生は割と Reading はできる上、Listening と Speaking の方が普段の生活や授業において必要になるため。

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	500,000 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	20,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	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)	100,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	190,000 円/JPY
食費/Food	100,000 円/JPY
交通費/Transportation	20,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	60,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
食費に関しては、友達と外食していた分も含んでいるため、娯楽費に関しては食事以外のものを記載。	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
70,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
最後の2ヶ月は90000円に支給額が上がった。	
■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 :	
COMM5205 LEADING CHANGE FOR SUSTAINABILITY/6	
CVEN 4705 ENVIRONMENTAL SUSTAINABILITY - METHODS, TOOLS, MANAGEMENT/6	
CVEN 9405 URBAN TRANSPORT PLANNING PRACTICE/6	
COMM5005 QUANTITATIVE METHODS FOR BUSINESS/6 MARK 5700 ELEMENTS OF MARKETING/6	
MARK 5822 MARKETING ANALYTICS TOOLS/6	

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

留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
私は、留学前に描いていた目的を達成することができたため、今回の留学に非常に満足している。私の当初の目的は、語学力の上達と異文化に飛び込むことであった。オーストラリアは、様々な国から生徒が集まっており、大学の環境に deep dive することで異文化に深く触れることができる。また、その上で私は留学先に Christian が多かったことで、英語に触れるためにも Bible Study をするサークルにも所属し、この活動を通して異文化に飛び込み、それを深く理解することを達成できたと考えている。また、異文化に飛び込むことで、友達もでき、彼らと時間を過ごすことで語学力の向上も達成することができた。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
留学を通して、海外でも十分に生活することができる(言語面、生活水準面)とわかり、元々海外で働いてみたいとなんとなく思っていたのが、十分に可能であると理解できた。これによって海外でキャリアを積みたいという考えがより深まった。
■ 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 :
メリットとしては主に 2 つ。海外で働くという選択肢に現実味が出るということと、仮に国内でのキャリアアとしても培った英語力で仕事上でポジティブな影響があるという点
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
社会人との接点をもつように心がけた、留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業, 起業
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
留学をされる皆さんは、寮と学校を往復するだけでなく、ぜひ現地の環境に深く深く飛び込んでみてください。気力は必要ですし、慣れるまで大変だと思いますが、終わってみれば大変面白く、有意義な経験だったと思えるはずです。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
留学体験記は留学生活の解像度を上げる上で参考になった。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

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

記入日/Date: 2025/5/29

■ID: A24065

■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: ニューサウスウェールズ大学(UNSW)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/9/2 ~ 2025/5/15

■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(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?:

昔から海外で生活することに憧れがあり、社会人になったらそのような時間はなかなか確保できないと思い、大学生活中のタイミングで長期留学に行くことを決断した。留年することで就活との両立も可能と知り、2年生の夏のタイミングで行くことを決断した。

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

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

2024 / 学部3 / S2

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

留学

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

2025 / 学部4 / S2

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

就職活動の前に留学したかったため。

学習・研究について/About study and research

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

- ・International Development/6
- ・Personalised English Enhancement/6
- ・Marketing Fundamentals/6
- ・Introduction to Global Development/6
- ・Career Management/6
- ・History, Heritage and the Built Environment/6

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

授業は1コースについてレクチャーとチュートリアルから構成され、レクチャーで講義を受けチュートリアルでディスカッションを行うという授業スタイルでした。予習に関しては指定された reading を読む必要があります。

ました。復習というよりは課題がかなり多くそれをこなしたいイメージです。評価方法はレポートやビデオ課題、プレゼンが中心で、テストでの評価は比重が小さかったです。印象に残っている授業は以下の二つです。

・Marketing Fundamentals マーケティングの授業で、プレゼンが多かったのが印象的でした。個人と集団でのプレゼンがあり、マーケティングに関するケース課題を解きそれをプレゼンするという形でした。プレゼン時間は15分ほどだったのに対し、質疑応答の時間が30分ほどあり、チューター・学生の両方から鋭い指摘を受けました。

・Career Management キャリアマネジメントという内容が、日本ではあまり見たことがないなと思い履修を決めました。LinkedIn のプロフィールの記入の方法やネットワーキング方法など実践的な内容が多かったのが印象的でした。

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

1~3 / 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, 文化活動, ボランティア

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

スポーツに関しては、友人とよくフットサルやビーチバレーなどを行っていました。文化活動・サークル活動に関しては、特定のコミュニティには所属していなかったものの、日本ソサエティやハイキングソサエティによく参加していました。UNSW の特徴として、日本のようにそのサークル・ソサエティに所属するというよりは、誰でも参加できる一般向けのイベントが多かったため、いろいろなソサエティ・サークルのイベントに参加し、交流を深めることができました。

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

週末には郊外に行ったり、ソサエティのイベントに参加したりしていました。期末時期には友人と一緒に city の州立図書館に行って勉強していました。長期休暇には、オーストラリアの他の州を訪問したり、ニュージーランドに行ったりしました。あとオススメなのは、UNSW が留学生向けに実施していた 1 day trip の funner summer というイベントです。10~20 ドル程度で参加でき、他の留学生と交流できるので楽しかったです。ただとても人気なので、友人と一緒にチケットのリリースを教え合っていました。

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 Main Library と Law Library の二つがありました。どちらもいつも課題に取り組む学生で混雑していました。スポーツ施設はジムとプールがありました。有料だったため利用することはなかったです。食堂は存在せず、フードコートのようなものしかありませんでした。学割も存在せず値段も city で食べる価格と変わりませんでした。wifi に関しては大学の eduroam を利用していました。たまに接続が弱くなることもあり、テザリングを利用していました。

■ サポート体制/Support for students :

語学面では English Success というサイトに語学面のサポートがまとまっており、Language Exchange に申

し込み語学力向上に努めました。学習面に関しては writing support のようなものがあり、提出前にレポートの添削をしてもらえました。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :

学生寮、アパートなどの賃貸

■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :

タームによって留学生の受け入れ状況は変わる可能性があります。私の開始したタームでは、大学の寮の受け入れがなかったため、自分で住居を探す必要がありました。大学とは独立したオンキャンパスの寮もありましたが、人気のため受け入れられませんでした。そのため、大学の off campus accommodation のサイトにあった民間の学生寮 iglu に最初は入居しました。この宿泊先は、5 人でのルームシェアをしていて、リビング・キッチンが共有、トイレ・寝室はプライベートでした。ただ、家賃がかなり割高だったこともあり、その後友人と賃貸のファミリーマンションに申し込み、そこに引っ越しました。この宿泊先は、リビング・キッチン・トイレが共有、寝室が独立していました。

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

私の留学期間の 9 月から 5 にかけては、春から秋の季節にあたるため基本的に温暖で過ごしやすく、晴れの日も多く気候面に関しては最高の環境だと思います。大学周辺は閑静な住宅街であり、アジア系のレストランが多かったです。ただ、スーパーが少なかったのは難点でした。

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

wise というサービスを利用して海外送金を行い、現地で開設した Commonwealth Bank の口座に振り込みを行っていました。日本のクレジットカードを使って決済すると為替手数料がかかるため、手数料の低い wise を重宝していました。現地の決済は前述した Commonwealth Bank のデビットカードを使っていました。Apple Pay にも登録できることに加え、日本以上のキャッシュレス社会のため、基本的にスマホさえ持っていればいいという感じでした。また、交通系 IC もこのデビットカードと紐付けできるためとても便利でした。事前に準備したこととしては、wise も Commonwealth Bank もオンライン上で手続きできるため、日本にいた間にできるだけ手続きを完了しておきました。

■ 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 :

治安は本当に良いと思います。夜間でも心配なく出歩けていました。医療関係は幸い大きな病気は一切なかったため、日本から持ってきていた薬で対処できていました。

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

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

東大からの推薦完了後、UNSW からメールが届き、Endeavour という学部システムを通して入学手続きを行いました。個人で責任を持って期限通りに手続きを進めなければならないため、できるだけ早め早めに行動しました。また留学同期や先輩とのグループを通じて情報交換を行っていました。具体的な提出物に関しては、IELTS 等の英語試験の成績、保険申込完了の証明書、東大での成績等を提出した気がします。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

受け入れ先大学から指定されたリンクを通じて、Student ビザを申し込みました。手続きは 30 分程度で完了し、直後に許可された記憶があります。

■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 :

東大及び UNSW それぞれが指定する保険に申し込みました。

■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 :

留学前に自身の留学計画について英語でプレゼンする時間がありました。また、3 年 S2 タームまで在学していましたが、その分の演習単位分割申請を行いました。

■語学関係の準備/Language preparation :

IELTS のスコアは 7.0 点でした。留学の 1 年前ほどに東大のウィンタープログラムを利用して短期留学をしていたこともあって、日常会話レベルのスピーキングには自信がありました。取り組んだ語学学習としては、正直あまり準備をしておらず、もう少し事前に真面目に英語勉強をしておけばと後悔しました。特に留学直後はリスニングに苦労した記憶があります。

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	200,000 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)	72,030 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)	50,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

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

家賃/Rent	140,000 円/JPY
食費/Food	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	20,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

水道、インターネット、電気、ガスなど別途かかっていました。

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

受給した

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

JASSO

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend:
70,000 円
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend:
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
大学(本部)からの紹介

今後の予定について/About your future plans

■ 留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo:
<ul style="list-style-type: none"> ・International Development/6 ・Marketing Fundamentals/6 ・Career Management/6 ・History, Heritage and the Built Environment/6
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad:
38 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:
24 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:
18 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:
<p>自分の母国語・価値観とは異なる未知の世界で1年間生活したことはとても意義があると感じています。全く異なるバックグラウンドを持った様々な人と交流を深め、自身を相対化できたと感じます。また、新しいことに挑戦することへのハードルが下がり、そういった性格的な部分も好影響を受けました。</p>
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting:
<p>以前からグローバル志向ではあったものの、よりグローバルに働きたいという思いが強まりました。海外で1年間暮らしたことがあるという経験と、英語を通じて様々なバックグラウンドの人間と交流できたという経験は、今後将来海外で働くということをより現実的なキャリアパスにしてくれたと感じます。就職活動に関しては、1年間の遅れは発生するものの特に問題なく行えるものと考えています。</p>
■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting:
<p>メリットに関しては、第一に、語学力向上によって、よりグローバルなキャリアパスを意識できるようになった点があります。また、英語を通してディスカッションを行ったり課題に取り組んだりした経験は、今後実際に海外で働く上で役立つ経験になったと思います。デメリットに関しては、特に思い当たりませんが、強い</p>

て言えば卒業・就活が1年遅れることだと思います。

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

学外の就職活動イベントに参加した, 社会人との接点をもつように心がけた, 留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した

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

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 :

留学期間は本当にあつという間に過ぎ去るので、ぜひその瞬間を大切にしてお有意義な時間にして下さい!

■ 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 :

留学体験記

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

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

記入日/Date: 2024/12/10

■ID: A24066

■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: ニューサウスウェールズ大学(UNSW)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/9/2 ~ 2024/12/5

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 学際情報学府学際情報学

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

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

英語圏の国の生活を体験したかったので、入学する前から決めました。国や大学の選択で迷ったことがありましたが、unswの学期は短いですし(3ヶ月)卒業に影響しないので選びました。

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2 / 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2 / W

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

就職活動が終わった

学習・研究について/About study and research

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

- ・Leading change for sustainability/6
- ・PELE :Personalised English Language Enhancement /6
- ・Experimental Photography/6

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

PELE という英語を个性化的に勉強する授業: 学生は自分の水準、自分は強化したい英語 (speaking/listening/academic...)を選んで、自分でスケジュールを立てて、検証するの授業は面白かったです。またこの授業では mindfulness, outdoor, reading, gaming などの social club もあって、それを勉強の一部に入れるのも面白かったです。

■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:

1~3 / 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 :
21 時間以上/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
ボランティア
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
SXSW という映画、ゲーム、テック、音楽業界を結びつける活動で三日間のボランティアをしました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
授業の宿題や研究・シドニーを観光する・メルボルンやタスマニアの観光

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

■ 設備/Facilities :
図書館は利用しています。貸し出し可能な PC、会議室、WIFI、携帯充電箱など完備な環境でした。
■ サポート体制/Support for students :
語学面: 入学する前の 1 週間ぐらいの無料英語講座があります。また、入学後でも PELE という英語を個性化的に勉強する授業を習得して助かりました。また、日本語英語のグループに参加しても語学の勉強になりました。
学習面: Culture program に参加して、unsw の大学生から毎週一回の相談があって、何かわからないところあれば助けをもらえる時間です。また、学校は peer mentor などの支援プロジェクトもありそうです。生活面: 奨学金をもらって助かりました。
精神面: PELE という英語を個性化的に勉強する授業の中での Mindfulness という social club に入って、毎週一回瞑想とそれに関する知識を勉強することで助かりました。

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、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
向こうの大学のホームページで見つけました。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
8 月末~11 月末の滞在で、向こうは春の天気でした。想像より寒い日がありまして、コートを用意する必要があります。大学周辺はレストランや銀行がたくさんあって便利でした。交通もバスとライトがありまして便利です。学校内は Up Campus, Middle Campus, Low campus に分けられているので、基本的に歩きでいける距離です(坂登りは日常生活です)。学校内の食事も高いですから、ほぼ毎日弁当の用意や家での食事は多かったです。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
事前にオンラインで commonwealth 銀行口座の申請を行って、現地で直接番号で手続きをできるので便利でした。
■ 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 :

なるべく 20 時後の外出を制限しました。

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 :

TOEFL 成績の準備、オーストラリアの学生ビザの申請

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

Student (subclass 500)を取得した、申請用は UNSW からの COE と offer letter、海外保険、英語の TOEFL 成績、Letter Statement for GS (理由説明書)をオンラインで提出した。オンラインで他の個人情報(パスポート、未来的なスケジュールなど)を入力する必要もある。準備を含めてビザをもらうまでは 1 週間ぐらいの時間がかかった。

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

風邪に関する常備薬を用意する方がいいです。

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

Medibank Comprehensive OSHC を加入した。

■ 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 :

事前に単位履修終わったら安心して留学できます。また、論文提出がありますから事前に先生と論文の要旨を確認しました。向こうでも少し書きました。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

事前に向こうのアクセントを慣れるためにオンライン動画を見ました。

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	125,000 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.)	5,000 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)	29,100 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)	24,614 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

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

家賃/Rent	180,000 円/JPY
食費/Food	120,000 円/JPY
交通費/Transportation	23,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	300,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

--

■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :
受給した
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
UNSW Sydney
■ 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? :
大学(本部)からの紹介, 教員から聞いた

今後の予定について/About your future plans

■ 留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :
特になし
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
20 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 :
0 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2025 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 :
時間がもっと貰えばもっといろんな国・文化からの友達を作りたいです。
■ 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 :
オーストラリアの就職情報に対する関心度が上がります。
■ 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 :
英語の仕事への関心・コミュニケーション能力が上がったから助かると思います。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
いずれも行っていない
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
非営利団体, 民間企業, 起業

コンサルティング業界、NGO

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

留学する前に体験したことを情報収集し、スケジュールを立てるならばより実現しやすいと思います。

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

Red という中国人用の SNS アプリ。

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: 2025/9/9

■ID: A24067

■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: ニューサウスウェールズ大学(UNSW)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/9/2 ~ 2025/8/28

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

■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?:

留学を決めたのは2年の夏。ゼミでお世話になった先生が「20代のうちに海外で長期間過ごす経験をした方が良い」と話しており、その言葉に強く共感したため。自分とは異なるバックグラウンドを持つ人々から刺激を受け、物事の見方をより豊かなものにしたいと考えた。留学によって卒業が1年遅れる上、持病があり長期の海外生活に不安もあったが、それでも「学生の今だからこそできる経験を逃したくない」という思いが勝ち、留学を決意した。

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

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

2024 / 学部3 / S2

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

留学

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

2025 / 学部3 / A1

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

2年の夏に留学を決意。十分な準備期間を確保でき、かつ就職活動への影響が少ない時期を考慮して、3年夏が最も適していると判断した。

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:

- Psychology and Law/6
- Culture and Emotion/6
- Creativity/6
- Sydney: History, Landscapes, People/6
- Creating with Generative AI/6
- Personalised English Language Enhancement/6

<ul style="list-style-type: none"> ・Career Management/6 ・Marketing Fundamentals/6
<p>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p>
<p>文系の授業の多くはレクチャーとチュートリアルに分かれており、レクチャーが1~2時間、チュートリアルが2~2.5時間、合計すると1科目あたり週3.5~4時間ほど。理系の授業ではチュートリアルの代わりに4時間の実験が行われる場合もある。予習の量は科目によって全く異なり、教科書のチャプターを読むだけで済むものもあれば、資料を読み感想文の提出が求められるものもあった。復習課題については出されない授業が多かった。成績評価方法も期末試験、レポート、プレゼンテーションなど様々だった。</p> <p>印象に残っている授業</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Creativity 心理学の理論も取り入れながら、クリエイティブなアイデアを生み出す方法を多角的に探求する授業。他の受講生との共同作業が多く、シドニー生活でのかけがえのない仲間と出会うことができた。 2. Career Management オーストラリアで就職を目指す学生向けの授業だが、キャリア形成の軸やワークライフバランス、自己PRのテクニックなど就職活動の汎用的なエッセンスを学ぶことができた。エレベーター・ピッチやネットワーキングスキルの演習が特に印象に残っている。
<p>■ 留学先での1学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :</p>
<p>1~3 / 11~20 以上</p>
<p>■ 1週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :</p>
<p>16~20 時間/hours</p>
<p>■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :</p>
<p>スポーツ, 文化活動, ボランティア</p>
<p>■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・ボルダリングサークルに参加 ・校内菜園でのボランティア活動 ・日本での就職を希望する海外学生向けキャリアイベントの運営サポート
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・郊外へ毎週末ハイキングに出かけ、オーストラリアの自然を楽しんだ ・美術館やギャラリーでアボリジナル・アートを鑑賞した ・学生団体が主催する割引の日帰り旅行に参加した ・オンラインでできる就職活動の準備を進めた

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

<p>■ 設備/Facilities :</p>
<p>図書館ケンジントンキャンパスには Main Library と Law Library の2つがある。壁で仕切られたブースがあり、PCが備え付けられた席も用意されている。友人と勉強したい時は自習室も利用できるが1週間先まで予約が埋まっていることも多いため、早めに押さえておくのがおすすめ。スポーツジムの利用は基本的に有料だが、1ヶ月間無料で使えるキャンペーンが行われることもある。グラウンドやテニスコートを予約制で使用でき、いくつかのスポーツサークルが非会員向けの交流イベントを開催することもあった。食事ケンジントンキャンパスの東側に2か所のフードコートがあり、西側にもトルコ料理やベトナム料理、パスタなどの</p>

お店が並んでいる。またラウンドハウスというイベント用施設内にバーがあり、フライドポテトなどを注文することも可能。パディントンキャンパスには小さなカフェがあり、サンドイッチやパスタを楽しむ。インターネット環境 eduroam が利用可能。屋内では安定して接続できるが、建物の外ではつながりにくいこともある。

■ サポート体制/Support for students :

図書館のスタッフは授業課題に関するサポートやアドバイスを行っており、アカデミックライティングのワークショップも提供されていた。Main Library の 1 階にある The Nucleus では、履修登録や各種手続きに関する相談が可能だった。学生団体の Arc も学生生活を支える多彩な活動を行っていた。たとえば学期の初めには留学生同士の友達づくりを促す Speed Friending を開催したり、週に 2 回ほどシリアルやオートミールといった朝食を無料で配布したりしていた。試験前の時期には夜食を提供することもあり、学生にとって心強い存在だった。さらに UNSW はハラスメント防止や被害に遭った際の相談体制にも力を入れており、安心して学べる環境が整えられていた。

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 :

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 :

宿泊先の詳細・キャンパスからバスで約 20 分(乗り換えなし)

- ・個室のベッドルーム＋共用キッチン
 - ・冷蔵庫は個室とキッチンの両方にあり、よく使う食品は自室で保存可能
 - ・当初は共用バスルームを使用していたが、2 ターム目ごろからは専用バスルーム付きの部屋へ移動
- 見つけた方法は 7 月ごろ、大学公式の Off Campus Accommodation Support でオンライン面談を申し込み、スタッフに紹介していただいた

■ 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

夏は暑すぎず、冬も寒すぎない。服装で調整すれば十分快適に過ごせる。夏は日差しが強い日が多くすぐに日焼けするため日焼け止めの携帯が欠かせない。7～8 月に激しい雨が連続する時期があり、外出の予定を立てる際は要注意。大学周辺ケンジントンキャンパスとパディントンキャンパスの 2 つがあり、アート以外の授業はほとんどがケンジントンで行われる。ケンジントンキャンパスは、徒歩 10 分の距離にアジア料理屋、バー、映画館などがあるが、全体的に静か。パディントンキャンパスは近くに商店街がある。交通機関

バス・鉄道・ライトレールが主な交通手段。都市部ではいずれも 10 分に 1 回のペースで来る。東京の公共交通と比べ空いていることが多いが、通勤時間帯(～10 時、17 時～19 時)はバスが非常に混雑し、10 分ほど遅延する場合もあるので注意。Opal カード(NSW 州専用の交通 IC)を持っておくと、毎週上限を超えた分の交通費がタダになるので便利。

食事

食事は出ない寮だったので、自炊:外食=1:1 くらいだった。キャンパス内で賞味期限が近い食品の無料配布が行われており、食費を節約できた。

■ 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設し、Wise で両替した豪ドルを送金して利用した。支払いはほとんどスマートフォンの

銀行アプリによるタッチ決済で済ませたが、現金もいづらか持っておくと役に立った。

■ 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 :

治安は基本的に良いものの、夜遅くなるとほとんどの店が閉まり人通りも少なくなるため、一人で帰宅する際は街灯の少ない道を避けたり、寮の友人に予定を伝えておいたり工夫していた。安全に関する情報は「たびレジ」からのメールを確認するほか、友人同士で積極的に情報交換を行った。留学中大きく体調を崩すことはなかった。毎日三食をしっかり摂る、こまめに手洗い・消毒をする、疲れたときは十分に休むなど、基本的な健康管理を心がけた。また、インフルエンザのワクチン接種も保険が適用されたため受けることができた。盗難のリスクも他国に比べれば少ないと感じたが、席を立つときに荷物を置いたままにしない、貴重品はバッグの奥にしまうなど基本的な対策は徹底していた。

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 :

2 月 UNSW から留学手続きサイト「endeavor」のリンクが届く。個人情報、顔写真、語学試験のスコア、母校での成績などを登録する。締切は 4 月上旬。5 月登録内容が審査され、Acceptance Letter (交換留学の受け入れ許可を示す書類) がメールで届く。

5~6 月 OSHC(海外留学生保険)の加入手続きを行う。Acceptance Letter に記載された番号が必要。OSHC はビザ申請に必須。

6 月 OSHC の会員番号を endeavor に入力したのち、Confirmation-of-Enrolment (CoE) が発行される。CoE はビザ申請やオーストラリアの学生口座開設に必要。アドバイス endeavor に入力する情報は多いので、余裕を持って早めに終わらせておくと安心。CoE は予定より遅れて発行されることもあるため、焦らず待つこと。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザの種類: Student (subclass 500)申請方法: ImmiAccount ウェブサイトから申請(アカウント作成が必要)
所要時間: 約半日必要な準備について・パスポート、CoE など必要書類を手元に揃えてから申請を始めること・「なぜオーストラリアへ留学したいのか?」といった質問があり、英語で回答する必要があるため時間がかかる場合がある発行までの目安いくつかの案内には「1ヶ月かかる場合がある」と記載されているが、特に問題がなければ数時間で申請が受理されることもある

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

・私が調べた際には、オーストラリア入国に必須の予防接種はありませんでした。ただし、出発前に最新情報を自分で確認しておくで安心です。

・風邪薬や胃薬は日本から持参しました。

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

・日本で加入した保険 付帯海学保険(東京大学で必須) 手続き方法: 5 月ごろに送られてくるリンクから手続き

・オーストラリアで加入した保険 MediBank OSHC

手続き方法: Acceptance Letter に記載されたリンクから手続き。オーストラリアには複数の保険会社があるが、UNSW は MediBank を推奨しており、手続き が比較的簡単。加入のメリット: キャンパス内にあるヘルスサービスで、診察やワクチン接種を無料で受けられることがある。処方箋で購入した医薬品も、保険が適用されて割引される場合がある。

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

1. 学部の学生支援チームから必要書類(確認書・留学許可願)がメールで送られる(5月ごろ)
2. 留学許可願を作成し、研究室主任を訪ねてサインをもらう
3. 完成した留学許可願をアップロード補足

卒業時期の変更などについて、出発前に特別な申請は不要でした。

■ 語学関係の準備/Language preparation:

英会話コミュニケーションや英作文に自信をつけるため、グローバル教養科目や英語中級を受講した。

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	210,000 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)	90,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments:

教科書代 0 円: 全授業でオンラインのフリーアクセスがあったため、購入せずに済んだ

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

家賃/Rent	200,000 円/JPY
食費/Food	45,000 円/JPY
交通費/Transportation	13,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	35,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments:

娯楽費: サークルや大学主催のイベント参加費を含む

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

受給した

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

JASSO(大学で申請した奨学金)「埼玉発世界行き」奨学金

■ 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:

JASSO: 渡航支援金 13 万円が別で支給された「埼玉発世界行き」奨学金: 20 万円が一括で支給された

■ 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, ネット上の情報や掲示物などから見つけた

今後の予定について/About your future plans

<p>■ 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:</p>
<p>・Psychology and Law/3 ・Culture and Emotion/3</p>
<p>■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad:</p>
<p>54 単位/credit(s)</p>
<p>■ 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:</p>
<p>6 単位/credit(s)</p>
<p>■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return:</p>
<p>30 単位/credit(s)</p>
<p>■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):</p>
<p>2027 年 3 月</p>

留学を振り返って/Reflection

<p>■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts:</p>
<p>留学を通して、これまで知らなかった世界へ飛び込む面白さを知ることができた。日本にいた頃の私は、どちらかといえばリスクを恐れて一歩踏み出せないことが多かった。しかし「たった 1 年しかない留学生活、成長のチャンスを逃したくない」という思いから、レベルの高い授業でも積極的に発言したり、これまで経験のなかったローカルスポーツに挑戦したり、ミートアップで初対面の人に積極的に話しかけたりと、さまざまな挑戦を重ねていった。オーストラリアで出会った人々は皆オープンで、私とのコミュニケーションを心から楽しんでくれる人ばかりだった。こうした一つ一つの出会いを通じて、自分を変えるきっかけを自らつくり出せるのだと気づくことができた。</p>
<p>■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting:</p>
<p>多様なバックグラウンドを持つ人々と学び合ったことで、「自分は社会にどのような価値を提供したいか」をより強く考えるようになった。また授業や課外活動で培った積極性やコミュニケーションが就職活動で役立っている。特に面接では、留学中の挑戦エピソードを語ることで「自分らしさ」を伝えやすくなった。</p>
<p>■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting:</p>
<p>留学のメリットは自分の価値観を広げられること。ニュースを通じてではなく、異なる社会や人々と直接出会うことで「今、世界はどうなっているのか?」を実感でき、自分が今後どのような社会課題を解決していきたいのか解像度が高まったと感じている。一方デメリットは、留学中は対面での就活イベントに参加できないことや、同級生と就活情報を交換する機会が少なくなること。ただし就活情報サイトを活用すれば、オンラインの就活セミナーや面談、インターンシップに参加できるため、それほど不便さはなかった。また UNSW のキャンパスでも日本人留学生向けのキャリアイベントが開催されており、就活中の学生とつながる機会を持つことも十分可能だった。</p>
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad:</p>
<p>派遣先大学での就職活動イベントに参加した、</p>

学外の就職活動イベントに参加した、
社会人との接点をもつように心がけた、
留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した

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

公的機関, 民間企業
日系コンサルを中心にさまざまな企業を見ている。

■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:

私は留学中チャレンジ精神を大切にしていました。少くも恥をかいてもいい、失敗してもいい、そう考えて挑戦を重ねた結果、1年後には心から「留学に行ってよかった」と思えました。きっと皆さんも留学に対して多くの壁や不安を感じていると思いますが、まずは一歩を踏み出してみることで、人生の新しい可能性に気づけるはずです。

■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:

- ・UNSWの公式ウェブサイト 留学準備の早い段階からチェックし、特に Off-campus accommodation のページは良い住居を探すのに役立った。
- ・語学学校などの Web 記事日本から何を持っていくべきか、などちょっとした疑問を解決したいときに参考にしていた。
- ・学生団体 Arc のウェブサイト学内のコミュニティやイベント、ボランティア活動を探す際に活用した。
- ・Eventbrite (アプリ), City of Sydney のウェブサイト学外で興味のあるアクティビティを探すときに活用した。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

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

記入日/Date: 2025/10/4

■ID: A24069

■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: ニューサウスウェールズ大学(UNSW)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2025/2/10 ~ 2025/5/15

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

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

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

留学そのものは大学入学時点で決めていたが資金繰りが問題だった。自身で資金をある程度蓄え、ある程度多く奨学金を借りることを覚悟のうえで留学することに決めた。

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

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

2025 / 学部4 / A2

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

留学

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

2025 / 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:

大学院で海外に進学する可能性を見据えて学部の間には交換留学を経験したいと思っていた。1年生のころは課外活動に打ち込んでいたため、3年生秋ころからの留学を視野に入れていた。

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 FILM STUDIES/ 6

THEATRE IN OUR TIMES/ 6

DIGITAL STUDIO 1/ 6

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

フェミニズムやポストコロニアリズムについてかなり強調されている印象があった。逆に、それを部分的にでも否定しようとする雰囲気がある。授業のスタイルはまちまちだがいずれの授業でもチームでの課題(プレゼンや製作など)が重視された。

■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 / 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 :
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, バイト
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
サークルでサッカーとアート・デザイン・建築学部のイベントに参加した。また地元のサッカークラブにビジターとして参加し、毎週練習に参加していた。日本人経営の飲食店やマーケットでアルバイトをしていた。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
友人と街で遊んだり季節のイベントに出かけたりした

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

■ 設備/Facilities :
図書館は 24 時間開室しているものがあり、広く便利だが基本的に混んでいる。食堂は点在しており人件費の関係で割高であるが、subway の向かいにあった中華料理屋を重宝した。また、キャンパスの近くにマクドナルドがあり、日本よりも安価だったため時間がある際は足を伸ばした。また大学周辺は中華街でもあり、中華料理を多く食べた。グラウンドや運動施設が開放されており、運動着を着てうろうろしていれば誘ってもらえるためサークルの他に野良でもサッカーをしていた。
■ サポート体制/Support for students :
語学面でのケアは特にないが、正規留学生でもあまり英語ができる学生ばかりではなく特に語学で浮いた印象はなかった。

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 :
アパートなどの賃貸
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
flatmate という現地の Web サイトで検索した。初めは家賃を抑える目的でフランス人とルームシェアをしていたが、耐えきれず後に同じアパートメントの一人部屋に移動し家賃も約倍額になった。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候は大変よく、海が近く自然が多かった。食事でも決して上質とは言えないが日本食が簡単に手に入る。
■ 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 CommWealthBank を開設し、Wise をサブとして使用していた。
■ 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 :
アパートメントの隣室の女性がドラッグで複数回救急搬送されたほか、大学の寮でも学生による大麻使用の噂があった。

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 :
先に仮の履修登録をする必要があった
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
ビザ申請代が 17 万円に値上げした。手続きにはそれほど時間を要さず、振込確認後すぐにビザが降りた。申請に当たっては先輩からビザエージェントが利用している資料を参照させていただいた。
■ 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 :
特になし
■ 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 :
試験期間での出国のため、成績評価の手段としての試験をレポートやその他の手段で代替するようお願いしたことがあった。研究室や学部に書類の記入をお願いした。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
EF SET(留学エージェントの EF が提供している無料の模試)では CEFR 換算で C2 の英語力だった。スピーキングなどは現地で伸ばすしかないと考えていたため特に準備はしなかった。

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	240,000 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)	67,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	80,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	

■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	140,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	

■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :
受給した
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :

GoGlobal 奨学金
■ 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 :
4 月以前は 7 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)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 :
72 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 :
20 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 :
自分の国を出て、外国人として過ごすことの難しさを知った。異なる常識を持つ人々と共生していくこと、自分自身を相対化することが可能になった。
■ 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 :
海外での生活のハードルが下がり、したがって就労の可能性も検討できるようになった。
■ 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 :
もともと一年浪人しているため卒業時に 2 年間プラスであると考えると気が重い。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
いずれも行っていない
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
研究職, 公的機関, 民間企業 国家公務員、外資系金融
■ 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 :
留学がうまく行った側の人間だと思いきそのようなバイアスがかかっているのは前提で、困難に揉まれる経験も糧になったと思います。少しでも検討しているのであればぜひお勧めしたいです。

■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 :

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: 2025/8/9

■ID: A24274

■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: ニューサウスウェールズ大学(UNSW)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2025/2/10 ~ 2025/8/28

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 総合文化研究科言語情報科学専攻

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

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

幼い頃から漠然と海外と英語への興味はありました。また自分自身のルーツや旅行好きの両親の影響もあり、幼い頃から日本以外の国と自分自身の接点を感じ、それを今一度直接自分の目で見て肌で感じたいと考えていました。私にとってその方法が留学でした。しかし金銭面や留学時期の兼ね合いで中々長期の留学に行くことが叶わず、大学院でそれら全ての条件が揃ったことで今回、念願叶って行くことができました。

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:

2025 / 修士2 / A2

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

留学

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

2025 / 修士2 / A1

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

私は学部時代に3年次編入をしており、大学3年次には大学1・2年次とは別の大学に進学していました。そのため、日々単位取得に奮闘していました。感染症の影響もあり、学部時代に長期の留学に行くことはリスクが大きいこと、さらには既に大学院進学を視野に入れていたことから、長期の留学は大学院進学後と決めていました。修士2年の2月から留学に行くことを選んだ理由は就職活動も終わり、修士論文の方向性も見えていたので時期的に良いと思い決断しました。

学習・研究について/About study and research

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

SECOND LANGUAGE ACQUISITION/6

ELEMENTS OF MARKETING /6

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

先生の授業内容に対して学生が発言をしていました。海外ドラマのような授業スタイルで新鮮でした。印象に残っているのはマーケティングの授業で、消費者態度の調査をするために学内の学生に協力をしてもらい数名に対してインタビューを行いました。その材料をもとにどう商品をプレゼンしていくかの発表を行いました。とても実践的且つ興味深い授業でした。

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

1~3 / 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, 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 :

大学の学生団体 Arc が提供するあらゆるイベントに積極的に参加しました。Arc は学生に対して無料もしくは低価格で学内外の多岐に渡るイベントを開催してくれています。(Arc の登録は無料。)私は Arcのおかげで、ヨガ・ピラティス・アーチェリー・ラクロス・ランニング・ボルダリングを無料もしくは定価よりかなり割り引いた価格で体験することができました。(これ以外のスポーツもまだまだたくさんあります。全て無料もしくは低価格。)他にも Arc goes to というイベントでは Sydney Tower eye や Taronga zoo, Minecraft movie, Sydney Royal Easter Show など個人で行くと高額なものも Arc を利用することで安価で行くことができました。友人を作る絶好の機会でもあるため参加しなければ非常に勿体無いです。ぜひたくさん活用してみてください。

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

週末は友人とシドニー散策をすることもあれば、研究や授業の課題をやって終わることもありました。長期休みにはタスマニアとメルボルンへ旅行に行きました。

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 Law library と Main library があります。(Kensington Campus)Law の方が学生数が多いからかコンセントが壊れている箇所が所々あったため、Main Library を使うことが殆どでした。キャンパス内は広々として学生数も多く和気藹々としています。行き詰まった時はキャンパスに来るだけでも楽しくなると思います。カフェテリアは大学内だから安いということは決してなく、むしろ外より高いのではないかと感じるがありました。私は常に自炊をしていたので使用したことはなく、長い時間大学に滞在する際は、お昼と夜の2回分の食事を持って大学に行くようにしていました。

■ サポート体制/Support for students :

語学・学習・生活・精神面それぞれのサポート体制はありました。私は使用しなかったため詳しくはないですが、困った時に手を差し伸べてくれる設備は備わっているので、そこは心配ないかと思います。

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 :

シェアハウス

■ 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 :

UNSW の Off-Campus Accommodation Service を利用しました。2月は繁忙期でシドニーでは宿がそもそも見つけづらいのですが、UNSWでは交換留学生でも遠隔且つ無料で宿探しの相談ができるこのサービスを提供してくれていて、私は現地到着前に宿決まらないと不安で仕方がなかったため、このサービスを渡航の半年前から少しずつ利用していました。宿の申し込みは渡航の1ヶ月前から開始するので、その時期にサービスの利用を再開しました。自分の希望の宿の条件を伝えると担当スタッフがおすすめの宿をいくつか紹介してくれるので、私はその中で特に自分が気に入った宿を渡航の2週間前に契約することができました。現地到着後も宿探しの不安がなく留学生生活をスタートさせることができるので、おすすめです。

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

シドニーは晴れの日が多く、比較的過ごしやすいと思いますが、冬はかなり冷え込みます。家の作り上オーストラリアは屋外より室内の方が冷え込むので、ストーブは必須です。シドニーはオーストラリアの中でも特に交通費が高額な州に属しています。また学割が効かないので、私は物件を選ぶ際に敢えて徒歩圏内で大学のキャンパスに通えるところに決めていました。また UNSW では、Paddington と Kensington(Randwick)という2つのキャンパスを行き来するバス(無料)が通っており、メインの Kensington キャンパスに行く際にはこのバスを毎回使用することで交通費を浮かせていました。(家探しの参考にしてみてください。)食事に関しては大学の提供する Food Hub(無料の食料配布)で野菜やパン類を毎週もらい、残りの必要なものはスーパーで調達していました。スーパーはAldiが日本のスーパーと食品の値段がほぼ変わらないため、ここで完結させることが多かったです。日々の買い物を比較的安価に済ませることができるので、おすすめです。

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

UNSW の奨学金は現地到着・現地の口座振り込みが奨学金受給の条件だったので、現地に到着してすぐ口座を開設しました。私は Common Wealth Bank という銀行を利用しました。

■ 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 :

私は幸いなことに怪我・事故・病気のどれにもかからず、心身共に元気に半年間過ごすことができました。しかしそれは振り返ると、無意識のうちに体調の異変に気が付くたびに瞬時に対応していたり、危険と感じた人・コトには近づかないようにするといった防衛反応から来ていたように感じています。日本にいる時から安全だと過信せず、常に身を守るためのアンテナを張って生活しておくことが大切かと思います。

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

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

他の大学ではどうか分かりませんが、少なからず UNSW では Endeavor という大学指定の履修許可サイトで履修許可をとった後に、こちらも大学指定の My UNSW から LEC と TUT を登録して初めて履修登録ができるようになります。(初めはシステムが分からず苦戦しました。。。)履修許可は手動で行なっていると聞いたので、早めに且つ多く取っておくと選択肢が広がり良いと思います。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

私自身は学生ビザ(subclass 500) 取得までに1ヶ月程かかりました。しかし日本国籍で書類等に不備がなければ一瞬で降りると聞いているので、落ち着いて手続きを進めれば問題ないかと思います。

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

オーストラリアでは歯医者が高額且つ OSHC ではカバーされないので、歯科検診には日本で事前に行かれるのをお勧めします。私は歯科検診以外に健康診断も受診しました。

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

高額ですが交換留学をする上で全て必須の保険なので、事前に入っておき次の準備に備えられるようにすることを推奨します。

■ 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 :

私は卒業に必要な単位を全て取り切った状態での留学だったので、東京大学での履修・単位に関して問題はありませんでした。書類提出に関して、留学の2ヶ月前に指導教官・所属専攻・プログラム全員の認印が載った渡航届を総合文化学院チーム出す必要がありました。論文に関しては出発前・現地到着後も定期的に指導教員と面談は行っており、スケジュールや進捗について話し合いました。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

私はスピーキングとリスニング(会話)が得意でリーディングが苦手なので、好きなノンフィクション小説を英語で読んでみたり etc 楽しく続けられる方法で苦手分野の対策をしていました。

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	20,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	80,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	60,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

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

家賃/Rent	140,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	4,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

外食は高いので殆どしませんでした。行ってもカフェぐらいだったので生活費は抑えられた方かと思いません。

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

受給した

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

東京大学

■ 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:
上記以外で UNSW から奨学金を受給していました。奨学金名は Destination Australia Cheung Kong Exchange Program scholarship。金額は 4550AUS \$でした。(一括振り込み・給付型)。この2つの奨学金がなければ留学には行くことができなかったのも、ご支援いただいた双方の大学には心から感謝しています。
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?:
大学(本部)からの紹介

今後の予定について/About your future plans

■ 留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo:
ELEMENTS OF MARKETING/6
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad:
35 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:
2 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 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:
人間的な成長・大学での学修・人脈の全てにおいて大きな意義があ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:
企業によるかと思いますが、私の内定先企業は海外法人と接点がなく、海外法人の訪問が極めて困難でした。せっかく現地まで来ているので何とか訪問をしようと思いましたが、結果的に叶わなかったため今回は悔しいですが縁がなかったと諦めています。上記の経験から現時点ではあまり現地メインでのキャリアは考えられませんが、せっかくシドニーで留学をしたので今回の経験を機会にいつかは現地(もしくは別の都市)でもキャリアが積めたら良いなと思っています。
■ 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:
私は内定を手にした状態で留学をしていたので特にデメリットはありませんでした。就職活動をこれからする学生にも UNSW 内では日本に就職する学生に向けた学生団体(AJC)があります。ここでは大手企業を呼んだ講演会や ES の添削・面接対策などがあるため、上記のような学生にもアクセスしやすい環境が備わっていると思います。

■ 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) :

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 :

留学に行く際はどの国(地域)に・どの時期に行くか・そして費用の工面が非常に重要になるかと思いません。私は学部4年次に1ヶ月間ドイツのドイツ人もほぼ訪れないような極めて小さな都市に留学をしました。その際に軽いうつ状態になり、ストレスで帰国後体重が4キロほど落ちてしまいました。振り返ると、原因は都市の規模の狭さと急激な気温の変化だったと思います。長期間留学に行く際は本当にその国で自分がやっていけるのか(時期・費用双方)をよく考えてから行動する必要があるかと思えます。もし短期で留学に行く機会がある方はそれを行ってから長期の留学に行くということも良いかと思えます。いずれにしても中々ない長期留学の機会ですので、後悔のない選択をし、思う存分楽しんでいただけたらと思います！

■ 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 :

先輩方の留学体験記を参考にしました(特に費用や奨学金の箇所)。