

## 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: 2025/6/14

## ■ID: A24053

■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: シドニー大学

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

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

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部4年年

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

大学3年生の9月に決めた。動機は、就活をするなかで、今まで心のどこかでしたいと思っていた留学が諦めきれなかったから。結果として就活を一年遅らせて留学に行くことに決めた。迷ったことは金銭面の負担。親を説得し、できる限りの節約策を一緒に考えた。

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

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

2024 / 学部4 / S2

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

留学

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

2025 / 学部5 / 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:

学部卒業前に長期留学が可能なのがこのタイミングのみだったから。

## 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:

- ・Internship 1 / 6
- ・Young People, Sex and Sexual Health / 6
- ・Race, Diversity, Difference / 6
- ・Introduction to Indigenous History / 6
- ・Diet and Nutrition for Health and Sport / 6
- ・Learning in Outdoor Education / 6
- ・Sport and Learning in Australian Culture / 6

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

「講義→チュートリアルでディスカッション」という構造が確立されていて、効果的に学習が進められるよう

に感じた。Indigenous History の授業が、オーストラリアの過去の過ちや現在まで続く問題について理解が深められ、印象に残っている。

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

4~6 / 21 以上 以上

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

6~10 時間/hours

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

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 :

VC で簡単なリサーチのインターンを行った。

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

夏はビーチに出かけたり(バスで数十分)、シティを散策した。長期休暇は数回 3 日程度の旅行に行ったが、大半はバイトをしていた。

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

■ 設備/Facilities :

図書館:あり。少し席数は少ないのでテスト期間は争奪戦。自分は寮で勉強していることが多かった。スポーツ施設:大学のジムやプールが使える(年額 70000 円程度) 食堂:カフェはキャンパスにあるが「学食」というような安価な食堂はない。PC・Wifi 環境:問題なく完備。

■ サポート体制/Support for students :

大学の寮にいたため、メール等で様々な面でのサポートの案内が来た。手厚かったように思う。

#### 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 :

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 :

大学のすぐそばにある大学の寮でした。寝室(冷蔵庫、テレビ、ヒーター、ファンあり)は個室で、その他は全て共用でした。一階あたり 30 人ほどが住む 12 階建ての建物で、トイレとシャワーは各階で共用、キッチンは一階の大きな一室を共用でした。留学先大学から送られてくる案内メールで見つけました。

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

気候:夏は暑く、冬は寒いので日本と似ている。ただ夏の最高気温が少し低く、冬の最低気温は少し高い印象。基本的に乾燥している。大学周辺の様子:コンビニはないが、徒歩/バスでスーパーまで 30 分程度。食事:オンキャンパス・オフキャンパスにカフェやレストランは豊富にあるが、日本に比べてかなり高額。

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

留学前半は事前に作っておいた Wise 口座を利用。日本の銀行口座から必要に応じて Wise の口座に送金し、Wise のデビットカードで支払いをしていた。留学後半は現地でバイトをしていたため、現地の銀行口座

を開設してその銀行のデビットカードで支払いをしていた。現地の銀行同士だと手数料なしで即時送金ができるので、割り勘などの際にも活用していた。

■ 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 :

治安は良好。よく寝てよく食べるという基本を実行することと、日本の友達や日本人の現地の友達と話すことで心身の健康を保っていた。

#### 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 :

留学先大学および東大からの案内に従っていれば問題ありません。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザの種類は Student (subclass 500)で、申請先はオーストラリア政府機関の Department of Home Affairs。オンライン申請で、手続き内容記入に 3 時間程度。申請後は 1 日もかからずビザがおりました。

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

歯科検診を行った以外は特に準備はしていません。日本での常備薬は持っていきましたが、現地のドラッグストアで購入可能です。

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

学校指定のものに加入しました。留学先大学指定の保険もありましたが、留学先大学が代理で登録してくれたため特に手続き上煩雑な点はありませんでした。

■ 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 :

3 年次までに卒業に必要な単位は卒論以外取り切り、卒業論文は帰国後に書くことにしました。学部学科によってかなり事情が異なると思うので、指導教員の先生と早めに相談することをおすすめします。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

応募時のスコアができるだけ高くなるように、IELTS の勉強をしました。留学開始時の英語力が高ければ高いほど良いスタートを切れると思うので、(特にスピーキングを)頑張ってください！

#### 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	260,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	97,630 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)	73,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

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

家賃/Rent	150,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	4,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY
<b>■その他、補足等/Additional comments :</b>	
食費については自炊すれば日本と同じレベルに抑えることができる。一方、外食すると一食 2000 円はくだらないので、かなり出費が嵩む。家賃は全体的にかなり高額。	

<b>■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :</b>	
受給した	
<b>■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</b>	
業務スーパー・ジャパンドリーム財団	
<b>■受給金額(月額)/Monthly stipend :</b>	
150,000 円	
<b>■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</b>	
渡航支援金として 250000 円支給	
<b>■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :</b>	
大学(本部)からの紹介	

#### 今後の予定について/About your future plans

<b>■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 :</b>	
なし	
<b>■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :</b>	
66 単位/credit(s)	
<b>■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 :</b>	
0 単位/credit(s)	
<b>■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :</b>	
10 単位/credit(s)	
<b>■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :</b>	
2026 年 3 月	

#### 留学を振り返って/Reflection

<b>■留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :</b>	
自分の独立心を高めてくれた。周囲の人に感謝をしつつ、自分の人生に責任を持つ感覚が得られた。	
<b>■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 :</b>	
日本のプレゼンスを高めたいと思うようになった。	
<b>■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</b>	

career/job hunting :
どのようなキャリアを進みたいか、どのような就職をしたいかによってメリットデメリットは変わるので一概には言えないが、様々な人と触れ合うなかで懐が広くなるのはメリットだと思う。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
派遣先大学での就職活動イベントに参加した, 学外の就職活動イベントに参加した, 現地でインターンシップに参加した, 留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
経済的その他理由で迷っている方がいたら、それらの問題が解決できないか諦めずに考えてみてください。意外と抜け道があるかもしれません。長期の留学には、それだけの努力をして準備するに値する価値があります。
■ 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 :
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(3ヶ月以上1年未満用)

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

記入日/Date: 2025/9/13

■ID: A24056

■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: シドニー大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2025/2/17 ~ 2025/6/21

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 文学部日本史学専修

■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?:

大学入学時からうっすら「留学してみたい」と思っていたが、大学2年の秋に数ヶ月病院に通った経験から「やりたいことは全部やって後悔のない人生にしたい」と強く思い留学を決意、締め切り直前に提出した。

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:

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:

留学後の就職活動との兼ね合いを考えて。

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:

- ・Learning in Outdoor Education/6
- ・Introduction to Film Studies/6
- ・Australia Now!/6
- ・Introduction to Indigenous Cultures/6

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

どの授業も、大教室での講義である Lecture と少人数でのディスカッションやプレゼンである Tutorial に分かれている。Lecture は字幕付きの録画が公開されるため、復習しやすい。Tutorial では毎回たくさんの reading 課題があり、はじめのうちは大変だった。毎回の Tutorial で小テストがある授業もあり、毎週対策していた。

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

earned per semester :
4~6 / 21 以上 以上
■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
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 :
取り組んでいない
■ 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 :
学習、友達との遊び、趣味で十分充実していたし、時間がなかった。もう1学期留学していたら何か上記のようなものを始めていたかもしれない。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
基本ずっと友達と遊んでいた。課題の締め切り直前は図書館に籠って課題に取り組んだりもした。ターム間の1週間の休暇は友達とメルボルン旅行に行った。

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

■ 設備/Facilities :
図書館に食事できるスペースがあり、電子レンジやシンクもあって驚いた。日本の図書館のイメージとは違い喋っている人も多いが、silent space もあるので集中したい時はそこにいけば OK。日本の大学の学食のようなものはない。キャンパス内にカフェが点在しているが、どこも高め。お弁当を持参している学生が多いように感じた。
■ サポート体制/Support for students :
困った時に相談できるアプリやサービスに関する細かい説明が Welcome event で何度かあった。Language exchange の制度があるらしく、友達が応募してマッチしていた。

#### 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 :
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 :
on campus で、寮から大学は(教室の建物にもよるが)徒歩 10~15 分ほどで行ける。個室だが、キッチン、シャワールーム、洗面所は共有。キッチンは1つで、シャワールーム・洗面所は各フロアに2箇所ある。娯楽設備もあって、シアタールームで友達とカラオケパーティーをしたり、屋上で BBQ もたまにしていた。卓球台とビリヤードもある。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
夏は暑い(日差しがとて強い)ので、サングラスと日焼け止めは必須。日本ほど湿気は高くないから過ごしやすい。寮の部屋にエアコンがないため夏の日中は暑すぎて部屋にいらなかった。大学周辺は大きいショッピングセンターや公園があり、いつも人が多くて賑わっている印象。だいたいのは大学周辺で買える。いい立地だと思った。公共交通機関は基本バス。電車はよくストライキで遅延・キャンセルされるためバスの方が信頼できる。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :

現地の銀行(Commonwealth Bank)で銀行口座を開設した(まだ日本にいる時からオンラインで開設できる！現地着いたら支店に行って本人確認)。Revolut(Wise とほぼ同じ)を使って自分の日本の口座から Commonwealth の自分の口座にレートを見つたままに送金して、現地での支払いは全部 Commonwealth のデビットカードからしていた。友達との割り勘も Commonwealth のアプリで口座から直接送金しあうので、現地での口座開設はマストのように感じた。

■ 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 :

比較的治安がいいとはいえ、夜は一人では出歩かないようにした。医療関係といえば、寮で料理中にナイフで指を深く切り、かなり出血してパニックになった。キャンパスの中にクリニックがあることを教えてもらい(GP)、翌日受診した。破傷風のワクチンを打たされたが、保険(OSHC)のおかげで全て無料だった。そこで風邪の抗生物質をもらっていた友達も何人かいた。怪我でも風邪でも、もしもの時はキャンパスのクリニック(GP)に行くのがおすすめ。

#### 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 :

留学生ひとりひとりに担当のスタッフ(アドバイザー)がいて、その方から定期的に手続き内容とその期限が書かれたメールが送られてくる。期限はしっかり守って、言われたものを言われた通りに提出していれば問題ない。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザを申請。申請フォームがとても長く入力に時間がかかったが、提出したら即時にビザがおりた。厳しく審査されると思って丁寧に書いたため拍子抜け。私が申請する2ヶ月ほど前にビザの費用が7万円から一気に15万円に値上げしており、ショックだった。

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

歯医者で歯科検診を受けた。行ったのが留学直前すぎて、もし虫歯があったら治療が間に合わなかったかもしれない。余裕を持っていくべき。

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

東大で必須の付帯海外保険と、オーストラリアで必須の OSHC に加入。OSHC は Bupa 経由で。

■ 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 :

2月頭の出国だったため、3年生のAセメスターまで全て受けきってから渡航できた。レポートは早めに終わらすよう心がけ、1月中には全て終わらせていた。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

オンライン英会話を3ヶ月ほどやった。これまで海外経験がなく英会話に通ったこともなかったが、留学当初から普通の会話に困ることはなかった。

#### 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	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)	53,710 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)	35,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	150,000 円/JPY
食費/Food	65,000 円/JPY
交通費/Transportation	4,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
90,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
当初 70000 円だったが、4 月分から 90000 円に増額された。	
■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	

#### 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 :	
130 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 :	
24 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

<p>■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :</p>
<p>海外での一人暮らしを通じて色々な面で大きく成長できたことに満足している。また、留学直後に日本に遊びに来てくれたり、留学後の今でも毎日連絡を取り続けているような大切な友達がたくさんできたことはとても貴重だし、嬉しい。自分がマイノリティである環境で過ごすという経験も、留学の大きな意義だと思う。</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>グローバルに働きたいという思いが強まった。海外駐在なども経験してみたい。</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>海外で暮らすことのハードルが下がり、挑戦できるキャリアの幅が広がるというメリットがあると思う。デメリットとしては、私の場合、1年留年したことで3年生の中に混ざって就活をしているため、周りから入ってくる情報が少ない。</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、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</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p>
<p>民間企業          商社、金融、広告などをみている。</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>間違いなく人生で一番貴重な、この先もずっと記憶に残り続ける経験でした。少しでも迷っているのなら、留学してみることをおすすめします！！</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>留学虎の巻、『地球の歩き方』シドニー</p>

## 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: 2024/12/6

■ID: A24057

■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: シドニー大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/7/22 ~ 2024/11/23

■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?:

大学入学の時点で海外留学への興味がありました。語学力や海外文化を経験していることは将来のキャリアパスを考えた上で必要不可欠だと感じていたので、留学に行くことに迷いはありませんでした。時期という観点では先述の通り、就職活動に被らない時期という条件の中で、語学力や自分の社会的関心、その他の活動などとのバランスがとれ、始めて長期海外留学の準備ができたと思ったのが今回の募集だったので応募しました。行き先は英語圏で自分の条件に合う(気候・治安・都会など)ものとして選びました。

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 / 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:

2024 / 学部3 / A2

■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:

自分は大学院への進学を考えていなかったため、就職活動が本格化する前にできるだけ早く海外留学に行こうと計画していました。応募前の時期になり初めて自分の準備が整っていると感じられたので、この時期に応募しました。

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:

Social Entrepreneurship/6

Strategic Human Resource Management/6

Managing Organisational Behaviour/6

Sport and Learning in Australian Culture/6

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

予習量はそれほど多くなく、指定された部分の教科書を読むことや、課題をやるのがメインでした。そして授業を受けるというサイクルを繰り返していました。個人的にはあまりこまめに復習をするタイプではないので、試験が近くなるとまとめて復習することが多かったです。成績に関わる小テストなどがある科目が多いので、それを利用してこまめな学習を進めていけると良いでしょう。授業ではグループワークが多く、全体的に東大の授業よりもアクティブな印象でした。自分がとっていた Business 系の授業はどれも試験以外の成績配分が大きかったので、毎週の授業でしっかりと参加することが大事でした。

■ 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 :

4~6 / 21 以上 以上

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

6~10 時間/hours

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

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 :

幾つかのクラブなどに参加し、たまにイベントに出席するという形でした。写真クラブや語学交流クラブなど、カジュアルに参加できるものによく出ていました。長期間でのコミットはしていません。

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

友人と近所に出かけたりオーストラリア国内旅行に行きました。もちろん 1 人で出かけることもありましたが、疲れている時は自室でゆっくり休みました。

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

■ 設備/Facilities :

大学には、図書館やジム、体育館やプールなどがあります。食堂というものは(おそらく)なく、レストランやカフェなどが構内にあります。自由に使える PC などもありました。基本的に、Wifi は良好だったと思います。図書館や幾つかの学習スペースは 24 時間利用可能でした。

■ サポート体制/Support for students :

Advisor という大学の人間が各留学生の事務的な部分の対応をします。申請の際にメールでやり取りしはじめ、渡航したら実際に会って色々助けてくれたりもします。Wellbeing に関するサポートは色々ありましたが、先述の大学のクリニック以外基本的に私は使ったことがないのであまり分かりません。ただ、特に学期の初めはそういった活動の一環で頻繁に大学のどこかで何かしらのイベントが行われているので、HP などから情報を集め参加するといいかと思います。

#### 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 :

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 :

Scape という民間の student accomodation に住んでいました。大学からの accomodation の案内のメールのリストの一つに入っていました。キャンパスからは徒歩で 20 分強で、街の中心部により近いです。キッチンやリビングが五人で共用で、風呂トイレ付きの鍵つき個室があるというものです。洗濯機やジム、コモン

スペースなどは建物全体で共用でした。

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

天気は穏やかで、昼夜の気温差が東京よりも大きいような気がします。日差しが強いので、冬だとしても日焼け止めを塗った方がいいです。大学は街の中心部に近く、特にキャンパスの北東側は賑わっています。緑もあり、活気がありながらも落ち着いた雰囲気です。交換留学生の場合、opal conaseccion card というものを発行できて(学割 Suica みたいなもの)、全ての公共交通機関に半額で乗れます。また、day capがあるので、どれだけ利用しても1日に最大で9ドルほどしか払わなくて良いです。主な交通手段は、バス、light rail、電車です。電車は遠出の時によく使うイメージで、市内の日常生活は基本的にバスか light rail のイメージです。私は通学にはバスを使っていました。フェリーもあり、これもその conaseccion card で乗れます。食事はどれも高く、あまり美味しくないので1人の時はできるだけ自炊していました。マックなどは日本とあまり変わらないので、唯一頻繁に行く場所でした。Mcsmartmeal という6.95ドルで小さいバーガー2つ、小さいポテト、小さいドリンクが手に入るメニューがあるので、おすすめです。量は多くありませんが、外食にしては破格です。

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

Revolut という国際送金・両替に特化した金融サービスがあるのでそれを利用していました(Wise というものも有名)。Commonwealth bank という銀行が現地でとても普及しているので、その銀行口座も開設しました。友人間での送金にとっても便利だったので、個人的には開設することをお勧めします。Revolut に日本円を日本の銀行から振込み、Revolut 内で AUD に替え、必要に応じて Commonwealth に送金する、というプロセスでお金は管理していました。換金のタイミングは為替レートを見て適宜行っていました。

■ 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 :

日本ほどではありませんが基本的に治安はいいです。私は夜でも出歩いていました。ただ一部の地域は危険と言われているので(大学のすぐ南にある Redfern など)、そのような地域に夜に行くのは避けた方がいいでしょう。大麻の匂いも滞在期間中で2~3回かきませんでした。先述の通り、体調を崩した際には大学にあるクリニックに行っていました。OSHC 加入者には無料で診察してくれます(薬にはお金を払う必要があります)。薬局もあり市販の薬も簡単に買えます。ただ、もちろん全て英語でやり取りをして日本にはないような薬を摂らなくてはいけなくて、体調を崩さないにこした事はないでしょう。規則的な睡眠と、自炊によるバランスの取れた食事が1番大事です。幸い、私は1度風邪を引いただけで済みました。寮にジムがあったので、そこにも足繁く通い健康を保ちました。友人や家族の多くと物理的に離れる必要があるのが精神的に辛くなる時もあるかと思いますが、現地できちんと外に出て新しいことをしたり、現地の友人とたくさん遊んで乗り越えましょう。日本にいる親しい人たちに電話をかけたりしてもいいでしょう。

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 :

東大の学内選考に通ったあとは基本的に派遣先大学とのやりとりになります。私は語学能力資格試験を未取得だったので、まずはそれを取得し、スコア・大学の成績証明書・申請書・パスポート・ビザなど、派遣先大学から要求されたものを提出し、その後正式に留学許可が降りるといった流れだったと記憶しております。基本的に派遣先大学からの連絡をこまめにチェックししっかりと従っていれば大丈夫です。何か不明な点があればいち早くメールすると良いと思います。あまり返信が早くない場合もあるので。

<b>■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</b>	
私が取得したビザは subclass500 という学生ビザでした。項目が多く記入に時間はかかりましたが、オンラインで申請して数分で許可が下りました。日本国籍であればあまり心配する必要はないかと思います。	
<b>■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</b>	
歯医者、眼科、耳鼻科など思いつく病院全てに行き、健康状態を確認し治療を受けました。常備薬は多めに用意し渡航しました。オーストラリア国内でももちろん薬は変えましたが、慣れているものをもっていけるのであればそちらの方がいいでしょう。義務の OSHC に加入していれば大学のクリニックに行くことができます。	
<b>■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</b>	
東大から指定されるものと派遣先大学から指定されるものがあります。全て加入しないと渡航できないはずなので連絡を見逃さないようにして、しっかりと加入しましょう。保険の提供先会社との連絡などもする必要があるので、それも怠らないようにしましょう。	
<b>■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 :</b>	
留学に際しての留意事項説明を受け、それをしっかりと理解しましょう。私は経済学部にも所属しているので、留学期間と被るタームの履修は不可などのルールがありました。演習(ゼミ)は通年の履修になるので、演習単位分割申請という特殊な手続きが必要です。各種説明を熟読の上、不明な点がある場合は早めに聞きましょう。	
<b>■語学関係の準備/Language preparation :</b>	
協定校が求める語学レベルを少し超えるくらいで、IELTS で L7.5,R7.5,W6.5,S6.0,O7.0 というスコアでした。留学前は特にスピーキングやリスニングなどの対人的な場面で必要になるスキルにフォーカスして準備をしました。英語で動画などを見たり、chatGPT の会話機能を使って英語で会話しました。結構おすすめです。	

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

<b>■参加するために要した費用/Expenses of participation :</b>	
航空費/Airfare	250,000 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)	58,000 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)	38,000 円/JPY
<b>■その他、補足等/Additional comments :</b>	
航空賃は予約の時期がだいぶ遅くなってしまったからなので、前もって準備して 2,3 ヶ月前に予約するなどすればもっと安くなると思います。	

<b>■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :</b>	
家賃/Rent	250,000 円/JPY
食費/Food	80,000 円/JPY

交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

僕は Scape という民営の student accommodation に住んでいました。考える選択肢の中で最も高い部類だと思うので、しっかりと住む場所を選べればもっと安く抑えられると思います。

■ 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 :

■ 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 :

Social Entrepreneurship/6

Strategic Human Resource Management/6

Managing Organisational Behaviour/6

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

89 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 :

18 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 :

54 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 :

まず語学力の観点から振り返り、良かったと考えます。単純な語学能力の向上に加え、英語を使用することへの抵抗がなくなりました。多様な国・文化圏から来た人に出会いいろいろな考え方や価値観に触れたので、違いをより許容できるようになりました。またその中で、全員のバランスを取れた結論を出すというような協働の姿勢をより身につけられるようになりました。日本では親元を離れ生活したことがなかったので、単純な自立能力が高まったのも良かったです。経済的な面以外では非常に自立できるようになったの

は大きな収穫だと思います。また、大学での授業を通して、自分でいろいろなことに対してアイデアを出していく、議論を進めていくという、発展的な能力が鍛えられたと思います。

■ 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 :

海外でのキャリア形成をはじめとし、外資系企業への就職など、多かれ少なかれ英語に関わるキャリアを形成することを意識できるようになりました。選択肢が広がったと感じています。また、一市民レベルでありながらも、オーストラリアの仕事の文化というものを肌で体験できたのも良い経験であったと思います。

■ 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 :

就職活動への負の影響は今のところないです。卒業年度を遅らせることにしているので、就職活動と被ることもなく留学に集中できました。留学生生活を自分のレジュメの一部として(表面的にも内面的にも)就職活動に臨むことができるので、それはメリットになるかと考えます。

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

学会・セミナーに参加した

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

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

留学を迷っている人がいるなら、なぜ迷っているかをしっかりと考えてみるといいと思います。根底にあるのが特に理由があるわけでもない漠然とした不安なのであれば、留学に行けば良いと思います。留学は何か負のリスクを伴う後戻りができない決断ではないと思うので(少なくとも多くの場面で対外的にマイナスになることはない)。留学を決めたのであれば、可能な限り精一杯事前に準備することをお勧めします。人生で何度もできる経験ではないですし、時間やお金もたくさんかかります。悔いのないようにしましょう。そして留学が始まったら少しも時間を無駄にすることのないようにして、できるだけ留学先でしかできないことをするよう意識して生活するといいでしょう。東大からも協定校からも連絡がたくさんくるとは思いますが、すぐに確認するようにしましょう。期限付きの大事な連絡が混ざっているのを、逃したら大変ですし、先着順の申し込みというようなものもあります(寮の連絡など)。自分が損をしないために、とにかく早くしっかりと確認することを徹底したほうが良いと思います。そして、何か分からなければどんどん人に聞きましょう。

■ 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 :

特に思い当たるものはありません。いろいろな分野に関して何も分からないところから始まると思うので(寮はどこがいいとか、街はどんな感じだとか、お金がどれくらいかかるとか)、chatGPT などの生成 AI に聞いて、何かしら当たりをつけてから調べ始めるといったプロセスを踏むのがお勧めです。

## 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: 2025/8/21

■ID: A24058

■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: シドニー大学

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

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 農学部国際開発農学専修

■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?:

学部2年時には交換留学を考え始め、留学関係のイベント等に参加し情報収集を始めていた。

## 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 / S1

■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 / 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:

留学後に就活、院進の準備などができるように学部3年の夏からの留学を選んだ。

## 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:

Pervasive Computing/6

Human Neurobiology/6

Learning in Outdoor Education/6

Introduction to Sociology 2/6

Diet and Nutrition for Health and Sport/6

Sport and Learning in Australian Culture/6

International Entrepreneurship/6

Critical Thinking/6

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

自分の専攻とは関係なしに、興味のある授業を履修した。International Entrepreneurship の授業は多国籍の学生が履修しているクラスで、各国の学生が持っている問題意識のようなものを知れて興味深かつ

た。
■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :
4~6 / 21 以上 以上
■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
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 :
日本にいた時からラクロスに興味があったので、ラクロス部の練習に週一で参加していた。他にも、キャンパス内にテニスコートで友人とテニスをしたりしていた。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
友人と出かける。試験前はテスト勉強をしていた。

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 時間開館。大学のジムは 6 ヶ月 400 ドルほどで設備も一通りは揃っている。
■ サポート体制/Support for students :
自分は使わなかったが、エッセイの書き方や、課題のサポートなど大学によるオンライン・オフラインのサポートを受けられる。

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 :
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 :
オンキャンパスの学生寮。個室。キッチン、シャワー・トイレは共用であった。賃料や利便性等含めオンキャンパスの学生寮がおすすめ。大学から、寮の紹介のメールが送られてきたので、すぐに apply した。結構埋まるのが早いという噂もあるので、メールを随時チェックすることを薦める。

■ 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、カラッとした晴れの日が多く生活しやすかった。交通機関は主にバス/Light rail/Metro で、生活圏内での移動(スーパーに行くであったり、中心部へ行く)はバスだけで済んだ。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
お金は Wise で日本の口座から海外送金していた。手数料が安く、レートもいいのでおすすめ。現地で開設した口座に紐づけられた Debit card を主に使い、現金はほとんど使わなかった。
■ 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 :
幸いにも医療関係で何か問題を抱えることはなかったが、もしトラブルにあった場合は、大学の窓口やカウンセリング等を積極的に使って良いと思う。日本語での対応もあったはず。

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

<p>■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :</p> <p>本部国際教育推進課の提出物要請に従った。自分は、英語のスコアを取ったのが、派遣先大学に本部教育課が nomination を出す直前で必要なスコアを取得できなかったら留学できない可能性があったので、早めに対策しスコアを取っておくのは大事だと思う。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>ビザの種類: Student (subclass 500),申請先: Australian government, Department of Home Affairs, 申請後すぐにビザはおりました。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>健康診断: 歯科検診等を行った。常備薬: 頭痛薬、胃腸薬、風邪薬など一通りの薬は日本から持ち込んだ。結果、一度も受診することはなかったので良かったと思う。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>OSSMA と BUPA に加入した。</p>
<p>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</p> <p>農学部教務課にて、休学手続きと単位交換の要請等を行った。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>Ielts 6.5 (overall), Speaking 力向上のために USTEP 学生との交流などを積極的にしていた。</p>

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

<p>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>	
航空費/Airfare	100,000 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)	10,000 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)	10,000 円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p> <p>学費は東京大学への支払いのみで派遣先への支払いは 0</p>	

<p>■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :</p>	
家賃/Rent	150,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p>	

■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :
受給した
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
Fung 奨学金
■ 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 :
Diet and Nutrition for Health and Sport/6 Sport and Learning in Australian Culture/6
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
30 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 :
46 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 :
海外で長期間生活することが自分にとって意外と可能で楽しいとわかったこと。国際的な視野を養えたこと。
■ 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 :
海外でのキャリアを少し考えるようになった。
■ 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 :
ボスカリ等、留学生に有利なシステムがあるのがメリット。就活開始時に現地にいると、就活の情報等が入ってきづらいのはデメリット。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
派遣先大学での就職活動イベントに参加した, 学会・セミナーに参加した, 留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した

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

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 :

1年間結構あっという間なので、留学前に自分の留学の目的が何かを明確にした上で現地で生活できると充実した日々を送れると思います！

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

留学体験記。留学関係の note はたまにみたりしていた。

## 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: 2024/12/18

■ID: A24059

■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: シドニー大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/7/22 ~ 2024/11/23

■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科

■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?:

私は学生時代に留学を経験したいとずっと考えていましたが、新型コロナウイルスの影響で大学在学中には実現できませんでした。そのため、今回の機会を逃さないよう全力を尽くしました。就職活動がうまくいかなかったことから、留学するかどうか迷いましたが、視野を広げることがより重要だと判断し、おそらく最後のチャンスかもしれないこの機会を大切に、留学を選びました。

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:

2024 / 修士2 / A2

■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:

就職活動と修論の執筆などを考慮して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:

Stand Up USA: American Comedy and Humor/6

Media Industries in East Asia/6

Girls and Boys: Gendered Forms of Youth/6

Debates in Cultural Studies/6

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

Stand Up USA の授業はアメリカのユーモアについての授業ですが、アメリカユーモアの文脈が分からないと授業の内容を理解しにくいです。そのため、授業前にパワポ資料を細かく予習しなければなりません。

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

earned per semester :
4~6 / 21 以上 以上
■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
16~20 時間/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
取り組んでいない
■ 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 :
留学時期は 4 か月でとても長いわけではありません。オーストラリアで落ち着くまでも時間もかかるので、学業に専念したかったです。なお、日本の就職活動を同時に進行するときもありましたので、他の活動は取り組んでいないでした。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
徒歩で都市を探検していました。

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

■ 設備/Facilities :
シドニー大学の校庭は綺麗で、設備なども完備しています。校庭が大きいので、どのビルで授業を受けるかをあらかじめ見ておいた方がよいです。
■ サポート体制/Support for students :
特に利用したことはないですが、論文の構成と語学のチェックサービスがあります。精神面のサポートを提供できる部署もあります。

#### 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 :
学生アパート
■ 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 :
大学側の推薦がありました。Scape Sydney Central というところですが、普通です。虫が出やすいです。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候が乾燥で風が強いです。自然が豊かで、便利です。中華料理いっぱいあります。暗くなったら少し危ないので、早く帰宅するほうが良いと思います。
■ 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 common bank 口座を作りました。便利です。
■ 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 :
Sonder というアプリを活用してください。一人で夜で出かけない事。

#### 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 :
語学成績証明書、志望理由書などが必要です。やはり留学先のホームページを詳しく読んで、積極的に

留学先の担当者と連絡するほうが良いです。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
留学ビザ、ネットで申請しました。申請してから当日ビザもらい、かかる時間は短ったが、準備する材料が多くて時間がかかります。ネットの手順に従えば順調に申請できます。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
新型コロナウイルスのワクチン予防接種は済みました。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学と留学先が提供したものを使えば大丈夫と思います。
■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 :
大学院生であれば、留学する前に単位を全部修了した方がよいと思います。
■語学関係の準備/Language preparation :
TOEFL97 点。

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	185,700 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)	37,660 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)	35,600 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	183,000 円/JPY
食費/Food	100,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 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 :	
Globe 海外派遣プログラム奨学金	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
70,000 円	

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

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>0</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>20 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>0 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>0 単位/credit(s)</p>
<p>■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :</p>
<p>2026 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>留学の申請から始まり、履修登録、宿泊施設の手配、保険の加入など、あらゆる手続きは全て自分一人で行いました。この過程で、物事を整理する能力や時間管理の感覚、細かな事務処理をこなすスキルや心構えが鍛えられました。また、留学中には英語力も向上し、英語で自分を表現することに自信が持てるようになりました。これらの経験から、留学は非常に意義のあるものだと感じています。もし可能であれば、一年間、つまり二学期間留学することで、さらに充実した経験が得られるのではないかと思います。</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>留学を通じて、新しい環境に適応し、多文化の中で自分の考えを伝える力が身につきました。この経験は、自信を高めただけでなく、柔軟性や問題解決能力の向上にもつながりました。これらのスキルは、今後のキャリアにおいて多くの場面で役立つと確信しています。また、留学中に経験した異文化理解や英語でのコミュニケーション能力の向上は、グローバルな視点を必要とする仕事や、海外との関わりが多い職種において大きな強みになると感じています。就職活動においても、留学で得た経験を具体例として挙げることで、自分の適応力や国際的な視野をアピールすることができます。このような点で、留学は私のキャリアに対する考え方をより広げ、より自信を持って新たな挑戦をするきっかけになったと思います。</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>異文化や多様な価値観を理解することで国際的な視野が広がり、グローバルな環境で働く基盤が築かれます。また、語学力の向上に加え、自己管理能力や問題解決力が磨かれるため、柔軟性と適応力を持つてどのような環境でも対応できる自信がつけます。さらに、留学中に築いた人脈や経験は、履歴書におい</p>

て大きなアピールポイントとなり、外資系企業や多文化環境を重視する企業に対して大きな魅力となるでしょう。一方で、デメリットとしては、留学期間中に就職活動が十分に行えない可能性があります。

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

派遣先大学での就職活動イベントに参加した、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 :

やるべきことをリスト化して計画を立て、早めに取り組むことが大切です。焦らず、一つひとつ確実に進めていきましょう。また、予期せぬ出来事に備えて余裕を持たせる時間を確保することも忘れないでください。一歩ずつ着実に進めることで、必ず良い結果が得られるはずです。

■ 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 :

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: 2025/3/13

■ID: A24060

■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: シドニー大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/7/22 ~ 2024/11/23

■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

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部4年

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

留学したい気持ちはずっとありましたが、サークルやインターンなどで、大学低学年のうちには準備をする時間がありませんでした。最後の機会である3年生の時に就活と並行して留学に応募しました。

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

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

2024 / 学部4 / S1

■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:

2024 / 学部4 / A2

■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:

就活も終わり、留学する最後のチャンスのため

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:

BWIL1300 Business Consulting Practicum/6  
EDUH4052 Learning in Outdoor Education/6  
ENGG3800 Industry and Community Projects/6  
IBUS1101 Global Business/6

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

4科目しかないなので、頑張れば全休を3日間作ることも可能です。課題の負荷も日本の大学に比べて低いと思います。ただ授業はレクチャーとチュートリアルがあり、(レクチャーは講義を聞くだけ、後ほどオンラインでも視聴可能)チュートリアルの方は積極的な発言を求められるので授業はしっかりと準備し、集中して受けることが求められます。いい意味でメリハリがあります。outdoor education という二泊三日でブルーマウンテンにキャンプに行く授業がおすすめです。全世界の留学生と交流できます。

<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>4~6 / 21 以上 以上</p>
<p>■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :</p>
<p>6~10 時間/hours</p>
<p>■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :</p>
<p>スポーツ, 東大の卒業研究</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>南半球の特権を活かして 8 月にスノボに行きました。シドニーからバスで 5 時間くらいかかります。外国人の友達ができるとてもいい機会でしたが、雪質はあまりよくなかったです。ニュージーランドの方が雪質がよいのでそこまで足を延ばしても楽しそうです。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>周りの友達は高い時給を活かしてバイトをしている友達が多かったです、来年から就職で、働くよりもオーストラリアでしかできないことをしたいと思い、自分はバイトをせず、旅行や現地のイベントに多く参加しました。東大の教授がオーストラリアまで来てくださり、卒論の現地調査も行いました。</p>

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

<p>■ 設備/Facilities :</p>
<p>食堂以外は東大よりも全て充実しています。しかし、日本のような食堂はなく、ランチでも最低 1300 円はするなど、大学であっても外食すると高いです。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>特に利用していないので、分かりませんが、サポートセンターも多くあると思います。</p>

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

<p>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :</p>
<p>学生寮, 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>最初の二か月は SCAPE という私設の寮に入っていました、週 6 万円と家賃相場に比べてあまりに高額なため、後半は自分で見つけたアパートに入りました。週 3 万円です。また、途中退去にあたっては scape に違約金として 12 万くらいも払うことになりました。ただ、scape はイベント等も多く、友人を作るいい機会でもあったため、一概にどちらがいいと言うのは難しいですが、契約を決める前にしっかりと考えた方がいいです。(QMB という学校が運営している寮が人気が高いイメージです)</p>

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p>
<p>気候、治安、交通機関ともに日本と同じくらいよく、安心して生活できます。食事は外食が高いですが、(最低時給が 2400 円なので)自炊すればそこまで高いイメージはありません。調味料等も割高ですが、アジアマーケットで全て揃います。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p>
<p>日本にいる間に WISE とソニー銀行を開設して、レートよく日本円を豪ドルに両替できる環境を整えました。</p>

(少額なら REVOULT の方が手数料が低いという話も聞きました)また、現地についてから銀行口座を開きました。現金に関しては一円も持っていく必要はありません。(日本での交換レートが良いので)しかし、現地で現金払いの方が安くなることもあるので、(飲食店等)現地の口座から取り出せばいいと思います。

■ 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 :

現地で喉がとても痛くなったことと、首が痛くなったことがあり、どちらも QVB の近くにあるタウンホールクリニックを利用しました。日本語も通じますし(使っていませんが、通訳も無料)、東大の海外旅行保険で全て無料なのでなんの不安も無く通うことができると思います。

#### 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 :

大学から届くメールの通りに手続きを進めれば特に問題はありません。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

サブクラス 500 の物を取得しました。申請にあたって英作文を少し書くなど時間がかかるので早めに準備しましょう。ただ、申請後は一瞬で許可がおりました。

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

念のため処方箋の英訳を発行してもらいましたが、特に必要なかったです。

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

現地の保険と東大の保険の二重加入が義務で、完全に無駄ですが義務なので加入するしかありません。

■ 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 :

4 年生の卒論期間での留学なので、前もって教授と話し合い、現地でも卒業研究を並行で進めました。システム創成学科の場合は卒業発表が 2 月の一年に一回しかないため、半年卒業を伸ばして一年留学することは叶いませんでした。(半年であれば卒業を遅らせなくてすみました。)卒論がある学部の方は留学すら認められない(留年しない場合)学部もあるので、前もって教授や事務の方と相談するようにしましょう。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

必要な TOEFL のスコアを取得しました。

#### 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
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	50,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	40,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

その他 VISA が 8 万円弱かかった。今は値上げしている可能性もあります。

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

家賃/Rent	240,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	30,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	80,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

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

受給した

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

JASSO

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

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 :

なし

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

80 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 :

10 単位/credit(s)

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

2025 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 :

語学力の向上はもちろん、初めて海外で長期間暮らす経験で、多文化の人たちと交流し、相手の考え方を知り、伝えたことが成果だと思う。今後も付き合い続ける友達が海外にできたこと、これも成果の一つだ。一方でネイティブとの会話においては語学力の壁が大きく、英語力についてはまだまだこれから伸ば

<p>していく必要があることも実感させられた。</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>日本企業に新卒では入社するが、今後のキャリアにおいて、海外就職が選択肢の一つになった。</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>就職先は海外と協同して働くことが求められる職場なので、とてもいい経験だった。また、一年学年を落とすことに抵抗がある人が多いと思うが、全く気にする必要がなく、留学によって得られるものの方が大きいと思う。</p>
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p>
<p>内定取得済みのため行っていない</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p>
<p>民間企業 総合商社</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>卒業年度や予算など迷うことは多くあると思いますが、迷ったら絶対応募した方がいいです！！学生の今しか経験できないことが人それぞれ多くあると思います。</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>学校選びや準備においては過去の体験記が役に立ちました。</p>

## 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: 2025/5/15

■ID: A24061

■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: シドニー大学

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

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部電気電子工学科

■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?:

大学進学の時点で、海外大学に進学しなかったため、グローバル化の世界において交換留学はマストだと思っていました。

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

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

2024 / 学部3 / S2

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

留学

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

2025 / 学部3 / A1

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

進振りが決まり、ある程度学ぶ内容が明確になったため。サークルの幹部代が終わったため。

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:

Neuroscience/6

Anatomy and Physiology for Engineers/6

Computational Analysis for Biomedical Signals/6

Sport and Learning in Australian Culture/6

Learning in Outdoor Education/6

Strategic Behaviour/Writing and Rhetoric: Argumentation/6

The Body Clock and Athletic Performance/6

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

予習はしてない。プレゼンテーションが多い。

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

earned per semester :
4~6 / 21 以上 以上
■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
6~10 時間/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
スポーツ, 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 :
テニスに取り組んだ。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
シドニーは海が綺麗なので、たくさんのビーチに行きました。

#### 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 24 時間空いてる。ジムは学校だけでなく、エンタイムや個人経営のジムなどどこにでもある。Wifi はあるが、繋がりにくい。
■ サポート体制/Support for students :
Goin という留学生向けのアプリがあり、留学前からコミュニケーションが取れる。

#### 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 :
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 :
キャンパスから徒歩 5 分の学生寮、個室、キッチン、シャワーは共用見つけた方法:大学からの紹介

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候: 温暖 交通機関: 路面電車とバスと電車 食事: 日本食、バーガー、東南アジア、地中海の料理が多い。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
CommonWealth Bank の現地口座を開設日本からの送金は Wise を利用
■ 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 :
特になし。

#### 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 :
特になし。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
学生ビザ、オンライン申し込み、2 時間ほど。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :

特になし。物価が高いので、コンタクトは1年分買った。

■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 :

東大の試験とシドニー大学のオリエンテーションが被ったため、東大の先生にメールをしてオンライン試験のお願いをした。

■語学関係の準備/Language preparation :

特になし。

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	250,000 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	21,000 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)	90,000 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	150,000 円/JPY
食費/Food	100,000 円/JPY
交通費/Transportation	6,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 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 :

Fung Scholarship

■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:

63.5 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:

24 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:

日本人と外国人の価値観がいかに違うか実際に体験した。より柔軟な性格を身につけたと思う。

■ 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:

海外により目を向けるようになった。

■ 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:

メリット: 英語が強くなる。交換留学そのものが挑戦として評価される。デメリット: オーストラリアはゆったりとしているため、勉強をする気が削がれる可能性がある。

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

派遣先大学での就職活動イベントに参加した。留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した

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

研究職, 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:

勉強とレクリエーションの両立を目指したいのならば、シドニー大学はうってつけです。また、世界中から留学生が集まるので、世界の中で、この国がどういう印象を受けているのか知ることができます。

■ 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:

東大留学 GoGo

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

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

記入日/Date: 2025/7/5

■ID: A24273

■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: シドニー大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2025/2/17 ~ 2025/6/21

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

■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?:

米国のコメディ番組などの影響で幼少期から海外生活に憧れがあり、いつかは留学してみたいとずっと考えていましたが、具体的に交換留学を決めたのは大学3年次の5月ごろでした。円安および世界的な物価高ということもあり金銭的な面で長らく留学をためらっていましたが、両親が肩を押してくれたこともあり、思い切って USTEP に応募してみることにしました。

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

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

2024 / 学部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:

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:

留学中は現地での生活を存分に楽しみつつ、帰国後(7月以降)には就活に本腰を入れることができる時期だと考えたため。

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:

SCWK2006 Research Skills for Social Change / 6

DAAE1002 Introduction to Australian Urbanism / 6

ECOP3613 Global Capitalism: Uneven Development / 6

ECOS2005 Indigenous Economics and Public Policy / 6

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

多くの授業が、毎週2時間の講義(Lecture)+1時間の演習(Tutorial)のセットで開講されています。特に演習においては基本的にディスカッション中心となるので、課題とあわせて文献の予習をしっかりと行なう

ことが大切だと思います。ただし隅から隅まで念入りに読む必要はほとんどなく、文献の要点をいくつかピックアップしたうえで演習において発言できるように数点ほど論点や質問をあらかじめ用意しておくことで、効果的に授業に参加できるはずです。また講義に関しては基本的に録画されており後で見返すことができるため、講義中わからなかった内容の確認・復習に役立てることができます。個人的に特に興味深く感じた授業は、DAAE1002 Introduction to Australian Urbanism と ECOS2005 Indigenous Economics and Public Policy です。いずれの授業でも先住民の方々に関連する政策や文化、歴史についてかなり深く学ぶことができ、オーストラリアという国についての理解を深めることができましたように感じます。

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

4~6 / 21 以上 以上

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

16~20 時間/hours

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

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 :

日本語を学習している現地学生との交流イベントにほぼ毎回参加しました。そこで多くの友人と仲良くなることができたので、時間が合えばぜひ参加してみたいと思います。なおサークル活動に関しては、時間割や課題の締切との都合が合わずほとんど参加できませんでした。日本の大学ほど参加できる機会は多くなく、長期休暇となる 6 月にはイベントを実施するサークルが少なくなるので、少しでも参加してみたいと思ったイベントには躊躇せずに行ってみるとよさそうです。

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

授業期間中の週末は、よく友人とランチやディナーに行ったり買い物に出かけたりしました。4 月下旬のイースター休暇(約 1 週間)の際には、友人とイースターショーに出かけたりキャンベラまでドライブしたりしました。6 月の長期休暇にもシドニー市内で友人と遊んだほか、メルボルンやアデレードに友人と旅行さらには一人旅を経験することもでき、大変充実した休暇を過ごすことができました。

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

■ 設備/Facilities :

図書館は基本的に 24 時間開放されており非常に便利です。また学内ジムや自習スペース、Wi-Fi 環境などもしっかり整備されており、特に不便を感じることはないと思います。そのほかカフェや飲食店などもキャンパス内に数多く存在していますが、日本の大学と比較するとやはり金額が高めということもあり、友人との利用を除いて普段使いすることはなかったように感じます。

■ サポート体制/Support for students :

私自身は利用することはなかったものの、特に学修面や精神面でのサポートが充実しているように感じました。先生・チューターの方々も含め、全体的に学生に対して親身な印象を受けました。

#### 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

■ 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 :

大学側から斡旋があった学生寮 (Queen Mary Building) がかなり早い時期に締切となったので、紹介されていた他の民間の学生寮 (Iglu Chatswood) に入居しました。家賃は非常に高かったですが、個室 (キッチンのみ 6 人で共用) かつ非常に利便性の高いエリアに位置していたので、結果的には満足しています。ただし、やはりかなり早い段階から入居先のリサーチを進めておくのが得策だと痛感しました。

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

やや天候が変わりやすいものの、全体的に非常に住みやすい気候でした。大学は市内中心部からそれほど離れておらず、電車・地下鉄・バスなどの公共交通機関も比較的発達しているので、東京と同じように生活することができると思います。外食はかなり高いですが、スーパーで売られている食材は日本と同程度かむしろ安いものも多いので、あまり心配しすぎる必要はないと思います。

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

留学前にソニー銀行で口座開設をしたほか、学生寮の賃料支払い用に Commonwealth Bank でも口座を開設しました。また海外送金サービスの Wise も開設しました。日常の買い物ではソニー銀行を、寮費の支払いや友人との割り勘の際には CommBank を、ソニー銀行から CommBank への外貨振替の際には Wise を利用していました。

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

地区によってはやや危険なところもあるかもしれませんが、全体的な治安は東京と同程度ではないかと思っています。現地で診療にかかったことはありませんが、日本人向けの病院等も十分あると聞いています。そのほか、渡航前にはやはりホームシックになるのではないかと心配していましたが、全体的にフレンドリーな人がとても多いですし、思いのほか日本関連のお店・イベントも充実しているので、疎外感を感じたりすることはまったくありませんでした。

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 :

語学力証明書などの書類を大学からのメールにしたがって提出していききました。提出書類の個数こそ多かったです、大学からの案内にのっとり順次提出していけば問題ないので、焦ることなく進めていってほしいと思います。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザである Subclass 500 を申請しました。一部文章にて記述する項目があるので早めに準備を開始するとよいと思いますが、ビザが下りるまでの時間は、提出してからわずか 10 分ほどで済みました。

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

日本の市販薬をいくつか持ち込みました。また渡航前に歯科検診をし、急遽虫歯治療も行ないました。現地で病院にかかるのはやはり非常に大変だと思うので、日本にいるうちに可能な限り健康な状態にしておくのがベストだと思います。

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

東京大学およびシドニー大学から指定されたもの以外には加入しませんでした。

■ 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 :

教養学部後期課程教務課に留学許可願などの書類を提出しました。私の場合は 1 年留年することを見越

していたので、卒論指導等の点で特別な手続きを行なうことはありませんでした。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

2023年8月にIELTS OA7.5を取得しました。また留学に向けた予行練習として、2024年Aセメスターにグローバル教養科目の授業を履修しました。

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	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)	38,000 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)	38,000 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	228,000 円/JPY
食費/Food	36,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,600 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

上記はいずれも4月のものです。長期休暇となる6月には旅行等の機会も増えると思うので、航空費・宿泊費等の分を多めに見積もっておくとよいかと思います。

■ 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 :

当初は月額70,000円の予定でしたが、留学継続特別奨学金として月額20,000円を上乗せしていただくことになりました。

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

大学(本部)からの紹介, 知人から聞いた

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>SCWK2006 Research Skills for Social Change / 6  DAAE1002 Introduction to Australian Urbanism / 6  ECOP3613 Global Capitalism: Uneven Development / 6  ECOS2005 Indigenous Economics and Public Policy / 6</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>52 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>8 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>24 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>留学を通じて多くの成長があったと感じていますが、とりわけ行動力が大きく高まったのではないかと思います。異国で生活・学修するうえで日々多くの障壁に直面してきましたが、それらを乗り越えるごとに忍耐力がついていったように感じます。それと同時に、海外で生活することに対する恐怖感のようなものが徐々に薄れていきました。語学力の如何にかかわらず、こうした経験は日本国内では味わえないことだと思います。</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>以前から考えていたことではありますが、駐在などを通して海外で働きたいという思いがますます強くなりました。また親しくなった友人の多くがアジア圏にルーツを持っていることから、東アジア・東南アジアをはじめとする近隣諸国での駐在もぜひ経験してみたいと考えるようになりました。そのほか、シドニー市内およびその他都市の旅行を通じて都市政策・まちづくりへの興味がさらに高まったこともあり、デベロッパー業界を中心に就職を進めようと思っています。</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>留学によって卒業年度が 1 年遅れる可能性はデメリットになりうるかもしれませんが、それ以外に欠点はないように思います。語学力が向上するほか、多くの企業も留学経験を高く評価してくださると思います。そのうえ海外とのコネクションを有することもできますし、なにより自分自身のキャリアプランを国外から見つめ直すことのできる絶好の機会になるはずです。</p>
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad:</p>
<p>学外の就職活動イベントに参加した。留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):</p>
<p>民間企業</p>

日系企業(デベロッパー業界)に就職したうえで、機会があり次第ぜひ海外駐在をしたいと思っています。

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

さまざまな理由から留学に抵抗感がある方はとても多いのではないかと思いますし、私自身もその一人でした。しかしながら、もし留学に挑戦できる環境があるのであれば、ぜひ躊躇せずに挑戦してみたいと強く思います。1 学期間の留学中に口座開設や一人旅なども経験し、留学前よりも圧倒的にたくましい人間になれたと実感しています。それだけでなく、同じく日本から来ている日本人留学生も含め、数多くのかげがえのない友人に出会うことができました。これまでの人生の中で最も濃密な5ヶ月間を過ごすことができたと感じています。ぜひ一歩踏み出してみてください！

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

主に東大の留学体験記を参考にしていました。