

## 交換留学(派遣) 帰国報告書

あなたの情報(本報告書をご覧する際には、あなたの氏名、学籍番号、メールアドレスは公開されません)	
留学先大学:	ウーロンゴン大学
留学先での所属学部・研究科:	どの学科の授業も履修可能だが、特にFaculty of Social Scienceの授業を履修
留学先での在籍身分:	exchange student
留学期間:	2019年7月15日～2020年6月30日
神戸大学での所属学部/研究科:	国際人間科学部
学年(出発時):	3年
帰国日:	2020/3/24
本報告書記入日:	2020/7/3



1. 留学先大学について		
1-1	学年開始月日:	7月29日
	学年終了月日:	6月26日
	学期:	① 7月 29日～ 11月 22日
		② 3月 2日～ 6月 26日
	③ 月 日～ 月 日	
	④ 月 日～ 月 日	
1-2	留学先大学の特長、人気のある分野等について記入ください。	たくさんの学部がある総合大学で、留学生が多い国際的な大学。留学生へのサポートもしっかりしていて、勉強に集中できる環境が整っている。シドニーからのアクセスも良く、また、キャンパス周辺には自然がたくさんあって、オーストラリアでの生活を存分に楽しめる大学。
1-3	留学先大学のサポートについて記入ください。	
	語学面でのサポート:	留学生間での国際交流を促すためのconversation class が開かれている。参加は自由。
	勉学面でのサポート:	無料で利用できるアカデミックサービスとして、課題などの文法や構成、内容をチェックしてくれるLearning COOPというサービスが図書館にある。授業の先生やチューターもアポイントメントをとれば、親切に授業や課題の質問に答えてくれたりする。
	精神面でのサポート:	勉強に関する悩みは学部それぞれの担当スタッフに相談できるシステムがある。ホームシックなどの精神的なことも相談できる。
	住居・生活面でのサポート:	UOWが提供してくれるバディープログラムに申し込むと、留学生生活を助けてくれる現地の学生を紹介してくれる。困ったことがあるとバディーは力を貸してくれて助けてくれる。寮では、友達を作る機会となるイベントを頻繁に開催してくれる。
	課外活動のサポート:	オリエンテーション時にクラブ紹介のイベントも開かれていた。
1-4	近況報告書提出後に、履修した授業について記入してください。	<a href="#">クリックで別シートへ</a>
1-5	神戸大学の所属学部・研究科にて「単位認定」を申請する予定ですか?	はい

2. 住居について		
2-1	住居についてアドバイスを含め自由に記入してください。(気を付けること等)	UOWは希望者には必ず寮を確保してくれる。寮も食事や部屋の形式など、たくさんの選択肢の中から自分の好みものを選ぶようになっている。寮で開かれるイベントでは友達を作りやすいので、初めのセメスターは寮に住むことをお勧めする。しかし、どの寮でも寮費はかなり高いので、私は第一セメスター終了後シェアハウスに引っ越しをした。

3. 生活について		
3-1	インターネット接続環境について	
	住居内のインターネット接続可否、プロバイダー、料金等について記入してください。 大学内のインターネット接続可否(wi-fi)等について記入してください。	寮のWiFi料金は寮費に含まれている。シェアハウスではルームメイトと毎月折半していた。 大学と寮では無料のWiFiがある。
3-2	医療について	
	留学中に病院に通いましたか。医療費等について記入してください。また、健康管理や衛生面について特に注意すべき点について教えてください。	病院には通っていない。2回風邪をひいたが、市販の薬を飲んで治した。
3-3	銀行口座等について	
	留学先でお金を引き出す為にどんな準備・手続きをしましたか。(現地口座開設、キャッシュパスポート等)	現金が必要な時は日本の銀行から直接引き出した。手数料は150円ほどかかる。長期休みの間にアルバイトをしたので現地の口座も作った。現地の口座はシェアハウスに引っ越した後、家賃を払うときに便利だった。寮に住む場合はクレジットカードから払えるので現地の口座はいらないと思う。

4. 経費について(奨学金、留学費用)		
4-1	奨学金を受給していた場合、奨学金名(財団名等):	JASSO
	支給額(円/月):	7万円/月
	その他(渡航費等の支給):	なし
4-2	留学期間を通して必要だった費用を記入してください。(概算で結構ですので、円価で記入してください。)	
	航空運賃:	13万円(往復で)
	住居費:	寮:月 88500円 × 5ヵ月 = 442500円 シェアハウス:月48000円 × 6ヵ月 = 288000円 合計 = 730500円
	食費:	(月額) 3万円 × (留学月数) 9ヵ月 = 27万円
	保険料:	15万円
	その他: 合計(留学期間全体の費用):	130万円
5. 異文化体験について		
5-1	留学先の文化・社会(習慣の違い等)について記入してください。	食べ物の違いが慣れるまでは厳しかった。日本食が手に入るスーパーを知ってからは食事の問題は解決した。お店が早く閉まったり、最終バスの時間が早かったりと不便なところはあった。
	大学外の現地の人々と、どの程度コンタクトを持ちましたか。	アルバイト先のコミュニティと現地の友達の家族、あとシェアハウスのルームメイト
	課外活動(ボランティア、インターンシップ、アルバイト等)はしましたか。	12月から3月までの長期休みの間、日本食レストランでアルバイトをした。外国で働くという経験や英語を使って働くという経験ができる貴重な機会だったと感じる。アルバイトによって語学はかなり上達したと思う。
	留学先の「町」についてコメントがあれば、記入してください。(安全性、外国人への態度等)	ウーロンゴンは安全な街だと感じた。大学生が多く住んでいるまちなので、外国人もたくさんいて周りからの目を気にすることなく生活できた。
6. 就職活動について		
6-1	留学期間に就職活動をしましたか。就職活動をした場合、どんなことをしたか教えてください。	特にしていない。
7. アドバイス、振り返り		
7-1	現地で参考となった留学先国の情報(出版物、ホームページ)を記入してください。	出発前はUOWのホームページから情報収集をした。現地では、ホームページとFacebookを主に情報収集のツールとして使った。
7-2	現地では手に入らない物、日本から持参すると良いと思われるものがあれば、記入してください。	日本で普段飲んでいる市販の風邪薬などがあれば持って行った方がよい。オーストラリアの冬は結構寒かったので厚手のコートかダウンを一つ持っていくといいと思う。国内旅行用の大きめのリュックがあると旅行の際に便利。
7-3	留学することによって得られたことについて記入してください。(語学力の向上、キャリアパスの明確化、異文化理解等)	語学力は留学前と比べて存分に伸びたと感じる。語学力以外には積極性や思い切りがよくなり自主的にいろんなことに挑戦できるようになった。また、今までには感じたことのないホームシックを感じ、日本では気づけなかった周囲の人への感謝に気づき、人間面でも成長できたと思う。
	語学力について、差し支えの無い範囲で、留学前と帰国後の客観的な指標を教えてください。	留学前:(TOEIC) 815 点
7-4	振り返ってみて、何が最大のトラブルでしたか。	第一セメスターの最中にパソコンが壊れたこと。修理の期間(3週間ほど)、パソコンが使えなくて大変だった。大学の図書館のパソコンを使ったのと、友達が予備のパソコンをたまたま持っていたので貸してもらった。コロナの影響での緊急帰国も大変だった。
7-5	留学前、留学期間を通じて、神戸大学のあなたへのサポートは適切でしたか。神戸大学への要望があれば記入してください。	適切だった。
7-6	本留学プログラムを後輩に薦めますか。薦める場合・薦めない場合ともに、理由を記入してください。	勧める。一年間という期間も長く、費用もかかる面はあるが、海外に身を置き、慣れない環境で勉強し生きていくことで、普通の生活では気づけない新しい気づきを見つけ自分を高めることができると思う。
7-7	留学全体を振り返って、以下の質問に教えてください。(5段階評価、5が最も高い評価、1が最も低い評価)	
	・留学先大学の授業の「質」(内容、レベル等)に満足しましたか	5
	・留学先大学の学生サービスに満足しましたか	5
	・留学先の住み心地(安全性等)に満足しましたか	5
	・住居の「質」(広さ、料金等)に満足しましたか	4
	・全体として留学に係る費用は安かったと思い、満足しましたか	3
	・神戸大学の留学に係るサポートに満足しましたか	5
	・留学全体の総合的な評価	5

**8. その他感想、後輩へのメッセージ等を自由に記載してください。(800字～)**

コロナの影響で予定より早い帰国になってしまったが約11カ月の留学生活はとても充実したものだったと感じています。そして、留学申請の際から支えてくれた、大学の先生方や、友達、親、また留学に行きたいと思ってたくさん準備をした大学二年生の時の自分に感謝したいです。留学生活を振り返ると、たくさんの大切な友達ができて、授業も苦戦しながらもやりきることができて、アルバイトもできて、旅行もしてと本当にたくさんすることに挑戦して、またその挑戦ごとに新しいことを学んでというような1年間だったと感じます。ただ、楽しいことやいいことだけではなく、語学力の悩みや、情けない失敗などもたくさん経験しました。むしろこの失敗の経験が自分を大きく変えてくれたと思います。留学初期は、まわりの英語力についていけず友達にたくさん助けられて、授業では予習、復習、課題とやらないといけないことに圧倒されたり、ディスカッション中心の授業で全然話せなくて恥ずかしかったり、もうきりがいなく情けないと思うことが多かったです。でも開き直って、何もできないなら私なりに頑張っってちょっとでも成長しよう、いろんな人に聞いて教えてもらおうと発想を変えてポジティブに勉強に取り組むようにしました。勉強はやっていくうちに課題の点数が取れるようになったり、意見を言えることができたり、でも難しいテーマの時は話せなかったりとゆっくりでしたが、良い風が変わっていったかなと感じます。勉強以外のことのアドバイスとしては、ほんとにいろんなことに挑戦してもらいたいです。私は長期休みの間、日本食レストランで3か月間アルバイトをしました。この経験からもたくさんのことを学べて、バイト友達もできて、英語の自信にもつながって、挑戦して良かったと感じています。バイト以外にも、現地の友達と毎週のように海に泳ぎに行き魚を見たことや、ウルルやタスマニアに旅行に行きオーストラリアの大自然を感じたことは、留学生活の最高の思い出として胸に残っています。この留学期間をどう過ごすかは自分次第なので、ぜひいろんなことに挑戦してたくさんを経験してほしいと思います。

## 1-4 近況報告書提出後に、履修した授業について記入してください。

No.	コース名	教授名	時間数／週	留学先での単位数	授業での使用言語	履修している学生数	予習、復習、テスト等の成績評価についてアドバイスも含めて教えてください
1	HAS115 Chronic disease prevention and control	Dr. Heike Schutze	4h	6単位	英語	50人	実際の授業だけでなくオンライン授業もあるので、1週間の勉強量がかなり多い。期末のテストのために毎週のオンラインアクティビティをしっかりやっておくといい。
2	HAS130 Social determinants of health	Ms. Katharina Kariippanon	3h	6単位	英語	200人	テストで45%以上の点を取らないと、他の課題の出来に関わらず不合格となるので注意。毎週の内容をコツコツやっていくことが大切。
3	INDS150 Introduction to Indigenous Australia	Mr. David Kampers	3h	6単位	英語	200人	授業はオンライン形式で、2週に一回のセミナーに参加する授業。自分のペースで授業を受けられるのが良いところ。課題もそれほど重くない。
4							
5							
6							

## ・授業(カリキュラム等)について クラスのサイズ、成績評価、現地学生の取り組み等

13週間ある1セメスターのうち、3週目からコロナの影響によりすべてオンライン授業に切り替わった。講義のLectureは先生がアップする授業のビデオを好きな時間に見る形式に変更、ディスカッション中心のTutorialはZoomによるリアルタイム授業の形式と、先生から提示される質問に対する回答をDiscussion Boardに投稿する形式の2種類があった。コロナに関係なく、今回履修した科目は、対面の講義のほかに、各自でチェックしないといけないオンライン講義があり、一つの科目に割く時間が増えた。