

2022年 11月 14日

交換留学修了届（2022年度）

フリガナ		学籍番号	
氏名	印	所属	学部 学科
ローマ字			

私は海外協定校に派遣され、この度交換留学を修了しましたので、下記のとおりご報告致します。

記

■基本情報

留学先国	オーストラリア
留学先大学	サンシャインコースト大学
形態	<input type="checkbox"/> 国立 <input checked="" type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> その他
学年歴	※記入例 1学期：4月上旬～7月下旬、2学期：9月中旬～2月上旬 1学期：8月下旬～10月下旬
学生数	18,275名
創立年	1996年
留学先での所属学部	ELP
留学時の学年	3回
留学開始・終了時期	2022年8月20日～2022年10月31日（約2カ月）

■留学先での生活について

① 大学がある町やキャンパスの雰囲気はどうでしたか？
<p>サンシャインコーストは、自然がとても豊かな場所で、様々な動物や綺麗なスポットがありました。飲食店やスーパーなどもたくさんあったため、その面で生活に不便を感じたことは、ありませんでした。</p> <p>サンシャインコースト大学のキャンパスは、とても広く、色々な国の学生がいました。キャンパス内に野生のカンガルーがいることが、他の大学とは異なる点だと思いました。</p>

② 留学中はどこに住んでいましたか？	
a. 大学寮	() : 何人部屋でしたか (人)
b. アパート	() : 何人部屋でしたか (人)
c. ホームステイ	(○) : 何人部屋でしたか (1人)
d. その他	() : 具体的に :
③ 住環境はどうでしたか？	
<p>ホームステイ先の家は、とても広く、ホストファミリーも親切にしてくださったため、とても住みやすく、居心地の良い空間でした。また、個人部屋があったため、プライベートもしっかりと確保することができ、自分の時間を大切にすることができたため、ストレスなく過ごすことができました。</p> <p>私は、海外SIMを利用せずに、ポケットWi-Fiをレンタルして持っていきました。</p> <p>食事に関しては、朝晩の食事が付いているプランを選択しました。朝食は自分で食パンを食べていました。晩御飯は、日によりますが、野菜中心の日もあれば、お肉やピザなどの日もありました。私が滞在していたホームステイ先は、晩御飯の時間がとても早く感じました（平日は 17:30 頃、休日は 16:00 頃）。</p>	
④ 現地のインターネット環境はどうでしたか？	
<p>私が住んでいた場所は、山に囲まれていたため、インターネットが繋がりにくい時がありました。大学では、大学のインターネットを使用していたため、スピーディーに携帯やパソコンを使用することができました。</p>	
⑤ 食事はどうしましたか？	
a. 大学・寮のミールプラン	()
b. 主に外食	()
c. 自炊と外食が半々程度	()
d. その他	(○) 具体的に : ホームステイ先の料理
⑥ 留学先で他の留学生や現地学生とどのように交流を深めましたか？	
<p>サンシャインコースト大学では、様々なイベントがあったため、私は積極的に参加し、現地の学生や他の留学生と交流を深めました。私が気づいたことは、交流したいなら、自分から行動するという事です。待っているだけでは、誰も話しかけてきてはくれないので、自分から積極的に話しかけに行くことが大切だと思いました。</p>	
⑦ 余暇や長期休暇はどのように過ごしましたか？	
<p>休みの日は、クラスメイトと遊ぶ日もあれば、ホストファミリーとお出かけをする日もありました。サンシャインコーストは、自然が綺麗なので、海で泳いだり、山へハイキングに行ったりと、たくさんの綺麗な景色を見に行きました。</p>	
⑧ 健康管理や危機管理で注意したことについて、アドバイスがあれば具体的にお願いします。	

海外では、盗難が多いと聞いていたので、貴重品は常に肌身離さずに持ち歩くようにしていました。また、オーストラリアは日差しが強いため、毎日日焼け止めを塗るように心掛けていました。

⑨ 文化、習慣、宗教の違いなど、生活全般（衣食住）に関するアドバイスがあればお願いします。

衣食住すべてに文化の違いがありました。日本人には、受け入れがたい文化もたくさんありました。しかし、留学はそれらを学びに来ているので、異文化を拒絶するのではなく、すべて受け入れることが大切です。1週間もあれば、異文化にも慣れることができますと思います。

もし新しい生活になかなか慣れることができず精神的にきついつと感じた時は、家族や友人と電話をして話をすると、かなり楽になると思うのでお勧めします。他の留学生と電話をすることが、一番良いと感じました。なぜなら、他の留学生も慣れるまでは大変で、しんどいと感じている人が多いからです。なので、お互いの話を聞き合い「頑張ろう」と励まし合うことが、精神的に病まないコツだと思います。

⑩ どのような保険に加入しましたか。（ ）に○をつけてください。

- a. 留学先大学が指定した保険 ()
- b. 個人の保険のみ ()
- c. 大学指定の保険と個人保険の両方 (○)

⑪ 予防接種は必要でしたか。（ ）に○をつけてください。

- a. はい (○) 具体的に：コロナワクチンの接種
- b. いいえ ()

⑫ 現地で病院に掛かったことはありましたか？

ありませんでした。

⑬ 大学内の医務室・診療所（附属病院など）で医療サービスを受けることは可能でしたか？

私は利用していませんが、このようなサービスはありました。

⑭ 学内外で問題があった時には誰に相談しましたか？留学先に相談窓口はありましたか？

私自身、問題はありませんでしたが、万が一、問題が発生した際には、student guild という学生が様々なことについて相談することが可能なサービスがありました。

⑮ 現地での危険情報をどの様に収集し、どのような防犯対策をしましたか？

クラスの先生が危険情報や防犯対策を逐次、知らせてくださっていました。

■ 留学先での学習について

① 留学先で履修した科目・時間・授業内容について教えてください。 ※ 詳細は別紙「学習・研究活動レポート」に記載をお願いします	
<p>私は EAP (English for Academic Purposes) というプログラムに参加しました。時間割は、月曜日から金曜日の 11:00~13:00、13:45~15:45 でした。授業内容は、大学に入るための Assignment やプレゼンテーションの学習+英語の四技能を学びました。</p> <p>内容は、日本人があまり練習してこなかったスピーキングやライティングが多かったため、ハードでしたが、とても勉強になると思います。そのため、英語をしっかりと勉強したい人にぴったりのコースだと感じました。</p>	
② 授業履修の際に、注意したほうがいいことがあれば、なるべく具体的に教えてください。	
<p>このプログラムに参加するには、IELTS が最低 5.5 必要なので、しっかりと勉強しておかないと、授業についていくのが大変だと思いました。また、ディスカッションをかなり求められるため、リスニングとスピーキングに力を入れるのが良いと思いました。</p> <p>また、課題はほぼ毎日あります。assignment 期間は、課題+assignment の作業になるので、時間の管理をしっかりと行う必要があります。</p>	
③ 授業に関して、困ったこと、うまくいったこと、努力したことなど、教えてください。	
<p>初めは、リスニングとスピーキングにかなり苦戦しました。そこで、先生にこれらを伸ばす方法を聞いたところ、パーティーに行っておしゃべりすることが一番の勉強だと教えていただいたので、実際にたくさんパーティーに参加し、これらの能力を向上させることができました。</p> <p>また、休日は家に籠るのではなく、色々な場所に遊びに行き、たくさんの人と交流することも英語力向上にとって重要なことだと思います。オーストラリアの人はみんなフレンドリーなので、自分から話しかけても笑顔で話してくれます。そのため、話しかけることを恐れる必要はありません。</p>	

■ 留学前後の外部語学試験の成績・資格試験の実績について

① 外部語学試験	
[留学前]	[留学後]
② 資格試験	
[留学前]	[留学後]
TOEIC 700	まだ受験できていません。

■今後の進路等について

① 卒業時期について教えてください。(わかる範囲で結構です) ○をつけてください。
a. (<input type="radio"/>) 4年で卒業予定
b. (<input type="checkbox"/>) 卒業は延期する予定(延長予定期間: <input type="text"/>)
② 就職・進学のための活動について教えてください。(留学中にしたこと、留学後の予定など)
<p>留学中には英語資格の勉強を頑張りました。TOEICやIELTSの勉強を行い、高いスコアを獲得することで、就職活動で強い武器にしたいと思っています。これから就職活動が本格化していくので、英語学習を継続し、強い武器を獲得したいと思っています。</p> <p>また、留学だけでなく自分自身でも海外へ観光や遊びに行きたいと考えています。</p>

■留学全般について

① 留学を終えての学習成果を教えてください。
<p>留学前と比べて、日常会話のリスニング力とスピーキング力がかなり上がったと思います。色々な人と積極的に交流して、たくさん話したので、その成果が出たと思います。</p>
② 留学して、何が変わったと思いますか。
<p>留学をして、自分の価値観が180度変化しました。留学に行く前は、人目を気にして、何をするにしても失敗を恐れていました。しかし、留学というものは、失敗の連続です。失敗を繰り返して成長することができました。なので、今はもう人目を気にしないようになり、失敗も恐れないようになりました。</p>
③ 留学を考えている人へのメッセージをお願いします。
<p>留学を体験すると、間違いなく価値観や人生は変わります。なので、少しでも今の自分を変えたいと思っている人は、是非、留学に挑戦してみてください。そうすれば、私の言っていることが分かると思います。少しでも考えているなら、挑戦してみてください。この一歩を踏み出すことで、あなた自身も必ず成長することができ、踏み出さなければ、一生今の自分のままです。この貴重な機会を逃さないでほしいです。留学するなら、今しかありません！</p>

■学習・研究活動レポート

履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
EAP(English for Academic Purposes)	アカデミック英語
科目設置学部・研究科	サンシャインコースト大学
履修期間	2022年8月22日~2022年10月28日
単位数	1

本学での単位認定状況	合格
授業形態	対面授業
授業時間数	250 時間
担当教授	Mike MacDermott
授業内容	4 技能、Assignment やプレゼンテーション
試験・課題など	リスニング、ライティング、リーディングのテスト Assignment プレゼンテーション
学習成果（自由記入）	第 5 週目と第 10 週目にリスニング、リーディング、ライティングのテストがありました。ライティングは、良い点を獲得することができましたが、他 2 つはあまり良い点数ではありませんでした。 Assignment とプレゼンテーションは、高得点を確保することができました。
履修した授業科目名（留学先大学言語）：	履修した授業科目名（日本語）：
科目設置学部・研究科	
履修期間	
単位数	
本学での単位認定状況	
授業形態	
授業時間数	
担当教授	
授業内容	
試験・課題など	
学習成果（自由記入）	

■ 学習・研究活動レポート

履修した授業科目名（留学先大学言語）：	履修した授業科目名（日本語）：

科目設置学部・研究科	
履修期間	
単位数	
本学での単位認定状況	
授業形態	
授業時間数	
担当教授	
授業内容	
試験・課題など	
学習成果（自由記入）	

履修した授業科目名（留学先大学言語）：	履修した授業科目名（日本語）：
-----	-----

科目設置学部・研究科	
履修期間	
単位数	
本学での単位認定状況	
授業形態	
授業時間数	
担当教授	
授業内容	
試験・課題など	
学習成果（自由記入）	

■ 留学費用について

現地通貨：AUD	円換算：1AUD = ￥95
----------	----------------

留学費用項目	現地通貨	日本円（換算）	その他（備考欄）
--------	------	---------	----------

授業料	0	0	
滞在費	3,456AUD	327,500円	
食費	791AUD	75,000円	
図書費	0	0	
学用品費	0	0	
教養娯楽費	211AUD	20,000円	
被服費	0	0	
医療費	0	0	
保険費	0	0	
渡航旅費(航空運賃・空港税など)	3,415AUD	323,570円	
雑費	211AUD	20,000円	
その他	527AUD	50,000円	
その他	0	0	
その他	0	0	
合計	8,611AUD	816,070円	

以上

本学学生の個人的な質問等に回答していただける方、また卒業後のフォローアップ調査に協力いただける方は、下にお名前と連絡先をご記入ください。ご記入いただいた個人情報は、本目的以外には利用致しません。

学籍番号	
氏名	
メールアドレス (長期使用のもの)	