

2025 年度春学期派遣交換留学修了届

※HP 上で公開しますので、個人情報記入しないようにしてください。

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いたします。

■基本情報

留学先国	オーストラリア
留学先大学	グリフィス大学
形態	☐ 国立 ☒ 公立 ☐ 私立 ☐ その他
学年歴（留学先大学の年間スケジュール）	3 学期制（Trimester System）（3 月～6 月中旬）（7 月～10 月中旬）（11 月～翌年 2 月中旬）
学生数	44,807 人
創立年	1971 年
留学先での所属学部	語学留学
留学時の学年	なし
留学開始・終了時期	2025 年 3 月 17 日～ 2025 年 6 月 27 日 （ 3 カ月半）

■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？	
グリフィス大学のアーンストリートキャンパスは、ブリスベン市内の中心部に位置しており、非常にアクセスが良い場所にあります。ブリスベンはおーストラリア第 3 の都市で、都会的でありながらも自然が多く、落ち着いた雰囲気を持っています。キャンパス周辺にはカフェやショップ、文化施設が多くあり、学生生活を楽しむには最適な環境です。アーンストリートキャンパス自体はビルの 5 階から 8 階であり、私のアパートから徒歩五分に位置していました。	
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 (student one) : 何人部屋でしたか (5 人) c. ホームステイ () : 何人部屋でしたか (人) d. その他 () : 具体的に :
③ 住環境はどうでしたか？
私が通っていたキャンパスから徒歩 5 分に位置しており、グラウンド含めた 14 階のビルで生活していました。2 階にはジム、ランドリー、卓球、ビリヤードなどが併設されており、気軽に利用することが出来ました。個室の大きさは 5 畳ほどあり、水場はすべて共有スペースにありました。トイレとシャワーは二つずつ、キッチンと大きな冷蔵庫がありました。そこには自分の棚があるので食料品などを保管しており、好きな時間に料理をすることが可能です。
④ 現地のインターネット環境はどうでしたか？
公開のネットワークではなく、チェックイン時にもらった厳重なパスワードによってアクセスすることができ、回線速度も申し分ありませんでした。
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 (ほとんどが自炊でした) d. その他 () 具体的に :
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？
私のクラスにはサウジアラビア出身の学生が 4 人、韓国人が 2 人、ポルトガル人が 1 人いました。授業中はグループワークやディスカッションを通じて自然と会話が生まれ、特にサウジアラビアの学生とはお互いの文化や宗教について話すことが多く、とても興味深かったです。韓国人の学生とは言語学習の共通点が多く、勉強方法について意見交換をしました。また、ポルトガルの学生とは休憩時間によくコーヒーを飲みに行ったりして、気軽な関係を築くことができました。
⑦ 余暇や長期休暇はどのように過ごしましたか？
余暇や長期休暇を利用して、オーストラリア国内を旅行しました。特に印象に残っているのは、シドニーとメルボルンへの訪問です。シドニーには一度行き、オペラハウスやハーバーブリッジなどの有名な観光地を巡りながら、都会的な雰囲気と海の景色を楽しみました。メルボルンには二度訪れ、有名な美術館やコーヒーが有名ということで、カフェ巡りをし、文化的で落ち着いた街の魅力を感じました。
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。
留学中は体調を崩さないよう、バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけましたが、結果的に糖質を摂りすぎてしまいました。留学の時期は秋冬だったのであまり気になりませんでしたが、オーストラリアは日差しが非常に強いので、日焼け止めや帽子での紫外線対策も必要です。また、水分補給を意識的に行き、気温の高い日でも体調を維持するようにしました。 危機管理の面では、学校から配布された緊急連絡先（警察・救急・大使館など）を登録しておき、いつでも連絡できるように準備しました。
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。

オーストラリアでは多国籍な人々が共に生活しており、文化や宗教の違いを尊重する姿勢がとても大切です。例えば、イスラム教徒のルームメイトは豚肉を避け、決まった時間にお祈りをしていたため、互いの習慣を理解し合うことが衝突を抑えることが出来ました。食事の際は、なるべく匂いや音に配慮しながら、キッチンを清潔に保つことが大切です。

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：
 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。

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？

初日にオリエンテーションの一環で徒歩 3 分の医務室を紹介されました。

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？

5 階の事務室が追手門のような半分オープンスペースになっている為、そちらで話を聞いてくれます。

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？

SNS で発信している人の投稿を見て情報を集めていました。

防犯対策は「夜に出歩かない」を徹底していました。

■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

8 時半から 13 時までの一日 4 時間 休憩 30 分を平日 5 日間、土日は休日となっています。
 リスニング、リーディング、スピーキング、ライティングをそれぞれ伸ばしていくような授業でした。

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。

自分から履修することはないので大丈夫です。

しかし、クラス替えがあるごとに部屋が変わる際、当日の朝 7 時に発表され、8 時半から初授業となる

ので忘れないようにチェックする事が大切です。

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。

最初は先生の英語のスピードや、クラスメートの発言が聞き取れず、内容についていくのが大変でした。また、発言するタイミングがつかめず、積極的に話すことに不安も感じていました。

効果的だったのは、授業前にトピックについて少し予習しておくことです。背景知識があると、英語が多少聞き取れなくても内容の理解がしやすくなり、自信を持って発言できるようになりました。徐々に先生からも「積極的に発言している」と声をかけられるようになり、うまくいったと感じています。

■ 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〕 460 点	〔留学後〕 680 点
② 資格試験	
〔留学前〕 なし	〔留学後〕 なし

■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. (○) 4年で卒業予定
b. () 卒業は延期する予定（延長予定期間： ）
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）
実際に、留学中にマイナビを通じてインターンシップのエントリーを行い、日本に帰国後すぐに企業の説明会に参加できるよう準備を進め、留学中でも web 説明会に参加していました。
今後は、留学で培ったコミュニケーション力や柔軟性を活かして、国際的な視点を持った企業での就職を目指しています。また、TOEIC のスコアアップにも引き続き取り組んでいく予定です。

■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。
留学を通じて、英語の「読む・書く・聞く・話す」の4技能すべてにおいて大きな成長を感じました。特にスピーキング力とリスニング力が向上し、日常会話や授業中のディスカッションにも自信を持って参加できるようになりました。また、授業では英語での意見交換やグループワークが多く、自分の考えを論理的に、結論から話し始める力も身につきました。
② 留学して、何が変わったと思いますか。
留学を通じて、英語力だけでなく、自分自身の考え方や行動にも大きな変化がありました。特に「自分

から動く姿勢」が身についたことが一番の変化だと思います。最初は言語の壁や文化の違いに戸惑い、発言や交流をためらうこともありましたが、自分の意見を伝えることで状況が大きく変わることを実感しました。

また、多様な価値観に触れる中で、物事を一つの視点だけで判断しないようになり、柔軟な考え方ができるようになったと感じています。

③ 留学を考えている人へのメッセージをお願いします。

留学は、語学力の向上だけでなく、自分自身を大きく成長させてくれる貴重な経験です。やはり最初は不安もあるかもしれませんが、一歩踏み出してみると世界が広がり、自分の可能性に気づくことができます。文化や価値観の違いに触れることで、視野が広がり、これからの人生において必ずプラスになります。

■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）：	
English		英語	
科目設置学部・研究科	英語		
履修期間	3月17日～6月27日		
単位数	0		
本学での単位認定状況	出席率80%以上		
授業形態	先生主体の一般的な授業		
授業時間数	4時間		
担当教授	コール		
授業内容	英語4技能		
試験・課題など	月末の4技能テスト		
学習成果（自由記入）	留学を通じて、英語の4技能（聞く・話す・読む・書く）がバランスよく向上しました。特にスピーキングとリスニング力が飛躍的に伸び、日常会話や授業でのディスカッションに自信を持って参加できるようになりました。		
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：オーストラリアドル	円換算： 1\$ = ¥100
留学費用項目	現地通貨	日本円（換算）	その他（備考欄）	
授業料	\$ 5000	50 万円		
滞在費	\$ 5500	55 万円	アパート	
食費	\$ 2000	20 万円		
図書費		0 円		
学用品費		0 円		
教養娯楽費	\$ 200	2 万円		
被服費		0 円		
医療費		0 円		
保険費	\$ 80	8000 円		
渡航旅費（航空運賃・空港税など）	\$ 5000	50 万円	航空券、ビザ等	
雑費				
旅行費	\$ 4000	40 万円	シドニー一回 メルボルン二回	
その他				
その他				
合計	19780	197 万 8000 円		

以上
