

2026 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	サンシャインコースト大学
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）	1 学期：3 月下旬～6 月中旬、2 学期：7 月中旬～10 月上旬
学生数	約 2 万人
創立年	1994 年
留学先での所属学部	無し
留学時の学年	1 年
留学開始・終了時期	2026 年 2 月 20 日～2026 年 6 月 15 日 (4 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？
私はサンシャインコーストのシッピーダウنز(sippy downs) といった地域に住んでいました。ここは本当に自然が豊かな場所で、歩いていると道端でカンガルーを見たり、いろいろな種類の鳥も目にすることができます。キャンパスは比較的新しい方なので綺麗で清潔感がありました。また、1 近くにはビーチがあったり、山が多いので、休みの日はハイキングやビーチに行き遊んだり BBQ ができます。ただ、都会からは離れているので、公共交通機関が悪かったり、スーパーや外食するにも、歩く距離が少しあるのが不便だと感じました。しかし、運動をしている人がすごく多く、全体的に健康意識が高い人が多く見受けられ、自分もランニングを新たに始めたりしました。

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 ()： 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？
ホストファミリーは 5 人家族構成で、父、母、娘(16 歳)、息子 2 人(14 歳と 13 歳)、そして犬も一緒です。また、私以外に別の台湾からの留学生(17 歳の男の子)も一緒でした。 私は 1 人部屋を与えてもらい、基本は自由に行動できます。ただ、夜ご飯が 18:00～18:30 なので、それまでに帰宅か、遅れる場合や必要ない場合は連絡が必須です。また、シャワーが 5 分以内というルールがありました(オーストラリアは水道代が高いので)。 そして、みんな睡眠が早い(20:30 がベッドタイム)ので、ベッドタイム以降は静かに作業をする必要がありました。※ホームステイ先によるかも。
④ 現地のインターネット環境はどうでしたか？
インターネット環境はよかったです。課題、動画視聴、映画鑑賞、知人との通話など、問題なく行うことができました。
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 (○) 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？
大前提、一番大切なことは話しかけることです。自分もはじめは英語が下手だったので、数人からは話すのがめんどくさいといったような態度を取られましたが、とにかく継続することです。もし聞き取れなかったりしても、ちゃんと「聞こえなかった or これってどう意味なの?」といったように、相手に話したいといった意識を見せることが大切です。黙っていると、ただ静かな日本人と思われてしまうし、失敗もないので英語力も伸びないと思います。 自分は初学期が始まる前に、オリエンテーションがあったのでそこでいろんなイベントに参加しました。そこで友達を作ったり、学期中でも毎週木曜日にフットサルのスポーツ交流イベントがあるのでそこに参加して友達を作りました。(自分が感じたのはスポーツは言語を超えます。)あとは、自分は筋トレが趣味なので、ジムで話しかけたり、話しかけられたりといった機会があり、そこで友人を作って一緒にジムに行ったりもしました。この経験から言えることはなにか共通点があれば、より友人作りが簡単になります。(日本のアニメ文化は強いので、渡航前にアニメを見て、共通の話題にするのもオススメです。)

⑦ 余暇や長期休暇はどのように過ごしましたか？
自分は友人ととにかく遊びました。ビーチに行って泳いだり、BBQ をしました。また山にハイキングに行ったりと自然を堪能しました。また、友人と一緒にジムに行って、その後にご外食をしたりもしました。
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。
自分が健康管理で意識したことは、毎日の継続的な運動と、食事、適度な睡眠です。 自分はジムに行って筋トレをする日、ランニングをする日で分けて、毎日の運動の継続を心がけていました。食事はとにかくスナック菓子やキャンディを適度に食べたことです。身体に良くない物質が入っているもの(エナジードリンクやお菓子など)は適度に楽しみながら、食事の制限もしていました。睡眠に関しては、毎日なるべく 7 時間の睡眠をとるようにしていました。
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。
まず一番初めに衝撃を受けたのは家に中でも土足で過ごすことです。留学前から知ってはいましたが、やはり最初には少し抵抗がありました。食事に関しては米よりもパン類の方が多かったです。また友人やホストファミリーと会話をしていた時に、自分の英語の発音が悪かったり、意味が上手く伝わらなかったりしたときに「hah?」と聞き返されることが自分にとっては「え、怒ってるの?」ってなったことです。ただ、海外ではこういうふうに聞き返すのが普通ということを知って、文化の違いを感じました。そういったことを初めから知っておくことも留学をうまく進めていくためには大切かなと感じました。
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？
一度も行きませんでした。

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？
わかりません。
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？
使用はしていませんが、大学内に相談窓口はありました。そこで、悩みなどなんでも相談できます。
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？
基本的に安全な場所だったので、友人やホストファミリーから危険な場所はあるのかと聞いてもほとんどないと聞きました(大学と自宅周辺に関しては)。強いて言えば、夜のクラブ街はケンカなどが多いので危険と聞きました。

■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
① 「Learning in Australia Landscape」 （毎週月曜日 8:00~10:00） この授業では、オーストラリアの自然環境や景観について学び、それらを活用した教育活動やエコツアーリズムについて理解を深めました。将来、野外教育指導者や環境教育者として必要となる基礎知識やスキルを身につけることを目的としており、実際に現地の自然環境を訪れるフィールドワークにも参加しました。授業を通して、自然の中での学習方法や、環境保全と観光を両立させる取り組みについて学びました。
② 「Think Health」(毎週火曜日 8:00~10:00) この授業では、医療・健康分野における専門職としての役割や、個人・地域社会・集団の健康づくりについて学びました。特に、健康格差や健康の公平性、医療倫理、ヘルスリテラシー（健康に関する情報を理解し活用する力）、異文化理解などの重要性について理解を深めました。また、多職種との協働や自己省察を通じて、より良い健康支援のあり方について考えました。
③ 「Marketing Essentials」(毎週水曜日 16:00~18:00) この授業では、マーケティングの基礎について学びました。マーケティングは単なる販売や広告活動ではなく、顧客や社会に価値を提供するための幅広い活動であることを理解しました。また、企業だけでなく行政機関や非営利団体など、さまざまな組織においてマーケティングがどのように活用されているかを学びました。授業を通じて、価値創造や顧客との関係構築、社会におけるマーケティングの役

割について理解を深めました。

④ 「Strategic Business Communication」(毎週木曜日 10:00~12:00)

この授業では、ビジネスの場面においてコミュニケーションがリーダーシップや意思決定にどのような影響を与えるかを学びました。戦略的コミュニケーションに関する理論を理解するとともに、AIを活用した効果的で倫理的な情報発信の方法についても学習しました。また、交渉や対立解決に必要なコミュニケーションスキルを実践的に学び、ビジネスシーンで活用できる能力を身につけました。

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。

まず、授業の予習は必ずした方がいいです。理由は授業の内容がアカデミックなので、英語の短魏レベルもすごく高くなります。また、授業内でディスカッションがあるので、内容を理解しておかないと、何も話せません。なので事前に予習をして、英語が話せない disadvantage を無くしていくことが大切だと感じました。

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。

困ったことは授業についていくことです。リスニングが本当に難しく、初めの方は授業の 20%も理解できていませんでした。そこで授業後に毎回教授に話に行き、「リスニングについていけなかった」などとはっきり報告することで、話すスピードをゆっくりにしてくれたり、サポートしてくれました。ただ、サポートに頼るだけでなく、自分でも予習と復習をして、内容の理解とクラスメイトに聞いたなど、自分からも主体的に行動しました。

■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〕 TOEFL iBT 81 点	〔留学後〕 TOEFL iBT
② 資格試験	
〔留学前〕 TOEIC 880 点	〔留学後〕

■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)

自分は大学 2 回生の 9 月から長期インターンをしていて、留学中は一旦休止をして、語学力の向上と、マーケティングに興味があったので、専門知識について学びました。またぶビジネスコミュニケーションで異文化間のぶビジネスコミュニケーションはどのように行われているのかなどを学びました。これからは就活を始めようと思っていて、よりグローバルな企業に就職をしたいと考えています。

■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。

自分はただ英語を学ぶのではなく、実際に現地大学の授業を通して、専門的な科目を履修しました。そこで出される課題でプレゼンをしたり、レポートを書いたり、文献を読んだりなどで、自分の英語力をかなり高めることができました。特にリスニング力とスピーキング力が留学前に比べると向上しました。

② 留学して、何が変わったと思いますか。

自分は留学をして、表面的な変化としては自身の英語力が向上したこと、世界中に友人が増えたことですが、一番大きく変わったなと感じたことはチャレンジを恐れないことです。もちろん、失敗することはまだ怖いと思いますが、その失敗に対しての考え方が大きく変わりました。留学中に積極的に英語でチャレンジをしたけど、色々な失敗をして、失敗から学ぶことが大きかったのと、特に英語はミスをして上達していくものなので、そこでそういった考えを得ることができました。

③ 留学を考えている人へのメッセージをお願いします。

もし、少しでも留学について考えているのなら、必ず挑戦するべきだと思います。ただ、それなりの覚悟は必要で、留学は思っているよりも大変です。SNS などでもキラキラした留学生活を見たりしますが、そこは良い部分を切り取っているだけで、実際はしんどい部分が多いです。でも、この経験は自分を強くするし、世界中の人と話すことによって、その人の生き方や考え方があなたの価値観を変える可能性もあったりと、人生の大きな転換点になることは間違い無いと思います。もし少しでも留学に迷っているのなら、自分は留学にいくべきだと思います。

■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）：	
Learning in Australian Landscape		オーストラリアの景観・環境を学ぶ	
科目設置学部・研究科	不明		
履修期間	3/2～5/31		
単位数	12 単位 / 48 単位中		
本学での単位認定状況			
授業形態	対面		
授業時間数	13 回		
担当教授	Robyn Fox		
授業内容	この授業では、オーストラリアの自然環境や景観について学び、それらを活用した教育活動やエコツーリズムについて理解を深めました。将来、野外教育指導者や環境教育者として必要となる基礎知識やスキルを身につけることを目的としており、実際に現地の自然環境を訪れるフィールドワークにも参加しました。授業を通して、自然の中での学習方法や、環境保全と観光を両立させる取り組みについて学びました。		
試験・課題など	試験無し、ミニレポート 3 つ(各 10%)、weekly ジャーナル 40%、プレゼンテーション + レポート 30%、		
学習成果（自由記入）	この授業には field trip が合計 3 回あり、一番大きなものは 3 泊 4 日で K'gari という島に行くことです。授業内では、環境や先住民文化など、またアウトドアリサーチや安全対策などを学び、それを field trip で活かすといった形でした。		
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）：	
Think Health		ヘルスリテラシー入門	
科目設置学部・研究科	不明		
履修期間	3/2～5/31		
単位数	12 単位 / 48 単位中		
本学での単位認定状況			
授業形態	対面		

授業時間数	13 回
担当教授	Tara Gamble
授業内容	この授業では、医療・健康分野における専門職としての役割や、個人・地域社会・集団の健康づくりについて学びました。特に、健康格差や健康の公平性、医療倫理、ヘルスリテラシー（健康に関する情報を理解し活用する力）、異文化理解などの重要性について理解を深めました。また、多職種との協働や自己省察を通じて、より良い健康支援のあり方について考えました。
試験・課題など	試験無し、毎週授業内容クイズ 30%、レポート 40%、レポート 30%
学習成果（自由記入）	この授業では医療環境でどのように協力をして働いているのか、また異文化間や職業間でどのように対立を防ぎながら、効率的に作業を進めていくのかなどを学びました。授業ではディスカッションが毎回授業の中間にあたり、グループワークが多かったです。

■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）：	
Marketing Essentials		マーケティング基礎	
科目設置学部・研究科	不明		
履修期間	3/2～5/31		
単位数	12 単位 / 48 単位中		
本学での単位認定状況			
授業形態	対面		
授業時間数	13 回		
担当教授	Michell Smytheman		
授業内容	この授業では、マーケティングの基礎について学びました。マーケティングは単なる販売や広告活動ではなく、顧客や社会に価値を提供するための幅広い活動であることを理解しました。また、企業だけでなく行政機関や非営利団体など、さまざまな組織においてマーケティングがどのように活用されているかを学びました。授業を通じて、価値創造や顧客との関係構築、社会におけるマーケティングの役割について理解を深めました。		

試験・課題など	試験無し、プレゼンテーション 30%、レポート 30%、レポート 40%
学習成果（自由記入）	授業内では毎回ディスカッションの時間があり、主に授業内容と関連している実際例がお題となってみんなでどこでマーケティングが働いているのかなど話し合いました。
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）：
Strategic Business Communication	戦略的ビジネスコミュニケーション
科目設置学部・研究科	不明
履修期間	3/2～5/31
単位数	12 単位 / 48 単位中
本学での単位認定状況	
授業形態	対面
授業時間数	13 回
担当教授	Michell Smytheman
授業内容	この授業では、ビジネスの場面においてコミュニケーションがリーダーシップや意思決定にどのような影響を与えるかを学びました。戦略的コミュニケーションに関する理論を理解するとともに、AI を活用した効果的で倫理的な情報発信の方法についても学習しました。また、交渉や対立解決に必要なコミュニケーションスキルを実践的に学び、ビジネスシーンで活用できる能力を身につけました。
試験・課題など	試験無し、レポート 50%、レポート 50%
学習成果（自由記入）	このクラスでは毎授業初めにディスカッションがあり、お題も事前課題の reading からのお題で、事前学習が必須の授業でした。また、授業内もただ教授が一方向的に話すのではなくて、対話形式のクラスだったり、少人数なので、グループワークで営業のロールプレイなどしました。

■留学費用について

			現地通貨：	円換算 1AUD =113¥
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 円	追手門学院大学の授業料に含まれている	
滞在費	6,801.43	770000 円	毎日 3 食付きのホームステイプラン(4 ヶ月分)	
食費		0 円		
図書費		0 円		
学用品費		50000 円		
教養娯楽費		0 円		
被服費		0 円		
医療費		0 円		
保険費		80000 円		
渡航旅費（航空運賃・空港税など）		250000 円		
雑費		10000 円	空港からホームステイ先へのシャトルバス	
その他		400000 円	娯楽費、外食などオーストラリアで使用した金額です。	
その他		275000 円	ビザ申請代行＋パスポート代	
その他		60000 円	留学前のキャリーケースや生活品(変圧器や e-sim など)の購入代	
合計		1895000 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。

(了)