大阪大学経済学研究科/経済学部

部局間協定校派遣生の海外留学体験

１．基本情報

体験談記入日（☆）	2025 年　1　月　6　日
大阪大学での所属学部/研究科（☆）	経済学部
留学時の学年（☆）	４年
派遣ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ名（☆）	☑　交換留学　　□　研究留学助成金 □　その他　（　　）
渡航先国名・地域名（☆）	オーストラリア・NSW（ニューサウスウェールズ州）
滞在都市（☆）	シドニー
留学先大学等名（☆）	シドニー工科大学
留学先での所属学部/研究科（☆）	ビジネス学部
留学先で主に使用した言語	英語
渡航先への入国日（☆）	2025 年　7 月　19　日
渡航先からの出国日（☆）	2025 年　11 月　28　日
渡航先国での滞在期間（☆）	4 か月
同伴者の有無・続柄・年齢等	
その他	

２．留学先の大学に関する情報

２．１授業に関する情報

履修科目名称	Understanding Organizations: Theory and Practice
履修期間	Spring Term
授業時間（〇分×△回）	90 分×12 回
授業形態（講義・セミナー）	セミナー
取得単位数	6 単位
履修科目名称	Marketing and Customer Value
履修期間	Spring Term
授業時間（〇分×△回）	90 分×12 回
授業形態（講義・セミナー）	講義＆グループワーク
取得単位数	6 単位
履修科目名称	Small Business Management and Accounting
履修期間	Spring Term
授業時間（〇分×△回）	180 分×12 回
授業形態（講義・セミナー）	講義
取得単位数	6 単位

履修科目名称 履修期間 授業時間（〇分×△回） 授業形態（講義・セミナー） 取得単位数	
履修科目名称 履修期間 授業時間（〇分×△回） 授業形態（講義・セミナー） 取得単位数	
履修科目名称 履修期間 授業時間（〇分×△回） 授業形態（講義・セミナー） 取得単位数	
履修科目名称 履修期間 授業時間（〇分×△回） 授業形態（講義・セミナー） 取得単位数	
履修科目名称 履修期間 授業時間（〇分×△回） 授業形態（講義・セミナー） 取得単位数	
履修科目名称 履修期間 授業時間（〇分×△回） 授業形態（講義・セミナー） 取得単位数	
履修科目名称 履修期間 授業時間（〇分×△回） 授業形態（講義・セミナー） 取得単位数	
留学生（日本人）の割合	５％

成績評価の方法（試験・課題の数や分量等）	科目にもよるが試験が 30%、課題（レポートやグループワーク）が 70%のイメージ。課題の分量は多く締め切りの 2 週間前から参考文献を探したり、レポートのテーマを考えておくと良い。英語に慣れるまではタイピングや参考文献を読むのに時間がかかる。
履修科目の制限等（あれば）	1 学期に 18～24 単位までしか履修できない。
（英語圏以外の場合） 英語の使用頻度、英語での授業科目の充実度等について	
語学に関するｻﾎﾟｰﾄ(特別授業、ﾁｭｰﾀｰ、ｴｯｾｲﾗｲﾃｨﾝｸﾞに関するｻﾎﾟｰﾄ等)	HELPS という語学サポートセンターがビル内にある。英語のレポートの書き方やディスカッションの方法を教えてくれる。
授業内での留学生に対するｻﾎﾟｰﾄ等	特になし。
その他	

２．２福利厚生に関する情報

大学内での福利厚生施設(生協・購買・食堂)について	食堂があり、かなりメニューも豊富。またジムや体育館などもある。
図書館について	かなり充実しているが、とても混んでいる。パソコンからも図書館のサイトにアクセスすると電子書籍を読める。
保健ｾﾝﾀｰ等の有無	キャンパス内にある。
ｸﾗﾌﾞ・ｻｰｸﾙ等について	かなり充実している。ランニング、ドッジボール、テニス、麻雀、不動産投資等。
留学生へのｻﾎﾟｰﾄ	あり。
オリエンテーション等学校主催の行事について	毎学期の初めに行われる O’Day では、society（サークルのようなもの）が展示を行う。
現地の学生との交流について	授業中のディスカッションを通じて交流をする機会がある。私の場合は、ボランティアで日本語教師を週に 1 回していたので、そうした活動を通じて交流する機会を確保できる。
他の留学生との交流について	授業や寮のイベントを通じて交流した。
学外での活動について(地域コミュニティー活動等)	週に一回の日本語教師や、ルームメイトとランニング 週に一回 HELPS の Boddy プログラム（英会話）に参加して 1 時間英会話を楽しんだ。
長期休暇中の過ごし方	シドニー観光、ニュージーランドやケアンズに旅行した。

その他	

３．ビザ・入国・渡航直後の手続きに関する情報

ビザの種類（☆）	学生ビザ
ビザの取得手続について（申請方法、申請から取得までの所要期間等）（☆）	オーストラリア政府のサイトから登録する。 申請には、英語で留学目的等を書く必要がある。申請から取得までは約 3 日間要した。
利用航空会社	Jetstar
入国の際の現地空港名	シドニー国際空港
空港から滞在先への移動について（交通手段や所要時間）	電車で 15 分。最寄りの central 駅から寮まで約 5 分歩いた。
入国審査について（提示した書類、審査官からの質問等）	入国カードを航空機の中で記入しそれを見せた。オーストラリアの税関はとても厳しいので少しでもお菓子や薬を持っている場合、申告することをお勧めする。
渡航後の手続き（在留届の提出、外国人登録等）	在留届の提出、現地の SIM を入手して銀行口座開設、USI（成績証明書の発行に必要）を申請、保険のアクティベイト
その他	私の個人的な経験だが、空港で麻薬犬が自分のバッグに反応し入国するのにとても時間がかかった。（恐らく何かしらの食べ物に反応したと思う。）予め食べ物や薬を所持していると申告していたので何事もなかったが、黙っていたら罰金だったと思う。他の国よりも税関は気を付けた方がいい。

４．金銭に関する情報

奨学金の受給	有　　無
奨学金名	Jasso
奨学金月額受給額（円）	9 万円
入国時に用意した金額	60 万円
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞについて（ｶｰﾄﾞ会社名・日常の利便性）	学生ライフカード（マスターカード） タッチ決済をつけておくと便利。また、学生ライフカードは海外保険も自動付帯されているのでお得。 予備として VISA のクレジットカードも持って行った。 JCB はあまり使えない。
留学中に利用した銀行名	Commonwealth Bank
現地での銀行口座開設について（開設の有無・手続き等）	現地の電話番号取得後、パスポートを持って支店に行った。 約 30 分で開設手続きは終わる。
ﾃﾞﾋﾞｯﾄｶｰﾄﾞの使用について	自分は持っていかなかった。しかし日本人の友達は殆ど WISE

	カードを持っていた。
日本からの送金方法について	WISE アプリを経由して現地の銀行口座に送金した。手数料を抑えて取引することが出来る。
1ヶ月の生活費（目安）	約 10 万円（食事が約 6～7 万円、生活用品、交通費、交際費等で 3 万円～4 万円）
その他	

５．暮らしに関する情報

５．１住居に関する情報

住居の種類(学生寮(一人部屋・二人部屋）・ｱﾊﾟｰﾄ等)	学生寮（Yura Mudang）の６人シェアルーム。トイレやキッチンは共同で、個人の部屋がある。
家賃	約１５万円
住居を探した方法・時期	５月上旬に UTS housing のサイトにて先着順で申し込む。 その日までに入力できる情報は前もって入力しておき、当日はクレジットカードを手元に置いておくと良い。また、シドニーと日本は通常時差が１時間あるので、サイト開設時間の勘違いに注意。
荷物の運搬方法 （ハンドキャリー、国際宅配便（会社名、プランも）等	ハンドキャリーとボストンバッグ、リュックバッグで行った。
その他	基本的に家賃は半年分を前払いする方式。分割払いもある。早期退寮する場合、自分の代わりに入居する人を見つけることが出来れば返金を受けることができる。また、ルームメイトと仲良くなればシェア生活もより有意義なものになると思うので積極的にコミュニケーションを図って、仲良くなるべき。

５．２　食生活についての情報

普段の食事（自炊・食事つき学生寮等）	肉じゃが、シチュー、カレー、パスタ等の自炊料理 近くにマクドや KFC などもある。
1ヶ月の食費	約６万円
その他	現地のスーパーは毎週水曜日、セールの商品が変わるので出来るだけ安く食材を購入して自炊すると節約できる。また、自分の場合、1 日食事は 2000 円と決めて生活していた。クレジットカードは支払いの痛みがないので家計簿を記入して可視化するべき。

５．３　その他日常生活に関する情報

電話について	特に日本と変わらず。現地の電話番号付きの SIM がおすすめ
ｲﾝﾀｰﾈｯﾄについて（Wi-Fi 環境等）	大学の wi-fi が使えるが電波は弱い。
ｺﾝﾋﾟｭｰﾀｰについて	もし使えなくなってもテクニカルサポートもあるし、図書館で仮のコンピューターを借りることが出来る。
郵便について	寮内にポストがあり、アマゾンなども利用できる。
交通機関について	電車、バス、トラムなど充実している。Opal カードと呼ばれる電子交通カードを利用すれば割引を受けられる。
治安について	概ね良い。しかし最近は移民反対の政府の政策により、大規模なデモが開催される日もある。
保険について	一度も使わなかったが、ビザを取得する際、オーストラリア国内の保険に加入することが必須。念の為、海外保険が付帯されているクレジットカードを用意しておいた。
医療機関・薬について	バファリン、ビオフェルミン、喉スプレーを持って行った。空気が日本よりも乾燥しているので、喉のケアには気を付けた。
気候と服装について	基本的に日本と似ているが、空気が乾燥している。寮は扇風機しかなく空調調節が難しいので、服で調整しないといけない。
普段の買い物について	クレジットカードで何でも買える。学校の授業がない日はよく本屋に行ってベストセラーの本を買っていた。
娯楽・行事について	ランニング、筋トレ、現地の友達と野球観戦、ダーリングハーバーの散歩などで健康維持を娯楽として楽しんでいた。また、シドニーマラソンやハロウィンなどの行事もあった。特に最近シドニーはランニングブームにあり、日本ではあまり走る習慣はなかったが、現地の人たちと一緒にランニングを楽しんだ。
日本語の使用について	ルームメイトに日本人の子がいたので、その子と話す時は日本語を用いた。それ以外の時は英語が多い。
日本から持参して特に役立ったもの/持参したら良かったもの	龍角散のど飴。手持ちノートや日本の筆記具（英語をメモする用）。近くにダイソーや日本食スーパーなどもあるので基本的に現地で調達できる。しかし日本のお菓子などは約３倍の値段なので、日本での生活必需品は持っていくべき。
留学前にしておいて良かったこと/しておけば良かったこと	日本のアニメや漫画についてもっと幅広く知っておけばよかった。ちょうど鬼滅の刃やチェンソーマン等の映画が公開さ

	れ友達に誘われる機会があり観に行ったが、事前にもっと見ておくべきだった。英語の日常表現（スラングなども）をある程度学んでいくべきだった。初めの一か月はかなりリスニングに苦労することもあり、事前に勉強しておけばより円滑なコミュニケーションができた。
その他	意外と交換留学は授業が少なく持て余す時間も多い。なので、積極的に運動したり、友達と会ったり、ボランティアをして有意義な時間を自ら作り出していくべき。

６．就職活動に関する情報

留学前の就職活動について（セミナー参加、自己分析、業界研究、就活サイト登録等）	既に就職活動を終えて交換留学に行った。
留学中の就職活動について（海外からの情報収集、企業へのｺﾝﾀｸﾄ、ｲﾝﾀｰﾝｼｯﾌﾟ等）	

７．語学の学習方法について

留学前に準備したこと、語学能力試験対策等	IELTS で必要な点数が取れるように勉強した。スピーキング対策として「レアジョブ英会話」というオンライン英会話に取り組んだ。TOEIC も 900 点は超えたいと思い対策した。
留学中の学習方法、工夫したこと等	大学で学んだ経済や経営に関する知識をもう一度英語で学びたかったので、図書館のサイトにアクセスしよく英語で読んでいた。また、ルームメイトとたくさん会話をしてリスニングやスピーキングを鍛えた。日本から持っていた英語ノートに知らない英語表現をまとめ何度も見直すことで、語彙を増やした。
留学後にどれぐらい語学力が伸びたか（主観的な実感や具体的なスコア等）	リスニングが圧倒的にできるようになったと感じる。そう感じたエピソードとしては、現地のオーストラリア訛りの英語を話す中年男性の英語を完全に理解し会話出来たり、Youtube の英語ニュースなども字幕なしで理解できるようになったことだ。発音もよりネイティブに近い音になったと思う。現在英検１級に申し込んで英語力を維持したいと思う程、言語学習に対して本気になれた。

８．その他

留学して得られたこと	相対的に日本を見る能力。日本で当たり前だと感じていたことは必ずしもグローバルスタンダードではないし、異なる文化・

	価値観を受け入れて否定しないことの大切さを共同生活から学んだ。また政治的対立が深刻化している社会にあるが、実際日本文化や日本食（特に抹茶など）は依然として世界から根強い支持があり、日本についてもっと知り学びたいと感じている海外の人もいっぱいいる。政治ばかりに視線を向けて足元の状況を考慮しないのは避けなければならないと感じた。個人的には、初めての一人暮らしを海外で行ったので、この先何かあっても特に問題ないなというマインドを手に入れた。
留学中に困ったこと	特にない。強いて言えば、寮に関して。早期退寮する予定だったので代わりの人を必死で見つけたが、代わりになれる人の条件が非常に厳しかった。（交換留学生のみ、同じ性別、同じ地域出身等）
留学前/留学中に参考になったウェブサイト等	Youtube の英語学習チャンネル（BBC、タロサック TV など）

９．留学体験談・エッセイ（様式任意）

留学を決めた理由、現地で履修した授業およびその感想、楽しかったこと、大変だったこと、これから留学を考えている後輩へのメッセージ等を１～２ページ(様式任意)で記載してください。また、留学中に撮影した写真数枚（本人も映っているもの）も合わせて提出してください（国際交流室の HP や Newsletter に掲載させていただく可能性があります）。

〇留学を決めた理由

３年生の春休みに、一度海外で暮らす経験をしてみたいと思い立ち私費でオーストラリアのブリスベンに短期留学に行って以来、オーストラリアの”easy-going”な生活に魅了され、もう一度海外へ留学してみたいと思い申し込みました。英語圏が良かったのと、以前にシドニー工科大学に留学していた先輩のお話を聞いていると、ますますシドニーに行きたいと思うようになり申し込みました。

〇現地の生活・授業について

交換留学生は大学のルールで 18～24 単位（3or4 クラス）までしか履修することが出来ません。ですので、授業以外の時間はかなり空き時間が多く、散歩したり、友達とご飯に行ったり、ランニングしたり、英語の勉強をしたりとかなり自由に過ごせます。私は 1 セメスターの留学だったのでアルバイトをしませんでしたが、2 セメスターの留学生は割とアルバイトをしていました。まず生活についてですが、やっぱり物価は高いです。約 2～2.5 倍ぐらいです。生活用品等は日本と同程度ですが、日本食などは 3 倍以上するお店も多く、個人的な体感としては万博会場の中の料金と同じぐらいでした。そんな高物価の中

でもお勧めなのが“Flatwhite”（カフェオレみたいなやつ）です。イギリスの植民地だったので、英文化が色濃く残っており中でもコーヒーは本当に美味しいです。コーヒーを持ちながらDarling Harbourを歩くのは本当に気持ち良いのでぜひやってみてください！また、シドニーは空前絶後のランニングブームということもあり、日本ではあまり走る習慣がなかった私ですが、すれ違うランナーたちに刺激を受けてほぼ毎日走っていました。健康維持にもいい街だと思います。

次に授業についてですが、内容は正直そこまで難しいわけではありません。しかし課題の評価はシビアで、レポートの書き方、論理的かどうか、参考文献をたくさん読んでいるか、等じっくり評価されます。校内にはHELPSという留学生用の語学サポートセンターがあり、エッセイの書き方、ディスカッションの練習、プレゼンテーションの練習などを無料でしてくれるのでぜひ活用してみてください。皆さんが予想するようにグループディスカッションをする授業が大半で、コミュニケーションができないとかなり詰みます。色んな国の留学生がいて、各々が色んな趣味・文化を持っているのでまずは興味を持ってたくさん聞いてみてください。すぐに仲良くなれますよ！（私の場合、鬼滅の刃やチェンソーマン等を見たことがなかったのですが、逆に海外の子たちから内容を説明してもらい一緒に映画に行くなんてこともありました。）
海外の人たちは1聞いたら10ぐらい話してくれます。

〇コミュニケーションや語学について

留学中、一緒に阪大から留学に行っていた子とある日、「留学に来たらMBTIのIがEに変わるってほんまなんかな？」と会話したことを鮮明に覚えています。正直この答えは本当に個人差があると思います。ここで伝えたいのは、「留学に行ったからといって必ずしも語学が向上するわけではないし、性格が変わるわけでもない」ということです。私は留学を始めて1週間でこの事実に気付きました。それから英語のYoutubeで表現を覚えたり海外でバズっているTikTokを見て、ルームメイトと一緒に踊って仲良くなったり、クラスメイトと一緒にご飯に行くなど、時には恥じらいを忘れて自分を解放しました。なかなか日本にいると難しいですし、この体験記を書いている現在、帰国から1か月経ちますが罰ゲームでない限りTikTokなど踊れません。しかし海外で殻に籠っていては生活が楽しくなりません。ぜひコンフォートゾーンを突き破って積極的に話しかけてみてください。そして肝心な語学力ですが、帰国後一切テストを受けていないので客観的にはわかりませんが、個人的にリスニングに対する不安は払拭され、発音もややオーストラリア訛りっぽく話せるようにはなったのかなと思います。大学の授業がほとんどない今、英語学習のモチベ維持の為に英検一級に申し込みました。そのテストで留学の成果が表れると良いなと願っています。

〇最後に

グローバル化が進む現代において海外文化に精通していることや語学運用能力は必須の教養になっていると思います。経済学や経営学は全世界共通といえども、海外から見る日本を現地で学ぶことにより日本にいては気づかない視点を必ず得られると思いますし、それこそが“broaden your horizon”だと感じました。学生生活の最終年にこのような有意義な経験ができ本当に良かったです。現地の友達含め、本当に一生の宝物が出来ましたし、これからも視野を広げ続けて生きていきたいと強く思うようになりました。ぜひ皆さんも挑戦してみてください！！Give it a try, the sky’s the limit！