

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 (☆)	2026 年 8 月 31 日
大阪大学での所属学部/研究科 (☆)	経済学部
留学時の学年 (☆)	3 年夏～4 年夏
派遣プログラム名 (☆)	☒ 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
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 16 日
渡航先からの出国日 (☆)	2026 年 6 月 26 日
渡航先国での滞在期間 (☆)	約 11 か月半
同伴者の有無・続柄・年齢等	なし
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	Developing English: Studies of the Australian Natural Environment
履修期間	Spring Semester
授業時間 (○分×△回)	120 分 * 12 回
授業形態 (講義・セミナー)	セミナー (レクチャー+チュートリアルが一緒)
取得単位数	6
履修科目名称	Event Promotion and Sponsorship
履修期間	Spring Semester
授業時間 (○分×△回)	(90 分 + 90 分) * 12 回 (初週レクチャーのみ)
授業形態 (講義・セミナー)	オンラインレクチャー+チュートリアル
取得単位数	6
履修科目名称	Introduction to Human Resource Management
履修期間	Spring Semester
授業時間 (○分×△回)	(90 分 + 90 分) * 12 回 (初週レクチャーのみ)
授業形態 (講義・セミナー)	オンラインレクチャー+チュートリアル

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

取得単位数	6
履修科目名称	Diversity Management
履修期間	Autumn Semester
授業時間（〇分×△回）	（90分＋90分）＊12回（初週レクチャーのみ）
授業形態（講義・セミナー）	レクチャー＋チュートリアル
取得単位数	6
履修科目名称	Management Skills
履修期間	Autumn Semester
授業時間（〇分×△回）	（90分＋90分）＊12回（初週レクチャーのみ）
授業形態（講義・セミナー）	オンラインレクチャー＋チュートリアル
取得単位数	6
履修科目名称	Transnational Management
履修期間	Autumn Semester
授業時間（〇分×△回）	60分＊12回＋180分＊6回（初週レクチャーのみ）
授業形態（講義・セミナー）	オンラインレクチャー＋チュートリアル
取得単位数	6
履修科目名称	最初の学期、授業についていけるか不安で英語の授業を取りましたが、その一科目分も普通の授業を取っていても良かったなと思っています。何とかできるので、もし科目選びに悩んでいる人がいれば。
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	

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

留学生（日本人）の割合	実感としては思った以上にいる チュートリアルで日本人を見かけることはほとんどないが、寮には1学期で10人弱？住んでいる（寮自体かなり大きい）
成績評価の方法（試験・課題の数や分量等）	科目それぞれ どの科目も基本学期中に課題かテストの合計3つが基本
履修科目の制限等（あれば）	交換留学生は3科目か4科目（正規生は4） Pre-Approved のリストにある科目は誰でも履修できる リストにない科目を履修したい場合は、e-equal という別のサイトから自分で申請（やったことがないので詳細はわからない）
（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	
語学に関するサポート(特別授業、チューター、エッセイライティングに関するサポート等)	あり HELPS という団体 予約またはドロップインでも空きがあれば利用可 1対1で課題の相談にのってくれる（はず） （英語でおしゃべりした後ピザが無料で2枚食べられるTalkfest というイベント、英語ネイティブ1人+参加者数名の英会話教室、主に語学や文化交流のため正規生と留学生をつなげる Buddy Program などこの団体が提供している）
授業内での留学生に対するサポート等	正規生と同じ扱い
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	フードコートあり（割引等なし、学外での食事と変わらない） ジムあり（学生割引あり） 週2回無料朝食と無料フォー（Bluebird, Night owl） 週1回パントリーで5品まで無料で食料品、日用品が受け取れる
図書館について	大きくて綺麗（阪大と違って基本どこでも席にコンセントあるのが神） 一方で阪大と違って Quiet space のはずが昼～夕方はおしゃべりしている人も多い、土日以外誰でも出入りできるので高校生もかなりいる

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

	(5階の study room は基本的には静か)
保健センター等の有無	多分ない(少なくとも知らない)
クラブ・サークル等について	かなり色々なクラブがある Academic year の1年ごとに会費を払い(5~15ドル)、その後もイベントごとに参加費を払う(メンバーでなくてもお金さえ払えば参加できるが、メンバーには割引がある。何回も行く予定なら、メンバーになるべき。) とりあえずお金を払って一回もいかない現象も頻繁に発生 Activate UTS というサイトから申込+支払いをすればいつでもメンバーになれる 0' day という学期初めのサークル勧誘イベントでは無料グッズを大量にゲットするべき
留学生へのサポート	名前は忘れたが、サポートオフィスあり 助けを求めれば、助けてくれる
オリエンテーション等学校主催の行事について	オリエンテーションウィーク(各学期初め) キャンパスツアー、図書館ツアー、0' day (サークル勧誘イベント)が行われる ActivateUTS という団体が学期中頻繁にイベントを開催している(ウェブサイトからチェック)
現地の学生との交流について	寮、大学のイベント、サークル、授業
他の留学生との交流について	同上
学外での活動について(地域コミュニティ活動等)	環境ボランティアに1回だけ参加した ネットで調べれば勝手に申込して参加できる 地域のコーラス隊に自分で申し込んで参加している友達もいたし、友達に地域の体験サルサ教室に誘われて行ったこともある(もう一生やらない)
長期休暇中の過ごし方	アルバイト+友達と遊ぶ+旅行
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(☆)	Student
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)(☆)	政府のウェブサイトから(志望理由を書くのに時間を要した、全体も色々記入しなければならず、かなり申請準備に時間がかかる) 申請から取得は即時だった(人に寄るので当てにせず余裕を

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

	もって)
利用航空会社	ANA
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）	シャトルバス（帰国の際は電車を利用した） ちなみに空港からセントラル駅まで約\$20 だが、空港から一駅分バスに乗ってからセントラル駅まで電車で移動すると約\$6。ウーバーは一人だと\$30 以上。荷物が重くない旅行のときは絶対にバスを駆使する。出国帰国時は荷物が重いので諦める。
入国審査について（提示した書類、審査官からの質問等）	特に何もなかったと思う
渡航後の手続き（在留届の提出、外国人登録等）	先輩たちが作っている派遣学生用の書類を参考にする USI の取得（取得したら My Student Admin に登録） TFN（納税者番号）の取得 銀行の開設（バイトするなら必須） OSHC のアクティベート 在留届の登録
その他	

4. 金銭に関する情報

奨学金の受給	有
奨学金名	みずほ国際交流奨学金、経済学部の奨学金
奨学金月額受給額（円）	みずほは月 12 万
入国時に用意した金額	現金ゼロ、Wise に 5 万ぐらい入れていた
クレジットカードについて（カード会社名・日常の利便性）	Visa のクレカ数枚を持っていたが使っていない （全部日本のカードでレートも悪いし、海外取引手数料の上乗せも嫌だったので）
留学中に利用した銀行名	ANZ plus
現地での銀行口座開設について（開設の有無・手続き等）	ANZ plus は唯一口座開設が全てオンラインでできる、のでオンラインでした（数分で終わった） 周りは Commonwealth で口座を持っている留学生が多かった
クレジットカードの使用について	Wise と ANZ plus のデビットカード 基本的にバイトを始めるまでは Wise、始めてからは ANZ のカードで支払い
日本からの送金方法について	Wise に日本円を入れる→オーストラリアドルにアプリ内で変換

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ヶ月の生活費（目安）	寮費以外で4,5万（多分為替の問題で今ならもうちょっと高いはず）
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）・アパート等）	大学の寮（鍵付きの1人部屋あり、キッチンバス6人で共有）
家賃	今は\$380くらい？
住居を探した方法・時期	大学からメールで案内が来る それに従って申込 多分入寮2,3か月前
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）	行きも帰りも23kg 重量マックスぎりぎりスーツケース2個 ＋バックパック1個
その他	

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）	自炊、イベントのフリーフード、バイトを始めてからは賄い
1ヶ月の食費	覚えていない
その他	

5. 3 その他日常生活に関する情報

電話について	SimはAldi Mobile（日本でe-simにpovoを入れていくと日本の電話番号も使えて日本アプリのSMS認証ができる、詳細は自分で調べてください）
インターネットについて（Wi-Fi 環境等）	学内＋寮内はWifi使える 両方たまーにつながらない
コンピュータについて	パソコン、ipad
郵便について	国際郵便は利用したことがない（高い） 近くに郵便局はある 寮にウーバーで食事を取り寄せている学生もいるし、郵便物は郵便ポストと荷物受取ボックスがあるので、手紙の受け取り、通販もできる
交通機関について	ライトレール、電車、バス、たまにフェリー 寮（大学）のロケーションが最高なので結構歩くだけでも出

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

	かけられる、頑張ればオペラハウスも徒歩で行ける
治安について	ホームレスはいるが、小銭入ったカップを振っているだけ 寮からメインストリートまでは人がうじゃうじゃいるので夜も全く問題なく1人で歩ける
保険について	阪大から案内が来た学研災の保険+OSHC 一回も使っていない
医療機関・薬について	運がよく医療機関にかかるような病気に一度もかからなかった 日本で使っていて持っていった頭痛薬は使った気がする
気候と服装について	夏：日本（大阪）の夏と同じ服装 冬：日本（大阪）の冬だけどマフラー手袋はいらない （どの季節も気温が変化しやすいので、脱ぎ着できる服装は便利）
普段の買い物について	スーパーはWoolworth、Coles が二大、Aldi は若干安い（業スーみたいな） 寮（大学）周辺は徒歩5分以内にWoolworth 2店舗 + Daiso 徒歩15分弱歩けばColes、Aldi、Kmart（日用品）、ちょいでのDaiso
娯楽・行事について	ランニング、ハイキング、カフェ 多文化で行事だらけ（夏のクリスマスは面白い） 私はインスタで情報収集して、できるだけたくさん行った 特に寮（大学）のロケーションが良すぎて徒歩で行けるイベントも多い
日本語の使用について	日本人とのコミュニケーションで
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	ウルトラライトダウン 服（買えばいいと思っていたが、意外にサイズが合わない特にズボン）
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	英語の勉強
その他	

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）	生協の就活セミナーいくつか参加
---	-----------------

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

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、インターシップ等)	企業のオンライン説明会参加、自己分析、ES 提出、オンラインでの面接対策、面接
--	---

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 の勉強、オーストラリア人の好きな YouTuber の動画を観る
留学中の学習方法、工夫したこと等	言いたくても言えない表現を GPT に聞く ネイティブの友達の表現を盗む Netflix、YouTube で英語のコンテンツを観る
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）	英語への抵抗はなくなった、独り言で無意識に英語をしゃべっていることも多い 帰国直前は全然伸びていないと思っていたが、日本に帰ってきてからあれ、伸びたかと思うことがちょくちょくある やはり英語がペラペラな人たちが周りにいると、それに比べて自分の英語は本当にまだまだだなと思うのが正直なところ

8. その他

留学して得られたこと	最高の友、マイノリティとして生きる、多文化社会で生活する経験そのもの、（とそこから得られた）視野の広がりと考えの深まり
留学中に困ったこと	自分の英語レベルの低さ
留学前/留学中に参考になったウェブサイト等	JamsTV、Activate UTS

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）。

「留学概要」

大学の授業：3~4 科目取れますが、私は 3 科目にしました。もちろん 1 科目の重さは、阪大の 1 科目よりもっとずっと重いです。阪大の持ち込みなしの期末が、学期中に 3 つある感じです。なんですけど、よくよく考えてみれば、全体では 10 何個授業受けてる阪大生に比べたらそんな大変なことないと思うんですよ。なんで私はあんなに課題に追われてたんですかね。まあ、留学生は外に出て遊ぶことも仕事なので。結構家にもいた気がしな

いこともないんですけど,,,

生活：お金を心配している方多いんじゃないでしょうか。今後為替がどうなるかわかりませんが、私のときは\$1=¥95 ぐらいから留学が始まって、終わるころには¥110 付近で安定するようになっていました。ビザの申請料も上がっていると聞きます。でもお金の問題で諦めるのは悔しいですね。なるべく高い月払いの奨学金にお世話になりましょう。本当に奨学金団体の存在は、とても大きくありがたいものです。普段の生活ですが、私は一人のときの食費など、生活費はかなりケチっていましたが、それ以外の友達との遊びや新しい経験には惜しみなくお金を使っていました。それでも不自由のない生活が送れました。大学や寮のフリーフード、フリーパントリーは使い倒しましょう。

余暇に関しては、ランニング、ハイキング、コスタルウォーク、開催される何かしらのイベントによく行っていました。ランニング好きな人には寮のロケーションは本当に最高です。Darling Harbour という海岸沿いまで近いですし、周回できる大きな公園にも走っていけないこともないです。シドニー（しかもセントラル）のいいところは、普段は都会のど真ん中な一方で、ちょっと電車に乗れば、簡単に自然を感じられる場所に行けることです。プラス気候が本当にいい！運動の話ばかりでしたが、カフェ好きな人も、たくさんおしゃれなカフェがあるので楽しめると思います。周りのカフェラバーな友達について行って、色んなカフェにも行きました。それぞれの雰囲気があって、楽しいです。あと頻繁にイベントがあちこちで開催されていて、本当に飽きないです。文化系のイベントは日本じゃ経験できないようなものも多く、移民の方たちが開催している場合がほとんどなのでとてもリアルです。

私が留学を決めた始まりの始まりは、高校生の頃からの海外への憧れでした。ただかっこいいから。最初は本当にただそれだけです。国に関しては、ずっと漠然とオーストラリアに憧れがありました。オーストラリアと聞くと、「多文化」そして、差別も少ない、治安がいい、めっちゃいい国やん、そんな感じです。せっかく交換留学するからには、学術的な目的も決めておきたいと思い、私は「それぞれが個性を活かし、全体として単なる和集合以上の力を生み出す組織の実現」のためにはどうすればよいかという問いを立てました。近年日本では、少子高齢化による労働力人口の減少や AI の普及、外国人労働者や高齢労働者の増加、働き方の多様化など、労働環境が大きく変化しつつある中で、組織の根幹である「人」が、それぞれの個性や強みを活かし、組織として高い成果を生み出すにはどうすればいいのか。「多文化」なのに、差別も少ない、治安がいい、めっちゃいい国やん、なオーストラリアは本当にめっちゃいい国なのか、ならば問いのヒントもオーストラリアで得られるのではないかと考えたからです。

授業の概要を書いても面白くないと思うので、ここでは割愛します。授業は、何とか私に私の中での答えを見つけさせてくれました。授業を通しての私の答えは、一人一人が受け

入れられ、自分らしく能力を発揮できる環境があること。そして、その中で自らの強みに気づき、その強みを組織の成果へ結びつける仕組みがあること。当たり前聞こえるかもしれませんが、この当たり前に気づくのがいかに難しいか、それも留学を通して実感しました。

私は今回の留学で、考えてみれば当たり前なのに、これまで本当の意味で理解できていなかったことにたくさん気がつきました。見た目で人の出身地はわからないこと、海外だからといって日本人同士だから仲良くなれるわけではないこと、インスタをスクロールしている時間が海外に行ったからといって急にゼロになるわけではないこと、言語や文化の背景が違ってても本当に心通じ合える友はできるということ。

私の楽しかった留学経験は、全て私の友達たちとともにあります。どんなに私が話についていけず、地蔵と化していても、かまわずずっと私を色々な場所に遊びに連れて行ってくれていたオーストラリア人の友達たち。嬉しさと共に、不甲斐ない自分から彼女たちへの申し訳なさも感じ、それが英語学習のモチベーションの一つになりました。辛抱強くたくさん遊んで聞いて話してくれたこと自体も、私の英語力の伸びに貢献したと思います。私が就活でごちゃごちゃ言っているときに、私の可能性を信じて明るい言葉をかけ続けてくれたドイツ人やフランス人の友達。同じ寮に住んでいたのも、彼女たちとは本当にたくさん時間を共にしました。他にも私にはもったいないくらい素敵な友達がたくさんできました。彼彼女たちが私をありのまま受け入れてくれるように、もちろん努力は必要ですが、私もありのままの自分をより大切にできるようになった気がします。

と、長いこと自分語りしてすみません。が、言いたかったのは、予期せぬ収穫が必ずあるということです。少なくとも私は留学を経て、こんな形で自己肯定感が上がるとは思っていませんでした。

皆さんも予期せぬ収穫を探しながら、自分にしかない、自分だけの留学生活を、最高に楽しんでください。