

## 短期研修報告書

記入 | 2019年 9月  
所属&学年 | 農学部 3年生

留学先大学 (国名)	モナッシュ大学 (オーストラリア)
短期研修のプログラム名	GPP
留学した期間	3週間

### 1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

オーストラリアの Work culture を知りたかったため。

### 2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

グループワークをたくさん取り入れた授業で様々な国の学生と意見を交換することができ、とてもためになった。またオーストラリアにある企業への訪問は実際に行き確かめることで社内の雰囲気や働くスタイルが日本とは違うことを学ぶことができた。考えさせられる授業で、日本のような受け身の授業ではないため、創造性やプレゼン力などを始め、さまざまなスキルや知識をたったの3週間で身につけることができた。

### 3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

ホームステイをして、オーストラリアの人がどのような生活をしているかを体験した。持参してよかったものはカイロで、夜など部屋が冷えやすい時にとても役だった。

### 4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

かばんは常に自分の手から離さず、カードとお金は別の場所に入れて持ち歩いていた。

### 5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

留学を経て、たくさんのことを学び、人間として一歩成長することができました。自分の考えを持ち、それを他人に伝える大切さ、プレゼンで人の心を掴む方法など理系の私は普段学ぶことがないため、とても良い機会でした。

6. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	179090 円	
海外旅行保険	13000 円	
授業料（教材費含）	円	
滞在費（寮費など）	円	
食費	円	
交通費	9000 円	
その他（小遣い、通信費など）	50000 円	
計	円	

自由記述欄 \*現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓

# 短期研修報告書

記入 | 11年 28月  
所属 & 学年 | 医学部 1年生

留学先大学 (国名)	Monash University (オーストラリア)
短期研修のプログラム名	Global Professional Program
留学した期間	2019/8/9 ~ 2019/9/1

## 1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

応募の動機は、将来、5, 6年生になったくらいの段階で海外にできれば留学してみたいと海外留学室に相談したところ、このプログラムを紹介され、自分のレベル的にもちょうどあったプログラムであったからである。

留学前の語学対策としては、毎日英語の文献を読んだり、何かを英語で聞いたりするなどしていた。

## 2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

授業は、平日毎日行われ、午前、午後それぞれ約3時間ほどであった。授業の内容としては、将来海外でキャリアを積んだりするというのはどのようなことかというのを、多文化社会であるオーストラリアを例に学ぶという感じであった。そのほかにも、プレゼンテーションや、異文化体験などもあった。

他の国 (中国、マカオなど) の学生との交流も多く、授業中の時間、また、授業外や放課後の時間などで様々なことを話すことができ、非常にいい経験となった。

## 3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

生活の形態はホームステイであり、私は、中国系の方の家にステイさせていただいた。

食事は朝、夕は基本的に家で家族と食べ、昼は家からサンドウィッチを持って行って食べるという形式であった。健康管理は特別何かしたということはない。

金銭管理は、現金は多く持たず、大きな現金は家に保管しておき、また、持ち歩くときも、さらに小分けにして持ち、さらに、クレジットカードを活用するなどしていた。

## 4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

身を守るために気を付けていたこととしては、夜遅くに city のなかで危険そうなところを一人で歩いたりせず、一緒にいた人たちと行く、人通りの多いところはできるだけ避ける、また、上に述べたようにお金に関しては特に気を付けるなどしていた。

実際に危険を感じたことは一度だけあり、人ごみの中で歩いていたときに、酔っていた人が突然ふざけた感じで胸をどついてきた、ということがあり、その時は、危険を感じたので、すぐに反対側に逃げた、ということがあった。

## 5. 留学を終えて感じる事&留学を考えている学生へのメッセージ

留学をすると、当然のこととして視野が広がるし、私の場合は、さらに、ほかの大学、専攻の友人を作ることでもできたため、非常に素晴らしい経験となった。また、普段ならば絶対に考えることのないであろうことなどを考えるいい期間ともなったり、様々な自分にとって新しい、ことを知ったりでき、実際にこのプログラムに参加してとてもよかったと思っている。

これから留学を考えているひとは、今は不安なことや心配なことも多くあるとはおもうが、実際に行ってみると、必ず素晴らしい経験となると思うのでぜひ積極的に参加するべきだと思う。

## 6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	円	
海外旅行保険	円	
授業料(教材費含)	円	
滞在費(寮費など)	円	
食費	円	
交通費	円	
その他(小遣い、通信費など)	円	
計	円	

自由記述欄 \*現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓

# 短期研修報告書

記入 | 2019年 9月

所属 & 学年 | 経済学部 1年生

留学先大学 (国名)	モナシュ大学
短期研修のプログラム名	Global Professional Program
留学した期間	8/9~9/1

## 1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

元から海外留学に興味がありました。それで、5月ごろに個別相談会で短期研修⇒交換留学という道があるということを知りました。

GPPにはTOEFLの点数で基準(530程度)が設けられていたが、そこに届いてはいませんでした。(僕の場合507点でした)

個別相談会でMONASH ENGLISHにするかGPPにするかを相談して、自分のやりたいことはGPPだったので、挑戦してみることにしました。

語学対策は留学サークルに所属していたのでG30やNUPACEの人とお昼にしゃべったりして鍛えました。あとNUEMIのサポートシステムを利用して、経済学の科目を一つとってリスニング力と専門語彙を鍛えました。週一の1対1チュータリングサポートだったので、チューターさんと毎週しゃべるし、最後の方にはチューターさんの友達を紹介してもらったり一緒にご飯に行ったりしました。

大事なのは文法とかではなく自分の思考を表す単語をいかに早く見つけられるかだと思ったので、特に教科書とかを参考にしたわけではなく、なるべく英語をしゃべるように意識しました。

## 2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

研修内容は朝9時から授業でお昼休みを挟んで午後は4時ごろまで大学で授業を受けます。授業内容はビジネススキルとかオーストラリアの企業文化とか、2,3日ごとにトレーナーが変わります。最終週はチームになって一つプロジェクトを行いました。正直時間が足りなかったのですが、帰ってから少し作業を行ったりしました。でも毎日どっか行って遊んでいても大丈夫なくらいにはきつくなかったです。僕は最初の週に熱を出して寝込んでしまったので、ほぼ初週の記憶がないのですが、第二週からのクラスメイトはほぼ日本人だけになりました。そこは少し残念だったと思います。

ソフトスキルなど、大学在学中でも伸ばせるスキルの存在や、プレゼンテーションを行う上での注意すべき点をこのタイミングで知ることができたのは大きいと思います。

## 3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

滞在初日と二日目は土日だったので市内を回りました。大学が始まる前に実際に市内に行けたので月曜日に登校するときの不安とかはとてもしなかつたです。

冬をなめてました。月曜日から何となく鼻水が気になるなくらいで特に対策をしなかったのですが、そのあと熱を出してしまいました。日本と違ってマスクをする風習がないので電車など人混みに行くときは体調面の注意が必要です。日本からパブロンを4日分ほど持って

行ったのですが、すぐに使い切ってしまったので、家の近くの薬局などの位置は確認しておくといいかもかもしれません。

ホストファミリーの作るご飯が口に合うかどうかは完全に運です。ロシア系のホストファミリーだったのですが、口には合いませんでした。

お金は4等分して二つはスーツケースの中、一つは普通に使う財布、もう一つはベルトに取り付けるタイプの小さい鞆にパスポートと一緒に入れました。ここに家の鍵も一緒に入れておいたので、この腰に付けたかばんは便利だったかなと思います。家の鍵を渡されるのは責任が大きすぎて絶対に落とさない場所があるってことは精神的に楽でした。

持参してよかったのはマスクです。乾燥する季節なので寝るときにとても重宝します。これは飛行機内でも同じでした。あと、熱で寝込んでいた時に暇つぶしとして持って行った小説は精神的に割と助けになりました。向こうで披露しようとちらし寿司と稲荷を持って行って稲荷ずしを作ったのはとても喜んでくれました。

通信はグローバルWi-Fiとかを持っていくのはあまりお勧めしません。携帯し忘れると一日なにもできないし、通信制限があるし、何より割高だなあと考えていました。SIMカードをAmazonで購入してもいいし、現地のoptusのような専門店に行っても購入することができます。結構値段違うし（最大で9000円とか）、使えるデータ容量もかなり多かったです。SIMカードの購入をお勧めします。

#### 4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

暗くなる前に帰ることは気を付けていました

冬なので夜になるのがとても早かったです。危険を感じたことは交通ルールです。オーストラリア(メルボルンだけかもしれない)の歩行者信号はすべて押しボタン式で、最初はなかなか青にならないので車が来ないうちに急いで渡る、みたいなことをしました。よく見れば気づいたことかもしれません。あと電車のドアも手動かボタンでした。怖い人などには遭遇しませんでした。ただ電車の本数が少ないので乗り過ごした時の焦燥感は大きい。

あと、住宅街は夜になるとめっちゃくちゃ暗くなって怖いです。

#### 5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

行きたいなら行くべきだと思います。なるべく早いと良いと思います。学んだことは多くても留学している最中に成長できることは少なく、帰ってきてから伸ばす部分が大半なので。短期研修における効果みたいなものとして、意識の変化は大きいのではないかなと思います。このプログラムでは特に海外企業で働くことを意識したコース内容だったので、日本で働くこととここまで違うのか、と驚くことも多々ありました。

いろいろ準備とか大変かもしれないけど、僕は行ってよかったと思います。

#### 6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	円	
海外旅行保険	円	
授業料(教材費含)	円	

滞在費（寮費など）	円	これはホームステイなのでおそらく 0 円
食費	円	ホストファミリーの作るご飯が口に合わなさすぎるとどうしても外食しがちになります。外食になると一食 1300 円前後は想定しとくといいかもしれません
交通費	円	150 オーストラリアドルで 28 日分のビクトリア州全域の電車、バス、路面電車のフリーパスが購入できます。
その他（小遣い、通信費など）	だいたい 10 万円	日常生活よりちょっと多めに使ったイメージです
計	円	

自由記述欄 \*現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓

