

海外派遣留学プログラム 留学中報告書

所属：国際教養学部

学年：3 年

留学先大学：RMIT

現在の学期：1st semester

時間割：

曜日	履修科目名・時間等
月	
火	Youth Studies 5 (12:30~14:30)
水	Youth Studies 3 (12:30~14:30)
木	Self,Identity and Agency (8:30~10:30)
金	
土・日	

履修科目や近況について

RMIT は、特定の学部に所属する必要がなく、自分が興味のある授業を幅広く履修することが可能です。「ロイヤルメルボルン工科大学」という名前からもわかる通り、工学やデザインが有名な大学であるのですがそれ以外にも様々な分野の授業が開講されている、総合大学です。私は、青少年の精神発達や心理学を学ぶため、Youth Studies 3、Youth Studies 5 と、Self Identity and Agency という授業をとりました。授業によって2時間であったり、3時間であったり、また週に二回講義がある授業もあります。交換留学生は3つか、4つの授業をとることが可能です。私は、英語で講義についていくことが不安であったのと、千葉大の授業をオンデマンドで取る予定であったので、3つの授業を選びました。

私の取っている授業はすべて、Tutorial の前に予習として、オンラインで Lecture を受けなくてはなりません。Reading と授業動画の視聴をし、Tutorial には、ディスカッションができる状態にして向かう、といった感じです。

Youth Studies 5 は、若者の健康、特にメンタルヘルスに焦点を当てた授業です。カウンセリングやセラピーについて学んでいます。教授は、長年 youthworker として活動している方なので、現場の話を聞くことができ、大変興味深いです。この授業では、マルチメディアプレゼンテーションの課題がありました。若者のメンタルヘルスについて興味を持ったトピックについて、動画やプレゼンの作成を行いました。

Youth studies3 は、青少年のアイデンティティ形成を心理学と社会学の観点から探求する授業です。実践的な課題が多く、インタビュー分析の課題が課されています。

Self, Identity and Agency もアイデンティティ形成に関する授業なのですが、こちらは社会学の観点が強いです。foundation コースなので、丁寧な説明があり、またディスカッションが授業の 7 割ほどを占めます。身近なトピックから学術的な話まで様々な事を話し合い、時に理解することが難しいこともありますが、教授にそれを相談したところ、分かりやすい言葉で言い直してくれるようになり、とても助かっています。

授業は、すべて興味深くあっという間に 2 時間が経過します。日本と比べて圧倒的に話す場面が多いので、英語が出てこない戸惑うことが多いです。しかし、留学生である私や日本のことに興味を持って質問してくれる子がいたり、つたない英語を目を見て聞いてくれる子がいたりして、そこまでストレスなく授業に参加することができています。最初の 1、2 週間目で話しやすそうな子を見つけてその子と同じテーブルに座るようにしています。また授業終わりに教授に質問したり、留学生であるがゆえの悩みを打ち明けたりしてコミュニケーションをとることを心掛けています。すると、私の状況を理解してくれて向こうから手助けしてくれることも多いです。

履修登録は、初めに「優先入力期間」なるものがありそこでは自分の好きな授業を登録することができます。1 つの授業にも、いくつかコマがあり、人数によって自動的に振り分けられます。私はこれを知らずに、履修登録がうまくできないまま、キャンパスに到着してしまいました。しかし、キャンパスに student connect という千葉大でいうと学務係的なブースがあり、そこで登録したい講義を伝え登録してもらいました。履修やシステム、講義関係で困ったことがあれば、ここに行けば大抵の事は解決してくれます。

セメスター初めに orientation week というイベントがたくさん行われる週が設けられており、そこで exchange student の友達をつくったり、学校内、図書館の紹介を聞いたりしました。RMIT のアプリがあるのですが、そこでイベントの情報を手に入れることができるので、逐一確認することをお勧めします。イベントに積極的に参加することで、現地の学生とも知り合うことができました。彼らはとても優しく、フレンドリーで

私のオーストラリアでの生活を支えています。授業以外で友人ができるのは、orientation か、サークルしか機会がないので、はじめは、自分から交流の場に行くようにしていました。

住居については大学から歩いて 10 分ほどの寮に住んでいました...が、古い寮だったのでベッドバグにやられてしまい、2 週間ほどで、その寮を出て大学が紹介する寮に移りました。日本とは衛生基準がまったく違うので、寮の HP や写真などでしっかり確認してから契約するようにしましょう！！設備が古いところは特に注意してください！！健康問題に関わるので、生活環境の整備、清潔はとても重要です。引っ越した先の寮は、比較的綺麗で快適に過ごせています。リビングとキッチンが 6 人でシェア、トイレバスは 2 人でシェア、ベッドルームは一人部屋です。パーソナルスペースがしっかりあるので、自分ひとりの時間を持つことができ、安心して暮らすことができます。

サークルは、RMIT ではなく、となりのメルボルン大学の日本語サークルに所属しています。exchange や international の日本人学生、また日本が好きな様々な国籍の学生と交流することができます、週に 1~2 回活動があり、任天堂のゲームをしたり、ドッジボール大会をしたりしています。日本語で話すこともあれば英語で話すこともあり、いろんな言語が飛び交っていて面白い空間です。

食事はなかなか口に合うものがなく、アジアンスーパーで日本の食べ物を買っています。課題が多く、自炊の時間が取れないので、寿司をテイクアウトしたり冷凍食品に頼ることが多いです。ただ、果物がとても安くおいしいので、とても助かっています！

休日は、地域のマーケットやビーチに行くことが多いです。orientation で知り合った exchange student の子や、サークルの友達と遊びます。アジア人の友人が多く、共通の話がたくさんできてうれしいです。最初はネイティブの英語のスピードについていくことができず、落ち込むこともありましたがそれを伸びしろだとポジティブに捉えるようにしています。こちらに来て約 2 か月が経過し、英語で話すことへの抵抗がなくなってきたように感じます。日常会話はストレスなく行えるようになりましたが、まだまだ授業のディスカッションをすべて理解するのは大変です。2 セメスター間の留学なので、焦らず一つ一つの課題をクリアしていく感覚で、進んでいきたいです。

私はこの留学が初めての海外長期滞在です。個人の感想ですが、オーストラリア（メルボルン）は長期留学にとってもおすすめです！生活していてここを選んでよかった！と思うことがたくさんあります。（ただ物価は高いです、。）ダイソーや無印良品、ユニクロ等で日本のものは不自由なく手に入りますし、治安に関しても身の危険を感じるようなことはありません。多民族国家なので、差別もほとんどなく、とにかく皆親切で困っていると向こうから声をかけてくれます。人の優しさに助けられている毎日です。

メルボルンは夏が終わり、秋に入りました。だんだん涼しくなってきた、過ごしやすい気候です。4月の後半はイースター休暇で、1週間授業がないので友人とシドニーに行く予定です。勉強も遊びも全力で楽しんで充実した留学にしたいです。



オリエンテーションで仲良くなった韓国人の交換留学生と日本人の友人とセントキルダビーチに行きました！どこまでも青くて綺麗な海に心が癒されました！



休日は近くのマーケットへ行くことが多いです。スーパーよりも安く野菜や果物、肉を買うことができます。日本にはないものもたくさん売っていて歩いているだけで面白いです！



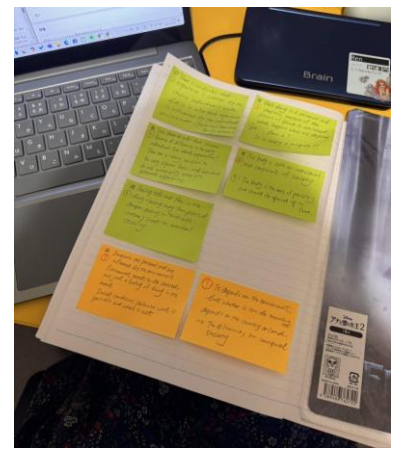
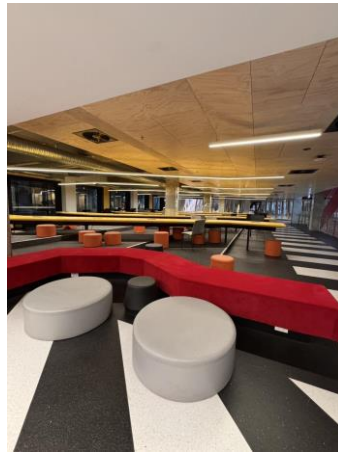
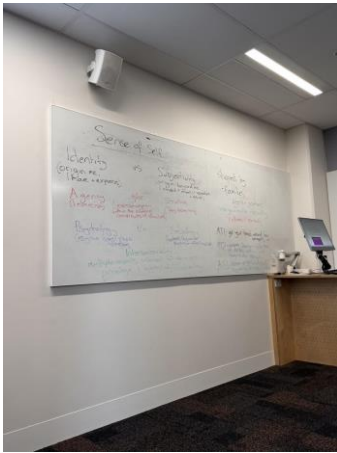
CBD 近くのボタニカルガーデンで行われていた「Moonlight Cinema」というイベントに行ってきました。草原に寝っ転がって映画を見る、まさに海外！な体験でした！



メルボルンは歩いているだけでたくさんのアートに遭遇出来てとっても楽しいです！

コーヒー発祥の地なので、カフェがたくさんあります！私はコーヒーがあまり好きではなかったのですが、こちらのコーヒーが美味しすぎて、、毎日飲むようになりました！

カフェ巡りも趣味の一つです！



大学内は、勉強スペースがたくさんあり、場所には困りません。授業では板書の写真を必ず撮り、振り返りができるようにしています。ノートは日本語と英語、両方書くことでディスカッションの際に困らないようにしています。

海外派遣留学プログラム 留学中報告書

所属：国際教養学部

学年：3 年

留学先大学：RMIT ロイヤルメルボルン工科大学

現在の学期：2nd semester

時間割：

曜日	履修科目名・時間等
月	Youth Studies 2 (9:30 ~11:30) Mental Health and Well-being (11:30~14:30)
火	Psychology in Society (14:30~16:30)
水	Inclusive Teaching (8:30~10:30) (Bundoora Campus)
木	
金	
土・日	

履修科目や近況について

①講義について

一ヶ月半程の冬休みが終わり、2nd semester が始まりました。交換留学生は、特定の学部所属がなく、3つか4つ自由に授業を取ることができます。（学部生だけ、という制限がかかっているクラスもあります）私は、前期は3つの講義を取っていたのですが、英語や講義に慣れてきたと感じたので、後期は4つの講義を取ることにしました。

冬休み中に、優先入力期間があり、ここで取りたい講義とその時間（同じ講義でも2〜3つの時間の講義があります）を選びます。その後、抽選が行われ、時間割が確定していくという流れです。私は幸いすべて第一希望が通ったので、うまく時間割を組むことができました。前期と同様、オンラインでLectureを受け（動画の視聴とリーディング課題）週に一度の対面、Tutorialを受ける形式です。

Youth Studies 2 は、青少年研究の講義で主に研究方法論を学びます。前期に履修していた Youth Studies 3 の先生がとても親身に教えてくださり、同じ先生の講義を取ることにしました。前期の講義でエッセイを書く機会が何度かあったのですが、日本でこれまで書いてきたレポートの形式とは全く異なるものでした。英語論文を書く経験は何度かあったものの、知識が足りないと感じていたので、この講義でアカデミックな英語を使って文章を書くスキルを身に着けたいです。

Mental Health and Well-being は、社会学や生物学、心理学等多方面の観点から、ソーシャルワーカーとしてのスキルと、カウンセリングについて学ぶ講義です。日本でこのような分野を学んでいないので、知識が足りないと感じることが多々あります。しかし、非常に興味があるので何とかついていこうと、毎週のリーディング課題と tutorial で先生のお話をしっかり聞くことを大切にしています。最終課題には、カウンセリングを模して、カウンセラー役と相談者役でビデオをとる課題があります。講義で学んだことをそこで発揮できるように、足りない知識を入れながら講義のディスカッションにも積極的に取り組みたいと思います。

またこの講義は他の講義よりも一時間長く三時間の Tutorial です。そのため、他の講義は全 12 週なのですが、Intensive course ということで全 8 週で終わります。Youth Studies 2 に連続して三時間の講義を受けるのはハードですが、集中して取り組みたいです。

Psychology in Society は、現代社会における心理学の立ち位置や重要性を歴史や経済の観点から学ぶ講義です。留学生に人気の講義なので、様々な国の人の意見を聞くことができ、とても興味深いです。自身の大学での「所属」経験と参考文献をもとに、学生の所属感(belonging)がもたらす影響を考察するエッセイや、日常で感じる「心理学」を持ち寄り、プレゼンをする課題が出されています。ディスカッションが多く、英語に詰まってしまうこともあります。先生やグループのメンバーが助けてくれて非常にいい環境で学んでいると実感します。前期は、英語を話せないことに不安を感じ、発言する機会が少なかったのですが、たとえ、片言になってしまったとしても何か自分から発言することの重要性を強く感じました。話そうとしている、意見を持っているという意味が伝われば、聞いてくれようとし、ただ聞いているより、よりよいディスカッションになっていると思います。

Inclusive Teaching は、特別支援教育を一般学校のなかでどのように実現するのか、実際に教育実践を提案する講義です。毎回の講義で日本とオーストラリアの教育システムの違いを強く感じます。日本では、特別教育と一般教育はほとんど分離されていますが、オーストラリアでは同じ敷地内に校舎があったり、発達障がいを持つ子どもが同じクラスに所属したりしているそうです。多様化がすすんでいるオーストラリアならではの講義であるな、と思います。web サイトからサンプルとなる生徒を一人ピックアップ

し、オーストリアの法律や制度をもとに、教師として彼にどのような学習支援を行えるか、提案します。英語の理解に苦しむこともあります。canvas（千葉大の moodle のようなもの）上で、授業外の時間でも学生とディスカッションができたり、毎週の課題に対して先生から細かなフィードバックをいただいたりすることができるので、非常に助かっています。

教育学部の講義なので、CBD からトラムで一時間程かけて通っています。朝 8 時半からの講義なので家を 7 時には出る必要があります。寒い時期なので少ししんどいですが、今期の興味の中で一番興味のある講義なのでそれをモチベーションに通っています。RMIT の講義は基本的に出席を取らないので、学期の終わりには出席者が非常に少なくなります。でも、講義は疑問を解決でき学びを深められる時間であると強く感じるので出席することを一番大切にしています。

前期の講義を受けて、予習よりも復習の時間をしっかりとること、そして早めに課題に取り組むことが重要だと感じました。RMIT では講義によっては半分（1 時間）も課題についての説明がなされる事もあるほど、課題で成績が決まります。また求められる内容が非常に細かく、先生も一人ひとりに対して丁寧なフィードバックをくださいます。評価基準を何度も確認し、RMIT から提供される学習ツール（図書館やオンラインでの学習支援）を利用してエッセイを完成させると良いと思います。

②メルボルンでの生活について

メルボルンに来てちょうど 5 か月が経過しました。英語での生活にも慣れ、落ち着いて生活することができています。最近、勉強の気分転換と節約のために自炊をするようにしています。私はなかなか海外の食生活に慣れることができなかったのでアジアンスーパー（KT マートやダイソーなど）で日本の食材を手に入れ、和食をつくっています。近くのスーパー（Woolworths）では、日本のお米が手に入るの鍋で炊いて食べています。他にも、Victoria Market では野菜や果物が安く手に入ります。工夫次第で、日本と同じような食生活が送れます。

③健康管理について

これまで過ごした 5 か月で、何度か体調を崩してしまいました。環境の変化、慣れない生活によるものが大きいと思います。メルボルンは「一日の中に四季がある」というほど天候が変わりやすいので、それに対応できる服装をするのが重要です。また日本よりも空気が乾燥しているので保湿も重要です。日本から保湿クリームや葛根湯、トローチなど薬をたくさん持ってきていたので、それが非常に役に立ちました。

そして 6 月の始めには、コロナになってしまいました…。急に発熱してしまい、動揺しましたが CBD にある「パラマウントクリニック」でその日のうちに診てもらうことができました。この病院は日本人の看護師さんがおり、通訳をしてくれるので安心して

受診できます。そして、留学生トータルサポートの保険がききます。

オーストラリアの病院は日本とは異なり予約制であることが多いので、受診を希望する際には事前に電話してアポイントメントをとってから行くことをおすすめします。診断後、薬を頂いたのですが、身体に合わなかったようであまり効果がありませんでした。日本から持ってきたバファリン EX を飲むと、効果があり回復しました。やはり日本の薬は日本人の身体にあいますし、飲みなれている薬があるのであれば、それをもってくるべきだと思います。海外では日本でかからないような病気になることもあります。気持ち多めに薬を持参し、どのような際にも対応できるように整えておく必要があると思いました。そしてこの経験を通じて、普段の生活、食事と睡眠、適度な運動で免疫力を付けておくことの大切さに気付かされました。

④休日について

最近、休日は図書館で予習と課題をすることが多いです。RMITの近くにはビクトリア図書館からメルボルン州立の図書館までたくさんの図書館があり、勉強する場所には困りません。私は、ビクトリアマーケットの近くにある「narrm agarrgu Library」を良く利用しています。ここには珍しく、日本の本も置いてあるんです！英語学習本（TOEIC や TOEFL）もあるのでとても便利です。オーストラリアの住所を持っていれば、貸出カードをつくることのできるの、毎週のように通って本を借りています。

タスクがないときには、トラムで suburb エリアに行き、買い物をしたりイベントに参加したりしています。オーストラリアは「christmas of july」という、クリスマスはこちらの「冬」である7月に祝う風習があります。クリスマスマーケットやイルミネーションなどイベントが週末に開催されており、英国の文化を感じることができてとても楽しく、新鮮です。

また最近、ピラティスをはじめました。週に一回、通っています。時々、食生活が乱れたり、体調を崩したりすることがあるので、身体を動かして汗をかきたいと思って始めました。そこで友人ができましたし、健康的な生活に繋がっていると感じています。海外で新しいことを始めるのはとてもわくわくします！もちろん、最初に参加するときは緊張しましたが、始めてみると楽しさがそれを上回りました！

⑤交友関係について

RMIT に交換留学している日本人（私と同じ時期に来た友人）との交友関係が一番深いです。皆近くで住んでるので何かあったらいつでも連絡できる環境にあります。交換留学生はオリエンテーションの後、集まる機会があまりないので、オリエンテーションでは積極的に話しかけて友人をつくることを強くお勧めします！！私は千葉大からの派遣が一人だったので、最初はとても不安に思っていたのですがそれは他の交換留学生も同

じでした。海外に来て学ぶことに強い意思を持つ学習意欲の高い子ばかりなので、彼らとのかかわりはとても刺激的ですし、本当に一生に一度の出会いができたな、と思っています。

また、メルボルン大学の「Japanese club」にも引き続き参加しています。週に一回、日本にまつわるアクティビティ（日本に関するゲームや会話、時にはドッジボールをすることもあります）を通じて、交友関係を広げています。日本人もいれば、日本に興味のある海外の方も所属しています。

また、最近は寮のイベントに積極的に参加するようにしています。お菓子をつくったり、クラフトをしたりして、寮の中で新しい友達をつくっています。新しい文化に触れることは、理解が難しいところもありますが、自分の視野や世界の広がりを感じられてとてもいい経験となっています。

⑥寮生活について

前期に引き続き、大学の紹介の民間の寮で生活しています。6人でキッチンシェアするタイプの部屋です。自分のベッドルームがあるので、パーソナルスペースが保たれていて快適に生活することができます。前期の終わりに4人のルームメイトが退去したので今は2人で生活しています。新しいルームメイトを迎えることになった際は、ルールを作り直し、皆が安心して生活できるようにしたいです。

⑦気候について

メルボルンは、オーストラリアの北に位置していることもあり、ダウンを着ないと寒いほどの日が続いています（8月12日）。また私はcityに住んでいるのでビル風が強く、太陽が影っている日は一段と寒く感じます。しかし、日本よりも寒くはないな、というのが私個人の感想です。（それでも現地の人はメルボルンの冬はterribleだ！と言っています（笑））ダウンと、スウェットを来ていれば、十分で、ヒートテックを着る日は少ないです。

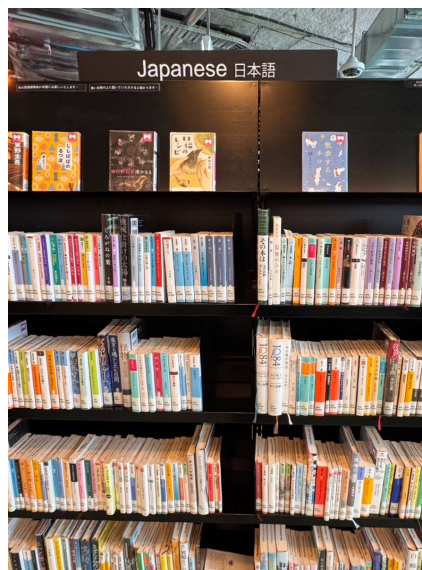
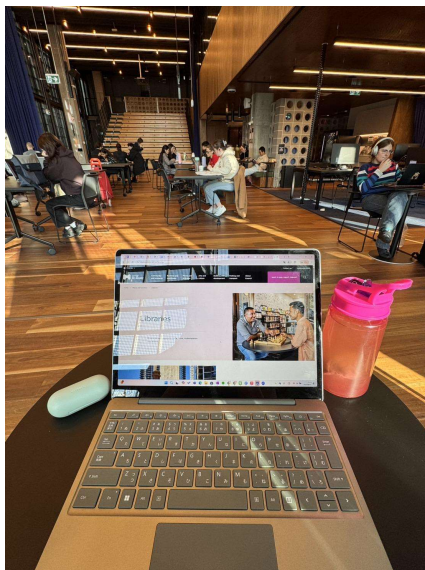
そして日本と比較して四季の移り変わりがゆっくりだなという風に感じています。春と秋の期間がしっかりあるので快適で過ごしやすいです。夏は湿気がなく、カラッとした暑さで紫外線がとても強いです。日焼け対策をしっかりしないと、肌があれてしまいました。

⑧休暇期間について

ケアンズへ旅行に行ってきました。メルボルンから4時間ほど飛行機に乗りました。気温が25℃ほど、とてもあたたかく、日本人の観光客も多かったです。グレートバリアリーフは、魚やサンゴ礁が見えるほど透き通ったエメラルドグリーンの海で絶景でし

た。また先住民アボリジニの文化も感じられ、楽しみながらも学びのある4日間でした。

休暇期間は時間があつたので、オンラインで就職活動もしました。対面でのインターンには参加できませんが、オンラインで開催している企業は調べていくと意外に多いので授業の合間を縫って参加しています。オーストリアは日本と時差が一時間しかないのので、他の国への留学と比べて就活もしやすいと思います。帰国後に困らないよう、コツコツ進めていきたいです。



↑お気に入りの図書館です！

とても綺麗で集中して作業できるスペースが十分にあり、日本の文庫も借りられます！



↑冬のイベント。ナイトマーケットやイルミネーションに行きました。
英国の文化を感じられて、とても楽しかったです。

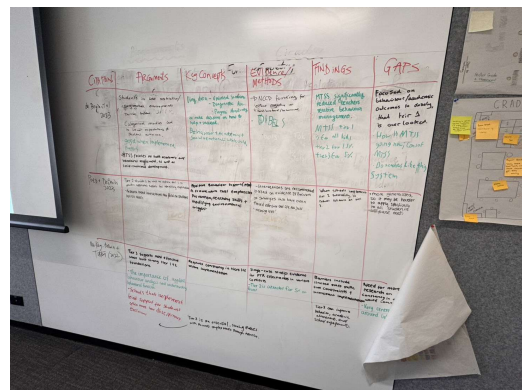


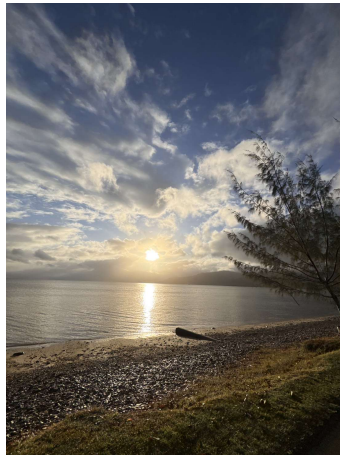
←Bondoora Campus です。主に教育学部の授業が開講されています。City Campus よりも、建物の数は少ないですが、中心部から離れた所にあるので自然が豊かで静かな環境です。



→講義の様子 (tutorial)

各班のディスカッションの内容を
クラス全体で共有しています

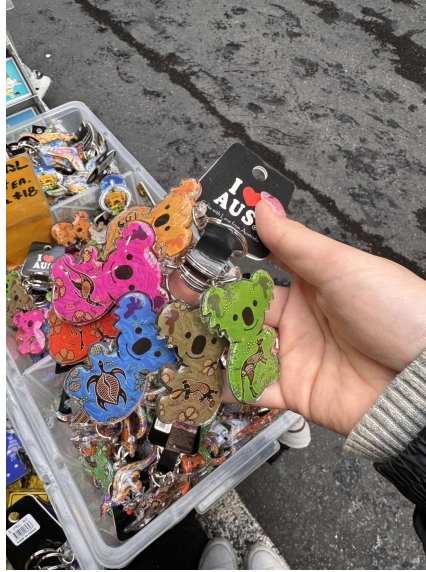




←ケアンズ旅行の様子です
大自然に囲まれて疲れを癒すことができました！
エメラルドグリーンの海もとっても綺麗でした！



←寮のイベントで Brockie をつくりました！とっても甘かったです



↑ 帰国が近づいているのでお土産を探しています！
ビクトリアマーケットでたくさん雑貨を見つけました



↑ Japanese Club の様子
日本の曲イントロクイズ

→ 最近の自炊
ハンバーグとカレーをつくりました
マーケットで肉や野菜が安く手に入ります

