

## 交換留学帰国報告書

記入 | 2026 年 1 月  
所属 & 学年 | 法学部 4 年  
卒業予定 | 2027 年 3 月

留学先大学	オーストラリア国立大学
留学先国	オーストラリア
留学期間	約 10 ヶ月 (4 年次に留学)
留学開始 - 終了	2025 年 2 月 7 日 - 2025 年 11 月 30 日

### A. 留学に至った経緯や留学準備について

①留学する大学や国、プログラムを決めた理由を教えてください。

アジア太平洋地域の安全保障政策、とりわけ核政策に興味があり、高校時代にそうしたテーマで課題研究に取り組んでいたこと也有って、「南太平洋非核地帯条約」の締結に大きな役割を果たしたオーストラリアには従前から関心があった。オーストラリアの大学と名古屋大学の交換留学制度があったこと、4月始まりの（日本と近い）暦で留学できると知ったのも、オーストラリアを選んだ大きな理由。院進を視野に入れていることもあり、日本の「年度」と近いスケジュールで留学できるのは大きなメリットだった。

オーストラリア国立大学（以下 ANU）は、留学のために TOEFL のスコアを取得する中で、本格的に視野に入ってきた。「アジア太平洋学群」があり、勉強したいと考えていた「アジア太平洋地域」に関連した授業が多く開講されていたことから、留学の目的に適う学びが存分にできると考え、最終的に決めた。

②留学を志したきっかけや経緯、動機などについて教えてください。

元々、いつか海外で勉強してみたいと漠然と考えていた（高校生で留学することも考えていたが、コロナ禍で叶わず…）。とくに「アジア太平洋地域」を題材に安全保障について勉強する機会は日本の学部ではなかなか得られないもので、いつか経験してみたかったし、「いちど海外に出て、自分の知識や考えがどのくらい“通用”するのか試してみたい」とも考えていた。大学院進学も視野に入るなかで「（人生を通じて最も余裕がある）このタイミングで行くしかない！」と思ったので、4年次での留学を決断した。

③留学前の海外渡航経験があれば教えてください。

渡航先	渡航時の学年	目的 & 期間など
ベトナム	小 6	観光(1 週間)
カンボジア	小 6	観光(上記ベトナムと同時)
アメリカ	中 2	地元新聞社の「学生記者」としての取材活動(約 10 日間)
イギリス	中 3	観光(1 週間)
インド	高 1	観光(1 週間)
ベトナム	学部 1 年	法学部「キャンパス・ASEAN」プログラムの研修(2 週間)
ウズベキスタン	学部 1 年	法学部「キャンパス・ASEAN」プログラムの研修(2 週間)
韓国	学部 2 年	観光(3 日間)

④実際に留学準備を始めたのは応募した時期からどのくらい前でしたか？

おおよそ半年前くらい。留学そのものの興味は大学入学前からあったものの、金銭面の準備に加え、「日本の学部で」勉強しておきたいことを一通り履修してから留学したいと思っていたこともあり、それらの見通しが立った3年の春頃から本格的な準備を始めた。  
(個人的な感覚では)「急ピッチで」準備せざるを得なかった。

⑤海外留学室での相談内容、参考になったことなどを教えてください。

オーストラリアの大学に留学するために必要な語学スコアの要件（4技能それぞれで基準スコアを満たす必要があることなど）や、留学先での学びについて相談し、アドバイスをいただいた。法学部生なので現地でも法学部での勉強になるのかと考えていたところ、現地では「法学部のカリキュラムは法曹志望者向け」であることを教えていただき、より柔軟に「学びたいこと」そのものにこだわって履修プログラムを構想することができた（結果的に、「法学部」の授業は履修せず、学部に縛られることなく興味のある授業を選んだ）。一貫して「自分の学びたいことを優先して履修内容を組み立てていけば良い」と助言していただいたので、最後まで、自分が勉強したいと考えていたことに基づいて高いモチベーションを保ったまま、現地での勉強を続けることができたと思う。

## B. 留学前の語学対策や単位などについて

①留学前の語学対策、TOEFLなどの受験回数などについて教えてください。

留学先の国・大学を本格的に決めたタイミング（春派遣に応募する半年前くらい）から、立て続けに計5回、TOEFLを受験した。4技能それぞれの最低スコアを満たすのがハードで、正直に言って非常に大変だった。応募期間中にスコアを満たすことができず、「条件付き」という形で交換留学生としての合格を出してもらうなど、配慮していただいた。ただ、個人的な課題はスピーチングだと早くから認識していたので、英会話の動画や音声を使った練習を重ねて“最終期限”までに必ずスコアを満たすことができるよう、準備を進めた。

②単位取得、単位互換、教職履修などに関するアドバイスをお願いします。

3年生までの間に、卒業に必要な単位は（ほぼ）完全に取得していた。入学当初から留学を意識していたわけではないので、あくまで結果論だが、あまり卒業のことを意識せずに留学することができたのは精神的に非常に楽だった。アドバイスというほどのことでもないが、背負うものがない状態で留学できるからこそノビノビと楽しめると思うので、なるべく卒業の心配をせずに留学できるような準備をすることを強くオススメしたい。

教職課程については、本来であれば教育実習に行くタイミングでの留学になり、「これから」苦労する可能性があるとは思っている。教科教育法の授業は留学前に履修したので、来年度の「教育実習本番」でどのようなことがあるのか少々不安ではある。また、教育実習の準備手続き（高校側とのやり取りや大学への書類提出など）は実習の前年度、すなわち留学中に“南半球から”進めなければならず、実際には家族に代行してもらう場面が多かった。事前に、留学中にしなければならない手続きについて教務課に相談し、スケジュールを把握したり家族に周知したりしてから留学すると、スムーズだと思う。

## C. 授業や勉強について

①留学先で履修した科目と科目コード（例：MKG 2022 Introduction to Marketing）、時間数、形態、授業の内容、履修方法、などについて教えて下さい。

\*以下、Lectureを「L」、Tutorial（少人数形式の“セミナー”式授業）を「T」と表記。

\*履修は、あらかじめポータルサイトを通じて登録したうえで、Tについては希望の曜日および時間を選択肢の中から選んで別途登録（Tは各クラスに定員があり、先着順）。

## 【前期（2月～6月）】

☆**前期の授業形態は全て共通：対面授業が基本・Lの録画が配信された。Tは出席必須。**

### ・INTR1021 Understanding Peace and Conflict

月 9:00～11:00(L), 水 11:00～12:00(T)

＜時間数＞36 時間（週に 2 + 1 時間 = 3 時間 × 12 週）

＜授業内容＞世界各地の紛争とそれに対する介入、PKOなどの事例を検討しながら、「紛争はなぜ起きるのか」「“平和を作る”効果的な手段はどのようなものか」といったテーマで学んだ。紛争の原因を探る回では、国家指導者の意思決定に着目したり社会構造（貧富の格差・差別など）に注目したりして、「紛争に至る直接的／間接的な原因」を議論した。また、実際に従軍した人の手記を読んで武力紛争が個人にもたらす影響を考える体験もした。

学期末のエッセイ課題は「歴史的な紛争の事例を題材に、その原因を図示し、分析する」というもので、カンボジアのポルポト政権下で起きた虐殺の背景を検討した。内容そのものは基礎的な学びが中心であったものの、学生どうしでの議論も充実したもので、得るものが多いクラスだった。

### ・STST2003 Australia and Security in the Pacific Islands

火 11:00～13:00(L), 火 15:00～16:00(T)

＜時間数＞36 時間（週に 2 + 1 時間 = 3 時間 × 12 週）

＜授業内容＞オーストラリアと太平洋島嶼国（Pacific Islands Countries, PICs）の政治的・歴史的かかわりを軸に、太平洋地域における現代的な安全保障の課題を学んだ。PICs が直面している気候危機や経済的脆弱性、民主化の遅れや治安状況の悪化、国家内の武力衝突（のリスク）など、ここ 10 数年ほどの地域の政治状況をリアルに学んだ。各回の L には、オーストラリア政府の実務家（外交官）や太平洋島嶼国にルーツをもつ研究者などがゲストとして招かれており、学生も交えてディスカッションも行われた。

期末には L の時間を 3 週分使って、“Crisis Simulation”という実習もあった。オーストラリアや太平洋島嶼国の政府機関・市民社会（宗教団体やアクティビストなど）といった様々な役割を学生が割り振られ、チーム毎に、その立場を反映したステートメントを作ったり他の役割のチームと交渉したりして、実際に起こりうる Crisis に対応する方法を議論した。大学が開発したという専用のシミュレーション用サイトを使い、リアルタイムで、

（架空の）“Crisis”が 3 週間にわたって（授業時間外でも関係なく）進行するという非常に実践的な演習で、刺激的な時間だった。「将来のキャリアとして（オーストラリア政府の）外交官を目指している」という学生とも演習を通じて多く知り合い、彼らの考え方や発想に学ぶ場面も多かった。経済的格差・根強い家父長制などの社会的不平等や植民地支配の負の遺産も多く残り、それらに強く影響される太平洋地域における現実的な政治力学が Crisis の際にどのように作用するのか、切実な問題として考えさせられた。

### ・INTR3001 Humanitarianism: Principles, Politics and Practice

月 11:00～13:00(L), 金 17:00～18:00(T)

＜時間数＞36 時間（週に 2 + 1 時間 = 3 時間 × 12 週）

＜授業内容＞「人道主義」をテーマとする比較的専門性の高いクラスで、日本（の学部教育）では触れることが少ない内容の学びを深めることができた。単に人道主義といつても、その意味内容については予備知識がほとんどない状態で履修したが、非常に興味深い学習体験だった。学期の前半は「人道主義の歴史」が主なテーマとなっており、国際的な人道支援団体（国境なき医師団、国際赤十字／赤新月といった団体）の設立経緯、近年までの活動とその批判的な検討といった内容で授業が展開された。とりわけ、各国政府をはじめとする公的機関と、（本来的には）民間機関である国際的な人道支援団体とが、互いの思惑の合致を背景に強力に結び付くことによる弊害については、授業でも繰り返し指摘されていた。学期の後半、「現代における人道主義の課題」を学んだ際には、人道主義団体の「官僚化」により、それらによる活動が硬直的なものとなっている（真に人道的な関与を必要としている個人や地域に、適切な人道支援が行き渡っていない）ことを知り、「ウクライナ

における人道支援の課題」をテーマにした期末エッセイの執筆に繋がった。

授業全体を通じて、日本で触れたことのなかつた「人道主義」というコンセプトを多角的に検討することができ、また履修している学生も上級生が多かったことから、(ついていくのは大変だったが) 刺激的な履修体験だった。

・ **POLS1005 Introduction to International Relations Foundations and Concepts**

金 9:00~11:00(L), 木 11:00~12:00(T)

〈時間数〉36 時間 (週に 2 + 1 時間 = 3 時間 × 12 週)

〈授業内容〉国際政治学・国際関係論の「入門」的な授業だった。各回で扱われるテーマは異なり、学期の前半は、著名な研究者らによって展開された主な国際関係理論を中心に学んだ。後半は、現代的な国際課題 (E.g. ロシアによるウクライナ侵略、核拡散とその防止、テロリズム、気候変動など) を題材に、国際社会がどのような対応を講じているのかといった視点での検討が行われた。入門的な位置づけであったことから、履修している学生も比較的若い人 (下級生) が多く、基本的な考え方を丁寧に学んでいく内容だった。ただ、授業担当者がテロリズム研究の世界的権威といってよい、まさに一流の研究者であったこともあり、内容の専門性は総じて高く、「基本的に分かりやすいが内容的には高度」な授業だったという印象も強い。この授業を受けて興味が深まったことから、それまで少し忌避感のあった「国際関係理論」を勉強してみたいという思いが強まり、POLS2017 を後期に履修することにした (結果的に前期から後期への学びの接続も良くなり、正解だったと強く感じている)。

【後期 (7月～11月)】

☆後期の授業形態は前期に比べてイレギュラーだったため、個別に記載。

・ **POLS2017 International Relations Theory**

週に 1 時間ほどの録画授業(L), 木 14:00~15:00(T)

〈時間数〉24 時間 (週に 1 + 1 時間 = 2 時間 × 12 週)

〈授業形態〉各週につき Lecture 数本(合計 1 時間くらい)がポータルを通じて配信され、それを各自で視聴 (=オンデマンド形式)。T は週に 1 時間、出席必須。

〈授業内容〉前期の POLS1005 の内容から国際関係理論についての講義内容を取り出し、さらに深く学ぶクラス。「国際関係は Anarchy である」といったベーシックな理論から始まり、Democratic Peace や、指導者の意思決定における Psychological factor に注目する議論など、今まであまり知らなかった「国際関係を規定しうる要因に関する理論」をじっくり学習した。国際社会における「実例」は相対的にフォーカスされず、あくまでも理論的説明に軸足を置いた授業内容であったが、学生はダイアグラム (各論文によって示された因果関係 = 原因と結論の理論的「鎖」を図示したもの) を繰り返し書くことを求められるため、必然的に理論をじっくり理解することができた。T では、各国からの留学生どうしが国際関係論を基軸に出身国の指導者の意思決定を分析する時間もあり、そこで出た相違点を議論するのも面白かった。

・ **POLS2055 Pacific Politics**

月 11:00~13:00(L), 火 16:00~17:00(T)

〈時間数〉36 時間 (週に 2 + 1 時間 = 3 時間 × 12 週)

〈授業形態〉対面授業が基本・L の録画が配信された。T は週に 1 時間、出席必須。

〈授業内容〉太平洋島嶼国 (PICs) に注目した授業で、前記の STST2003 と重なる内容もあった。ただ、STST2003 が「オーストラリアとの関係で」PICs を分析対象とした講義だったのに対し、この授業は、より「PICs そのものの政治状況を分析する」ことに比重を置いていた。実際に扱われたテーマも、気候危機・経済や金融面における各国の脆弱性・地域的安全保障の枠組み・中国の進出など、PICs が現在進行形で直面している課題であった。

とりわけ、「PICs においては、実質的な意味での Decolonization が今なお途上である」

という視点での議論は、日本ではほとんど触れたことのないもので、非常に興味深かった。1960年代から80年代までの法的な意味での独立、1980年代半ばの非核地帯条約成立（=脱“核植民地”）を経てもなお、「大国」の意向に翻弄され自立を模索している PICs の政治状況をダイナミックに学ぶことができた。また、気候危機という切実な課題を前に新たな戦略で国際社会と対峙する PICs の方針を検討する作業を通じて、国際社会がこの地域にどのように向き合うべきなのか思索する機会も増えた。留学して最も学びたかった学問的内容にじっくり触ることができ、たいへん充実した履修経験だった。

・ **INTR3002 Global Governance in the Asia-Pacific**

週に1時間ほどの録画授業(L), 火 9:00~11:00(T)

<時間数> 36 時間 (週に 1 + 2 時間 = 3 時間 × 12 週)

<授業形態> 各週につき Lecture1 本(1 時間くらい)がポータルを通じて配信され、それを各自で視聴 (=オンデマンド形式)。T は週に 2 時間、出席必須。

<授業内容> オーストラリア・日本・中国・インドといったアジア太平洋地域の「大国」、韓国、北朝鮮、ASEAN、太平洋島嶼国、さらにはアメリカまでをも含む広範な「Asia-Pacific」を議論の場として、この地域の政治的リーダーになり得るのはどのような主体なのか、どのような政治的枠組みが現在し将来的にどのように発展するのか、といった議論を行った。その限りで法的な議論は少なく、現実的な政治力学に特化した講義内容ではあったものの、歴史的背景やコロナ禍における対応など様々な視点からアジア太平洋地域のガバナンスを検討する経験をした。日本をはじめ、複数の「リーダーになり得る国家主体」が存在する一方、それらの国々も、過去の植民地支配の歴史などを背景に「信用されていない」側面があるという事実を再認識した。同時に、ASEAN など地域的枠組みを重視する国まとまりが大きな影響力を持つつつあることを実感し、単一の国家間の関係性（貿易や安全保障協力など）に留まらない議論枠組みの重要性を痛感した。特定の国にフォーカスするのではなくヨリ広範な枠組みで政治状況を分析し、歴史的な背景にも目を配りながら将来的な関係性を検討するという実践を、じっくりと行うことができた。

・ **INTR3003 Perspectives on Peace and Conflict**

月 9:00~11:00(L), 木 17:00~18:00(T)

<時間数> 36 時間 (週に 2 + 1 時間 = 3 時間 × 12 週)

<授業形態> 対面授業が基本・L の録画が配信された。T は週に 1 時間、出席必須。

<授業内容> 前期の INTR1021 と連続する、紛争分析や平和構築を主眼とする講義だった。全体を貫く Key Phrase は“Everyday Peace”というコンセプトで、文字どおり「日常的な場面を題材に」平和について検討した。たとえば、「大学 (のキャンパス)」がトピックとなった回では、実際にキャンパスを歩きながら、「この Building は○○の (軍事的) 研究機関と連携している」といった解説を受ける機会もあった。国立大学ということもあり、政府機関との（軍事・安全保障面での）連携も求められるなかで、学術機関としての大学がどのようなスタンスで研究に臨むべきか、学生どうしで議論する機会もあった。また、大学の敷地に近接する国立博物館でのフィールドワークも行われ、先住民の「記憶」、すなわち白人系の人々による入植によって住処を奪われた歴史や、そうした記憶が隠蔽されようとしてきた事実についても、学芸員から解説を受けた。

期末エッセイでは、戦争を題材にした小説を各自が読み、そこで明らかにされている「平和」というコンセプトを分析する、という課題が課された。僕は Hang Kang の“Human Acts”（日本名『少年が来る』）を読み、光州事件という史実を基に構成されたこの小説が扱っている（であろう）「日常的な平和」「記憶することの困難」といったコンセプトをエッセイにまとめた。「平和と紛争」をテーマにした授業ではあったが、その射程は非常に広く深いもので、新たな視点から平和や紛争の本質について考察することができたと思う。上級生の多いクラスだったが、ディスカッションで発言・議論できる回数も増えて、自信が深まった。

②授業を受けるにあたって心掛けていたこと、努力や工夫を教えてください。

日本でいう「文系」の授業ばかり履修していたこともあり、他の学生(寮で交流のあった日本からの留学生)に比べても「授業前に読んでおかなくてはならない文献」の量が非常に多かったと思う。具体的には、1つの授業あたり、週に2~3本の論文／書籍のチャプターなどを読んでおく必要があった(週に4つ授業があるため、1週間に10~12本の専門的な英文を読んでいたことになる)。Lectureはともかく、Tutorialでは学生が各自の考えを話すことを求められる機会も多く、その前提としてリーディング課題がある程度は理解している必要がある。どれだけ忙しくても、各週のTutorialまでには各授業のリーディング課題の概要を把握できるよう、スケジュールには気を配っていた。授業期間中(=長期休み以外)は、暇さえあればリーディングに取り組むような生活だった。

とりわけ前期は週のリーディング課題をこなすのに精一杯だったが、徐々にペースを掴むことができるようになつた。ありきたりではあるが、課題のリーディング全文を読むというよりも文献の要点を掴むことに注力し、授業前に自分の考えを簡単にメモしておく(英語でどのように表現するのか調べておく)ことで、授業で自分が話さなければいけない時に手がかりになるような準備をしていた。

長期的な意味では、学期のちょうど真ん中に2週間のTeaching Breakがあったため、そこを基準にペースを作るようにもしていた。学期の後半、つまりTeaching Breakの後は期末課題などで忙しくなるので、相対的に週ごとのリーディングに割ける時間が短くなる。それを見越して、Teaching Break中に後半分のリーディング課題を読み進めておくなど、やるべきことを溜めないように注意していた。結果的に、とくに後期はTeaching Break後にも比較的余裕を作ることができ、期末課題に集中することができたと思う。

③学習面で困ったことはありましたか。どのように解決しましたか。

Essay課題では、慣れないスタイルで出典表記をする必要があったため、「これで合っているのか」と不安に思う場面も多かった。Tutorの先生に尋ねるなどして何とか克服した。

前期と後期にそれぞれ1回ずつグループプレゼンテーションが課された。割り当てられた班の他の学生が履修を取りやめてしまうなどして、1人でプレゼンせざるを得なくなつたり準備が進められなかつたりした。いずれのケースもTutorの先生と相談して解決できたが、正直なところ負担が大きかった。

履修に関する細々としたトラブルは付きものだと思うので、困ったら即座にメールなどで相談することが肝要だと思った(大抵の場合、相談さえすれば不利益に扱われることはなく、むしろポジティブに評価してもらえる)。

**D. 大学生活について教えてください。**

①現地の雰囲気や大学の校風について教えてください。

大学に限らずキャンベラという街全体に通じることだが、ひとことで言って「穏やか」だった。キャンパス全体が別荘地を思わせるような自然環境に囲まれており、屋外で勉強するスペースも(住んでいる野生動物も)多く、学習環境そのものだけでも留学に行った甲斐があると思わされた(余談ですが、自然が豊かだったせいか、肌荒れがキレイに治りました)。治安も、言わずもがな非常に良好で、はっきり言って日本の都市部よりも安全だと思った。市内の移動はバスやトラムをメインで利用するのだが、運転手や乗り合わせた乗客もフレンドリーそのもので、日を追うごとにコミュニケーションが楽しくなつた。

大学の校風は自由そのもの。履修やクラブ活動など多方面で学生の選択権が保証されており、多様なニーズに応えるサポート体制も充実していた。象徴的なのは授業の履修システムで、講義は全クラスが自動で録画されポータルサイトで配信される。すなわち、講義には基本的に出席義務がなく、他のクラスの講義と被ることも問題ない(それでも履修登録できてしまう)システムであった。日本人学生は特に、後から講義の録画(自動生成の

英語字幕付き！）を見返して勉強する方が、理解が深まるような気がする。そうした、学生が自らに合う勉強スタイルを選び、自分で学びを深めるというスタイルに、非常に親和的な支援体制が整っていたのが印象深い。

一方で、単に「なんでも自由」というだけでなく、学内での差別やハラスメントを絶対に認めないという姿勢も強調されており、「大学にいれば安全だな」と心底感じることができる環境だった。オーストラリアでも排外主義的な言説が蔓延しつつあるタイミングで、首都であるキャンベラでも比較的規模の大きい排外主義団体によるデモが行われたことがあったが、大学側から事前に注意喚起があり、住んでいた寮の友人たちが「不安なら外出時に同行するよ」と声をかけてくれるなど、学内コミュニティが“守ってくれる”感覚は素直に嬉しいものだった。

全体的に、留学生が非常に多い大学だったこともあって、「他所から来た人間を包摂する」空気感が心地よかったです。自分が外国人だったことで不便／不快な思いをした記憶は一切ない。学生もスタッフも親切そのものであり、何度も助けてもらって気持ちが楽になった。

②ネット環境、施設、周辺環境などハード面について教えてください。

生活用品は学内のスーパーマーケットだけでも一通り揃った。日本のお菓子や飲み物も普通に手に入るし、それだけでは不足なら20分も歩けばショッピングモールがあるので、必要なものは簡単に入手できた。オーストラリアのなかでは間違いなく「田舎」といってよい街だったが、不便だと感じることは少なかった。

ネット環境についても、日常的な不満はほとんどなかった。キャンパス内外でWi-Fiアクセスが容易であり、また現地の携帯会社が留学生に慣れていたこともあって契約もスムーズに進み、総じてネット環境で致命的に困ることは少なかった。ただし、学内の回線が（強力ではあるものの）2つしかなく（=バックアップ回線が少なく）、1年間に何度か、「全学でWi-Fiが使えなくなる」場面があった。自分では解決しようがない問題であるし、多くの場合Assignmentの〆切が先延ばしになるなどするため不利益を被ることはないのだが、不便といえば不便だった。

そのほか、僕自身はあまり使わなかったもののプールもジムも薬局もあったし、書店も24時間使える図書館もあって、学内の施設だけでも生活は完結可能だった。前述のとおりキャンパスの環境は（田舎出身者の僕にとっては）申し分ないもので、朝は鳥の鳴き声で起床し、夜は静かに眠ることができる、まさに理想的な生活環境だった。

③留学先でどのようにして現地の学生と交流を深めましたか。

現地に渡航後、すぐに“O-Week”と称するオリエンテーション期間が用意されており、学内の施設（図書館など）やクラブ、学生団体などが一齊に、新入生のキャンパスライフを支援する催し物を実施していた。そこで、多くの学生（とりわけ留学生）と知り合った。

ただ個人的には、そうした公式の機会以上に、寮の存在が大きかったと思う。滞在していた寮は、年がら年中イベントをやっているといつても過言ではなく、興味関心や学習の余裕にあわせて参加できた。中庭で年に数回行われるパーティーで一緒に踊ったり歌ったりするうちに、友人がどんどん増えた。また、寮の食堂で毎食（とくに昼と夜）友人と食事し、そこで話をするなかで仲が深まったと思う。同じ授業を履修している学生もあり、勉強面で交流することもあったほか、ちょうどオーストラリアで総選挙があったため食堂で学生どうしが議論している場面に出くわす（巻き込まれる）など、面白い体験もした。

④余暇の過ごし方（授業後や長期休暇など）について教えてください。

授業期間はとにかく各授業の予習で文献を読み進めるしかなく、それ以外の時間は睡眠に充てることが多かった（体調管理には普段以上に気を遣った）。滞在後半は、多少は余裕を作ることができるようになり、キャンパス内を散歩するなど気分転換を図った。

長期休暇は、（履修登録の日程や学習計画などを頭の片隅では意識しつつ、）基本的には

「旅行に行く」ことでリフレッシュしていた。もともと旅行好きだったことや、オーストラリアという国が場所によって様々な表情を見せてくれる、旅人にとって魅力的な土地だったこともあり、長期休暇での一人旅が授業期間のモチベーションになっていた。旅先で見聞きする自然や歴史への感動、現地の人々との交流が非常に楽しかったうえ、自分ひとりで海外の知らない土地で旅をする充実感は何にも代え難いものだった。

今にして思えば、キャンベラという街の特性上「授業期間に遊びに出かけられるような場所がなかった」のも事実であり、そのぶん割り切って「授業の準備や課題に集中する」ことができていた。逆に授業のないタイミングでは、キャンベラ市内から比較的近い場所にある空港を使って、長距離移動を伴う旅行も頻繁に計画することができ、「授業期間と、そうでない期間のメリハリ」がききやすい環境だったのではないかと思う。

#### E. 健康管理、保険、予防接種など

①健康管理あるいは衛生面について注意していたことはありますか。

卵アレルギーがあるため現地で誤食しないように注意していた。もっとも、宗教的理由などで食事に制約のある学生を想定した多様なメニューが寮の食堂に揃っており、卵が食べられないことによる不便はほとんど感じなかった。

滞在中、大きく体調を崩すことはなかった。カルチャーショックもまったく経験せず、心身とも（日本にいるときよりも？）健やかに過ごしていた。睡眠を重視したことと、体調に変化があったら早めに日本から持参した薬を服用したことが良かったと思う。何より、先述のように「勉強を頑張ったら、旅行に行ける！」と自分にモチベーションを与えたことで、ネガティブな気持ちになりそうな場面でも高い意欲で学びに励むことができたのが、健康な生活に繋がった。

②留学中に病院へ通った経験の有無、医療費などについて教えて下さい。

幸いにも、いっさい病院にかかる必要がなかったので本当に良かった（多少、気を張っていたのだろうとは思う）。

③留学するにあたって、予防接種は必要でしたか。

はい（種類：）

いいえ

#### F. 住居、食事、マナーなどについて

①留学中の滞在先について教えてください。

形態	<input checked="" type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> 下宿 <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> その他（　　）
何人部屋	（1）人

②生活（住居、食生活、服装など）や習慣の違い（マナー、対人関係）、安全面などについて、困ったこと、気をつけていたことがあれば教えてください。

運よく、特筆するような大きな“事件”はなかったが、同じ寮に住んでいた日本からの留学生は「部屋に虫が出た」「隣室の住人の騒音が大きい」といった悩みを口にしていた。対人関係については、良くも悪くも自由でおおらかな国民性の国であり、周囲に迷惑と思われるようなことでもあまり厳しく注意されないため、めぐりあわせ／運次第といった部分も大きいだろう。また空調は集中管理システムで、各部屋では調整がほとんど利かないため、（寒さが苦手な僕にとっては）冬場の冷え込みはそれなりに厳しく感じられた。

1点、おそらく多くの日本人に“合わない”と思われるのが、夕食の時間帯。寮の食堂だけ

でなくキャンパス外の飲食店でも同様なのだが、基本的に夜の営業時間が短く、僕の滞在していた寮では「夕食は19時まで」だった。つまり、19時以降は空腹でも食べるものが提供されない（いちおう共有スペースに、自販機や簡単なカフェテリアはあるが、小腹を満たせる程度）。オーストラリア人は朝が早く、逆に言うと（おそらく）夜はすぐに寝てしまうのだろうが、「夕食後に勉強して、お腹が空いたから何か食べてから寝る」…といった生活スタイルは、想定されていない。人によっては、日本での生活習慣を大きく変えないと、夜に空腹で眠れないかも。事前にスーパーでパンを買っておくなど、いくらでも工夫はできるのですが…。

③日本から持参するとよいもの、または持参しなくてもよかったと思うものは何でしょうか。

- ・カジュアルなお国柄だが、パーティーなどでは「セミフォーマル」な服装が求められる。男性ならスーツ、女性はドレス。かさばるが、持参しておくに越したことはない。
- ・『地球の歩き方』的なガイドブックも、手元に1冊あると便利。僕自身は元々、長期休みを使って旅行に行こうと考えていたので購入して持参したが、そうでなくとも持っていると有用。というのも、オーストラリア国内各地から多くの学生が集まっているので、「○○から来た」などと自己紹介されることが多く、その際に「どのあたりの地名か」分かることで話が広がる。場合によっては旅行先としてオススメの場所を友達から聞くこともあるので、地理や地名に詳しくなる。
- ・当然の準備ではあるが、コンセントの変換プラグや延長コードも絶対に必要。また、クレジットカードは、「現金は支払手段として受け付けない」という店が多いオーストラリアでは必須。後述のように金銭管理もしやすくなるため、複数枚持参することを強くオススメしたい。とくにVISAとMasterは、基本的にどこでも使って便利。

④参考となる留学先国情報（出版物、webサイト）を教えてください。

オーストラリアそのものについては、先述の『地球の歩き方』に加え各旅行会社のサイトなどでもけっこう有益な情報が手に入る。ワーホリなどで人気の国なので、日本人が生活するうえで必要な情報は、検索すれば大抵ネット上に転がっている。

あとは、現地の観光案内所や駅などにあるパンフレットなどを入手して読む・実際に自分の足で歩いてみる（訪ねてみる）ことが一番の情報収集。僕は、到着後おおむね1週間で大学のキャンパス内やキャンベラの街を歩き回り、生活に必要なスーパーなどと寮との距離感を把握するよう努めたため、その後の生活がグッと楽になった。キャンベラはマイナーな街で、正直なところ日本で入手可能な情報量は多くないので、現地に着いてからの情報収集がカギ。

## G. 留学費用について

①留学費用や支出の管理などに関してアドバイスがあれば教えてください。

まとめた出費については、ありがたいことに家族（両親、祖父母）が大部分を負担してくれた。

そのうえで、自分で意識したのは、クレジットカードの利用額を一定の範囲内（具体的にはJASSO奨学金の月々の支給額=9万円以内）に抑えること。クレカの利用額が、月平均で9万円以内であれば、奨学金との関係で赤字にならない。たとえば長期休業中の旅行の準備としてホテル予約や航空券の手配をする場合、当然そのタイミングでの出費は増えてしまうが、急ぎでない予約を翌月に回すなどすれば、毎月“おおむね9万円以内で遊ぶ”ことも可能になる（というか、その範囲内に収まるよう工夫した）。どのみち、物価の高いオーストラリアでは旅先での食費などで相当な出費が避けられないため、それも見越してやり繰りしていた。要は、使い過ぎを防ぐためにも、クレカのように利用額がリアルに分かるものに支払い手段をまとめておき、自分の決めた支払い額を上回らないよう工夫することが重要だと思う。

- ②奨学金は受給していましたか。
- はい (奨学金名: JASSO 支給額: 90,000 円)
- いいえ

- ③差し支えない範囲で留学費用を教えてください。\*内容の費目は自由に変えてください。

内容	金額	備考
渡航費	¥266,880	往復¥224,580 + 帰国便変更の手数料など
保険代 (学研災付帯)	¥103,235	
保険代 (OSHC)	¥100,000	おおよその数字
予防接種・ビザ代	¥160,000	学生ビザ
住居費	¥1,984,400	A\$451×44 週 = A\$19,844
食費	—	住居費に3食分の料金が含まれる
教科書代	¥11,000	多くの授業では、個人で準備する必要なし

#### H.今後の進路や目標、就職活動について

- ①卒業後の進路（進学、就職、その他）について教えてください。
- 進学
- 就職
- その他 ( )

- ②今後の進路や目標があれば教えてください。また留学の前後で、進路や目標に対しての考え方や気持ちの変化があれば教えてください。

大学院への進学を目指す目標は、留学前後で変わらない。ただ、留学前は「大学院では（核）軍縮や安全保障を勉強したい」と思っていたが、留学に行って「もっと基本的なこと、具体的には国際人権法の勉強をしたい」と思うようになった。留学先で、日本にいるときより実践的な国際関係論の学びに触れるなかで、自分のなかにはまだ、学問的な意味での国際関係にまつわる知識が揃っていないと感じるようになった。つまり、軍縮や安全保障の議論に興味関心はあっても、それらのテーマに学問的にアプローチするための方法を、僕はまだ十分に知らない。最終的に（たとえば博士課程などで）軍縮といったテーマに取り組むうえでは様々な方法が考えうるが、学部で勉強してきた「人権」についての知識を自分の学問的探究の“武器”として用いるためには、さらに強固な知識の土台が要る。

加えて、やはり僕には「現実世界の政治力学」のみをベースにした議論は合わないなど感じる場面が多かった。それよりはむしろ、法規範をベースにした議論が重要だと確信した。「法」は、現実世界で蔑ろにされたり「無力だ」と言われたりするが、同時に、太平洋島嶼国をはじめとする「立場の弱い国々」やそこに生きる人たちの権利を守る重要な砦でもある。こうした、「弱い立場のものを守り、あるいは弱い立場のものが援用することができるもの」としての法の重要性を、留学生活を通じて改めて痛感している。だから、慌てて軍縮や安全保障といった実践的なテーマを深めるよりも、じっくりと腰を据えて国際法を学び、自分の研究の手段として活用できるレベルまで知識を深めたいと考えている。

- ③留学中に就職活動を行った方は、具体的なエントリー、一時帰国の時期、感想などを教えてください。海外留学生用の就職活動を受けた場合はそれに関する情報もお願いします。

特に行っていない。

#### I.留学を終えて感じること

①留学を終えて今の率直な気持ちや感想、印象に残っていることなど教えてください。

言葉に表すことが難しいほど、想像以上に充実した生活だった。学問的にも、また人生経験という意味でも、大きく自分が成長したと実感している。

学問的な話はここまでに散々書いてきたつもりなので、ここでは「人生経験」的な話題を記録しておきたい。大きなトラブルには見舞われなかつたものの、ちょっとしたトラブルは何度も経験した。が、結果的には、すべて自分で英語を使って解決できた。帰国直前には、帰国便の使用機材の都合で荷物の重量制限が厳しくなることが分かり、急遽、国際郵便を自力で手配した。限られた時間で関税手続きなどを全て済ませる必要があったうえ「帰国したくない」気持ちが強くなっていたタイミングでもあり、正直にいって辛かったが、なんとか手続きを済ませて無事に帰国まで漕ぎ着けた。そうした、小さなトラブルを自力で乗り越えた経験がポジティブな経験として記憶され、糧になっている。

他にも、旅先で出会った人に「発音がきれいで、オーストラリアに長く住んでいるのかと思った」と言われたときの嬉しさは忘れられない。自分の視野が大きく拡がり、経験が確実に積み重なった、これまでの人生でもっとも得るもの大きい1年だったと強く感じる。あらゆる出会いと、多くの人から得たサポートに、心から感謝したい。願わくは、いただいたサポートの“還元”として、留学体験を報告する機会などがあればぜひ参加したい。

②留学したことでの、何がどのように変わったと思いますか。

端的に言えば自信がついた。英語さえ通じるなら、どこへ行っても生きて帰ってこられると自信をもって言うことができる（大げさでしょうか…）。「自信があるからこそ」、人とコミュニケーションをとることにも（これまで以上に）抵抗がなくなった。行きの飛行機では片言だった、客室乗務員との英語でのコミュニケーションが、帰国便では何の苦痛もなくスラスラとできたのが嬉しかった。

同時に、自分の価値観や大切にしたいと思うものへの気持ちも強くなった。異なる言語で交流しても／エッセイを書いても、変わらない自分の価値観を客観的に認識することができた。そのような、留学中に自覚した自分にとっての大切なもの（核心）は、将来的な学び・研究に必ず結びつく財産だと思う。

③現在、留学を考えている学生へのメッセージをお願いします。

「学びたいことがある」、その気持ちが最後まで留学生活の原動力になります。もし今、漠然と留学しようかなと考えている人がいたら、ぜひ「留学先で自分が勉強したいことは何だろうか」と自分に問いかけてみてほしい。もし何か答えがあるなら、ぜひ海外での学びに踏み出してほしいなと思います。行く前からバタバタ準備することになりますし、行った先でどんな生活が待っているかも誰にも分かりません。が、そんなドキドキに突っ込んでいけるのも、学生のうちだけではないでしょうか。海外でしか得られない学びや経験に、ぜひ出会いに行ってください！

◆自由記述欄◆

渡航先の大学や留学の様子がわかる写真（メール添付でも可）を下記へ、ぜひ共有してください。報告書はWebサイトや印刷物として公開するため、被写体の人物へ使用についてあらかじめ承諾を得てください。添付された写真は、すべて被写体の人物から公開承諾を得たと判断し、海外留学室のWebサイトや印刷物へ使用します。

↓↓↓



住んでいた学生寮「Ursula Hall」



↓→キャンパスは、別荘地にあるゴルフコースのような景観。自然豊か





↑キャンパスは、さながら動物園のような環境。日中は、インコ？オウム？の群れがギャアギャアと飛び交う。夜にはカンガルーの家族がお食事に来訪

↓寮の食事。ライスが出てくるし、野菜も取り放題なので日本人でも違和感なく食べられる！！



以上