

オーストラリア・インターンシップ 留学報告書

学部学科・研究科専攻	教養学部人間環境学科		留学時学年	3 年
留 学 先	国	オーストラリア	大学/機関	Australian Microplastic Assessment Project
期 間	2026 年 8 月 1 日 ~ 2026 年 8 月 29 日			
	短期・中期・長期 ※○で囲んでください。		計	1 ヶ月

[1] 参加したコースの時間数と時間割

- 授業時間数： 時間
- 科目名（受講した科目を全てご記載ください）：

【時間割】

時 間	月	火	水	木	金	土	日
例) 9 時~13 時	○	○	○	○	○	○	Free
10 時~17 時	Free	○	○	○	在宅	Free	Free

[2] クラス編成や授業方法について教えてください。

【例】クラス人数、国籍割合、担当の先生、授業方法、使用教材等

- ・ 社員は 7 人、ボランティアは 4 人(日によってオフィスにいる人数は異なる)
- ・ 基本的に社員さんは現地の方だが、ボランティアでは外国に国籍を持つ方もいた
- ・ 主な作業としては、オフィスで採取されたサンプルからマイクロプラスチックを色や種類ごとに選別し、パソコンにデータ入力。たまにサッカーコート横とビーチでサンプル採取のお手伝いを行った。翌月にオフィスの引っ越しがあったため、オフィス内の用品数のデータ入力。金曜日の在宅ワークでは、「オーストラリアと日本のプラスチック対策の比較」についてブログ作成。外部で開催された、プラスチックに関するドキュメンタリーイベントへの参加。

[3] 課外活動や週末の過ごし方について教えてください。

週末は、とにかく観光地巡りをした。オペラハウス、動物園、水族館、博物館、マーケット、ブルーマウンテン等々。シドニーは観光名所が近くに集結していたため、アクセスがしやすかった。また、

スーパー巡りもしてお土産をたくさん購入した。ホストマザーと一緒に行くこともあれば、一人で行くこともあった。

課外活動では、サンプル採取とドキュメンタリーイベントの参加をした。

[4] よく利用した施設について教えてください。(図書館、学生会館、スポーツ施設等)

- ・ スーパー(woolworths, coles, ALDI)
- ・ Paddy's Market

[5] 宿舎(寮やホームステイ)での生活について教えてください。

部屋：1 部屋__1__人で使用

様子：3 階建てアパートの2 階(2LDK)で、フィリピン人のホストマザーと生活。自室にはキングサイズベッドや作業机があり、電気ブランケットで寒さ対策も万全だった。水回りはトイレ、シャワー室、洗面台が同じ部屋にあり、広く清潔で毎日シャワーを浴びることができた。食事は朝・昼を自炊し、夜はホストマザーの手料理と一緒に食べながら会話やテレビを楽しんだ。夜9 時以降は個人の時間を過ごした。週末の外出にも同行してくれるなど手厚くサポートしてもらい、非常に快適で温かいホームステイ環境だった。

[6] 留学中に楽しかったこと、苦労したことを教えてください。

- 楽しかったこと：職場や観光地などたくさんの場所で、たくさんの人とコミュニケーションが取れたこと。職場では基本的に個人作業が多かったものの、作業中やお昼休みはいろいろなスタッフの方とお話する機会が多く、朝食や好きなものについてなどの日常会話だけでなく、オーストラリアと日本のごみ問題の違いなどの深い話もできたことがとても楽しかった。また、観光地では現地の方や観光客に話しかけて一緒にお話する時間がとても楽しかった。最初は勇気が出なくて話しかけるのにとっても時間がかかったが、いろいろな人と話すことで英会話力だけでなく、積極性も上がったと感じる。
- 苦労したこと：食事や気候、言語などは普段過ごしている環境とは異なるため、その生活に完全に体が慣れるまでに時間がかかり、体の疲労感が大きかった。また、週末の日中は線路の工事を行っているため、普段乗っているホームが異なったり、来る頻度が低くなったりで、アクセスの面で少し苦労した。また、バスは止まる駅の名前をバス内で放送されないため、マップで追いながらベルを押していたことが少し大変だった。

[7] 留学の成果について教えてください

- 1) 語学力の向上：上がったと思う。常に英語に囲まれた生活であったため、英語を英語のまま理解する能力は上がった。また、話したい単語が分からなくても知っている単語で説明したり、文法は正しくなくてもとりあえず話始めてみることを意識したことで、スピーキングをする自信もついたと思う。もっと積極的に英語を話す機会を増やせばより語学力は上がったと思う。
- 2) 専門知識の向上：現地で行った仕事はもちろんだが、スタッフさんの考えを知ることができたことは私の中でとても大きな収穫である。私は将来環境を軸にした仕事に就きたいと考えているが、環境保全の意識が強いオーストラリアで環境保全に向けた仕事をしている人が、環境に対してどのような思いがあるのか、環境保全をするために何が大切なのかを聞くことができ、改めて環境に関する仕事をしたいと

という思いが強くなった。また、マイクロプラスチックの分析方法を学ぶことができたことは今後の研究につながるのではないかと感じる。

- ③ 自己成長など：一歩踏み出す勇気がついたのは大きな成長であると感じる。私は何か挑戦するとき、十分な準備をしてから動き出すことが多かったが、その準備段階でやる気がなくなってしまうことが多かった。実際このプログラム中でも、頭の中で英語を整えてからしゃべりだしてからでは既に違う話題になっていたり、町中の人に声をかけると決めてからもなかなか声をかけられず後悔することが多かった。しかし、失敗してもいいからとりあえず英語を話したり、声をかけてみたりすることで積極性が上がったと感じる。

「8」 来年度に留学を希望する学生へのアドバイスをお願いします！

初日に体調を崩して早退したり、クレジットカードが使えなくなったりと、慣れない環境での生活ではハプニングが付き物だということをよく実感した。しかし、そうした状況下で職場のスタッフさんだったり、町中の人など周りの優しさに触れることができた。特にホストマザーの「物事はどうにでもなる」「シャイになるな」という言葉に大きく救われた。この言葉のおかげで物事を楽観的に捉えられるようになり、街の人にも積極的に声をかけて会話を楽しむなど、勇気を出して一歩踏み出す姿勢を身につけることができた。限られた時間の中で自ら行動し、挑戦し続けることこそが、滞在生活を最高に充実させる鍵だとこのプログラムを通して実感した。

[9] 留学に関する費用の総額について内訳を教えてください。

	内訳		金額 （留学時の日本円）
1	短期留学者のみ	旅行会社に支払った経費（授業料、フライト代他）	860,000
2	中期・長期留学者のみ	フライト代	0
3	中期・長期留学者のみ	滞在費（寮費・ホームステイ代など）	0
4	教材費		0
5	保険代		20,000
6	私生活における諸経費（食費・交通費・洗濯費等）		30,000
7	個人的な買い物		50,000
8	その他（ビザ）		24,000
9	留学に関する費用 （1 から 8 の合計）		984,000
10	受給した奨学金（奨学金名： ）		0
11	留学に関する費用総額 （上記 9 から 10 を引いた額）		984,000



(ホストマザーとバルコニーで)



(AUSMAP スタッフの方が thank you party をしてくれた時)



(AUSMAP 活動中の一枚)