

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	海洋学海洋生物学科		留学時学年	3年
留 学 先	国	オーストラリア	大学/機関	ヴァガボンドクルーズ
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~16時	○	○	○	○	○	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

今回は語学留学ではなくインターンシップだったため、クラスでの授業はありませんでした。インターン先では、自分専用の机とパソコンを用意していただき、そこで業務を行いました。隣には上司の方がいたため、工作中にわからないことや困ったことがあれば、直ぐに質問できる環境でした。また、仕事に関することだけでなく、さまざまな話題で話しかけてくださったり、差し入れを持ってきてくださったりするなど、温かく接していただきました。そのため、緊張することなく自然体で仕事に取り組むことができ、楽しい雰囲気の中で業務を経験することができました。

[3] 課外活動や週末の過ごし方について教えてください。

休日には、ホストファミリーと一緒にブルーマウンテンズやオペラハウス、ハーバーブリッジなどの観光地を訪れました。また、仕事の後には買い物に出かけたり、ディナーを楽しんだりしました。休憩時間には一人でカフェに行き、自分で英語を使って注文することにも挑戦しました。最初は緊張しましたが、実際に自分で注目することで、現地で英語を使うことへの自信につながりました。観光だけでなく、日常生活の中でもさまざまな経験することができ、充実した時間を過ごしました。

[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)

滞在中には、主に Aldi や Woolworths を利用しました。食料品や日用品を購入することが多く、現地で生活する中で身近な施設の一つでした。特に Woolworths は仕事先の近くにあってため、仕事の後などによく立ち寄り、スナックなどを購入しました。また、日本のスーパーマーケットとの品揃えや商品の違いを見ることができ、オーストラリアの生活や食文化を身近に感じることができました。

[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：ホームステイ先では、一人で個室を使わせていただき、落ち着いて快適に過ごすことができました。ホストファミリーはとても親切で、食事の時間などには積極的に話しかけてくださり、日常生活の中で自然に英語を話す機会がありました。また、料理をお手伝いさせていただく機会も多く、オーストラリアの料理の作り方を教えていただくなど、現地の食文化にふれることができました。休日にはさまざまな場所に連れて行って下さり、観光や買い物などを一緒に楽しみました。今回は 1 人で渡航し、周りに友達がいないため、ホームステイ先で過ごす時間が多く、ホストファミリーとの交流を深めることができました。温かく迎えていただき、家族の一員のような雰囲気の中で、安心して 1 か月生活することができました。

[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：

留学中に楽しかったことは、さまざまな国の食文化を実際に味わえたことです。日本では普段、日本食を食べることが多く、他の国の料理を食べる機会は限られていました。しかし、オーストラリアではミートパイなどの現地の料理だけではなく、さまざまな国の料理を楽しむことができました。特に、ホストマザーがポーランド出身だったため、ポーランド料理を作っていただく機会もあり、日本ではなかなか食べることの出来ない料理を味わうことができました。実際にさまざまな料理を食べることで、それぞれの国の食文化の違いを知ることができ、とても楽しかったです。

● 苦労したこと：

留学中に苦労したことは、英語で自分の言いたいことをうまく伝えられなかったことと、ホームシックになったことです。英語力が十分ではなかったため、伝えたいことがあっても適切な言葉がすぐに出てこず、思うように意思を伝えられない場面が多くありました。また特に精神的に大変だったのがホームシックです。オーストラリアで生活する中で、家族と仲が良く、頻繁に会いに行ったり電話したりしている人を見かける機会が多くありました。そのような姿を見ることで、自分も家族に会いたいという気持ちが強くなり、寂しさを感じることがありました。初めての海外生活で慣れない環境だったこともあり、精神的につらく感じる時期もありましたが、家族の大切さを改めて実感する機会にもなりました。

[7] 留学の成果について教えてください

1) 語学力の向上：

1 か月という短い期間だったため、語学力が大きく向上したとは言いきれませんが、滞在中は常に英語を使う環境にいたことで、特にリスニング力の向上を実感しました。日本にいたときよりも英語を聞く機会が多く、最初は聞き取れなかった英語も、徐々に理解できるようになりました。また、英語を話すことに対する意識にも変化がありました。以前は、英語を間違えることを気にして、伝えたいことがあっても話すことをためらうことがありました。しかし、実際に英語環境で生活する中で、完璧な英語でなくても、知っている単語や表現を使ってまず伝えてみるのが大切だと実感しました。その結果、間違いを気にし過ぎず、積極的に英語を使ってみようと思えるようになりました。

2) 専門知識の向上：

今回が初めてのインターンシップだったため、実際の職場で働くことを通して、仕事の進め方や社会人として必要な姿勢を学ぶことができました。業務では、Canva を使ったポスター作製や競合他社の SNS 調査

など、実際の企業で行われている仕事を経験しました。また、与えられた業務をこなすだけでなく、分からないことは自分から質問したり、目的を考えながら取り組んだりすることの大切さも学びました。初めて実際の職場で働いたことで、大学では学ぶことの出来ない実務的な知性や経験を得ることができ、働くことへの理解を深めることができました。

3) 自己成長など：

今回の留学を通して、自立心が身についたと感じています。初めての海外生活で、慣れない環境の中で生活することになりましたが、身の回りのことを自分で言い、予定を立てて行動することで、少しずつ自分で考えて行動する力が身につきました。また、ホームシックになったり、思うようにいかないことがあったりする中でも、自分なりに気持ちを切り替えながら1か月間の生活を最後までやり遂げることができました。この経験を通して、環境が変わっても自分で考え、最後までやり遂げることへの自信が身につきました。

[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！

留学を迷っている方には、少しでも興味があるなら、ぜひ挑戦してみて欲しいです。私自身、英語力に不安があり、初めての海外生活ということもあって、出発前は不安に感じるものがたくさんありました。しかし、実際に行ってみると、日本ではできない経験や、現地でしか学べないことがたくさんありました。最初は長いと思っていた1か月も、実際に過ごしてみるとあっという間でした。英語も完ぺきではなくて大丈夫です。完璧に準備していくよりも、分からないことがあっても現地で経験しながら学んでいくことが大切だと思います。留学に行くか迷っているなら、ぜひ一歩踏み出してみてください。

[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）	883,662
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		9,070
6	私生活における諸経費（食費・交通費・洗濯費等）		12,450
7	個人的な買い物		15,550
8	その他（ ）		0
9	留学に関する費用（1 から 8 の合計）		920,732
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）		920,732

