

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満)

2017年1月10日

東京大学での所属学部・研究科等:	総合文化研究科	学年(プログラム開始時):	博士3
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	The University of British Columbia
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input checked="" type="checkbox"/>	1. 研究職	<input type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
<input type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界: )	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他( )		

**派遣先大学の概要**

プリティッシュ・コロンビア大学は、カナダでトップ3に入る大学です。バンクーバーの西端に位置し、ダウンタウンからは数十分かかるものの、海岸も近く、キャンパス内も自然に恵まれています。

**留学した動機**

全学交換留学は学部生と修士課程の学生が主だと思いますが、博士課程に在学している間に英語圏の研究・教育に触れておきたいと考えたため、応募しました。

**留学の時期など**

①留学前の本学での修学状況:	2016年	博士3	年生の	夏	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2016年	9月~	2016年	12月	
	博士3	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2017年	博士3	年生の	夏	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2017年	博士3	年生の	12月頃に	行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位		52	単位	
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位		0	単位	
	留学後の取得(予定)単位		6	単位	
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2012年	4月入学	2018年	3月卒業/修了	
⑧本学入学から卒業/修了までの期間:	4年		9ヶ月間		
⑨留学時期を決めた理由:					

博士論文に関わる英語圏の資料や研究動向をある程度把握することができ、留学での滞在を有意義に過ごす準備が整ったため、かなり遅い時期にはなりましたが、留学を決めました。

**留学の準備**

①留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

入学手続きの段階で、まず寮の申請がありますが、申請が遅いとウェイトングリストに入れられてしまいます。そのため、外に住む予定でない限り、期限ギリギリではなく、できるだけ早く申し込む方が良いでしょう。また、寮には食事付きの寮がありますが、食事が付いていると金額が高いため、気をつけた方が良いでしょう。所属ですが、大学院生はFaculty of Graduate and Postdoctoral Studiesに所属するようです。私は間違えて学部組織であるFaculty of Artsに申請してしまいましたが、渡航後に変更しました。後者だと、500番台(大学院)のコースへの参加が制限されるため、大学院生は所属に気をつけた方が良いでしょう。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

2016年時点では、一学期しか滞在しない場合は、学生ビザが必要ありませんでした。ただ、アルバイトをするためにはビザが必要なので、短期間の滞在でもビザを取得した方が良いかもしれません。また、ボランティアも労働とみなされ、ビザが必要である場合があるので、その点も注意が必要です。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

常備薬は用意しましたが、それ以外は特に携帯しませんでした。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

東京大学で加入が義務付けられている留学保険と、UBCで義務付けられている保険との2種類に加入しました。重複してしまったので、もしかするとUBCの方は相談次第で外せるのかもしれませんが。

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

総合文化研究科では、留学願を提出しました。なお、休学は休学期間が始まる2ヶ月前に申請する必要があるため、帰国後に休学する場合には、事前に大学院係で相談するなどした方が良いでしょう。UBCとの手続きでは、渡航前に学生アカウントの取得・寮の申請・寮の手続き・授業登録などを行います。こちらの方が自分が不慣れなせいもあり、分かりにくいところが多いかと思えます。複雑すぎて憂鬱になることも多かったのですが、わからないことは気軽にUBCのGo Globalオフィスにメールで聞くの良いです。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

出発前にはDMM英会話やNative Campといった安価なネット英会話のサービスを使いました。また学期が始まる1週間ほど前に現地に入り、Vectorという英語学校でマンツーマンレッスンを受けました。出国前でTOEFLは102点でした。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

クレジットカードがかなり普及しているので、1~2枚ほど持って行くといいかもしれません。キャッシュ・パスポートというものは最近よく使われているようです。また、新生銀行のキャッシュカードはVISA plusがついているので海外でも使えます。その他、バンクーバーは10月くらいから週の半分以上ずっと雨なので、雨具があると良いでしょう。その意味では、8月などに観光する方がベターです。

**学習・研究について**

①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)  
※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったもの(又は行う予定のもの)に●をつけてください。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
SOCI 501	3				
STS 501	3				

②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)

授業は購読のゼミ形式でしたが、課題はかなり標準化されているようです。基本的には、毎週100~200ページほどの文献(論文・本)が課されるので、それを読んでいき、ゼミでディスカッションをします。12週ほどありますが、そのうち3週だけは文献に対するコメントペーパーを提出する義務があります。なお、3週だけ選択するというルールはトリッキーなので注意してください。また、学期に一回は発表を担当し、文献の要約とコメントを行います。さらに、最終週には期末レポートの構想を簡単に発表し、15~20ページほどの期末レポートを執筆します。課題が多いので、大学院の留学生は基本的にゼミは3つまでしか取れないようですが、2つでも観光などに出かける時間はありませんでした。ゼミでの議論は、それぞれが思い思いの発言をして、知識をシェアするという印象が強かったです。

③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など

2科目・6単位、基本的に文献の予習は1科目につき2日ほどかかり、コメントペーパーの執筆には1つにつき1日ほどかかりました。うまく時間を配分する必要があります。そのほかの研究時間はあまり取れなかったのですが、大学内にいけば図書館へのアクセスは容易です。期末レポートは、一日中書いていても1つにつき執筆だけで5日ほどかかりました。

④学習・研究面でのアドバイス
ゼミが複数あると文献を全部読むのが難しいときもあるので、トピックセンテンスを拾う斜め読みも併用するしかないと思います。また、文献のリストの一部は学期前にわかるので、入手できるものは日本語版を購入してpdf化しておく、内容理解の助けになります。
⑤語学面での苦労・アドバイス等
1対1の日常会話で大きく困ることはなかったですが、それでも人によってはかなり聞き取るのに苦労しました。ネイティブ同士の会話に入るのはかなり困難でした。またゼミでの発言にもかなり苦労しました。話題に関連する意見を考えるのに時間がかかり、その間に話が変わってしまうためです。そこで、何個か話せるネタをその場でメモしておいて、タイミングを見計らってメモに沿って発言するということをしていました。途中までは発言できない週などもありましたが、3ヶ月目になってからは、少し発言が楽になりました。
生活について
①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)
学期が始まる前にはホテルではなくAir bnbを使用しました。かなり普及しているようなので、値段の割に快適でした。場所はバーナビやキッツィラなどは便利かもしれませんが。大学の寮には申請が遅れてしまった(1月末に申請が始まって3月頭に申請した)ため、最初は3000人待ちになってしまいました(全部で6000人ほどが待っているらしい)。ただ、留学生は優先されるルールのため、結果的には7月の半ばに寮が決まりました。それまでは焦って大学の外の部屋を探していましたが、部屋探しはかなり難しいとわかりました。かなりストレスフルだったため、寮に早めに申請するのが無難かと思います。
②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)
気候は、9月くらいまでは夏がさすがに残っており、晴れている日が多く過ごしやすかったです。しかし、10月からは週の半分以上は雨でした。西海岸の北側はシアトルも含めてそのような気候のようです。その意味では、観光ガイドなどにある晴れたバンクーバーの写真は宣伝という側面が強いと思いました。12月はさらに気温も低く、しばしば雪が降りました。キャンパスには自然が多く、過ごしやすいです。勉強面ではラーニングセンターが深夜1時までやっているのが便利でした。大学内や周辺の食事は充実していませんでしたが、University VillageとNESTというところに特に集まっていました。外食の場合はハンバーガーやピザの頻度が高くなりました。スーパーは大学の南にあるSave Onか、バスでSafe WayやNo Fillsといった安いところに行きますが、面倒な時は学内のストアを利用しました。文房具・電化製品・書籍の日用品はUBC Bookstoreにもありますが、やや高額なので近くにあるUniversity Villageにある用品店やamazon.caを使います。バス・スカイトレイン・シーバスの定期券があるため、移動は簡単です。お金は、クレジットカードとキャッシュカードとキャッシュパスポートを用意しました。クレジットカードを使うことが多かったです。一番大きな出費は寮の支払いになると思うので、クレジットカードで対応可能かどうか、また現金が必要な場合はどう用意するのかなどを考えておく必要があります。
③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)
治安面は割と安全なようです。しかし、ダウンタウンから東に行った場所にホームレスやドラッグユーザーが多く、あまり安全ではないと言われています。また、滞在中に日本人女性の殺害事件が起きたので、場合によっては危険も伴います。さらに、大学でかなり深刻な婦女暴行が一度発生したので、大学内でも注意が必要です。とはいえ、私自身は主に大学内にいて夜はあまり出歩かなかったので問題ありませんでした。私の滞在した寮には24時間オープン受付があり、自分の部屋に入るまでにカードキーを3回使う必要があるため、それなりにセキュリティはしっかりしていると思いました。体調は崩さなかったため医療機関についてはわかりませんが、野菜不足になりやすいので、食事はあまりケチらず野菜も摂取した方がよいと思います。
④留学に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)
・毎月の生活費とその内訳
生活用品や書籍などの初期投資も多々あったので、平均すると月に5~6万円ほどの出費がありました。それに加えて、住居費が7万円ほどです。奨学金は8万円だったので、ほぼ住居費に使った格好です。航空賃は買ったのが遅かったこともあり、安いもの(中国国際航空)を選んでも12万円ほどでした。また、トランジットで10時間ほど待つ必要があったので、もう少し高いチケットにすべきでした。授業料は東京大学の学費、教科書代はamazon.caを使って2万円ほど。食費は外食が安くて一回500円ほどで、自炊を交えて月に3万円ほど。交通費は最初に定期を作るため、学期で2~3万円ほどでした。

・留学に要した費用総額とその内訳	
滞在4ヶ月でトータルでの支出は110万円ほど(学費25万円、飛行機12万円、住居費28万円、語学学校10万円、観光費7万円、その他の出費30万円)。一方、収入は、57万円ほど(奨学金32万円、博士課程研究遂行協力制度が学期につき25万円)。そのため、実質的な出費は50万円前後と思われます。ただし、ここにはパソコンの故障で新規購入したため10万円ほどの余計な出費を含みます。語学学校・パソコンを除けば、30万円前後になるかと思います。	
⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)	
全学交換留学の奨学金が月額8万円でした。2016年については、この奨学金は全学交換留学制度に付いているものだと聞きました。手続きに組み込まれていました。また、博士課程研究遂行協力制度で月額5万円を受給しています。	
⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)	
冬休みは12月第3週～1月第1週ですが、期末レポートがあったため、帰国や(留学とは関係ない)論文執筆もあったため観光には数日しか使えませんでした。観光地の他、チャイナタウンや中国系移民が40%以上を占めるリッチモンドに足を運ぶなどしました。また、クリスマス12月24日～25日は、日本の正月と同じように店がほとんどやっていないので、観光にも向いていないようです。	
<b>派遣先大学の環境について</b>	
①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)	
留学生については、Go Globalのオフィスがあります。基本的にはわからないことはそこにメールを送れば答えてもらえます。学期の始めにはガイダンスなどもあります。語学面では有志による語学交換の仕組みがあり、大学からのメールで知らされました。先生は親切なので、わからないことは質問すると良いと思います。寮にはサポートのための学生が決まっているので、困ったこと(隣人がうるさいなど)は言えば解決しやすいと思います。特に、ハラスメントについてはサポート体制が(日本と比べれば)手厚いのではないかと思います。	
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)	
図書館はいくつもあります。夜は10時くらいに閉まりますが、自習のためにはラーニングセンターが夜中1時まで使えます。試験前はラーニングセンターが24時間オープンになります。スポーツ施設は利用しませんでした。充実しているようです。食堂が付いている寮もあるようですが、基本的には大学内のフードコートやファストフードなどを利用します。インターネット環境は、キャンパスの無線LANが使えます。これは学生が使うUBC privateとビジターが使うUBC secureがあり、後者はパスワードなしで使えます。しかし、寮の部屋までは届かないため、ResNetという有線LANしか使えません。UBC Bookstoreなどでケーブルを購入するか、もしくは安いルーターを設置する必要があります。ルーターであればタブレットでもネットが利用できるため、普通はルーターを買うと思います。キャンパスには人類学博物館や新渡戸記念庭園があり、学生は無料なので行くと良いと思います。	
<b>留学と就職活動について</b>	
①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど	
②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響	
私は大学院の修了後に研究職(基本的には大学教員)を目指していますが、英語圏での教育や研究の空気感に触れることができたので、大学のグローバル化に貢献しようという意識が少し強くなりました。ただ、基本的には自分の研究を続けるということが主な作業なので、留学によって就職に対する考え方が根本的に変わることはありませんでした。	
③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)	
④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください	
1.	研究職
2.	専門職(法曹・医師・会計士等)(職名: )
3.	公的機関(機関名: )
4.	非営利団体(団体名又は分野: )
5.	民間企業(企業名又は業界: )
6.	起業(分野: )
7.	その他( )

## 留学を振り返って

### ①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

私は学部生時代にも別の国に1年間留学をしたことがあります。今回は博士課程での留学ということで、自分にとっての意味合いはかなり違ったものでした。今回は、英語圏での研究発表能力を高めるということや、英語圏の研究動向を掴むといったかなり明確な目標があったため、そうした点で少し進歩したように思います。ただ、まだまだ足りない面が大きいので、今後の継続的な学習が必要だということを痛感しました。

### ②留学後の予定

基本的には博士論文の執筆およびその部品にあたる投稿論文の執筆や学会発表に取り組む予定です。今年は英語での発表や論文を予定していませんが、徐々にそうした機会を持っていければと思っています。

### ③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

学部生・修士課程の方は初めての留学かもしれませんが、半年から1年というのは長期というわけでもないの、チャレンジしてみると良いと思います。地域によって魅力なども違いますが、カナダは英語圏という意味で将来的に役立つ面は大きいかもしれません。博士課程の方は、具体的な研究との関連で留学先を選ばれるかと思いますが、博士の始めで渡航するのも良いですが、博士3年目以降の方でも、渡航が遅い分、渡航先で得られる知見も深いものになると思うので、「もう手遅れ」と思わずに渡航してみるのも良いかもしれません。

## その他

### ①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

バンクーバーの危険を注意喚起するページ:

[http://www.vankura.com/life\\_van/crisis.html](http://www.vankura.com/life_van/crisis.html)

学外の部屋探しのページ(他にも類似のものは多数ある):

<http://nomad-english.com/archives/106>

友達の作りかたについてのUBCのページでクラブ活動やボランティアなどが紹介されたページ:

<https://www.grad.ubc.ca/campus-community/life-vancouver-canada/making-friends>

大学で物を買ったりすると高いので、そうした新入生への注意事項をまとめたコメント:

[https://www.reddit.com/r/UBC/comments/4kmzkh/advice\\_for\\_incoming\\_first\\_years/](https://www.reddit.com/r/UBC/comments/4kmzkh/advice_for_incoming_first_years/)

課題のコメントやレポートの書式についての留学経験談:

<http://ameblo.jp/couch-potato-high/entry-11466746538.html>

引用の仕方の解説(APAスタイルとMLAスタイルがあるが、いま主流のAPAについての解説):

<http://wiki.ubc.ca/images/6/6f/Apastyle.pdf>

### ②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。



東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満)

2017年5月5日

東京大学での所属学部・研究科等:	法学部	学年(プログラム開始時):	学部3
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	ブリティッシュ・コロンビア大学
卒業・修了後の就職(希望)先:			
	1. 研究職		2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
	3. 公務員		4. 非営利団体
	5. 民間企業(業界: )		6. 起業
	7. その他( )		

派遣先大学の概要

バンクーバーに位置する、生徒数6万人カナダ西部最大の総合大学。トロント大学、マギル大学と並んで、カナダトップ3校とされる。約4分の1がカナダ国内からの生徒という国際色の豊かさが特徴。

留学した動機

主に以下の2点に集約される。

- ① 経済学の学習に十分な時間をかける
- ② 英語の運用能力を高める

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2016年	学部3	年生の	S2	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2016年	9月~	2017年	4月	
	学部3	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2017年	学部3	年生の	S2	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2018年	学部4	年生の	6月頃に	行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			52	単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			16	単位
	留学後の取得(予定)単位			68	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2014年	4月入学	2019年	3	月卒業/修了
⑧本学入学から卒業/修了までの期間:	5年		ヶ月間		
⑨留学時期を決めた理由:					

専門科目の学習状況、就職活動との兼ね合い。

留学の準備

- ①留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

必要な手続き (online application, housing, course registration) については、ブリティッシュ・コロンビア大学の国際交流課よりメールにて連絡が届く。また、大学のHP (<https://students.ubc.ca/about-student-services/go-global/coming-ubc-study-abroad/coming-ubc-exchange/apply-ubc-exchange>) 上にもフローチャートとともに、詳しく説明がされている。しばしば文面が長いことがあるのが難点だが、メールに注意深く目を通しておけば基本的に手続きを逃す心配はない。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

カナダでは6ヶ月以上の滞在については学生ビザ (study permit) が必要となる。カナダは日本からの留学生も少なくないため、学生ビザの申請についてもインターネット上に情報があふれているので困ることはないと思われる。毎年5月～9月は移民局に多くのビザ申請が押し寄せる関係で、手続きには2ヶ月以上かかることも見越しておいたほうが安全。(日本からの申請は比較的迅速に処理されることが多いが、自分の場合は3ヶ月を要した。なお、自分と同時期申請した友人のビザは2週間で処理されていた。)

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

出発前に、医師の診察を受け一通りの常備薬を処方していただいた。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

大学から指定された保険に加入した。また、加えて、UBCで指定されたブリティッシュ・コロンビア州の健康保険にも加入した。

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

特になし。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

IELTSを受験した。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

・雨具(悪天候に耐えうる靴含む)

学習・研究について

①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)

※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったもの(又は行う予定のもの)に●をつけてください。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
The Government of Canada	3		Economic Analysis of Law	3	
Intermediate Macroeconomics	3	●	Introduction to Econometrics	3	●
Introduction to Empirical Economics	3	●	Methods of Empirical Research in Economics	3	●
Introduction to Wine Science	3		Topics in Macroeconomics	3	●

②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)

経済学の授業に関しては、週3時間のレクチャー＋週1時間問題演習中心のチュートリアルで構成されていた。1学期に履修した政治学の授業ではディスカッションクラスが、フードサイエンスの授業ではラボクラスがチュートリアルの代わりに設けられていた。授業外での学習に関しては、予習・復習として授業範囲の教科書・論文の読み込み、復習として毎週出される宿題の問題演習が主であった。1学期に履修した政治学の授業では問題演習の代わりに、1学期で3本のレポート課題が課された。また、2学期に履修した法と経済学の授業では、グループワークとして授業内で模擬裁判を行ったため、その準備にも時間をかけた。

### ③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など

交換留学生は1学期につき3～5授業(9～15単位)の履修が認められており、大学側からは4授業(12単位)の履修が推奨されていたと記憶している。授業によって、また時期によって負担等はまちまちであったが、平均をとると1授業あたり5,6時間を授業外での学習に咲いていた。

### ④ 学習・研究面でのアドバイス

オフィスアワーに通い教授との距離を縮めることは、学習効率及び授業参加の上で非常に効果的であるように感じた。オフィスアワーの利用は大学側からも強く推奨されており、教授の方々も非常に歓迎的な雰囲気であった。オフィスアワーでは授業内容の質問するのみならず、一般的な経済学の学習や進路に関する相談までのついでに、自分にとっては非常に大きかった。また、オフィスアワーの利用と並んで推奨されているグループスタディであるが、同じ専攻の友人を作るという点においては少なくとも効果的であった。学習効率の面では、自分がグループでの勉強にあまり慣れていなかったこともあり、あまり効果を感じなかった。

### ⑤語学面での苦労・アドバイス等

留学初期においては、ディスカッションに参加するタイミングを見つけることに苦労することもあったが、中盤以降はディスカッションの進むテンポ及びリズムにも慣れ発言が増えていった。授業範囲に関する語彙・専門用語を知っているかどうかは、大きな違いを生むように感じた。

## 生活について

### ①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

大学内の寮(Walter Gage)にて、6人で共同生活をした。建物自体は古いものの、教養学部の講義棟から徒歩5分以内と非常に利便性が高かった。手続きは大学側からの指示に従って申し込みをした。寮の申し込みは例年部屋数より多く抽選が行われるとのことだが、交換留学生は抽選の際に優先されるため、寮の申し込みをすれば宿泊先の心配はせず済む。

### ②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

天気は、基本的に雨及び曇りが多い。(自分の年はとりわけ天気が良くなかったようで、1ヶ月で28日雨や1ヶ月の日照時間が70時間程度のみ、などのニュースが話題となっていた。)  
交通機関はキャンパス近辺はバス移動が中心となる。学生はUpassとよばれるバンクーバー市内のバス鉄道定期券のようなものを買うことが必須となっている。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気がつけた点など)

バンクーバーの治安は一般的に言われている通り、比較的良いと感じた。しかし、自分の滞在中には、キャンパス内での女子生徒暴行、交換留学生の失踪等も物騒な事件も数件起こっていた。

④留学に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)

・毎月の生活費とその内訳

生活費7万円  
-食費3万円  
-娯楽費3万円  
-その他1万円

・留学に要した費用総額とその内訳

総額160万円  
-生活費60万円(7万円×9ヶ月弱)  
-寮費 60万円  
-旅行費10万円  
-航空券20万円  
-保険 10万円

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

Fung Scholarship 8万円/月  
東大の国際交流課の方に紹介していただいた。

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

- ・地域(UBC生+社会人)のサッカークラブ
- ・学内のランニングサークル
- ・学内の言語交換プログラム(Tandem)

派遣先大学の環境について

①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

留学生が多い関係で、履修などの事務的な面から精神的な面に渡り非常に充実している。向こうの国際交流課にあたるInternational Officeとよばれる棟にアドバイザーが常駐しており、問題があればまずそこへ行き相談する形になっていた。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

図書館はキャンパス内に10程度あり、開館時間・混雑度等はまちまち。そのうちの一つは通常時は1時まで、試験期間は24時間学習スペースが開放される。  
また、学内には学生が手頃な値段(30ドル/学期)で利用出来るスポーツジム、各種スポーツのフィールドがある。  
Wifi環境は非常に充実している。

留学と就職活動について

①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど

卒業を1年遅らせたため、特に問題は生じていない。

②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響

まだ就職活動を本格的に始めていないので言えることは特にないが、留学を経て大学院進学も改めて考えるようになった。

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

特に何もしていない。

④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

- |  |                          |
|--|--------------------------|
|  | 1. 研究職                   |
|  | 2. 専門職(法曹・医師・会計士等)(職名: ) |
|  | 3. 公的機関(機関名: )           |
|  | 4. 非営利団体(団体名又は分野: )      |
|  | 5. 民間企業(企業名又は業界: )       |
|  | 6. 起業(分野: )              |
|  | 7. その他( )                |

留学を振り返って

①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

留学の目標の一つであった経済学の学習は、良き縁に恵まれたこともあり、非常に大きな収穫があった。大学院進学を控えた友人に囲まれて学び、教授と授業内容のみならず一般的な学習や進路について相談する中で経済学の理解が深まったことはもちろん、大学院進学という選択肢も現実味を帯びて考え始めた。また、留学を振り返ると、自分と異なるという事実への目の向け方、日本とルール・勝手が異なる環境への対処の仕方において、変化したとを感じる。前者に関しては、違いを意識しすぎるあまり物事の捉え方・自分の出し方が歪むことがなくなった。後者は自分が慣れた日本の環境外に置かれると、どう感じどう考えどう振る舞うのかとといったことを参照できる体験として得られた。いずれも今後海外に出て行く際には大きな助けとなるように感じる。

②留学後の予定

3年生として大学に戻る。進路に関しては未定。

③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

自分の留學生活というサンプルしかないので、留学するという選択の是非や留学の時期に関して何か確信を持って言えることはありません。ただ、どのような選択をするにも、自分の大学生活の中で留学をどう位置づけるのかということが見えていることがよい(と自分が納得できる)選択につながる(結果として、大きな収穫につながりやすい)ように思います。

その前提の上で、留学を終えた今自分が感じていることを記しておく、ダブルメジャーのような形で専攻外のことを学びたい、英語の運用能力を高めたいという目的の両立においては、専門科目の基礎を学習し終えた後である3年夏から学生生活を5年に延ばす形で留学する、という選択は間違っていなかったように感じています。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

・ブリティッシュ・コロンビア大学HP  
-オンラインアプリケーション

<https://students.ubc.ca/about-student-services/go-global/coming-ubc-study-abroad/coming-ubc-exchange/apply-ubc-exchange>

-寮

<http://www.housing.ubc.ca>

-授業

<https://courses.students.ubc.ca/cs/main?pname=subjarea>

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満)

2017年05月08日

東京大学での所属学部・研究科等:	教養学部	学年(プログラム開始時):	学部3
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	University of British Columbia
卒業・修了後の就職(希望)先:			
	1. 研究職		2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
✓	3. 公務員		4. 非営利団体
	5. 民間企業(業界: )		6. 起業
	7. その他( )		

派遣先大学の概要

バンクーバーにある州立大学で1学年の人数が1万人、英語以外を母語とする学生が半数近く、規模・国際色がカナダ随一の総合大学です。市の人種構成を反映して、学生もアジア系、特に香港系の人が多いです。フランス語よりも中国語(広東語)が第二言語と言えます。キャンパスは広大で、施設の使い勝手が良く、学生証があれば最新式のスポーツ施設や東大以上に論文へのアクセスが容易な図書館、学内の自然史博物館や民俗学博物館などを自由に利用できます。キャンパスは自然に恵まれており、キャンパスビーチや様々な庭園、海の向こうに千メートル級の山々がそびえていて、毎日散歩をしても飽きないほど美しいです。

留学した動機

東大で国際関係論を専攻し、将来外交や国際協力の仕事をしたいと考えているので、英語力を身に付け、文化的に多様な環境に身を置いて、日本を客観的に観察しつつ国際問題についての理解を深めたいと思ったから。カナダにしたのは、カナダ英語が美しく聞き取りやすいことに加え、私が特に興味を持っている難民問題に対する同国の先取的な取り組みから、日本が学ぶべきことがあるのではないかと考えたからです。また多文化主義、人間の安全保障やMiddle power diplomacy などカナダ発のアイデアをもっと知りたいと思いました。UBCを希望したのは、Vancouver の気候が比較的温暖で治安が良く住みよいこと、アジア学が有名なので日本を客観視するのにちょうどよいと考えたこと、教授や学生のバックグラウンドが多様であることなどによります。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2016年	学部3	年生の	S2	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2016年	9月~	2017年	4月	
	学部3	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2017年	学部4	年生の	A1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2017年	学部4	年生の	8月頃に	行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			49	単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			16	単位
	留学後の取得(予定)単位			10~20	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2014年	4月入学	2019年	3月卒業/修了	
⑧本学入学から卒業/修了までの期間:	5年		ヶ月間		
⑨留学時期を決めた理由:					

進振りを終え、専門課程である程度の素養と語学力を身に着けてから留学したかったから。留学経験を活かして就職先を考えたかったから。

## 留学の準備

### ①留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

指示通りに余裕をもって書類を提出すれば心配ありません。とくに教授に推薦状を書いていただく場合やビザ申請をするときは十分前もって準備をしましょう。

### ②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

カナダで長期留学するには学生ビザが必要です。オンラインでできますが、何種類も書類の提出があつて手間がかかります。私は書類提出から2週間ほどで許可が下りましたが、友人はカナダ入国日にビザが間に合わず、危うく収容されそうになったので、気を付けてください！

### ③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

カナダ渡航のために、予防接種など特別な治療を行う必要はありませんでした。私は12月に高熱が出て病院に行きましたが、カナダの医師はあまり解熱剤を出してくれないそうで、治るのに時間がかかりました。

### ④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

大学に指示されて付帯海学保険に入りました。UBCにも別の保険を勧められると思いますが、重複がないかを確認したうえで判断すると経済的でしょう。

### ⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

手続は指示された通り各部署や先生を訪ねて行いました。東大での夏休み明けから留学を開始したので、授業や試験には支障はありませんでした。5月に帰国してから9月に東大での授業が始まるまでは時間がありますが、就活や卒論の準備などに費やすつもりです。

### ⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

英語の論文を読んだり書いたりする授業を多くとって、練習をするように意識しました。総合的には留学に要求されるスコアより少し上でしたが、話す訓練が足りていなかったため、留学後にイギリス人のランゲージパートナーを見つけて英会話のレベルを上げるようにしました。

### ⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

バンクーバーにはアジア系のスーパーがたくさんあり、日本の食材(お醤油、だし、こめ、茶などなど)が簡単に手に入るので便利です。バンクーバーでは雨が良く降るのに、売っているのは殆どが折り畳み傘なので、日本から大きな傘を持っていくといいかもしれません。衣類に関しては、カナダの物価が高く、サイズが大きく、品質が劣るので、日本から持参してよかったです。

## 学習・研究について

### ①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)

※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったもの(又は行う予定のもの)に●をつけてください。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
Canadian Foreign Policy	2	●	US politics	2	●
Security Studies	2	●	Middle Eastern History	2	●

European History	2 ●	Social Studies	2
European Geography	2 ●	Anthropoligy	2 ●

## ②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)

留学中の学習スタイルは、全て英語であることを除いて、東大の国際関係論コースでの勉強(授業への出席、論文の味読、執筆、発表、試験に向けた復習)とあまり変わりませんでした。Job Brian先生のSecurity Studies は近年の民族紛争の原因を探り、ゼミで政策提案や事例比較の論文を執筆するインテンシブな授業で、大変面白く印象的でした。大人数の講義形式の授業は学期中の課題が少なめで期末の負担・比重が大きくなってしまい、友人作りには向かないと思います。UBCでの履修登録の際の科目の情報量が少ないですが、授業初回で詳細なシラバスが配られますし、先生方にメールすればそれより前にもシラバスを配布してくれるので活用しましょう。

## ③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など

留学生の履修数に上限はありませんが、1学期に4~5科目履修するが平均的です。1科目あたり週に180分あり、月水金/火木に分かれています。うち1コマがゼミ形式の授業をいくつかとっていましたが、ゼミの文献を読み込むのに労を要しました。平日の空きコマは図書館にこもって文献を読んだり、論文を書いたりすることが多かったです。すべて英語であるため、東大の時よりは苦勞しました。ゼミのTAさんがペーパーに返事をくれるのが励みになっていました。中東近代史のゼミでは中東出身の同級生が体験談を話してくれたり、第2次大戦時のヨーロッパの授業では北米、ヨーロッパ、アジア地域出身の同級生たちが、各地域での歴史教育について話してくれるなど、特に歴史の授業でUBCならではの多様性の恩恵を受けたように感じます。私自身も、日本の立ち位置を意識することが多かったように思います。ですが、教授による講義や学生の発言の質は東大の方がレベルが上だと感じるが多々ありました。

## ④学習・研究面でのアドバイス

東大に比べ、教授と学生の距離が近く、授業中、授業後、オフィスアワーに質問に快く応えてくれる教授が多いです。TAさんはみな優秀かつフレンドリーで論文の書き方やテーマの選定、参考文献に関してなど、どんな些細な疑問にも答えてくれて大変ありがたかったです。成績評価も点数だけでなく、コメント付きなのは感動しました。

## ⑤語学面での苦勞・アドバイス等

英会話に慣れていなかったため、論文を読んで考えをまとめて行っても、ゼミで機転の利いた発言ができず、長らく悔しい思いをしていましたが、tandemという学内の語学学習プログラムでイギリス人のランゲージパートナーを見つけ、練習を重ねて苦手意識を克服しました。今でも、なかなか伝えられないもどかしさを感じることはありますが、相手に分かりやすく、伝えやすい言葉を選ぶ癖がついたように思います。リーディングやライティングの能力は練習量に比例するので、論文をたくさん読んだり書いたりする授業を取るようになっていました。

## 生活について

### ①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

UBCが運営する、キャンパスに隣接した寮Fairview Crescent の4人部屋に宿泊しました。個室あり、水回り共用で、家賃は\$3,035.29(9~12月分)\$2,308.71(1~4月分)。ルームメイトによりますが、比較的静か、通学や買い物にも便利で住みやすいです。

### ②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

バンクーバーは雨がが多く、冬はとても寒く(摂氏零度前後)、暖房の効いた屋内はとても乾燥するので体調管理には気を付けましょう。大学周辺は綺麗に整備されていて、空間に余裕を持たせた街づくりなので、移動距離が多くなりますが、自然環境に恵まれ、住みやすいです。学生は市内のたいていの公共交通に乗り放題の月間パス(compass card)を格安で購入できます。外食ばかりだと高くつくので、節約のためによく自炊をしていました。バンクーバーは多様な食文化の街で外食は面白いのですが、日本の食材、調味料はアジア系のスーパー(grandvilleやH mart、コンビニ屋)で簡単に手に入ります！少額の買い物でもカード払いが多かったです。カナダで銀行の口座を開設し、新生銀行(日本の銀行だが、海外のATMから現地通貨を引き出せる)の口座に振り込まれた奨学金をATMから引き出して、カナダの口座に移して家賃に充てていました。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気がつけた点など)

治安は良好で、インフラがしっかりしているので、日本で暮らしているのとほとんど同じ危機感覚で過ごしていました。ダウNTOWNには路上生活者や麻薬中毒者が多い地域があるので、近づかないようにはしていました。

④留学に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)

・毎月の生活費とその内訳

10万円前後(家賃7万円、食費2万円、その他1万円~)

・留学に要した費用総額とその内訳

総額約120万円  
航空費20万円  
家賃60万円  
食費16万円  
教科書2万円  
その他20万円

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

Fung Scholarship (月額7万円)を頂いていました。留学への応募の際に志望動機に受給希望の有無を記入する欄がありました。

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

UBCでは、大学や学生団体主催のイベント(遊べるものから学べるものまで幅広い)が頻繁に開かれているので、よく参加していました。特に難民支援団体のFund raising eventで難民のお話を聞いたのが印象的でした。学内の施設でスケートを練習しました。休暇には友人と山登りやスキーをしたり、NYに旅行に行きました。また寮のキッチンが広くて快適だったので、趣味の料理にも凝っていました。

派遣先大学の環境について

①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

International Houseが留学生の相談窓口になっていて、学習面・生活面での細かな疑問にも解決策を提示していただき、助かりました。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

図書館は近代的で、日本語の書籍も含め充実した蔵書を誇ります。東大に比べ論文データベースへのアクセスが容易で、授業の参考資料はほぼすべて電子媒体で配られるなど、煩わしさを感じさせないシステムでした。新しいスポーツ施設(プール、ジム、スケートリンクなど)を学生は格安で利用でき、大変ありがたかったです。食堂はなく、コンビニ等の学内の昼食を買う場所は物価が高すぎたので、お昼は持参していました。学内のパソコンは最新式で、使い勝手が良かったです。WIFIがキャンパス内ほぼ全域に通っていて素晴らしかったです。

留学と就職活動について

①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど

②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響

もともと外交官か国際公務員に憧れていたが、国際問題のなかでも特に関心を持っていた難民問題について、先進的な取り組みを行っているカナダで深く学ぶにつれ、難民を生み出す根本的な原因を政策立案者として解決したいという気持ちを新たにしました。特に、中東地域から来た難民から直接話を聞いた影響が大きかったです。留学を通じて培った英語力を将来生かしたいと思います。

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

将来、外交や国際協力の仕事をしたいので、留学先で国際関係論の勉強に集中することが将来必ず役立つと信じて、勉強に集中していました。日本の外務省主催の国際公務員キャリアセミナーに一度足を運んで、相談に乗って頂き、帰国後の東京でのインターンシップに応募するなどたまに将来のことを考える時間をとっていましたが、周囲に比べると留学中に就活に割いたエネルギーは少ないです。

④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

- |  |                          |
|--|--------------------------|
|  | 1. 研究職                   |
|  | 2. 専門職(法曹・医師・会計士等)(職名: ) |
|  | 3. 公的機関(機関名: )           |
|  | 4. 非営利団体(団体名又は分野: )      |
|  | 5. 民間企業(企業名又は業界: )       |
|  | 6. 起業(分野: )              |
|  | 7. その他( )                |

留学を振り返って

①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

難民移民の社会統合に興味を持って勉強していましたが、留学を通じて、多様な文化を尊重しあうカナダ社会の受容力を感覚的に理解できてよかったです。総じて東大よりも利便性の高い学習環境の恩恵を受けることができましたし、友人に恵まれ、多様な価値観に触れ、英語力に磨きをかけることができ、当初意図していた通りの収穫があったように思います。

②留学後の予定

就職活動、公務員試験の勉強、インターンシップ、卒論執筆をする予定です。

③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

グローバル化した今日、世界のことを学ぶのに必ずしも留学する必要はないでしょう。日本になくて、留学先にあるもの、その国に行くからこそ得られるものについてじっくり考えてみましょう。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

Go Globalの過去の体験記やカナダの移民局のサイト

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

UBC図書館: 図書館の中の通称Harry Potter Room。歴代の学長の肖像がかかり、吹き抜けにクリスタルが飾られていてとても美しいです。ここでよく自習していました。

UBCのキャンパス: キャンパスは広々としていて、天気の良い日には千メートル級の山々が見えます。写真はMain Mall というキャンパス内の大通り。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満)

2017年 5月 11日

東京大学での所属学部・研究科等:	経済学部	学年(プログラム開始時):	学部4
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	University of British Columbia
卒業・修了後の就職(希望)先:			
	1. 研究職		2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
	3. 公務員		4. 非営利団体
	✓ 5. 民間企業(業界: )		6. 起業
	7. その他( )		

派遣先大学の概要

University of British Columbia(ブリティッシュコロンビア大学)は、カナダ・ブリティッシュコロンビア州のバンクーバー市西端とオカナガン地方のケロウナにある州立の研究総合大学。1908年に創立された。

留学した動機

留学先にしかない分野について学びたかった。教育の質が高いと名高い北米型の大学を体験し視察したかった。自分の学問的探究に使える時間を増やしたかった。一心不乱に勉学に集中できる環境に身を置きたかった。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2016年	学部4	年生の	S2	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2016年	9月~	2017年	4月	
	学部4	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2017年	学部4	年生の	S2	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2017年	学部4	年生の	5月頃に	行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			70	単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			8	単位
	留学後の取得(予定)単位			78	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2013年	4月入学	2018年	3月卒業/修了	
⑧本学入学から卒業/修了までの期間:	4年		11ヶ月間		
⑨留学時期を決めた理由:					

サークル活動などにより4年次まで時間的余裕がなかったため。

留学の準備

①留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

やるべきことを全てチェックし早めに済ませる。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

同上。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

常備薬を確認して持参した。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

大学指定の保険があるためそれに入った。

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

4年次に留学しS2に帰ってくる場合、S1の卒業論文を履修できない可能性があるため、その年に書かない場合でも履修しておかないといけない模様。注意が必要。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

TOEFL109点を二年次の時に取得した。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

大抵のものは現地で手に入ると思う。

学習・研究について

①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)

※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったもの(又は行う予定のもの)に●をつけてください。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
Time Series and Forecasting	3	●	Computation, Programs, and Programming	4	
Introduction to Statistical Inference	3	●			
Software Construction	4				
Women in the Economy	3	●			
Topics in Microeconomics	3	●			

②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)

日本と比べ、北米の大学は課題の量がかかなり多いのが特徴。ほぼ毎日課題をやっている時期もある。中間試験も多く、各授業ごとに2～3回ほど実施された。

③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など

履修科目は一学期に3つほどだが、十分キツイ。講義の時間自体は一日2～3時間ほど。講義以外の時間も講義の予習復習や課題でほぼ埋まっていた。

④学習・研究面でのアドバイス

講義一つ一つの負担が日本のそれとは比較にならないくらい重いので、一度に取れる講義は3～4つが限度と思った方がよい。

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

リスニングの勉強では理想的な発音の英語が流れるが、自分が留学していたバンクーバーでは訛っている英語がほとんど。合衆国でもヒスパニックやインド系の英語は聞く機会があるかもしれないが、相当聞き取りづらい。よく聞こえなかったらゆっくり言い直してもらおう。

生活について

①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舍の様子、見つけた方法など)

大学内の寮に住んでいた。

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

バンクーバーは冬が雨期なので辛かったが、それ以外の時期は快晴が多く非常に過ごしやすい。食事については、個人的には日本が恋しくて仕方がなかった。比較のご飯が美味しいバンクーバーでも辛かったので、他国に行く場合はより対策を講じる必要があると感じた。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気がつけた点など)

バンクーバーの治安はとても良い。医療関係についてもサポートサービスが充実していたので問題なし。

④留学に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)

・毎月の生活費とその内訳

食費5万円のみ。

・留学に要した費用総額とその内訳

寮費65万ほど、食費45万ほど、他雑費10万ほどで計120万ほど。

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

①東京大学海外派遣奨学事業2017年度短期・超短期海外留学等奨学金と②「埼玉発世界行き」奨学を受給した。いずれも東大の留学のための奨学金をまとめたサイト(<http://www.u-tokyo.ac.jp/ja/administration/go-global/scholarship/list.html>)で見つけた。

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

なし。全て勉学に費やした。

派遣先大学の環境について

①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

特に利用しなかったが、いざとなればどこに相談すればよいかは把握していたし、充実していたのだと思う。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

大変良い。勉強に使えるスペースが大量にあるし、設備は綺麗。食事をとれる場所はキャンパス中に存在しており、困らない。スポーツ施設についても、ジムが複数個存在していたし、巨大なプール施設もあったので不満はなかった。

留学と就職活動について

①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど

②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響

自分が何をしたいのかについて、深く考える機会が留学によって確保できたので、今後のキャリアビジョンが明確化された。

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

特になし。

④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

- |  |                          |
|--|--------------------------|
|  | 1. 研究職                   |
|  | 2. 専門職(法曹・医師・会計士等)(職名: ) |
|  | 3. 公的機関(機関名: )           |
|  | 4. 非営利団体(団体名又は分野: )      |
|  | 5. 民間企業(企業名又は業界: )       |
|  | 6. 起業(分野: )              |
|  | 7. その他( )                |

留学を振り返って

①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

日本の大学が提供していないような講義を受けることができるというのは間違いなくメリットの一つ。また、卒業後の進路が大学院であれ就職であれ、学部ほど自由に知的探究(アカデミックなテーマを中心に、今後のキャリアなどについて)が行えることはないと思うので、その貴重な探求の期間を刺激的な環境の下で集中して行えることには大きな意義がある。さらに、異国の地で一人で暮らすという経験により生活力が大きく向上すると実感した。最後に、日本人と外国人の考え方や大学を筆頭とする諸制度の在り方の違いを直接経験し、人間・社会一般への理解が深まった。

②留学後の予定

就職をしつつ院試を受ける。

③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

留学で何をするか明確にイメージできていないと、ただ漠然と何か月か過ぎて終わってしまいます。世界で通じるグローバル人材になる、などという曖昧な言葉ではなく、何がしたいのか具体的に言えるようにしておきましょう。英会話の勉強がしたいだけなら日本でより安くできるけど、どうして留学に行くの?と聞かれきちんと受け答えができるでしょうか。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。