

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年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2022/5/17

■ID: A21034

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: ブリティッシュ・コロンビア大学(UBC)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2021/9/7 ~ 2022/4/27

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 経済学部経営学科

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部3年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad? :

高校時代から海外で生活してみたいという漠然とした憧れがあったが、留学を経験した兄に後押しされ、大学1年の夏頃に本格的に留学を考えるようになった。地方出身の私は、上京して地元と東京の生活、便利さの違いに驚き、まちづくりに興味を持つようになったため、都市開発という点で特徴のある大学から留学先を選んだ。コロナ禍で留学ができるかどうか分からない時期が非常に長かったが、チャンスを逃したくないという気持ちが強く、留学を中止、延期しようと思うことはなかった。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program :

2021年/Academic year / 学部3年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program :

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN :

2022年/Academic year / 学部4年/University year / S2学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad :

学部3年次の留学が一般的で、進学振り分けや就職活動などの影響を最も受けにくいから。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned :

- ・Cities/3
- ・Urban Environments/3
- ・Introduction to Business Processes and Operations/3
- ・Understanding Globalization/3
- ・Gender, Race, Sexuality, and Structures in Modern Asia/3
- ・Principles of Organizational Behaviour/3

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :

毎授業の参加、貢献や小テストが重視されており、予習・復習が必須だった。指定された論文や教科書を授業前に読んでおき、授業の内容に乗り遅れないように心掛けた。コロナ禍であったため授業の録画が公開されており、復習にはそれを利用した。グループ活動も多く、Urban Environments という授業では 6 人のチームでバンクーバーにおける気候問題に対応するためのプロジェクトを考え、発表した。1 カ月ほどかけて説得力のあるプレゼンにしようと試行錯誤したが、非常に価値のある授業で印象に残っている。

■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :

1~3 科目/Subjects / 1~10 単位/credits

■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :

21 時間以上/hours

■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :

スポーツ, 文化活動

■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :

JA(Japanese Association) というサークルに加入し、日本文化と関連したイベントに参加した。日本に興味のある学生が多く、英語で日本文化を説明する良い機会となった。また、Tandem という言語交換プログラムにも参加した。1 学期を通して指定されたペアの相手に日本語を教え、英語を教えてもらうというプログラムだった。

■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :

基本的に学内で友人とスポーツをして遊んでいた。スケートリンクも学生は格安で利用でき、日本では頻りにできないスポーツも楽しんだ。また、学生スポーツの観戦にもよく行き、中でもアイスホッケーは迫力があって何度も足を運んだ。寮のフロントには卓球台、ビリヤード台があったため、平日でもよく遊んでいた。友人とダウンタウンに買い物に出かけることもあった。

#### 派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities :

図書館は学内に多数あり、中央図書館(IKB)は 6 時から 23 時まで開館していた。ジムが学内にあり、4 ヶ月 35 ドルで使い放題。他にも水泳場、体育館、陸上競技場と多くのスポーツ施設があり、ほぼ全てを学生は無料で使用することができた。レストランがキャンパスに多数あるがあまり安くはない。Wi-Fi 環境は非常に良かった。また、図書館に学生が自由に使用できるパソコンがある。

■ サポート体制/Support for students :

留学生のサポートは基本的に Go Global Office が対応してくれるが私は利用しなかった。

#### プログラム期間中の生活について/About life during the program

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :

学生寮

■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :

キャンパス内の寮に住んだ。6 人での共同生活でキッチン、洗面所は共有だが、個人の部屋があったため、プライバシーの面で困ることはなかった。時々、共有スペースがひどく汚れていることがあった。立地は非常に良く、バスターミナルまで徒歩 3 分、教室や学生会館も近くにあり便利だった。UBC 内には非常

に多くの寮があり、全て大学のホームページから情報を手に入れられる。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :

バンクーバーは特に冬は雨が多いが、寒さに関しては他の北米の都市よりも耐えられる程度だった。UBCのキャンパスが広大なため生活がキャンパス内で完結できる。スーパーやレストラン、ジムといった設備は全て学内にある。ただ、安さや質を求めるとなればダウンタウンの方面に向かうことをお勧めする。交通に関してはバス、電車を利用。compass card という日本でいう Suica のようなものをタップして乗車する。UBC を経由してこのカードを購入すると学生料金で乗り放題となる。

■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :

支払いはクレジットカードで行い、現地で口座は開設しなかった。デビットカードを作り、現金が必要なときは ATM から引き出した。割り勘をするときに現地の学生は e-transfer という口座間で送金をし合うアプリを使っていた。この際、現地の口座が必要なため、いちいち割り勘の際に自分だけ現金で支払うのが少し申し訳なく感じた。

■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

バンクーバーの治安は east downtown を除き、比較的良いと言える。ただ、ダウンタウンに近づくにつれホームレスや薬物中毒者を多く見るようになる。UBC にいる限りは治安に関しては問題ない。怪我や病気にはならなかったため、病院は利用していない。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

基本的な書類は東大を經由して提出した(成績表、語学力証明書など)。寮の応募や履修登録といった手続きは個人で行う必要があるが、UBC から案内があるためそれに従えば問題ない。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

Study Permit を申請。オンラインで申請した後、指紋や顔写真の登録のために専門のオフィス(大使館ではない)に行った。コロナ禍に関わらず、全ての手続きが1ヶ月弱で終わった。ビザの申請はインターネットの情報を参考にして行った。

■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :

新型コロナウイルスのワクチンを2回、留学前に接種した。日本から市販薬を多めに持って行った。

■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

東大で加入が義務付けられる保険とは別に、iMED と呼ばれる保険に加入。UBC 生は加入必須。バンクーバーでは MSP と呼ばれる医療保険(月額 75 ドル)に加入する必要があるが、その手続きに入国してから3ヶ月かかるため、iMED はその期間をカバーする保険。iMED も MSP も大学からの案内に従って手続きを進めれば問題ない。

■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

ゼミの単位分割申請を行った。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

留学前は日常会話レベルの英語力であった。リスニング、スピーキング力を伸ばすためにオンラインの英会話に出国3ヶ月前から取り組んだ。リーディング、ライティングに関してはあまり準備はしていない。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費/Airfare	150,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	30,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	20,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	90,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	30,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	85,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	4,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
経団連グローバル人材育成スカラーシップ	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
250,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
渡航期間に関わらず一括 200 万円の支給。私は 8 ヶ月間の留学のため月額 25 万換算。	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
ネット上の情報や掲示物などから見つけた。	

今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・Urban Environments/3</li> <li>・Introduction to Business Processes and Operations/3</li> <li>・Principles of Organizational Behaviour/3</li> </ul>	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	

103 単位/credit(s)
■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :
9 単位/credit(s)
■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :
50 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2024 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
私は留学の大きな意義のひとつとして、「マイノリティになる」ことを重視している。常識が環境によって異なることは経験によって初めて理解できるもので、UBC が多様性の大学であったため、様々な文化、背景を持つ人々の多様な考え方を知ることができた。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
現地の日本人学生やバンクーバーで働く日本人の方と話をする機会があり、海外で生活することがそこまでハードルの高いものでないことがわかった。これまでは日本企業のみを就活対象としていたが、海外企業への就職や転職も可能性として考えるようになった。
■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :
メリットとしては留学という事実、留学によって得られた経験が就職活動において強みになるということ。デメリットとしては、4 年卒業の人にとってはスケジュールという点で留学と就職活動の両立が大変だということ。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
学会・セミナーに参加した、社会人との接点をもつように心がけた。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業、商社
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
当たって砕けろの精神で様々なことに挑戦してほしい。私は想像することと、実際にやってみることで得られる経験値が何倍も変わることを留学を通して学んだ。挑戦して、経験して、成長して、より価値のある時間を過ごしてほしい。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
東大の留学ホームページ、体験記

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年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2022/5/9

■ID: A21036

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTER.html>

■派遣先大学/Host university: ブリティッシュ・コロンビア大学(UBC)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2021/9/7 ~ 2022/4/27

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 農学部獣医学課程獣医学専修

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部5年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad? :

中学生の時から漠然と留学に興味があったが、東大入学後に周りに留学を希望している友人があまりいなかったため、就職してからでも留学や海外出張など行けるので大学生の間に留学しなくても良いかと思っていた。だが、学部3年の時に交換留学している友人を見て留学に対する思いが再燃し、学部4年から留学することを決意した。結局それはコロナで中止になってしまったが、それでも留学への思いを断えず、学部5年から留学することを決意した。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program :

2021年/Academic year / 学部5年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program :

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN :

2021年/Academic year / 学部5年/University year / A1学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad :

本当は学部4年の8月から留学する予定だったが、コロナで中止になってしまったので、学部5年から留学することにした。学部3年で留学するのが東大では一般的だが、その時はあまり留学を現実的な選択肢として考えていなかった。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned :

- ・Directed Studies/3
- ・Welfare and Ethics of using Animals in Science/3
- ・Animal Welfare and the Ethics of Animal Use/3
- ・Introductory Topics in Applied Biology/3
- ・Elementary French I/3

<ul style="list-style-type: none"> <li>•Animals and Society/3</li> <li>•Advanced Topics in Applied Biology/3</li> <li>•Reproductive and Digestive Physiology/3</li> </ul>
<b>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</b>
<p>基本的に授業の前に課題(論文や、それを読んだ感想など)が出るので予習メインだと思う。復習は、テスト前を除き特に何もしていなかった。ほとんどの授業が、プレゼンやエッセイなどインプットよりもアウトプットを求めているように感じた。留学後半は、動物シェルター専門の教授のもとで研究を行い、学内で発表する機会をもらうことができ、非常に良い経験だった。</p>
<b>■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :</b>
4~6 科目/Subjects / 11~20 単位/credits
<b>■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :</b>
16~20 時間 /hours
<b>■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :</b>
スポーツ, 文化活動, ボランティア
<b>■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :</b>
<p>スポーツは、個人的に趣味でランニングをしていた。クラブ活動はあまり盛んでないが、日本人会、女子学生向けの集まり(SISU というもの)にたまに参加していた。ボランティアは、現地学生に紹介してもらった Loved at Last Dog Rescue という犬を保護する団体でリモートで行っていた。</p>
<b>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</b>
<p>週末は課題、アルバイトなど。長期休暇はバンフ国立公園、モントリオール、トロント、ウィスラーなど遠出して旅行しに行った。</p>

#### 派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

<b>■ 設備/Facilities :</b>
<p>図書館は複数あり、夜遅くまで開いていた。ジムはあるが有料なので使っていない。食堂はないが、on campus にピザ屋さん、サブウェイなどレストランはたくさんある。Wi-Fi は UBC の大学のアカウントを持っていれば無制限で利用できる。</p>
<b>■ サポート体制/Support for students :</b>
<p>語学面でのサポートは特になかった。だが、授業が始まる前にキャンパスツアーなどがあり、他の交換留学生と繋がり不安などを共有できたことはよかったと思う。</p>

#### プログラム期間中の生活について/About life during the program

<b>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :</b>
学生寮
<b>■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :</b>
<p>on campus の Walter Gage という寮に住んでいた。おそらく、交換留学生のほとんどはこの寮または Fairview という寮になると思う。5 人のルームメイトがいた。個室は 1 人ひとつあるが、キッチンや水回りは共有だった。トイレは 1 つ、シャワーは 2 つ付いていた。UBC から希望の寮についてのアンケートが送ら</p>

れてくるので、それを待てば良いと思います。UBC に初めてくる学生(新入生や交換留学生)は優先的に寮に入れるので、申し込んだのに寮に入れないということはあまり起こらないと思います。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :

Raincouver と言われるほど、雨がよく降る。10月～2月ごろまでは、1週間に2、3回雨が降ることもあった。9月、4月後半は半袖にジャケットのような薄着でも大丈夫だったが、それ以外はダウンジャケットが必要だと感じた。海岸に近いので、モントリオールなどと異なり冬でも氷点下を大幅に下回ることはない。たまに雪が降った。大学周辺は、治安が非常に良く身の危険を感じたことはない。だが Downtown に行くと、ホームレスが多かったりして少し治安が悪く感じた。交通機関は、バスや電車を使った。UBC の学生は upass(バンクーバーの公共交通機関を無制限で使える)に加入させられるのでそれを使っていた。食事は、外食は非常に高く、チップも必要なので一食 2,000 円ほどになってしまうので、自炊ばかりしていた。

■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :

現地の日本食レストランでアルバイトをしていたので、現地の銀行口座を開いた。それ以降はその口座と紐づいたデビットカードを使った。銀行口座の開示は非常に簡単で、パスポート、ビザ、Social Insurance Number、学生証などで開設できたように記憶している。銀行口座を開示する前は、日本のクレジットカードを使っていた。現地では現金を使う人はほとんどいない。

■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

現地の病院には行ったことがないので、よくわからない。治安は非常に良いが、暗くなってからは一人で歩かない(特に Downtown 周辺)など基本的なことは心がけていた。心身の健康を幸い崩さなかったため、そのようなカウンセリングを使っていないが、mental health 系のカウンセリングは発達しているようだった。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

東大での成績や英語のスコアを提出した気がする。他の留学先だと、志望動機や先生からの推薦状が必要な場合もあるが、少なくとも UBC はそのようなものを必要としていなかった。早め早めに準備しましょう。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

Study Permit を取得した。取得までに、ネットでの申請や浜松町にあるビザ発行所のような場所に行く必要があるなど、かなり面倒だった。ビザ申請から発行されるまで2ヶ月ほどかかった気がする。早め早めに行動することをお勧めします。

■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :

健康診断や予防接種は必須でないで行っていない。慢性鼻炎なので、それ用の薬はたくさん持っていった。

■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

東大が指定する、付帯海学に入った。そのほかに、留学先が指定する iMED(最初の3ヶ月しかカバーされない)、iMED が切れた後は MSP(ブリティッシュ・コロンビア州が指定する保険)に加入した。

■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

教務課に、留学届けを提出しただけだった。また、留学中に履修できない科目については事前に先生に連絡した。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

東大入試の英語の点数は 75 点ほどだったので、英語学習は好きなものできない方でした。留学時に提出した TOEFL iBT のスコアは、101 でした。スピーキングが一番ネックになると思っていましたが、実際留学先では、リスニングが一番苦勞しました。TOEFL のリスニングよりも 2 倍ほど速く感じました。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費/Airfare	200,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	30,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	5,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	100,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	30,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
旅行費 : 600,000 円	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	90,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
業務スーパージャパンドリーム財団	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
150,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
なし。	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部)からの紹介	

今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :	
Directed Studies/3	

■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
130 単位/credit(s)
■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :
1 単位/credit(s)
■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :
10 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2023 年 3 月

### 留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
留学前には思いもよかったこと(東大では学べない分野での研究など)を経験したり、さまざまなバックグラウンドの人たちと繋がることができることが留学の醍醐味だと思う。強いていうなら、留学前にもっと英語力を高めておけば苦勞がもう少し少なくて済んだと思う。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
留学により、自分が海外でサバイブできるということがわかったので、海外で働きたいとより感じるようになった。留学先で、日本ではあまり発達していない分野を研究し面白いと感じたので、海外 PhD 進学を一旦視野に入れたことがあった。
■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :
留学により語学力や順応力を証明できるので就職活動に対して大きなメリットだと思う。強いて言うなら、私は留年せずに卒業する予定なので、留学中に ES やオンライン面接を受ける必要があり、少し大変だった。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
学外の就職活動イベントに参加した、社会人との接点をもつように心がけた、留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
公的機関, 民間企業 獣医の資格を活かせる農林水産省、獣医の関連分野で仕事ができるシンクタンクなど
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
私が留学する前は、そこまで英語ができないのに留学して良いのだろうか、社会人になっても留学できるのだから学生のうちにしなくても良いのではないかなど、留学しなくて良い理由を見つけました。ですが、留学を経た今となっては思うのは、学生のうちに留学して損することはないということです。きっと私がもし留学をしないと選ぶ肢をとり、友人や後輩で学生中に留学している人を見つけたら、後悔の念でいっぱいだったと思います。もちろん、皆が皆留学すべきだ、留学が一番だとは思いませんが、留学したいという気持ちが少しでもあれば、申し込んでみることをお勧めします。勇気がある決断ですが、何にも変えられない素敵な経験ができると思います。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing

for or during your time overseas :

UBC のウェブサイト、東大の Go Global ウェブサイトにある留学体験記

## 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年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2022/5/13

■ID:A21117

■参加プログラム/Program: 全学交換留学/ USTEP

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>  
<https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/en/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: University of British Columbia (UBC)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/1/10 ~ 2022/4/27

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学系研究科システム創成学専攻博士  
後期課程 Department of Systems Innovation, School of Engineering■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 博士2年 2<sup>nd</sup> year of Doctoral courses

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad? :

I needed to collect English speaking data based on the research outcomes I have obtained previously.

## 留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program :

2021年/Academic year / D1年/University year / W学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program :

Study Abroad

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN :

2022年/Academic year / D2年/University year / S1学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad :

This is the best timing for me to do data collection overseas.

## 学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned :

・Elementary Statistics for Applications/3

・Intermediate Statistics for Applications/3

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :

Had some difficulties recruiting participants for my experiment but overall, there are more channels compared to Japan in term of the recruitment.

■留学先での1学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :

1 to 3科目/Subjects / 1 to 10単位/credits

■1週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :

21 hrs
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
Sports, Cultural activities
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
Cross country ski, down hill ski, Marathon, Museum visiting
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
Visit some ski resorts, work

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities :
All perfect!
■ サポート体制/Support for students :
Well supported

プログラム期間中の生活について/About life during the program

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
Students' dormitory
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
on campus student residence. apply early after receiving email from university

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
Rainy, cold, cloudy. Fill with nature and greens. Far from downtown.
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
I applied for credit card from virtual bank. I also transfer some money to a local account.
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
Don't wonder around in downtown at night alone.

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :
Many information can be done through systems online. Course selection is done through emailing pdf.
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
eTA, apply online
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
Go to dentist before departure.
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
NA
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
NA

**■ 語学関係の準備/Language preparation :**

Practice English speaking before you go

**費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad****■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :**

航空費/Airfare	200,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	52,895 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	29,006 円/JPY

**■ その他、補足等/Additional comments :****■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :**

家賃/Rent	128,686 円/JPY
食費/Food	59,523 円/JPY
交通費/Transportation	3,858 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY

**■ その他、補足等/Additional comments :****■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :**

No, I did not receive any.

**■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :****■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :****■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :****■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :****今後の予定について/About your future plans****■ 留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :**

I don't need to transfer credits back.

**■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :**

10 単位/credit(s)
■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :
0 単位/credit(s)
■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :
0 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2023/09

留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
I was impressed by the diversity of the place.
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
I would consider working in North America since I understand the culture better now.
■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :
I have made more connections and understand the culture better. So it's a benefit for me.
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
None
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
Research career, Entrepreneurship
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
Arrange your schedule well and be open minded!
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
My visiting lab's <a href="https://lersse.ece.ubc.ca/">https://lersse.ece.ubc.ca/</a> Basically materials provided by the host university. Youtube videos made by local students