

報告書

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: 2023/5/10

■ID: A22040

■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: トロント大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/9/8 ~ 2023/4/28

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部教養学科超域文化科学分科学
際言語科学コース

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部4年

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

留学の動機は英語の会話力を伸ばしたいということと、色々な人々・文化に触れられる多文化社会で暮らしてみたいということだった。サークル活動との兼ね合いで、留学をするなら4年生になってからと決めていたが、就活や卒論との両立ができるかという不安はあった。

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:

2022年/Academic year / 学部3年/University year / A2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:

2023年/Academic year / 学部4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:

所属していたサークルが3年間で引退で、サークル活動を最後までやり切りたかったから。

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:

- ・Language & Society/0.5
- ・Language & Gender/0.5
- ・English Words/0.5
- ・Introduction to Semantics/0.5
- ・Canadian English/0.5
- ・Sociolinguistic Patterns in Language/0.5
- ・Gendered Labour Around the World/0.5

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

| |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日本にいたころよりも圧倒的に予習や課題の量は多かった。一つの授業で予/復習のリーディング、エッセイ、中間・期末テストの全てが課されることが多かった。 |
| ■ 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 以上 |
| ■ 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 : |
| 6~10 時間/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 : |
| 文化活動, ボランティア |
| ■ 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 : |
| 日英の言語交流のクラブの活動が週に 1 回ほどあり、頻繁に参加していた。そこで多くの友達を作ることができた。また、ボランティアとして、女性活躍支援をしている団体で annual report の執筆に携わった。 |
| ■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? : |
| 友達とのご飯や市内の観光、国内外の旅行に行った。 |

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

| |
|---------------------------------------------------------------------------|
| ■ 設備/Facilities : |
| 図書館はキャンパス内に複数ある。それぞれ雰囲気が違って、遅くまで開いているところもあるので自習環境には困らなかった。ジムなどの設備も充実している。 |
| ■ サポート体制/Support for students : |
| ライティング指導、カウンセリングなど、様々な面でワークショップやサポートが充実している。 |

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 : |
| アパートなどの賃貸 |
| ■ 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 : |
| トロント大学の HP で紹介されていた craglist というサイトで見つけた民間のアパートで一人暮らしをした。オンキャンパスの寮は早くに埋まってしまっているようだった。ルームメイトがいないので初めは不安だったが、大学のクラブなどで友達を作ることができたので、結果としては一人暮らしができてよかった。 |

| |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. : |
| 9 月は半袖で十分なくらい暑いですが、すぐに寒くなり冬が長い。冬の寒さは現地で買ったコートがあれば耐えられた。また特に冬は室内が常に暖房がついている状態で、乾燥が激しいので喉を痛めると大変だった。食事は外食をすると高いので一人の時はできるだけ自炊をするようにした。地下鉄のマンスリーパス等は相当乗らないと元が取れないので購入しなかったが、地下鉄・バスに加えてストリートカーもあるので交通の便は比較的好いと思う。 |
| ■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy : |
| 現地ではほとんど現金は使わずクレジットカードで生活した。家賃の支払いに必要だったため現地の銀行口座を開設したが、カナダの銀行間はアプリで簡単に送金(etransfer)できるので割り勘をするのに便利だ |

った。

■ 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 :

治安は基本的にはよいと思う。街中にホームレスの人や薬物を使っているらしい人もいるが、危害を加えられることはない。ただたまにストリートカーや地下鉄で事件が起きるので、一人で交通機関を利用する際は軽く注意したほうがいいのかもしいかな(周囲を見ておく、寝ない、など)。体調を崩したときは食事や薬の面で日本との違いが大きく大変だった。飲みなれた薬がある人は十分な量を持って行ったほうが安心だと思う。メンタルヘルスについては、特にテスト期間は大学のサポートが充実しているように見えた。

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 :

志望動機や今までに東大で履修した授業の説明などの資料をオンラインで提出した。入学許可の連絡が来るのが遅れたが、手続きのスピードは基本的に遅めを想定して気長に待つべきだと思う。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

study permit を取得した。トロント大学からの入学許可が出るのが遅れたため、他の書類を全て準備しておき、許可が出てからすぐに申請できるようにした。生体認証や銀行の残高証明など、準備に時間のかかる手続き・書類もあるため、早めに準備しておいたほうが良いと思う。

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

出発前に歯科や眼科の検診に行った。常備薬は日本から持って行った。

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

東大の案内に従って付帯海学に加入した。現地ではトロント大学の保険 UHIP に加入することになっており、期日までにオンラインで支払いをした。

■ 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 :

卒業論文のテーマを留学先での学習を踏まえて決めたかったため、留学前の履修は3年生のAセメスターまでとした(4S セメスターに卒業論文の指導教員の決定等があるため)。ただし4Sは留学中に始まって東大の授業は履修できないため、留学前の3年間で授業の必要単位は取り終えておいた。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

2年生の時に受けたTOEFLが93点で、圧倒的にspeakingが低い状態だった。留学前には就職活動に使うことも考えてTOEICを受け、その対策も兼ねて英語のポッドキャストなどでリスニングは毎日行っていた。

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 | 600,000 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 | 10,000 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) | 63,000 円/JPY |
| 保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance | 0 円/JPY |

| | |
|----------------------------------------------------------------------|--|
| and/or social security (required by host institution/region/country) | |
| ■その他、補足等/Additional comments : | |
| 航空賃は直前のフライト変更による追加料金を含む。 | |

| | |
|----------------------------------------------------------------------|---------------|
| ■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period : | |
| 家賃/Rent | 125,000 円/JPY |
| 食費/Food | 50,000 円/JPY |
| 交通費/Transportation | 6,000 円/JPY |
| 娯楽費/Entertainment/Leisure | 23,000 円/JPY |
| ■その他、補足等/Additional comments : | |
| 旅行の交通費は娯楽費に含める。 | |

| | |
|---------------------------------------------------------------|--|
| ■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 : | |
| JASSO | |
| ■受給金額(月額)/Monthly stipend : | |
| 80,000 円 | |
| ■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? : | |
| 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 : | |
| なし | |
| ■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad : | |
| 143 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 : | |
| 10 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 : | |
| 多様な人に出会って自分の視野が広がったことが大きな意義だと思う。帰国後も会おうと言えるような新し | |

い友達に出会え、留学中たくさん支えられた。また、想定外の事態や異なる環境への適応力もついたと感じている。

■ 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 :

海外で働くことへの興味が増した。元々は仕事で英語を使ったり海外で働くことにはあまり興味がなかったが、留学をして海外で暮らすことへのハードルが下がり、楽しさにも気づいた。海外の人と関わったり海外に拠点を置いたりする働き方に魅力を感じるようになり、就職活動では海外とのやり取りや海外で働くチャンスのある企業を志望していた。

■ 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 :

4年生での留学だったので、留学期間の後半(特に2~3月)は留学先の学業との両立や時差の問題があり非常に大変だった。一方で、留学の経験をもとに話せることも多かったので、その点では就職活動においても留学が役に立ったと感じている。

■ 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、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) :

民間企業 人材業界

■ 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 :

私にとっては人生を変えるレベルの経験になったと感じていて、本当に行ってよかったと思っています。応募の段階から手続き等大変なことが多いと思いますが、色んな人を頼りつつ自分なりに悔いのないように楽しんでください！

■ 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 :

東大の留学体験記、海外留学関連の情報サイト・SNS

報告書

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: 2023/5/5

■ID: A22042

■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: トロント大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/9/8 ~ 2023/4/28

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 理学部情報科学科

■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?:

大学2年の時に、パンデミックでほとんど大学生らしい生活を送れていない現状のままでいいのかと思い、留学を考えた。

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:

2022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:

2023年/Academic year / 学部3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:

それまで新型コロナウイルスの影響が大きく、海外に留学するのは不可能ではないが難しかったから。また、進振り後1年経った段階で、留学先で自分の専攻を勉強するのに適していると考えたから。

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:

Data Structures & Analysis / 0.5

Prog on the Web / 0.5

Introduction to Databases / 0.5

Computer Graphics / 0.5

Intro Machine Learning / 0.5

Algo Design & Analysis / 0.5

Intro Artif Intell / 0.5

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

自分が履修していた科目は基本的に一つあたり週3~4コマあって、その内一つが演習用の時間という感

じであった。自分はあまり予習はなく、課題が重かった。また中間テストがあり、そのための勉強などで内容が身についたと思う。

■ 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 以上

■ 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 :

16~20 時間/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 :

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 :

Language Exchange 等、毎週開催のイベントによく行っていた。

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

友人と遊んだり、旅行に行ったりした。

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

■ 設備/Facilities :

図書館はいくつもあり、自分はよく図書館に行って勉強をしていた。またアスレチックセンターという運動施設を利用できて、ジムやプールを使うことができる。大学の食堂というものは特になくて、道に停まっているフードトラックから食べ物を入手できるが、高いので自分はほとんど利用しなかった。

■ サポート体制/Support for students :

Language Exchange など誰でも参加できる学生が交流できるようなプログラムがいくつかあるので、参加していた。

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 :

オフキャンパスの学生寮で、トロント大学のウェブサイトに乗っていた。部屋は一人のルームメイトと風呂トイレを共有し、それぞれ個室があった。

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

トロントはそれほど大きな街ではないので、頑張れば大体のところに歩いていけると思う。しかし冬は寒さが厳しいため徒歩で移動する元気が出ないこともあると思うので、その場合は交通機関を利用できる。地下鉄、ストリートカー、バスと結構便利であった。

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

キャッシュも多少持っていったが、実際にはほとんどクレジットカードで支払いをしていた。結局カナダの銀行口座も開けなかった。自分はほとんど利用しなかったが、友人との送金に wise などが便利かもしれない。

■ 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 :

トロントは日本と比べると治安の悪さを感じたが、目立たないようにしていれば特に危険な目に遭うことはなかった。常に周囲に気を配るなど、基本的な安全意識がしっかりしていれば大丈夫だと思う。

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 :

東京大学からの書類及びトロント大学からのメールにしたがって手続きしました。提出書類のアップロードはトロント大学のウェブサイトがありました。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザを取得しました。1ヶ月弱で取得できたと思う。

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

コロナワクチンを3回接種した。歯科検診を受けた。

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

トロント大学指定の保険と東京大学指定の保険に両方加入しなければならないが、自分は一度も使う機会がなかった。

■ 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 :

留学願、留学にあたっての誓約書などを提出した。自分から連絡するようにした。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL の勉強はしたが、それ以外特していなかった。最初は英語力に自信がないとなかなか自分から積極的にコミュニケーションを取りに行くのは難しいと感じたので、もう少し準備すべきだったと思う。

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 | 360,000 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) | 72,000 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) | 50,000 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 | 150,000 円/JPY |
| 食費/Food | 80,000 円/JPY |
| 交通費/Transportation | 3,000 円/JPY |
| 娯楽費/Entertainment/Leisure | 40,000 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 : |
| JASSO |
| ■ 受給金額(月額)/Monthly stipend : |
| 80,000 円 |
| ■ 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? : |
| 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 : |
| Data Structures & Analysis / 0.5 Prog on the Web / 0.5 Introduction to Databases / 0.5 Intro Machine Learning / 0.5 Algo Design & Analysis / 0.5 Intro Artif Intell / 0.5 |
| ■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad : |
| 38.5 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 : |
| 3 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 : |
| 42 単位/credit(s) |
| ■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) : |
| 2025 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 : |
| トロントは非常に多国籍な都市で、様々なバックグラウンドを持つ人々と交流できるので、日本の外の色々な現実を知ることができた。海外を経験したことによって、視野や行動範囲が広がったと思う。 |
| ■ 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 : |
| 選択肢は増えたと思うが、最終的にはそこまで影響はないと思う。 |
| ■ 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 : |
| 1 年間留年をしなければいけないということはデメリットではあるが、英語で授業を受けた経験は活かせると思う。 |
| ■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad : |
| 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) : |
| |
| ■ 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 : |
| 留学は得られるものはとても大きいと思うが、同時に費用や時間など、負担も大きいと思う。周囲によく相談して決めて欲しい。 |
| ■ 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 : |
| 留学体験記、SNS |

報告書

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: 2023/4/28

■ID: A22043

■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: トロント大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/9/8 ~ 2023/4/28

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部第2類

■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?:

昔から海外で長期間生活することに興味があったのと、進路に悩んでいたのも、一旦立ち止まってゆっくり考える時間がほしいと思い、3年次からの留学を決めました。

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:

2022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:

2023年/Academic year / 学部4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:

就活や大学院受験等と被らず、一旦立ち止まって将来の選択肢を考えることができると思ったから。

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:

- ・Sociology of Race and Ethnicity/ 1
- ・Gender Issues in the Law/ 2
- ・Introduction to Diaspora and Transnational Studies I/ 4
- ・Immigration, Multiculturalism, and Citizenship in Canada/ 2
- ・Experiences of Conflict/ 1

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

私の取っていた授業は、基本的に授業の前に予習リーディングが課され、それを読んだ上で授業に参加し、授業中は教授による講義と学生の発言、ディスカッションの時間がありました。評価は、中間試験、期末試験、エッセイ、出席・発言率などで行われるものが多かったです。

■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 以上 |
| ■ 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, ボランティア |
| ■ 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 : |
| 運動系のイベントやレクリエーションに積極的に参加していました(ジムのプログラムやスケートイベントなど)。サークルは、国際交流サークルと日本文化サークルのイベントにたまに参加していました。難民支援団体でのボランティアも数回行いました。 |
| ■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? : |
| 週末は授業の予習・課題をしたり、友達と遊びに出かけたりしていました。長期休暇はカナダ国内やアメリカに旅行に行きました。 |

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

| |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ■ 設備/Facilities : |
| 夜遅くまで開いている図書館がいくつもあり、PC・Wifi 環境も良好です。よくジムを利用していたのですが、設備・プログラムが非常に充実していて驚きました。キャンパス内に食堂のようなものはあるのですが、安いわけではないので、フードトラックやキャンパス内のカフェを利用することの方が多かったです。 |
| ■ サポート体制/Support for students : |
| さまざまな面で大学のサポートサービスは充実しています。利用はしませんでした。とくにメンタルヘルスのサポートが手厚いと感じました。 |

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 : |
| アパートなどの賃貸 |
| ■ 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 : |
| 留学生は基本的に大学の寮に入れないと聞いていたので、トロント大学のサイトの Off Campus Residence まとめから見つけました。昨年留学した先輩方にどこに住んでいたかを聞いて、それらとも比較して決めました。一つのユニットに 3 つ個室がついていて、キッチン、バストイレを 3 人で共有する形でした。キャンパスにも歩いて行ける距離で、眺めも良く、非常に満足のいく部屋でした。トロントのレジデンスは非常に早く埋まってしまうため、早いうちから探し始めることをお勧めします。私は 2 月頃から考え始めて、トロント大学から留学許可が降りる前に契約してしまいました。 |

| |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. : |
| 秋学期はまだそれほど寒くなく、市内をたくさん観光できて、紅葉も綺麗でした。冬はやはり寒く長いですが、室内は暖かいですし、ウィンターコートを着ていれば問題ないです。現地の人はコートの下は薄着の人も多いです。大学はダウンタウンの中にあり、街と融合している感じです。交通機関は地下鉄と路面電車がメインですが、私は交通費を節約したかったこともあり、基本的に徒歩で通学・移動していました。ダ |

ウンタウンはそれほど大きくなく、私の家からは徒歩で行きたいところに大体は行けました。食事は何でもあります。高いですが日本の調味料も買えるので、自炊は日本食を作ることが多かったです。

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

カナダの銀行口座を開くと、友達と割り勘するときなどにアプリで送金できるので非常に便利です。私が利用した銀行は口座開設は非常に簡単で、学生は維持費無料、デビットカードも付いてきました。初めは日本のカードを使っていましたが、その後はカナダの口座に日本から送金して、カナダのデビットカードのみを使うようになりました。

■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 :

治安は基本的に良好です。ダウンタウンの中で治安が悪めといわれるところの近くに住んでいましたが、深夜に1人で歩くなどしなければとくに問題はないです。冬に寒さが厳しく、天気が良くない日が続いていたときがあったので、ビタミンサプリを自分で購入して飲み始めました。自分で現地の病院に罹ろうと思うと大変なので、健康問題で何かあった場合は、東大の保険のサポートサービスを活用することをお勧めします。

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 :

東大で今までに履修した授業のタイトル、概要、メインピックを全てリストアップしたのと、留学の志望理由書を提出しました。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザを取得しました。6月ごろから申請を始めて、バイオメトリクス(指紋)を東京内の機関に取ってもらいに行き、7月には申請が許可されていたと思います。ただ年によって進み具合に差があるので早めに準備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 :

東大のトラベルクリニックに行き、必要な予防接種の確認をしてもらいました。どんなワクチンが必要かは人によって違いますし、ワクチンの入荷に時間がかかる場合もありますので、こちらも早めに準備することをお勧めします。常備薬は英文の説明書のコピーを持って行きました。

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

東大から指定される保険とトロント大学から指定される保険の二つに加入しました。どちらも案内があるので、指示に従って手続きを進めれば大丈夫です。

■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 :

法学部には、海外渡航審議依頼書、留学許可申請書、留学の目的(400字以上800字以内)、留学先大学における履修科目概要、履修予定科目のシラバスを提出しました。その後、30分程度オンラインで法学部の教員との面談がありました。

■語学関係の準備/Language preparation :

出発前の語学レベルはToefl97でしたが、やはりSpeakingが低かったです。最後の方まで第一志望を迷っていたので、別の方の大学のスコア要件を満たせるように何度か語学試験を受け直しました。3年の春学期に東大のSpecial English LessonのToefl対策講座を受講して、Toefl受験に備えました。また、通学中に英語のPodcastを聴いたり、オンライン英会話を利用したりもしていました。

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 | 346,050 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 | 4,000 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) | 72,510 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) | 50,400 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 | 142,900 円/JPY |
| 食費/Food | 35,000 円/JPY |
| 交通費/Transportation | 2,000 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 : | |
| 公益財団法人トラスト未来フォーラム | |
| ■受給金額(月額)/Monthly stipend : | |
| 100,000 円 | |
| ■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? : | |
| 大学(本部以外)からの案内 | |

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"> ・Sociology of Race and Ethnicity/ 1 ・Gender Issues in the Law/ 2 ・Introduction to Diaspora and Transnational Studies I/ 4 ・Experiences of Conflict/ 1 | |
| ■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad : | |
| | |

| |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 46 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 : |
| 8 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 : |
| 26 単位/credit(s) |
| ■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) : |
| 2025 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 : |
| 自分の興味分野の授業が取れて、学びたいと思っていたことが学べたのでそれだけでも満足でした。また、文化の違い・考え方の違いを知って視野を広げられたこと、留学しなければ出会えなかったかけがえない友人達に出会えたこと、様々な場所に行って世界が広がったこと、自己認識が深まったこと、など行って良かったと思うことはたくさんあります。ただ、英語力に関しては満足いくように伸ばせなかったので反省しています。 |
| ■ 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 : |
| 現地の学生の進路の話を知りたりして、いろんな選択肢があるのだということに改めて気づけました。 |
| ■ 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 : |
| 就職活動は行っていないのでわかりませんが、キャリアに関する自身の視野を広げられるメリットはあると思います。 |
| ■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad : |
| いずれも行っていない |
| ■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) : |
| 非営利団体 |
| ■ 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 : |
| 少しでも興味があるなら、ぜひチャレンジしてみてください！ 誰しも不安・疑問はたくさんあると思いますが、サポートしてくれる先輩や大学の方がいるのできっと大丈夫です。 |
| ■ 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 : |
| 留学体験記、トロント大生のブログ、留学情報を発信しているインスタグラマーなど |

報告書

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: 2023/5/13

■ID: A22044

■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: トロント大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/9/8 ~ 2023/4/28

■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? :

留学を決めた時期は高校生の頃、高校主催のアメリカ研修でボストンとニューヨークの世界トップの大学を視察し、その学生と交流をした時に、彼らの高い知的好奇心や多様性の中で互いの個性を尊重しながら切磋琢磨する姿に感銘を受けたことがきっかけだ。特に多様性のある環境で、馴染みがなく、地理的特性により日本から行くことが難しい北米東海岸の大学に留学をすることを大学入学前から決めており、そこに迷いはなかった。

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 :

2022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 :

2023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 :

最も一般的な学年だったから。私の場合1年学年を落とすため、就活への影響も比較的少なく、後期課程での学びもある程度行なっている状態であるため、ある程度高度な知識を必要とする科目の履修も可能だったから。

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 :

- ・Environmental Economics /0.5
- ・Behavioural and Experimental Economics / 0.5
- ・Japanese Politics /0.5
- ・Canadian Pluralism /0.5
- ・Asian Youth Cultures /0.5

| |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>・Introduction to Indigenous Truth and Resilience /0.5</p> |
| <p>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p> |
| <p>ほぼ全ての授業が予習を前提として成り立っており、毎週大量のリーディング課題が課される。英語力の向上にもつながると考えていたため、毎週できるだけ予習はするようにしていた。これにエッセイや中間・期末テスト、小テストも加わるため、授業の負担はかなり重い。貴重な留学の時間を授業だけに充てるのは非常に勿体無いと感じるため、自分で取捨選択をしたり、履修する科目の数を最小限にしたりして、交流活動などにもある程度の時間を割けるようにすることを勧める。授業のスタイルは当初想定していたような、いわゆる欧米型のグループワークやディスカッション、プレゼンテーションが多いものとは違い、大人数の一方授業が多かった(学んだことをアウトプットしたり、周りの生徒と共有したりする機会は東大より多いが)。少し残念な部分ではあった。</p> |
| <p>■ 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 :</p> |
| <p>1~3 科目/Subjects / 1~10 単位/credits 以上</p> |
| <p>■ 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 :</p> |
| <p>11~15 時間/hours</p> |
| <p>■ 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 :</p> |
| <p>文化活動, 毎週水曜日に international student が集まって交流する機会があったので、参加していた。</p> |
| <p>■ 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 :</p> |
| <p>とにかく友達を多く作って、様々な国の人と会話することを意識した。トロントには留学生に向けたイベントが数多く開催されており、多くの人と知り合える機会が豊富だったため、そういったイベントにはなるべく顔を出し、交流を広げ、特に気のあった友達とはさらに個人的に仲良くなるという方法をとっていた。また日本がどのように見られているのか関心があったため、日本語を学びたい学生が集まる language exchange のイベントにも参加していた。食わず嫌いせずには心を開いて、新しい環境に飛び込むということを常に意識していた。日本好きの学生はじめフレンドリーな人が多かったため、非常に楽しかった。</p> |
| <p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p> |
| <p>友達と遊びに行ったり、カフェ巡りや街散策を楽しんでいた。コロナの制限がなければアメリカや中米にどんどん旅行しに行くことを勧める。</p> |

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

| |
|-------------------------------------------------------------------------|
| <p>■ 設備/Facilities :</p> |
| <p>巨大な大学のため、充実している。特に図書館は自習のためによく利用していた。</p> |
| <p>■ サポート体制/Support for students :</p> |
| <p>利用することはなかったが、充実していたと思う。生徒数も多く巨大な大学なため、サポートを受けなければ自分から動くことが求められる。</p> |

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

| |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :</p> |
| <p>学生寮</p> |
| <p>■ 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 :</p> |

トロント大学公式のオフキャンパスの宿泊先をまとめているサイト、また過去にトロント大学に留学していた先輩からの紹介で見つけた。Parkside Student Residence という民間の学生寮に暮らした。ベットは個室で、リビングやトイレ、シャワーは1人のルームメイトと共用で使用していた。

良かった点: 寮の中でコミュニティがあり、多くの international student と友達になれたことが最も良かった。この寮が人間関係の基盤となった。また3食付きで家具などもあったことから、暮らしやすかった。

悪かった点: 家賃が高すぎる。1年契約であること。特に1年契約となることは金銭的に痛い。夏期の4ヶ月間はサブレットする必要があるが、貸し手を見つけるのは難しく、かなりの金額をこちらで被ることになる可能性が高いため、1年契約する場合、数十万円は余分にかかることを覚悟する必要がある。

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

気候: 気温差が毎日激しく、冬は寒く晴れの日が少ないため、気分的に落ち込みやすい。体調を崩しやすいため、薬などを持っていくべき。またコートは現地で調達すれば良いが、ヒートテックや手袋、ニット帽などは日本製の方が質が良く安い。日本から持っていくと良い。交通機関: 不便で運賃が高い。徒歩での移動がメインだった。日本ほど公共交通機関が当てにならないので、大学近くや市内の中心地に住むと徒歩で移動できて楽である。

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

クレカ社会なので、現金はほぼいらぬ。銀行口座を開いても良いが、私は Revolut というプラットフォームで口座を開き、Revolut のクレジットカードで全ての支払いをしていた。手間もかからず、レートも良いためおすすめである。日本の銀行のクレジットカードはレートが悪いので勧めない。

■ 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 :

比較的良く夜も1人で歩けるが、麻薬中毒者やホームレスが街のところどころにいて、滞在中にはトロント大生がストリートカーで登校していたところを殺される事件があった。危険な目に遭ったことはないが、治安の悪いエリアによる行かないことや、歩く通りを選ぶなど注意はしていた。北米は通り1つで雰囲気が大きく変わるため、街の治安を把握していくことが重要。医療事情もあまり良くない。薬は売り切れが多く、緊急外来も患者で溢れており、十分な医療を迅速に受けられないという話を聞いた。東大から案内される OSSMA などのサービスを使うと通訳さんなど付きで迅速なサービスを受けやすい。

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 :

トロント大学からの指示に従った。トロント大学からの案内が遅かったため、案内後は迅速に手続きを行うと良い。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

study permit をカナダ大使館で獲得した。1ヶ月ほど時間がかかったため、前もって申請すると良い。

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

日本から一通り薬を持って行った。カナダは気候の変動が激しく、体調を崩しやすいため、解熱剤など基本的な薬は持参すると良い。

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

大学からの案内に従って加入した。東京大学とトロント大学それぞれの指示に従って保険に入る必要があったが、保険の内容が2つで丸かぶりしていたので、かなりのお金を無駄にした。

■ 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 :
卒業論文届やゼミの単位分割申請書、単位互換申請書など、学部の指示従って提出した。

■ 語学関係の準備/Language preparation :
IELTS7.5 だった。オンライン英会話を受講して、スピーキングの練習を軽快に行っていた。自分の言いたいことが英語で問題なく言えるレベル(ネイティブのように綺麗に言えなくとも、伝えられれば良いと思う)にはしておけるとよい。

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 | 120,000 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) | 75,000 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) | 75,000 円/JPY |

■ その他、補足等/Additional comments :
航空賃のうち一部はマイルを使用。

■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :

| | |
|---------------------------|---------------|
| 家賃/Rent | 145,000 円/JPY |
| 食費/Food | 85,000 円/JPY |
| 交通費/Transportation | 5,000 円/JPY |
| 娯楽費/Entertainment/Leisure | 65,000 円/JPY |

■ その他、補足等/Additional comments :
トロントは物価が高いです。留学生活を楽しむのであれば、ある程度のお金が必要になるので、なるべく良い条件の奨学金がもらえるように早めのうちから準備しましょう。

■ 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奨学金

■ 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 :

■ 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

| |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>■ 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:</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • Environmental Economics /0.5 • Behavioural and Experimental Economics / 0.5 • Japanese Politics /0.5 • Canadian Pluralism /0.5 • Asian Youth Cultures /0.5 |
| <p>■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad:</p> |
| <p>34 単位/credit(s)</p> |
| <p>■ 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:</p> |
| <p>12 単位/credit(s)</p> |
| <p>■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return:</p> |
| <p>34 単位/credit(s)</p> |
| <p>■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):</p> |
| <p>2025 年 3 月</p> |

留学を振り返って/Reflection

| |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts:</p> |
| <p>はじめは不安も大きかったが、自分で 0 から環境を切り開き、良い仲間恵まれて、海外生活を心から楽しめたことが何よりもよかった。また日本について客観視できた点がよかった。世界では日本の存在感はまだまだ高く、日本人であることが一種のステータスとなることを感じた。日本国内では日本についてネガティブな意見が多いが、日本人であることを誇りに思い、どうすれば日本の良さを世界に発信していけるのか、どうすれば日本が愛され続けられる存在となれるのか、前向きに考えることが大事だと思った。外から日本という国を見ることで、世界と日本国内のギャップを知ることができてよかった。逆に日本が後れていること、ワールドスタンダードを知ることができたことも良かった。</p> |
| <p>■ 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:</p> |
| <p>以前から海外で働きたいと思っていたが、その想いが確信に変わった。自分は海外で日本にはない光景や自分とはバックグラウンドが全く異なる人と共にいる方が、日々の生活を楽しく感じ、人生が充実しているように思うと肌で感じた。</p> |
| <p>■ 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:</p> |
| <p>留学の後半期間は多少就職活動を意識しており、一部選考を受けたりもした。個人的には留学を最優先にして楽しみながらも、アンテナは張って無理のない範囲で就活も行うことがベストだと思う。自分は就活が原因で留学が不完全燃焼にならないように、意識していた。またボスキャリアは非常に良い情報収集の機会なので、選考は受けなくとも、気軽に覗いてみる感覚で参加すると良い。多少遅れをとるデメリットはあるが、留学で得られるものや経験値を考えるとメリットの方が大きいように思う。</p> |
| <p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad:</p> |

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):

民間企業 商社、コンサル

■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:

非常にやって良かったです。毎日本当に楽しかったですし、学びもたくさんありました。お金がかかること以外は何もデメリットがないと思うので、ぜひチャレンジしてみてください。留学するからには、授業の課題をこなすだけでなく、さまざまなイベントに参加して交流を広げたり、積極的に自分から遊びに誘ったりなど、好奇心を持ってオープンマインドで臨むと楽しめるでしょう。自分から心を開けば、みんなフレンドリーに接してくれるので、日本よりも友達を作るハードルは低いと思います。また物価が高く、金銭的には辛くなるため、奨学金はなるべく金額の高いものを受け取れた方が楽しめる幅が広がるでしょう。

■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:

・Go Global・Instagram・DMM 英会話