

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: 2023/1/2

■ID: A22051

■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: マギル大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/8/31 ~ 2022/12/21

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 農学部応用生命科学課程生命化学・工学専修

■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?:

もともと大学在学期間中に長期留学に行きたいという願望が漠然とあったのですが、1年生の間はサークルのイベントや合宿に集中したかったので、2年次以降での留学を検討していました。ですがそのタイミングでちょうどコロナが被ってしまい、今回の留学まで身動きが取れない状態でした。3年次に全学交換留学の再開の告知を聞いたとき、院進・就職の大まかなスケジュールを考慮して、このタイミングを逃したら次は無いかもしれないと感じて全学交換留学への応募を決意しました。留学の動機に関して、人生を振り返り、自分がいかに閉鎖的な環境に生きてきたかを痛感したので、アウェーの環境へと足を踏み出す手段として海外への留学を決断しました(それ以前に3年次夏で応募したオンライン留学は残念ながら選考で落ちてしまいましたが、結果的に本命の留学の内定を貰えて良かったと今では思います)。また時期的に農学部へ進学した後での応募となったので、そこで得た知見を踏まえて、渡航先でどのようなことを学びたいか具体的なプランを立てることができました。4年次での留学に際して直面した問題と悩みに関しては、渡航前準備の項目で述べているのでそちらを参考にしてください。

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4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 / A2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:

コロナで留学の機を逃し、学部卒業前に留学できる最後のチャンスであったから。

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:

FDSC 310 Post harvest fruit & vegetable technology/3

AGRI 215 Agro-Ecosystems Field course/3

ENVR 201 Society, Environment and Sustainability/3

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

今まで東大で受講してこなかったような(または開講されていないような)授業を取りたかったので、グループワークやディスカッションの多い interactive な授業を多く選択しました。特に ENVR 201 は、授業前に指定の論文・図書(一部抜粋)を予習で読む必要があり、期末とは別に 3 回グループのプレゼン・レポートの提出がありました。international の学生に比べて現地の学生はグループワークに慣れているので、最初とはとにかく話し合いに追いつくのに必死でした。毎回復習が必須となる授業は特にありませんでしたが、授業後の小課題は多かったです。

■ 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

■ 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 :

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 :

週一回 2~4 時間ほどバドミントンとバレーボールをジムでしていました。特に寒い時期は外に出るのが億劫になるので、留学初期から屋内スポーツで体を動かす習慣をつけていてよかったと思います。またチームスポーツを通じて友達が増えたり、仲を深めることもできました。課外活動としては、マギルの日本人団体である JSA に所属していました。週一回ボランティアで現地の学生に日本語を教えていました。

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

Mac の周辺は田舎なので、週末は主に友達と downtown に出かけてショッピング、観光、外食を楽しんでいました。また友達の家でパーティをしたり、寮の共用キッチンで一緒に料理を作ることもたまにありました。Mac 周辺でしかできないアクティビティとしては、paddle mac がおすすめです。キャンパスに隣接する湖で SUP やカヌーを楽しむことができます。夏から秋初め限定なので、興味がある人は機会を逃さないようにしましょう。ほかにも Ste-Anne では毎週土曜日に farmer's market が開催されるので、grocery が好きな人はぜひ行ってみてください。ただし冬になると開催場所が屋外から教会に移動して規模が小さくなります。長期休暇は、友人とケベックシティ(秋)、ニューヨーク(冬)に旅行しました。カナダの紅葉はとてもきれいなので、fall break にケベックシティや他の紅葉スポットに行くのはオススメです。ただし気温はかなり下がるので服装には気を付けてください。またレンタカーで行く場合は、かなり早い段階で予約がいっぱいになるので注意が必要です(ケベックシティはバスでも行けます)。夏休み(学期開始前)は frosh という新入生向けの大規模な新歓イベントがありますが、僕はその期間トロントにいる友人に会いに行ったので参加することができませんでした。

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

■ 設備/Facilities :

Mac Campus には図書館が一か所あります。自習スペースは充実していて、勉強の際は基本的に図書

館を利用していました。ただ中間・期末シーズンは非常に混雑します。また Mac には無料で利用できるジムもあり、筋トレ・運動器具だけでなく屋内スポーツができる空間があります。ジム・体育館スペースはいつでも毎日開いていて、寮からも近いので非常に便利でした。体育館で遊べるスポーツの種類はタイムスケジュールで決まっているので、友達とスポーツをする際はそれを参考にするとよいです。僕はバレーボール、バドミントンを毎週していました。ほかにもバスケやヨガなどもできます。Mac には食堂がありませんが、図書館に併設のカフェテリアがあります。昼ごはんを作る時間がないときや忙しいときは使えますと思いますが、やはり自炊に比べると値段が高いため日常的な利用は現実出来ではないかもしれません。Wi-Fi は大学の建物・寮すべてでアクセスができるので通信環境に困ることはないはずです。図書館の 1 階にはデスクトップ型のパソコンブースがあるので、万が一自分の laptop が不調の場合は代替できるかもしれません。

■ サポート体制/Support for students :

マギル大学内では、生徒も先生も英語で問題なくコミュニケーションできるので、語学面で困ることは特にありませんでした。多くの先生は親切なので、授業内で追いつけなかった部分や講義内容の疑問点は、授業後に個人的に質問すれば親身に対応してくれます(日本と違い授業内に挙手して質問する生徒が多数派だったので、授業中に質問することもありました)。精神面に関しては、メンタルケアの項目で少し触れたように、マギルが開催するイベントやサポートの情報が定期的に回ってきます。SNS や張り紙をチェックしているとよいと思います。また Mac の寮(Larid Hall)には各階に floor fellow がいるので、困ったことがあればその人に相談すれば問題なはずですよ。

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 :

僕はキャンパス内の学生寮に入寮しました。シングルルームで、トイレやキッチン、洗濯機等はすべて共用でした。最初は学生向けのアパートなども選択肢に含めて住居を探していましたが、キャンパスがかなり田舎(Ste-Anne)に位置している影響で、結局学生寮に住むことに決めました。マギル大学は、Agricultural and Environmental Sciences の授業「のみ」原則 downtown ではなく Mac Campus での開講になるので、もし該当する人がいれば十分に注意してください(僕はプログラム内定後に、現地に正規留学している先輩からたまたま聞いて初めて知りました)。

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

気候に関して、夏は暑く冬は寒いので、夏冬それぞれの下着と洋服を持参する必要があります。カナダで通用する冬用のコートとブーツは日本で手に入れるのは難しいので、現地に渡航後探すとよいと思います。以下は Mac Campus に関連する話になるので、downtown の人はスキップしてください。Mac Campus は自然に囲まれたよいキャンパスで、湖沿いの景色が素敵ですが、田舎に位置しているのでやや不便に感じるかもしれません。近くに一か所レストラン街がありますが、値段が高めな上に数が少ないので、原則として毎日自炊をしていました。ダウンタウンに行く方法は、シャトルバス、公共バス&地下鉄、鉄道の 3 つがあります。シャトルバスは大学提供のもので、Mac と downtown を片道 40 分程度で直接行き来してくれるので便利です(downtown での授業を受けに行く際だけでなく、別の用事の際も使えます)。ただし平日しか運航していないので、週末遊びに行く際は他 2 つの公共交通機関を使うほかありません。公共バスは、

Mac キャンパスにバス停があり、1 時間程度で downtown の方へ移動できます。そこから地下鉄を利用して目的地に行くのが一般的です。最後に鉄道は、キャンパスから 15～20 分程度歩いたところに最寄り駅があり、そこから直接 downtown に移動ができます。乗り心地が快適ですが、本数に限りがある(特に休日)ので注意してください。なので週末 downtown に行く場合は、時刻が合えば鉄道、それ以外は基本バスを使うことになると思います。どちらも door-to-door の時間はほぼ変わらないです。

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

ビザの項目で述べましたが、半年未満の留学だったので観光用のビザしか申請をしませんでした。その代わり、現地で銀行口座開設ができなかったため、基本的に決済は日本の銀行口座に紐づけのクレジットカード(Visa)を使っていました。カナダは Visa か Master のカードがあれば 99%大丈夫ですが、ごくたまに現金 or デビットカードしか使えないお店があります。また現地で現金が必要となった場合に備えて、Master のデビットカード(Jal Global Wallet)を作りました。実際に友達と大人数でご飯に行ったりした際は、現金が必要となる場面がちよくちよくありました。カナダには etransfer という口座間の送金システムがあり、割り勘や清算の際に非常に便利ですが、僕の場合は現地で口座開設ができなかったため、精算は原則現金で行っていました。半年の留学の人は間違いなく現金を使う場面が出てくるので、海外の ATM で現金の引き出しができるデビットカードを準備することを強くお勧めします。

■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 :

基本的にモントリオールは治安が良い街なので、よほど油断したり注意散漫になっていない限りは、すりやひったくりの被害にあうことはないと思います。人混みを歩くとときくらいは少し注意したほうが良いかもしれませんが。Mac Campus 周辺はのどかで、downtown よりも治安が良く平和です。ただし寮の共用冷蔵庫では食べ物・調理器具の窃盗が起きるので、自分のロッカーには鍵をかけ、自分の買った食品にはしっかりと名前を書くことをお勧めします。医療関係に関しては、大学が提供する診療所は常に混雑しているという話をよく聞きます(幸い僕は病気やけがをしなかったため、あまり詳しくありません)。Mac Campus には週 1 程度しか大学からの医者が来ないので、体調を崩した際は不便だと思います。薬局はキャンパスの近くに一軒あるので、自室療養であればなんとかなります。一方メンタルケアに関しては、マギルが提供するサービスが充実しているので、カウンセリングが必要になった場合はそれを頼るといいと思います。僕の場合は、気分が落ち込んだ際は家族や日本にいる友達と電話/zoom したりして適宜ストレスを解消していました。特に留学初期は慣れない環境や言語の壁に悩むことが多いと思うので、辛いときは無理せず他の人・友達に頼ることが重要だと思います。

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 :

春休みごろから、様々な書類の提出の案内と締め切りがやってきます。具体的には、英語資格の成績証明、東大から発行された推薦状、パスポート、東大での成績証明書などです。基本的にマギルの案内は親切な方だと思うので、先方の指示に従って順を追って手続きを進めていけば問題ありません。ただ、自身の所属する学部や本部国際交流課に提出する手続きも並行して進めることになるので、漏れがないように注意が必要かもしれません。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

僕の場合は留学期間が半年未満であったため、study permit と CAQ を申請する必要がなく、eTA という観光用ビザで済ませることができました。オンラインで 30 分～1 時間ほどで終わったので、想像していたよ

りも非常に楽で助かりました。

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

コロナの予防接種は 4 度済ませていましたが、それ以外のワクチンは特に打っていませんでした。健康診断は、渡航前で不安を感じるようであれば受ければよいと思います。常備薬は、体調を崩したときにいつも使うものを一式そろえて持参していました(風邪薬、頭痛薬、胃薬、頓服など)。留学先で小旅行に行く際にも携帯できるようにしていくといいかもしれません。

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

東大で加入義務の付帯海学に加え、マギルでも加入必須の保険があるのでその二つで十分だと思います。ちなみに 1 セメスターだけの場合は 2 セメスターの人に比べ 1/3 ほど保険料が安くなるので、大学からのアナウンスの指示に従うとよいです。

■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 :

コロナの影響で留学がストップしてしまった影響で、僕は理系(農学部)の 4 年次に留学に行くことに決めました。結果として、本来であれば卒業研究・論文に割く期間の大部分をスキップすることになりました。おそらく前例がほぼないので、似たような環境・タイミングで留学を検討している人は以下の内容が参考になるかもしれません。少々長くなるので自身のバックグラウンドと合致しない人はスキップして大丈夫です。・単位について 農学部の 3 年次で卒業に必要なすべての単位(卒論以外)を取り切っていたので、東大/留学先の単位共に特に気にすることがありませんでした。もし 4 年次になって必要単位が残っている場合は、その不足分と同等の単位互換が可能な現地の授業を探すか、留年が確定するかという厳しい選択になるので、可能であれば卒論以外の全単位を取得しておくことを強くお勧めします。・卒論について 4 年次での留学で最も大きな悩みだったのは卒論でした。4 年秋留学に向けて 3 年夏秋から準備していましたが、その時点では研究室配属が始まっておらず、指導教員に事前に許可を取るというのでもできませんでした。学科代表の先生方と相談を重ねた結果、全学への応募→先生が学科の教授会で議題共有(自分が 4 年次に留学する可能性があること)→一次審査の可否通知→教授会全体による留学の許可→二次審査の可否通知(実際には面接はありませんでした)→留学決定、というスケジュールを組むことになりました。もし留学に一度通れば原則辞退ができず、かといって先生の認可が下りなければ留年(実際に当初は厳しい意見もいただきました)という、かなり見切り発車な手続きだったと思います。親身にお力添えいただいた先生方や、運に味方されていたと思います。幸い留学決定後も、配属先の教授が理解のある方で大変助かりました。帰国後は、留学前でストップしていた実験を再開し、卒論を何とか仕上げる予定でいます(帰国日現在)。・試験について 4 年次は卒論のみが履修科目だったので、特に試験はありませんでしたが、院進にあたって院試のスケジュールも考慮しなければなりません。3 年秋の準備段階から、例年夏の半ばごろに院試が開催されること(ただし日程の決定は数か月前)を伝えられていたので、9 月頃にプログラムが開催する大学を探しました(7,8 月開始のプログラムはここで断念しました)。また、帰国後に卒業論文をまとめる期間を確保するため、なるべく年内に学期が終了するという条件も加えました。奇跡的に、自分の第一希望の渡航先がこれら全ての条件に合致し、無事内定をいただくことができました。また幸いなことに、僕の年の院試は(留学の件とは全く関係なく)少し前倒しで開催されることになっていたため、院試受験(8 月頭)→渡航(8 月半ば)→学期開始(8 月末)とスムーズに準備を進めることができました。今思えば、留学期間を 1 年に延ばし、1 年休学して次年度 5,6 月から研究室に復帰するという選択肢も現実的だったかもしれません。ですが先生方の助けや多くの運要素に恵まれて、正規在学期間での留学を無事終えることができました。進振り後~卒業までの履修カリキュラムは学部や研究室/ゼミにより大きく異なるので一概には言えませんが、いわゆる理系学生(特に 3,4 年、または院生)の長期留学は他と比べやや障壁

が多いように感じられます。当たり前かもしれませんが、留学期間やタイミング、留年/休学の有無、学部のカリキュラムなど様々な要素を考慮して、どれが自分にとってベストな選択肢なのか検討・逆算することがより重要になってくると思います。

■語学関係の準備/Language preparation :

全学交換留学の応募に際して受けた IELTS のスコアは overall6.5 で、応募条件ギリギリでした。準備に関して、もともと Writing と reading は最低限取れていたもので、穴であるリスニングとスピーキングの対策に集中しました。リスニングは市販の参考書を用いて形式に慣れることで得点が上がりましたが、一方スピーキングは付け焼刃での対策が難しいと個人的に感じました。レアジョブ英会話(長期休み期間で東大が定期的に無料体験を提供してくれるはずです)と、農学部生限定のオンライン講習(Berlitz)が多少の支えになってくれました。ただやはり現地に行った当初はリスニング・スピーキング共に大きな障壁を感じました。渡航すればもがいているうちに慣れてくるので、留学前から躍起になってスピーキング・リスニングを仕上げるというよりも、応募条件を満たすレベルまで達していれば十分だと思います。

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	300,000 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	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)	19,000 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)	35,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

行きの航空費は一部マイルを使ったので実際にはもっと安いです。

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

家賃/Rent	62,000 円/JPY
食費/Food	45,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	25,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

外食は娯楽費に含めています携帯の月額料金は 6,000 円程度で、全出費を合わせると月 15~17 万円程度になっていたと思います。

■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 :
141 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 :
8 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 :
低い目標になってしまいましたが、アウェーな環境に身を置いて自身の知見・価値観の幅を広げるという当初の意義は、留学プログラムを無事に終えることができた時点でクリアできました。ただ秋学期のみの留学は本当にあっという間で、現地の生活に馴染んでこれからもっと楽しくなっていくタイミングで帰国となったのは少し寂しい/悔しい思いがあります。今思えば留学前の計画段階でもっと柔軟な選択肢があったかもしれません。また卒業に必要な単位を東大で取り切っていたので、授業を 1 つ増やしてもっと気軽に(単位を気にせず)受講をしてもよかったかもしれません。とはいえこれらの点は、留学後に視野が広がったからこそできた発見だと思うので、留年をしない前提でプランを組んだ当初～今現在の自分は、その時々に見えるベストを尽くせたと思います。短い期間でしたが、渡航先でしか得られない体験・知見・思い出がたくさん詰まった留学になりました。今回の留学で及ばなかった点は、将来また海外へ踏み出す機会に生かそうと思います。
■ 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 :
日本にずっといたことで、日本の大学に進学し日本の企業に就職するといった進路が当たり前のようになっていましたが、留学を経てこれからのキャリアをより多角的・批判的に見つめなおすようになりました。単純に就職先の選択肢が海外まで広がったというだけでなく、 どういった観点で仕事を探すべきかという点にも少し変化が生まれたと思います。例えばカナダの労働環境は日本に比べ非常にホワイトで、賃金だけでなく各個人のワークライフバランスが尊重されている傾向にあると実感しました。至極当然かもしれませんが、給料や知名度といったファクターへの意識的/無意識な偏りを減らし、より自分の好みや働き

方の志向を尊重した仕事を幅広い選択肢の中から探そうと考えるようになりました。

■ 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 :

メリットは上に述べた通り、キャリアの選択肢や選び方に幅が生まれることが主だと思います。就活に与えるデメリットは個人的には特にありませんでした。人によっては、留学の時期が就活の時期と重なり苦労することがありかもしれません。また同期の何人かは、ボスカリという大規模な留学生向け就活イベントに参加していました(僕は来年度の院進が決まっていたので参加を見送りました)。

■ 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):

民間企業

総合商社

■ 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 :

留学は人生においてとても大きな決断となると思います。出願準備から含めると非常に息の長いプログラムになりますし、渡航前の手続きでも渡航後の生活でも、多かれ少なかれ必ず困難や課題に直面するはずですが、しかしそれに十分値するような経験を得られると信じています。周りの手厚いサポートを最大限頼って、是非留学にチャレンジしてみてください。

■ 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 HP で閲覧できる過去の留学生の体験記が最も助けになりました。関係ないですが、現地で知り合った他大学からの交換留学生の中にも、東大の全学交換留学の体験記を閲覧したと言っている人がいました(それくらい多くの人に参考になるんだと思います)。またマギルに在学している日本人のブログも一部目を通しました。他にも、無料でオンラインのカウンセリングをしてくれる一般の留学エージェントがたくさん存在するので、Visa 関連の手続きや現地の留学事情といった general な疑問がもしあれば気軽に利用するとよいかもしれません。

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: 2022/12/29

■ID: A22052

■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: マギル大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/8/31 ~ 2022/12/21

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部国際環境学コース

■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?:

まだ経験したことのない文化圏で学んでみたかった・海外に住むという経験をしてみた買ったから大学2年生の夏に留学したいと決めた

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 / 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:

コロナの状況を鑑みて、最も実現可能性が高かったから。また、学年を落とさずに留学できる最後のチャンスだったから。

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:

- ・Economic Evaluation of Health Programs/3
- ・Environmental Management 1/3
- ・Introduction to the Study of Quebec/3
- ・Wetlands/3

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

リーディング課題やグループプロジェクトの課題などが多く、履修科目数が4~5科目と少ないこともあり、かなり深ぼって学ぶことができる。テスト期間に関わらず、授業の合間に図書館などで勉強する学生も多い。TAも教授も質問対応が丁寧。レポートやエッセイへのFBもかなり詳細にファイルに書き込んでアドバイスをくれる。ケベックシティにFWに行き、サンプリングをする授業が印象的だった。

■ 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 :
4～6 科目/Subjects / 11～20 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 :
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 :
JSA という日本人学生サークルに所属し、日本語チューターやイベント企画、SNS 運営など日本に興味ある学生との言語交換サステナビリティイベント企画その他イベント参加
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
ハウスメイトと出かけたり、ご飯を食べたり、団らんしたり授業の一環でケベックシティに FW に行った、夜は観光金曜の授業後からトロント旅行や、Thanks giving と中間テスト前に reading break の期間でプリンスエドワードアイランド・ノーバスコーシャに旅行に行ったセメスター後(冬休み)にも旅行に行く人が多い

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

■ 設備/Facilities :
図書館はメインのものに加え、学部ごと(だけど誰でも使える)ものもあった。メインの図書館はテスト期間中は 24 時間営業になる。スポーツ施設は、ジムやアリーナがあった。アリーナでは、マギルのスポーツチームの試合があり、友達と見に行くこともあった。食堂は、RVC が一番キャンパスに近く、Sherbrook や New Rez を使うこともあった。PC は図書館などに、自分のアカウントでログインできるデスクトップパソコンが多く備え付けられていた。キャンパス内とマギルの建物内は基本どこでも wifi が繋がる。寮でもマギルの Wi-Fi にアクセスできるため、論文検索などの際も便利だった。ウォーターサーバーが至る所にあり便利。逆に、自販機は少なく値段も高い。
■ サポート体制/Support for students :
学部ごとにオリエンテーションがあり、アドバイザーの人がいた。特に個別にサポートがあったわけではないが、教授は皆親切で優しく、質問に自分から行くと丁寧に対応してくれた。

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 :
ダウンタウンキャンパスから徒歩 5～10 分ほどにある、マギルが提供しているシェアハウス。交換留学生 15 人が住んでいた。個室で、キッチン・トイレ・シャワー・リビングルームは共用。見つけた方法は、大学から email で送られてきた物件(Uni hall と Solin hall)について質問している中で紹介された。(Solihall はキャンパスに行く際にメトロを使う必要があること、Uni hall はシャワールームに鍵がかからないことなどの懸念点があることを伝えたところ、特別に空きがあると別物件を紹介してもらった。)

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

8月9月の夏は最高気温が30度ほどと暑かった。10月は秋で最高気温が10度代、11月以降は冬で氷点下になることも。風が強いので、体感温度は実際の温度よりマイナス5度くらい。秋は、ユニクロのウルトラライトダウンジャケット、冬はダウンコートとブーツ(12月までの滞在なら日本から持参のもので対応可能)を着ていた。現地のヒートテックの値段はかなり高かった印象なので、なるべく日本から持参する方が良いと思う。私は100均の圧縮袋などを活用してコートなど全て持参した。大学周辺は、学生寮やカフェ、レストラン、スーパー、ショッピングモールなど基本的に何でもある。敷地内には重厚な石造りの建物が多い一方、周辺にはモダンなビルも立ち並ぶ。キャンパス内にも傾斜があるので移動が少しだけ大変。雪が積もる冬は、キャンパス付近は綺麗に整備されるため、そこまで心配しなくても大丈夫。交通機関は、地下鉄とバスが通っている。3.5CADで、エリア内なら何度乗り換えても同じ金額という仕組みになっている。キャンパス付近に住んでいたら基本的には利用せずに生活可能。マクドナルドキャンパスへは、マギルの無料シャトルを利用できる。bixiというレンタルサイクルは、キャンパス付近にも多数の貸出/返却スポットがあるため、それを利用して通学している人もいた。食事は、マギルの寮に住む人は、義務加入のミールプラン(Suicaのように使ったら減っていくスタイル)をメインで使っていた。マギルのレジデンスの中にダイニングホールがある他、各ビルや図書館内にカフェがあり、そこでミールプランを使用した。ミールプランだけでは3食まかなえないので、朝食・昼食や休日は自炊する必要があると思う。

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

基本はカード支払い。現金が必要だったタイミングは、友達との割り勘(現地銀行を開設していれば送金で対応できるので現金不要)・Japoteというキャンパス近くの和食店(現金 only のレストランはここくらいだったと思う)・バスにOpusカード()以外で乗る時(3.5CAD ぴったり必要)。

■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 :

治安は特に不安を覚えることはなかった。夜間遅くなる際は、drive safe というマギルの学生が運営している家まで車で送ってもらえるサービスを利用するのもありだと思う。医療関係では、自身は病院にかかることが無かったのであまり把握していない。薬局でコロナの抗原検査キットを月に1回無料でもらえる制度があったので、活用している人もいた。心身の健康管理については、なるべく毎日外出して生活リズムを整えること、フラットメイトと話して一人で寂しく籠らないことを心がけた。

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 :

Minervaというポータルサイトを通して、大学の成績、英語の成績、Letter of permission、パスポートのコピーなどを提出しました。同じ留学先に行く人とLINEグループを作り、不明点はお互いに確認していて役立ちました。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

半年以内の滞在だったため、ビザの手続きを行わず、eTaのみ申請しました。ビザを申請しないメリットとしては、金額・手続きの手間を省けることです。ビザを申請しないデメリットとしては、現地銀行口座を開設できないために、友達との割り勘の送金ができないこと、現地でバイトができないことなどでした。

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

コロナのワクチン接種を3回済ませました。また、歯科治療が海外旅行の保険でカバーされないため、歯医者で念のため検診をしました。アレルギーの薬や、胃腸薬、解熱剤など一通り常備薬を持っていきました(が使いませんでした)。カナダ現地でも調達可能ですが、薬が合うか不安な場合は日本から持っていくの

も良いと思います。

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

東大で加入必須の付帯海学と OSSMA、マギル側で加入必須の IHI に加入しました。付帯海学などは、渡航日時の登録が必要なので、飛行機(特に行き)を確定させてから申請という手順がおすすめです。

■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 :

担当部署の方にメールで注意事項などを伺いました。また、コース主任と学科長又の承認印をうけた留学許可願と海外渡航における感染対策等注意事項確認書を提出しました。単位振替については、振替先科目として考えている後期課程科目の内容・レベルと同水準の科目を留学先で履修しておく必要があるとのことでした。そのため、単位振替が上手くできなくても卒業要件を満たせるくらいにはゆとりを持って前もって履修の方が良いと思います。その際、必修単位を優先に取り切るべきだったというのが私自身の反省です(選択科目に単位振替する可能性が高くなるためです)。

■語学関係の準備/Language preparation :

IELTS7.0 碎けた日常会話や、大人数での会話、ネイティブのスピードでの英語ノートテキングに私は最初の方苦戦したので、この辺りを少し準備できると良いかもしれません。

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	350,000 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)	52,660 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)	33,000 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	100,000 円/JPY
食費/Food	70,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	120,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

食費は、マギルの寮に住む人が必須のミールプラン(1 セメスターで 13,00CAD)と外食の代金を合わせたものです。娯楽費は、旅行代金などを含んでいます。

■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 :

グローバルキャンパス推進本部を通じた奨学金(キーエンス がんばれ！日本の大学生 応援給付金)
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :
155,000 円
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
キーエンス がんばれ！日本の大学生 応援給付金は、用途を指定されない形で 30 万円が一括で支給されるものでした。私は留学費用に充てたため、1 ヶ月あたり 75,000 円として受給金額に含めました。
■ 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、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 :
(予定) ・Economic Evaluation of Healg Programs/3 ・Environmental Management 1/3 ・Introduction to the Study of Quebec/3・Wetlands/3
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
63 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 :
12 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 :
18 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 :
何かあった時に頼れる友達を世界各地に作れ、ネットワークを広げることができた点で満足している。
■ 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 :
留学を通して、グローバルな環境で働きたいという思いが強くなった。
■ 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 :
デメリットは特に無かった。強いて言えば、日本のような就活文化がないため、日本で就活をしている人と全く同じペースで就活を行うことは難しい。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
派遣先大学で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) :

民間企業未定

■ 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 :

チャンスがあるなら、迷っているならチャレンジしてみるべきだと思います！

■ 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 :

過去に留学した東大の先輩の体験記。書籍「地球の歩き方」

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: 2023/5/21

■ID: A22053

■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: マギル大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/8/31 ~ 2023/4/28

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部教養学部・教養学科・地域文化研究分科・北アメリカ研究コース

■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?:

【留学を決めた動機】交換留学を思い立った大きなきっかけや動機は主に二つあります。一つは全学交換留学の制度を知り、費用面でも現実的であることを知ったこと、そして二つ目は所属している緩いゼミにおいて先生の勧めを受けたことおよびそのゼミの関連で周りの学生から刺激を受けたことです。どんなことも「現実味」が帯びないとなかなか挑戦できませんよね。お金とか就活とかいろいろあると思いますが、私はそんなことは考えず、まずは申し込んでみることをお勧めします！お金は後からどうにでもなります！就活も一年遅らせるなど、方法はいくらでもあります。私は、その「現実味」を実感できたのが留学を決意したきっかけでした。

【留学を決めた時期】留学を決めたのは2年生の7月上旬だったと思います。

【迷ったこと】私の代は入学したと同時コロナに見舞われ、初めて大学の人と対面で会ったのが7月の末でした。それもあって、大学生活をもう一年やりたいという気持ちも強かったので、1年留年することへの抵抗はありませんでした。金銭的な部分が最大の懸念で、そこは両親にもたくさん迷惑を掛けました。しかし、奨学金をもらいバイトをするなど最大限の努力をすることが大事だと思います。案外どうにかなるはずなので、！

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:

一番は、多くの方々がこの時期に留学をしていたためです。またコロナの状況を鑑みても、前年とその前の年は留学が難しい状況でした。後付けの理由としてこの時期に留学したメリットがあるとすれば、後期課

程に進んで専門が決まっているため自分のニーズに応じて留学先及び留学先で勉強する内容を決めることができる点や、私自身は帰国時期が早かったのもあってですが就職活動が本格化し始める時期に帰ってくることができ支障も出ない点があると思います。ただ、海外の大学の方が勉強するという点においては優れていると実感したので、後期課程に進む際にどの専門を選ぶかを迷っていて一度その学問を体験してみたいというような場合は前期課程で留学をするメリットもあると思います。

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 :

- ・The U.S. Between the Wars/3
- ・The United States, 1940-1965/3
- ・Economic Development 1/3
- ・Cultural Diversity in Canada/3
- ・Canada 1914-1945/3
- ・CANS-413-001, Contemporary Issues in Quebec/3
- ・IPE: Trade/3

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

授業は大人数のレクチャースタイルから、30~50 人程度の講義+生徒の発表スタイル、20 人以下のセミナー形式など、様々ありました。個人的に好きだったのは、80 人前後の授業で、教授がアメリカの 20 世紀の歴史について講義を行う授業でした。実際にアメリカ人が語っているということもありますが、その教授の語り口調には何度の鳥肌を立たせられましたし、涙もしてしまいました。また、他にも印象に残っているのは、ケベックスタディーズの少人数セミナー形式の授業です。その授業は、教授の選定するリーディングの課題がとても吟味されており、また、人格の面でも知識の面でも、勉強意欲の面でも申し分ない生徒 10 人前後の授業でした。私自身全くケベックやモントリオールについて詳しくなかったのですが、リーディングをしっかりと読んで何とかディスカッションに食らいつくことで、ケベックやモントリオールについて、実際にそこに住んでいる人も知らないようなこと・意識していないようなことまで知ることができた・考えることができたような気がします。

■ 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 / 11~20 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 :

11~15 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, インターンシップ, バイト

■ 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 :

【文化活動】私は JSAM (Japanese Student Association in Montreal) という団体に活動していました。その団体は、現地のの人に日本の文化を、そしてその地にいる人にモントリオールのことについてもっと知ってもらう、というような団体でした。私が加入したきっかけは、年末に知り合った友人がその団体に所属していて忘年会があるという話を聞き、実際に参加してみたいと思ったからでした。みんなで盛り上がっていく雰囲気や、初めて会うにも拘らず温かく接してくれるところなどが響き、1 月には加入しました。私が直接関わ

れたのは、毎週水曜日に行われる Language Exchange、そして 4 月に行った体育祭の運営、定例ミーティングへの参加が主でしたが、とにかく楽しかったです。組織としてしっかりしているところ、みんなの企画力、みんなの多様なバックグラウンド、毎週のように知り合いが増える感覚と、この団体の好きなところを挙げればきりがありません。McGill 大学の Association だとしても McGill の学生がメインになってしまいがちですが、この団体ではよく皆が言う“McGill Bubble”から抜け出すことができたととても楽しかったです。

【インターンシップ】私は、インターンシップといってもどちらかといえばボランティアのような活動を授業の一環で行っていました。その授業ではケベックのことを扱っているのもあり、コミュニティーに従事する場所に所属して活動を行わせていただきました。私が所属した団体は、モントリオールの最初の黒人地区である“Little Burgundy”において主に子どもの居場所となることを目的としているような団体でした。ここでも、その地域がどのように機能して、どのように人が動いているのかということが少しわかったり、実際に黒人の人と多く関わることができたり、また、その地域に住む子供たちと交流をすることができました。

【バイト】私は金銭的に困っていたということもあって、私は 10 月頃から、フードコートにある日本食のファストフード店でバイトをはじめました。料理をするのはモントリオールに行ってからが初めてでしたが、ファストフード店ということもあってすぐに慣れることができました。オーナーが日本においてもモントリオールにおいても経験豊富であったということもあって、自分のことも考えさせられると同時に、日本人のワークビザの申請事情や、ケベックの社会福祉制度、モントリオールの学生団体などについてなど、様々な話を聞いて面白かったです。安く、また、大学の近くにあったこともあり、大学の友達が実際に自分のシフト時に来てくれることも多く、楽しかったです。基本的には日本語と英語でのコミュニケーションや接客だったため、フランス語の練習をしたいという方はもう少し実践的なところを探した方が良いかもしれません。ただ、モントリオールは基本的に人手不足なので、仕事場を探すのは意外と簡単だと思いますので、積極的に探してみてください！

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

マギル大学は日程的に長期休暇がありません。冬休みも、おのこの試験日程によります。人によっては 2 週間程度しかないという人もいます。私は休暇中は基本的に旅行に行くか、友人と遊びに行くか、課題に取り組むかの三択だったような気がします。レポートの締め切り日やテスト期間が迫ると比較的勉強する人が多いため、友人と一緒に図書館やカフェに行って勉強するというのも頻繁にありました。

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

■設備/Facilities :

【図書館】図書館は大きい図書館が一つ(McLennan と Red Path)あり、学期の途中から指定エリアは 24 時間オープンになります。蔵書も多くて、電子図書も充実しており家からでもアクセスできるのは非常に便利です。また、主要図書館以外にも、開館時間は短くなりますが、Islamic Studies Library, Music Library, Law Library など、多くの図書館があって便利です。

【ジム】ジムを使用すると一学期で 50 ドル～100 ドルほどの費用が掛かった気がします(すみませんここは曖昧です)。ただ、バドミントンのコートや卓球場、プールなどは大学の ID があれば無料で使用することができます。

【食堂】建物ごとに食堂のようなものがあつたりします。また、多くの寮には Dining Hall がついており、寮に入っている人は加入必須である Meal Plan が使用できます。

【Wi-Fi 環境】Wi-Fi は非常に強いです。建物内、寮内は全く不満がありませんでした。キャンパス内で建物

から少し離れたところではやや弱いなどの問題はあったみたいです。

■ サポート体制/Support for students :

学習面・生活面・精神面いずれも、日本における場合とその国における場合と、基本はそこまで変わりません。基本的には自分から教授や相談所に話を持ち出さないと始まりません。私は人に相談をするのが苦手であり頼ることはできませんでした。ただ、教授に関しては、レポート前やその評価が出た後に Office Hour を多く設定してくれるので、うまく活用しましょう。私も教授に相談したことはありますし、その教授は特に親身になっていろいろな課題や活動に取り組んでいることも考慮してくれて、課題の締め切りを延ばしてくれたりしました。

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 :

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 :

自分の寮は Solin Hall というオフキャンパスの寮です。ただ、電車を使えば、徒歩の時間も併せて 15～20 分程度であり非常に近い距離にあったと思います。基本的に一つのユニット(リビング/トイレ/シャワー/キッチン)を 2～4 人でシェアするのが一般的です。個室があり、鍵も付いているので、プライベートの空間と安全性ともに確保されています。キッチンにはデフォルトで冷蔵庫(冷凍庫も込み)、電熱線のコンロ 4 つ、オーブン、シンクがついていますが、食器やキッチン用品は全くありません。リビングはユニットによって差がありますが、基本的にはソファが 2～3 台と低めのテーブル、椅子が 4 脚程度と高めのテーブルがります。個室には箆笥、机、ベッド(シーツや布団、枕カバーは自分で用意)があります。洗濯機は地下にあり、洗濯と乾燥にそれぞれ 2 ドルずつかかりますが、こちらは大学に入った際に強制的に登録され 500 ドルを入金させられる One Card というアカウントからのお金を使用します。

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

【気候】日差しがあるときは基本的に暖かいです。例えば 20 度でも日差しが強ければ体感では 25 度、30 度を感じるように思います。しかし、日本のように湿度は高くないため、空気が重いというような印象はありません。冬場はやはり寒いです。私の行った年はマイナス 30 度近くまで行く日は 2 日ほどしかありませんでしたが、例年は 2 月の最低気温の平均がマイナス 20 度近くなるということもあるらしいです。ただ、死ぬほど寒いですが、温かくすれば死にません。とにかく温かいジャケット(マイナス 30 度対応など)と温かい服装をしてください。手袋やネックウォーマーは絶対にあった方がいいです。室内は基本暖かい、または厚着を考慮して涼しいので中はそこまで厚着しすぎずとも大丈夫です。

【大学周辺】マギル大学は、ダウンタウンにあり、交通の便も非常に良いです。特に主要なレストラン街やお店が並ぶ Saint Laurent 通りや Sherebrooke 通り、Saint Katherine 通りにも非常に近く、また、モントリオール南部の Griffin Town や Old Port から徒歩 20～30 分程度ととてもロケーションがよいです。モントリオールの中心にあるといっても過言ではないです。また、大学の施設や公共の図書館、フードコートと、勉強しやすい環境が整っています。個人的には、Le Cathart というフードコートが、マギル駅から地下道を通って直接行くことができとても気に入っていました。

【食事】レストランの種類は豊富です。価格帯は高いものから安いものまでありますが、ケベックは税金が高く、チップも発生するので、価格帯を抑えるのが難しいです。10 ドル(1,000 円)を下回することは少ないです。アジア系の食事も私自身は好きでした。ラーメンに関しては正直なところあまりおいしくないです(笑)

多くは Saint Katherine や Saint Laurent の近くに集まっている印象です。

【交通機関】モントリオール内であれば、主要な公共交通機関はバスと電車です。ダウンタウンの近くに住んでいて大学まで徒歩 10～15 分程度であれば、あまり電車やバスを使う機会は少ないかもしれません。私は大学から徒歩だと 40 分程度のところに住んでいたのも、電車を頻繁に利用していました。そのため、Monthly Pass(月 55 ドル)の何回でも乗ることができる定期券を購入していました。一往復で 6.5 ドルだったので、基本月に 9 往復すれば元が取れるという計算でした。また、その定期ではバスも電車もともに使うことができたので、非常に便利でした。

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

基本的にクレジットカードの使用(日本の銀行口座)とカナダの銀行口座とデビットカードを使用しました。銀行は BMO と CIBC がメジャーです。学生であれば、留学生であってもお金をかけることなくすぐに開設することができます(半年以下の留学で Study Permit がなくても友人は開設できていたと思うので大丈夫です)。私は CIBC でしたが、開設のための予約を取るのが電話ではうまくいかず、現地にわざわざ行かなくては行けないということがありました。ただ、予約さえ取れば 1 時間ほどで開設することができました。また、銀行口座を開く際は、予約なしに、すぐさまその場で対応してくれました。

■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 :

治安に関してはそれなりに良いです。ホームレスや、薬物中毒と思われる人、酔っている人など、様々いますが、基本的に手を出してくる人は少なかった印象があります。私自身、一人で深夜 3 時ごろにダウンタウンから自分の家まで 50 分近く歩いたことは何回かありますが全く問題はありませんでした。ただ、これはあくまで必要以上に神経質になる必要はないというだけであって、特に女性の方は夜はなるべく誰かと歩く、人通りの多い道を選ぶなど注意してください。アジア人女性目当てのストーカーなどはたくさんいます(特に白人男性が多い傾向にある気がします)。友人にもストーカーがいるという話はよく聞いたので、神経質になりすぎることなく、ただ日本にいる時よりは注意をしてください。

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 :

マギル大学への申請手続きは、Minerva というサイトを開設してそこから行うものがほとんどです。授業の履修登録に関しては早いもの勝ちなので、登録開始日を自ら調べて、その日にとりあえず登録してみようことをお勧めします。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

マギル大学はケベック州の大学だったので、就学ビザ(Study Permit)を取得するための流れは以下の通りでした。①CAQ の申請(1～2 ヶ月)、②就学ビザの申請(数週間)、③バイオメトリクスの取得(数日～数週間)。

【①について】まずは CAQ への申請のための申し込みおよび支払いを行います。注意すべき点は、質問などに答えて支払いをするところで CAQ への申し込みが完了するのではなく、その申請書類とその他の書類を合わせてアップロードすることで初めて CAQ へのアプライが完了するところです。私はそのことに気付かず、そのまま 1 ヶ月以上放置してしまいました。また、アプライに際してはとにかく必要な書類を過不足なく正確にアップロードすることを心がけてください。私はここで、サインをする書類にパスポートに書かれたものとは違うものをアップロードしてしまいました。その結果、CAQ を Decline されるまでに 1 カ月以上かかり、そこから Reapply して実際に CAQ の許可が下りるまでにさらに 2～3 週間ほどかかったことを覚え

ています。*このとき非常に焦ってマギル大学側と深夜にズームをしたのを覚えています汗💦実際、一セメスター遅らせたかどうかといった提案も受けて非常に焦りました、、、。皆さんはこうはならないように早め早めに動きましょう！

【②について】英文の銀行残高証明書以外は特に時間がかかることなく得られる、あるいはこれまでの手続きを進めるうえですでに使用したものですので、ここでは①の際と同じく、とにかく所定の書類を確実に提出することを念頭に置きましょう。

【③について】こちらに関しては特に注意することはないのですが、しいて言うなら以下の二点に注意してください。まず、会場が東京と大阪にしかないところ、そして、バイオメトリクスを取るための予約がとりにくいことがあるというところです。私は8月の末に出国予定で、7月の末にようやくバイオメトリクスの予約へたどり着き、最短でもその日から一週間後の予約しか取れず焦ったことを覚えています。とにかく、早め早めにやりましょう。実体験や友人の話を聞いている限り、バイオメトリクスが取れた後は早くて翌日、遅くとも数日後には Study Permit が下りているようでした。

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

検眼や歯科検診については日本で済ませておくことをお勧めします。自分は8ヶ月分のコンタクトレンズ(2week)と洗浄液(最悪買えます)を処方してもらいました。また、アトピー性皮膚炎を持っているので、飲み薬と塗り薬を処方していただきました。薬に関しては一度の診療で処方されている量が決まっているらしいのですが、たとえば飲み薬に関しては普段二日に一回飲んでるものを毎日として処方してもらうことで量を増やしてもらったり、二つの薬を混ぜた塗り薬に関してはすでに混ぜたものと混ぜる前の別々のものを処方してもらうなどして8ヶ月分足りるようにしてもらいました。

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

これは両大学から案内されるものに則って加入しました。東京大学からは付帯海学、マギル大学からはIHIというものを指定されました。

■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 :

こちらは東京大学から与えられるチェックリストに書かれた内容をこなすだけでした。学部長や学科長などに記入してもらうものもあったので、こちらも早いうちに終わらせてしまうことをお勧めします。かかっても数時間で書類なども終わるので、その数時間を取ることを惜しまないようにしてください(こちらも私はかなりギリギリになってしまいました、、、💦)。

■語学関係の準備/Language preparation :

形式などの確認をすることなく TOEFLiBT(自宅受験)で105点でした。運もあるとは思いますが、英語を勉強しに行くのではなく英語で勉強しに行く程度の実力ではあったと思います。そのため、英語に関しては、大学の授業で取る程度でした。

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	250,000 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)	70,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
航空費はマイルを使用したので 0 ですが自分で調べた感じの平均もしくはやや高めで設定してみました（二か月前程度に予約した場合です）。教科書はなるべくアップロードされる授業を取ったり図書館で借りたりしていました。	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	120,000 円/JPY
食費/Food	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,500 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	60,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
お金に関しては現地でバイトをして稼いでいました。	

■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 :	
• The U.S. Between the Wars/3 • The United States, 1940-1965/3 • Economic Development 1/3 • Cultural Diversity in Canada/3 • Canada 1914-1945/3 • CANS-413-001, Contemporary Issues in Quebec/3 • IPE: Trade/3	
■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 :	

21 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 :
30 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 : 1 点大学側に不満があるとすれば、コロナ以前に同じ大学への留学経験があった先輩方と繋がれなかったことです。事前にもう少しモントリオールやマギルのことを聞けていれば、最初の数か月の過ごし方などが変わってきたのではないかと思います。また、自分の努力不足な点といえば、フランス語の習得が思うようにいかなかった点です。ただ、現地での留学体験に関しては基本的に申し分なかったです。まずは何より、異文化をしっかりと体験できました。カナダの歴史や文化、国民性という部分、ケベックやモントリオールのそれにも触れることができ、また、それに加えて、様々な国の人に出会うことができました。そして、勉強面についても自信になりました。大学の授業では入門ではに授業でもある程度の成績と理解を得ることができました。また、自分の専門に関する理解が進み、卒業に向け、自分の今後の勉強の方向性が少し明瞭になりました。価値観の面でも大きな収穫がありました。モントリオールでは様々な人の人生の歩み方を見たこともあり、自分の将来の選択肢を増やすことができました。「いい仕事に就くこと」よりも、「暮らしやすさ」というものを追い求めることの重要性も感じるが多かったです。また、サークルを立ち上げたり、起業したりと、何かを自分で立ち上げる積極性を持った友人に恵まれたこともあり、積極的に何かをしたいという意志がしっかりと芽生えました。
■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 : 現地の友人などのキャリアの考え方を見ていると気持ち的に少し落ち着くような気もします。彼らは時間をかけて自分のやりたいことを見つけることに全く躊躇がありませんでした。逆になぜ日本人はそこまで新卒採用やストレートで卒業したいのかを考えるようになりました。その意味ではもう少し早くから留学に行ってみたかったというのも本音です。また、海外の暮らしにも惹かれました。仕事に費やす時間と家族との時間のバランスをうまくとっていけるような仕事に就きたいとも思うようになりました。
■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 : デメリットは特にありません。一年遅らせることにはなりましたが、正当な理由での留年ですし、私自身は後悔をしていません。むしろ、日本でのパフォーマンスを環境が変わっても発揮できるということを証明できるいい機会だともいいのではないのでしょうか。ハードルがあれば、それを乗り越えるまでです。乗り越えた先にはさらに一歩前に進んだ自分がいるので。もし就活が不安な方は、むしろ留学期間を使って成し遂げることを決めて、それに向かって進むことをお勧めします。今後のキャリアについてですが、強いて言うならば、留学に行く前は、様々な仕事を体験しながら最終的には教員になれればと思っていました。しかし、留学に行って、それでは足りない、自分で中学・高校を創設したい、そう思うようになりました。
■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad : 派遣先大学での就職活動イベントに参加した
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :

研究職、公的機関、非営利団体、民間企業

大学院進学・JICA や JETRO などの政府機関・国連職員・開発コンサルタント・NGO・商社など、様々な選択肢があり絞られていないです。

■ 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 :

留学はとにかくいろんなことに首を突っ込んでみたもの勝ちです！一つ一つの予定が新しい出会いや、思わぬ結果を生みます！そして、たいていの場合マイナスの方向にはいきません！一度っきりの留学と思って、今までの自分を捨ててなんでも挑戦してみましょう！だれもそれまでのあなたを知らないですし、「一から自分を作る」いい機会だと思いますし、少し無理をして、少し背伸びして、いろいろなことに挑戦してみましょう！迷ったらやるって決めておくといいかもですね！

■ 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 :

「カナダ留学コンパス」: CAQ や Study Permit の申請に関してはほとんどこのサイトを見ながらやりました。

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: A22054

■参加プログラム/Program: USTEP

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

■派遣先大学/Host university: McGill University

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/8/31 ~ 2023/4/28

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: Humanities and Social Sciences III (PEAK), College of Arts and Sciences

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: B3

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

It was a desire of mine from high school.

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 / B2 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 :

Study Abroad

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

2023 年/Academic year / B4 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 :

I wanted to go for a full year of study abroad during my senior division.

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 :

Introduction to East Asian History/3

Government of Canada/3

International Politics: State Behaviour/3

Survey: Canada to 1867/3

Philosophy of Law/3

Canada 1914-1945/3

Christians in the Roman World/3

Late Imperial China/3

Current Topics: Japanese Studies 2: Society, Culture, and Identity in Early Modern Japan/3

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

I really enjoyed studying at McGill. Separated between large lectures and small-scale group classes, the professors were international, interesting and very friendly.
■ 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 :
4 to 6 科目/Subjects / 11 to 20 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 :
11 - 15 hrs/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 :
Sports
■ 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 :
I was part of the McGill Men's Varsity Rugby team.
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
I studied, played rugby, spent some time with friends and visited the city.

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

■ 設備/Facilities :
There are many facilities on campus and are very qualitative. Wi-Fi is everywhere on campus and very strong. However, there were not many cafeterias on campus, as they were predominantly located in student residences.
■ サポート体制/Support for students :
McGill University is very helpful with regards to student support, so you should not need to worry about it.

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 :
Rented apartments, etc.
■ 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 :
Next to campus, in a shared residence, with shared common spaces and kitchens. I found the accommodation on Facebook.

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
Until late autumn, Montreal is very enjoyable and relatively similar to Tokyo's weather. However, in winter, the weather is very harsh, extremely cold and the days are short. Regarding the environment around the university, it is very friendly and there is a warm atmosphere. As an advice, please come prepared for Montreal's winter.
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
I easily opened a local bank account and use a local credit card on a daily basis.
■ 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 :

With regards to safety, I never felt at risk and believe that the city of Montreal is safe, even at night. The local health care system is very basic, so before you get seriously sick or injured, I would maybe advise going to a private clinic as the three insurances you will have would most likely cover some expenses.

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 :

Immigration documents, insurance, finding housing, making a student ID card. There is no need to be stressed about the procedures required by McGill University as everything was efficient and clear.

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

CAQ (specific for Quebec province, which took a few weeks), Student Permit (for Canada, which took a few weeks as well). As it took in total around two months to receive both immigration documents, I advise to take visa procedures as soon as possible.

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

Obtaining a vaccine passport, exercising at the host university to maintain health.

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

Futai Kaigaku insurance, OSSMA, IHI insurance (McGill specific).

■ 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 :

Exchanging with my faculty to announce my study abroad, return dates, credit transfer by e-mail.

■ 語学関係の準備/Language preparation :

As I am fluent in English and native in French, I felt no difficulty in Canada.

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	549,760 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	15,150 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)	101,730 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)	104,895 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	115,500 円/JPY
食費/Food	110,250 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	18,375 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	

I lived next to the campus, so I did not use any form of transportation.

■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :

Yes, I received some.

■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :

The Fung Scholarships

■ 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? :

Introduced by (Administration Bureau. e.g. the International Exchange Group), UTokyo, Announced by UTokyo (other than Administration Bureau. e.g. the International Exchange Group)

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 :

Introduction to East Asian History/3

Government of Canada/3

International Politics: State Behaviour/3

Survey: Canada to 1867/3

Philosophy of Law/3

Canada 1914-1945/3

Christians in the Roman World/3

Late Imperial China/3

Current Topics: Japanese Studies 2: Society, Culture, and Identity in Early Modern Japan/3

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

74 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 :

27 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 :

31 単位/credit(s)

■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :

2024/9

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 :

It made me open my eyes on a new culture, bond with new friends and develop as a student athlete (Quebec rugby championship and silver medal at Canadian nationals).

■ 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 have discovered my strengths in linguistic skills and hope to make use of it in a future job.
■ 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 :
There are only merits as it gives you great experiences, more knowledge and new perspectives for your future.
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
Tried networking with people already working
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
Private sector
■ 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 :
My only advice is that a study abroad will end earlier than you will expect it to end. During the exchange programme, I advise participants to fully enjoy their time abroad from the beginning.
■ 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 :
Canadian local news and McGill's social media platforms.

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: 2023/5/14

■ID: A22055

■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: マギル大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/8/31 ~ 2023/4/28

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

■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?:

中学生の頃の短期留学経験から、漠然と海外留学への憧れがありました。大学入学以降コロナでさまざまなことが制限される中で、東大にいただけでは交流できない人や社会と関わって刺激を受けたいと考えようになり、留学を決断しました。

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 / 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:

交換留学で最も一般的な時期であると考えたため。後期課程で自分のやりたいことをある程度見定めた上で留学に行けたこのタイミングは、良い選択であったと考えています。

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:

- ・ECON305-INDUSTRIAL ORGANIZATION/3
- ・POLI244-INTERNATIONAL POLITICS: STATE BEHAVIOUR/3
- ・MGCR382-INTERNATIONAL BUSINESS/3
- ・BUSA356-MANAGEMENT IN GLOBAL CONTEXT/3
- ・BUSA394-MANAGING IN ASIA/3
- ・FRSL208-Elementary French I: Intensive/6

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

前期ではマクロ経済の授業のほか、国際政治、ビジネスの授業を履修しました。ビジネスの授業が内容的

にも面白かったため、後期ではビジネスの授業を2つと、フランス語のインテンシブコースを履修しました。ビジネスの授業は東大の授業とは異なり、現実に応じた状況を考えるものが多く(例えば既存の企業が海外市場に参入して規模を拡大するにはどのような戦略を取るのが最適化を考えてレポートにまとめるなど)、学生のうちからレベルの高い内容に取り組んでいるのが印象的でした。

■ 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

■ 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 :

スポーツ

■ 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 :

前期はサッカーサークルに所属し、週 1~2 回ほど活動していました。冬になってからは屋外活動がなくなるので、スキーサークルに所属しほぼ毎週スノーボードに行っていました。日本でやっていたスタバのアルバイトをこちらで続けたいと思いレジュメも書いたのですが、フランス語が流暢でないと受け入れてもらえないようで、結局働くことは諦めました。しかしながら、ポジションを選ばなければフランス語が話せなくても働けるところはあるようです。

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

週末はおおむね課題をするか、上記の課外活動を行っていました。近くの街にドライブに行ったり、友達とご飯を食べに行ったりなど、8 ヶ月もいると日本にいる時とそれほど変わらない過ごし方になるかと思います。長期休暇に関しては、それぞれの学期の中間の Reading Break と、学期の間の休暇があります。それぞれ 1 週間ほどで、秋学期の休みはバンフなどアルバータ州、年末年始はニューヨーク、冬学期の休みはヨーロッパに旅行しました。Reading Break という名前ですが、現地学生も勉強の進み具合によっては旅行に行っているケースが多かったと思います。

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

■ 設備/Facilities :

図書館は広く、テスト期間前でなければ混雑することは少ないです。Wi-Fi のスピードも申し分なく、快適に課題や作業ができます。ジムは 1 学期 50 ドル弱で使えますが、夕方や夜はかなり混んでいる上、鍛え上がっている学生が器具を独占していることも多いため少し使いにくい雰囲気です。食堂に関しては、大学内数カ所に購買のようなものがあるほか、徒歩圏内の大学寮にもあります。しかしながら、ランチで 20 ドル弱するなどどれもかなり高く、日常的に使うことはなかったです。

■ サポート体制/Support for students :

特に使うことはなかったですが、留学生が多い大学であるため、サポート体制はしっかりしているようです。メンタルヘルスに関するサポートもあります。

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 :

1 件目は大学が推奨している Place4Student というサイト経由で、渡航前に契約しました。2 人部屋で\$650 です。しかしながら、これがひどい欠陥住宅で、備え付けの家具が壊れていて、ネズミが頻出するなどとても住める状況ではありませんでした。実際に内見せずに契約までできる留学生はこのようにカモにされることが多いと思うので、必ず実際に内見してから契約することをお勧めします。なんとか Sublet 先を見つけ、1 月からは 5 人部屋で\$600 の部屋を Facebook Marketplace で見つけ契約しました。ルームメイトとの多少のいざこざはありましたが、それも含めて経験ということで良かったと思います。渡航期間ぴったりの契約期間の物件はなかなかないですが、途中で Sublet することもできるのでさまざまな選択肢があると思います。

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

渡航直後は日本と変わらない暑さですが、日本と比べて秋冬が 1 ヶ月前倒しでやってきます。1 月 2 月は基本的に-10℃前後で、-40℃まで冷え込む時もありました(ケベコワの友人は、今ここは火星よりも寒いと嘆いていました)。それでも今年は比較的暖かかったようです。さらに春が訪れるのも遅く、4 月になってようやく厚いダウンを手放す、といった感じです。冬の日照時間も短く、試練のように感じる時もありました。大学はダウンタウン(Centre Ville)と Mont Royal の間に位置しており、立地はかなりいいです。メトロの駅からも近く、バスの通学も便利です。メトロもバスもかなり頻繁に走っているので、北米らしからず車がなくても快適に生活できます。食事に関しては、週に一回、友達と料理をして作り置きをしていました。外食をする、ただでさえ高い値段に 15%の消費税と約 15%のチップが加算されるので、日本のように気軽に外食はできません。大学の近くに Marché Eden というアジアスーパーがあったので、片栗粉やそばなど普通のスーパーで手に入らないものも簡単に入手できます。自炊をすることに慣れている人にとってはそこまでストレスにならないと思います。

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

食費や生活費は家族カードで決済、家賃に関しては奨学金を Wise 経由で現地の銀行口座から引き出していました。カナダはクレジットカード社会で、現金のみの店はチャイナタウン(Quartier Chinois)を除いてあまりありません。また、口座間での送金が手数料なしで簡単にできる E-Transfer というシステムが、友達のお金のやり取りに非常に便利なので、留学期間が短くても現地で銀行口座を開設することをお勧めします。

■ 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 :

治安はかなり良く、日本と同じような危機意識で生活していました。日本と異なり大麻が合法で日常的に使用されています。日本の価値観ではドラッグという捉え方が多いと思いますが、カナダではお酒やタバコと同じような捉え方です。現地の価値観に合わせると同時にその効果や危険性を理解する必要性があります。冬場は日照時間が短いため、免疫力低下を防ぐためビタミン D を飲む人が多いようです。日本人の留学生も交換・現地生問わずそれなりにいるので、たまに日本語で話してストレス発散していました。交換留学で病院にかかる場合、保険でカバーされるプライベートクリニックに行くことになります。こちらは空いていて対応も良く素晴らしいです。しかし、CT やレントゲンを含めた医療を受ける場合には総合病院の ER に行かなければならないのですが、ここは常に飽和状態です。自分はサッカーで頭を蹴られたため頭部 CT を撮る事になったのですが、トリアージで後回しにされた後 8 時間待たされました。カナダの無償医療制度の弊害ともいえます。

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 :

交換留学生が多いため、わかりやすい丁寧な手続きです。メールで詳細が示されるので、それに従っていれば間違えることはないでしょう。ただ対応速度は遅めです(これはカナダ全体に言えることです)。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

カナダに半年以上留学する場合は Study Permit というビザが必要です。それに加えて、ケベック州は独自の CAQ というビザが必要になります。CAQ を取得してからでないと Study Permit が申請できないので、順番を間違えないようにしましょう。CAQ はオンラインで申請後 1 ヶ月で許可があり、Study Permit は東京の事務所で指紋を取られた後、申請通知書をもらい、正式な文書は到着後入国審査で発行という形になります。どちらも日本にいる間は全てオンラインで申請できますし、大学からの案内に従えば間違えることはないはずです。

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

保険で歯科治療はカバーされないの、渡航前に歯科検診に行きました。持病はなかったのでそのほかは特にありません。日本で売っているような市販薬は同じように売られていますが、漢方は売っていないので、葛根湯など飲み慣れているものがある人は持って行ったほうがいいかもしれません。

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

東大で加入させられる付帯海学という名前の保険と、マギルで加入させられる IHI (International Health Insurance) という保険、どちらも必要です。東大の保険はプライベートクリニックや処方箋代に、マギルで加入させられる保険は総合病院の ER に使いました。

■ 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 :

所属している演習(ゼミ)の単位分割申請と、卒業論文届の提出。後者に関しては、卒業を延期する予定でしたが、念の為に提出しました。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL 対策のほか、英会話教室に通って会話を練習していました。現地ですみずくのは読み書きよりは会話だと思うので、そちらを重点的に練習することをお勧めします。

費用・奨学金に関する事/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	250,000 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	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)	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)	66,000 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	60,000	円/JPY
食費/Food	35,000	円/JPY
交通費/Transportation	3,000	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 :	
The Fung Scholarships	
■ 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 :	
・ECON305-INDUSTRIAL ORGANIZATION/3 ・MGCR382-INTERNATIONAL BUSINESS/3 ・BUSA356-MANAGEMENT IN GLOBAL CONTEXT/3 ・BUSA394-MANAGING IN ASIA/3	
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
36 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 :	
12 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 :	
32 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 :	
英語の運用能力が格段に向上したのはもちろんですが、それ以上に自分の内面や人生について考える機会が多くあったように感じます。同時並行で行っていた就活や、自由な時間が多かったこともあります	

が、大きな原因は異なるバックグラウンドを持つ友人たちとの交流と、生活が自分の思うようにいかない無力感でした。4ヶ国語を自由に扱ったり、自分の力ですでにビジネスを回していたり、目標に向けて着実に自分の人生を進めていたり、とにかく優秀で面白い友人に恵まれました。その一方で自分は、留学に来てから思うような成績も取れず、胸を張って成し遂げたとと言えるようなこともなく、友人と比較してへこむ機会が多かったです。こうした挫折の経験を通じて、留学前は東大生という地位に胡座をかいて流されるままに過ごしていたのと比較して、より目標を見つけて努力することに積極的になれたように思います。
■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 :
日本の素晴らしいところと問題点を比較的客観的に見ることができたため、より日本社会に貢献したいという思いが強くなりました。また現地学生は1年生から夏季のインターンを通じてそれぞれの職業における専門性をつけていくので、それとの比較によって危機感やモチベーションが生まれました。
■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 :
卒業年度を一年遅らせるので、特にデメリットはありません。留学によって自分のキャリアが少しは明確になったと思うので、確実にメリットはあります。
■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
派遣先大学での就職活動イベントに参加した、学外の就職活動イベントに参加した
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業 総合商社
■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 :
具体的で明確な目標を定めて留学に臨むことをおすすめします。自分の場合は最初の半年ほどは、毎日が刺激の連続で、さらに自分が全く異なる環境でもなんとかやっていると達成感を覚えていました。しかしながら、ある程度こちらの生活に慣れてくるとそれだけでは満足できなくなり、留学によって何を成し遂げることができたかについて考え込むようになりました。その時初めて、留学に行くという漠然とした目標ではなく、この貴重な機会を活かすべく、留学によって自分のなりたい自分になるための具体的で明確な目標を定めていれば良かったと深く反省しました。これから留学に行く皆さんには同じ轍をふまぬべく、ぜひなぜ自分が留学に行きたいのか、留学先でしか得られないどんな経験から、どんなことを学び身につけたいのかを考えてから渡航して欲しいと思います。
■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 :
Et Voilà! - 日本人によるモントリオールブログ。ニュースなどを把握するのに役立ちました。 http://dminqc.com/Instagram 経由でかなりの情報を得た。

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: 2023/6/8

■ID: A22161

■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: マギル大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/8/31 ~ 2023/4/28

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部マテリアル工学科ナノ・機能マテリアルコース

■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?:

人脈を広げるため。

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 / 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:

進振りも終わり就活にも影響が少ないから。

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:

Engineering economy/3
Intro to the minerals industry/3
Technological Entrepreneurship/3
World of Chem: Food/3
Advanced Materials/3
Contemporary Moral Issues/3
Communicating Science/3

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

予習・復習の量が多い。授業への出席が重視される。

■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 :
4～6 科目 /Subjects / 11～20 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 :
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 :
スポーツ, 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 :
冬は週一でスノボをしていた。AFS という高校生の留学支援ボランティアと JSA や JSAM などの日本文化を広めるボランティアをした。
■ 週末や長期休暇の過ごし方 /How did you spend the weekends and vacations? :
彼女と一緒にアメリカやカナダ、ヨーロッパを旅行した。友人と一緒にオーロラを見たり、カヌーをしたり、ウィスラーにスノボに行った。

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

■ 設備 /Facilities :
図書館は使いやすい。スポーツ施設も無料で使える。食堂は高い。Wi-Fi は強い。
■ サポート体制 /Support for students :
頼ればサポートしてくれる。

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 :
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 :
大学からの案内に沿って手続きをした。友達がすぐに出来てよかった。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等 /Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
冬の寒さは想像していたよりは寒くなかった。非常に安全で快適に暮らすことができる。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情 /Management of money and situation about local economy :
最初は日本からのクレカを使った。銀行口座を開いてからはデビットカードを使った。
■ 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 :
歯医者保険は保険がきかないから高い。

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 :
メールを隅から隅まで読んでその通りに手続きする
■ ビザの手続き /Procedures to obtain visas :
CAQ と Study permit。CAQ は時間がかかる。Study permit は日本で準備してトロント空港で取った。
■ 医療関係の準備 /Preparations or actions taken to maintain your health :

歯医者の診断には早めに行くこと。留学中に治療して 20 万円かった。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
言われた通りに手続きをすればよい。
■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 :
自分の所属学科で手続きについて指示を受けた。
■語学関係の準備/Language preparation :
語学レベルは十分であったので特別な対策はしなかった。

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	400,000 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)	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)	100,000 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	120,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 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 :	
受給しなかった	
■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 :	
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? :	

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 :
Engineering economy/3 Advanced Materials/3 Communicating Science/3
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
56 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 :
40 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 :
何もマイナス面がなく、非常に楽しかった。
■ 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 :
勉強するよりも就職したいと思うようになった。
■ 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 :
留学中に目標を持ってそれに向かって行動すれば就活の強みになると思う。漠然と留学した場合はあまり評価されないかもしれない。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
派遣先大学で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, 起業 コンサルを考えている。
■ 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 :
最高！何か分からないことがあったら僕が運営している「東大留学 GoGo」の SNS を見たりメッセージをください！
■ 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 :
東大留学 GoGlobal に情報をまとめたドキュメントがあります。