

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: 2023/5/16

■ID: A22046

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

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

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/9/6 ~ 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?:

元々個人的な事情からカナダでの生活に強い興味があったため、交換留学をすることには迷わなかった。振り返ってみると UBC は北米で最も良い交換留学先と客観的に断言できる場所であり、現在では自分の選択に非常に満足している。

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:

一年間留学する経済学部の大部分の学生がこの時期を選んでおり、他にチョイスはなかった。実際、学問的には留学先で大きな成長を遂げるための少しの下積みと、留学を踏まえて東大の活用の仕方を考え実行する期間の両方が与えられる良い時期だと感じている。

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:

Political Economy / 3

International Trade / 3

Methods of Empirical Research in Economics / 3

Intermediate Microeconomic Analysis / 3

Advanced Calculus III / 3

Introduction to Empirical Economics / 3

Introduction to Philosophy / 3

The Process of Economic Developm
■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
<p>一般に課題はかなり多いが、それによって誰もが授業に遅れずについて行けるようになっている。経済学の授業に関して:意外かもしれないが、中級マクロ・ミクロのコースワークはかなり内容的に充実しており、東大の大規模授業よりはるかに多くの学びを得られるだろう。多くの人が駒場マクロミクロを履修したかと思うが、それを厚く上塗りできるので、迷ったら履修をお勧めしたい。大学院を検討している方は、4年生向けの授業を多く取ると良いだろう。東大の研究科やカルチャーはかなり理論・数理より(特にミクロ・ゲーム)だが、UBC はもう少しグローバルスタンダードに近く、幅広に経済学のトピックを学ぶことができる。自分は UBC での経験を踏まえ、専攻にしたい経済学のトピックが変わった。</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 :
4~6 科目/Subjects / 11~20 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
■ 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>Whistler によくスキーに行っていた。北米最大のスキー場で、スキー・スノーボードが好きなのであれば、絶対にシーズンパスを買うべきである。多くの学生と知り合う良い機会にもなるだろう。シーズンパスは、留学してすぐに購入すると 4-6 万円と安い、10 月以後は 10 万円ほどにもなるので、9 月初週に早急に購入することをお勧めしたい。</p>
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
<p>クリスマス休暇は Banff や Toronto に旅行に行っていた。週末は 9 月から 10 月は誰もがハイキングをすることになるので、ハイキングのための靴(ブーツ)の購入をお勧めしたい。その後の雪の日などにも重宝するので、良い投資になると思う。学期が忙しくなると、週末も勉強に充てるようになってくる。</p>

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

■ 設備/Facilities :
<p>ジム - ARC, Birdcoop がメインで、安い(40 CAD per term)。 図書館 - 素晴らしい図書館がいくつもある。留学先で自分の足で訪れてみると良いだろう。数多くの Computer station がある。 Wifi - ubc wifi の名前は ubcsecure というものなのだが、よくジョークで ubcinsecure と揶揄されていた。 食事 - 数多くのオプションがあり、訪れきれしていない。どれもかなり高くつく。</p>
■ サポート体制/Support for students :
<p>tandem partnership などが充実していて、新しい言語を学びたい時には多くのリソースがある。Go Global はとても親身な態度で接してくれる。生活に関しては、BC に慣れることがとにかく重要である。</p>

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 :
交換留学生は 2023 年現在では必ず Walter Gage の 6 人部屋か Fairview に振り分けられる。Gage は授業の行われる建物に非常にアクセスが良く、景色がとても良い(自分はオーシャンビューの素晴らしい部屋だった)。Fairview はどの場所からも遠いのだが、スキーやスケートをよくする人にとっては、Whistler へのバスの発着点やスケート場から近く、また Common Area が広めでコミュニティもより密接的という良さがある。ただ、家賃を考えると現状 Gage が勝っているだろう。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
交通機関 - UPASS 食事 - 外食はかなり高くつく。最も安い昼食が 1200 円ほど。 バンクーバー - 山と海に近く、非常に気持ちのいい都市である。Raincouver と言われるが、気候変動の影響で近頃ではそこまで雨が降るわけでもない。UBC バブルの治安は良いが、バンクーバーには少々危険なエリアもある。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
現地での銀行口座開設はタダかつすぐなので、友達同士の送金等を考えても留学ですぐに行うべきである(自分は開設が遅れ、後かなり後悔した)。日本のカードを複数持っておくと良いかもしれない。
■ 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 :
医療に関しては、MSP 等 BC 州の保険のオプションを真剣に検討すること、並び普段から体に良いものを食べなるべく医療機関にかからないことが大事である。冬は日照時間が短いので、現地でビタミン D を買うと良い。

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 :
東大には膨大な量の提出物があり、他国の留学生のプロセスと比較し鑑みても、より留学を手軽にするという学校のポリシーに反する現状が存在し、手続きの簡素化・デジタル化が望まれる。UBC への提出物は履修予定表など。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
Study Permit
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
歯科で親知らずを抜くことを強くお勧めする。また、医療ではないが水質がかなり違うので、即日使える化粧水を持っていくと良いと思う。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
東大と UBC から別々に案内が来るので、それに従えば問題ない。ただ、東大の保険は留学後に遡及的に手続きするので、実質的には UBC の保険がメインとなる。BC 州の保険である MSP への加入が義務付けられていて、留学開始初日に手続きをするように促される。この発行に数ヶ月時間がかかるので、それまでの間を Imed がカバーする仕組みになっている。MSP には眼科や歯科が含まれておらず、AMS あるいは MSP のオプションで歯科のカバレッジを得ることをお勧めしたい。BC 州での娯楽はスキーやスケート、ハイキングなどの危険な運動も多く、歯を損傷する人が数多いからだ。自分は前歯を二本折ってしまい、保

険がなかったため大変な額を払う羽目になった。

■ 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 :

経済学部には本部以上に難解で複層的な手続きが要求される。紙媒体であつたり明らかに 2023 年の現実に即さない合理的でない手続きが多く、学部のポリシーを鑑みても、本部と協働しての手続きの簡素化が望まれる。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

自分は日常的に英語を使うので、特別な準備は行わなかった。学問的には TOEFL 100 点ほどの水準があればサバイブできるだろう。日常生活を初日から楽しむためには、もう少し高い水準に到達するべきだが、英語を普段全く話さない人には、個人的には長期でカナダで暮らす前に短期留学を行うことなどをお勧めしたい。英語でのコミュニケーションに慣れていなくて序盤苦労している日本人留学生を複数知っており、小さなステップアップの積み重ねが言語学習を楽しむためには大事なのではないかと感じる。

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.)	10,000 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)	72,030 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	30,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

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

家賃/Rent	80,000 円/JPY
食費/Food	70,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	40,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

食品の価格は日本の 3 倍ほどするので、必ず自炊をするべき。自分が行わなかったが、高い生活費はバンクーバーの大きな課題と認識されていて、多くの留学生が Study Permit により許される労働時間(20hrs per week) でアルバイトをしていた。時給も BC の最低賃金が 1,700 円相当とかなり高いので、お勧めである。

■ 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 :
JASSO の返済式のローンにも入っていた(月額 12 万円)
■ 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 :
Political Economy / 3 International Trade / 3 Methods of Empirical Research in Economics / 3 Intermediate Microeconomic Analysis / 3 Advanced Calculus III / 3Introduction to Empirical Economics / 3 The Process of Economic Development / 3
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
40 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 :
20 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 :
<p>実際に BC 州に腰を下ろし、山・海そして素晴らしい人々と出会えたことは自分の人生の中でも最も素晴らしい僥倖であった。複数のビーチやハイキングコースやよく投資された校舎群を持つ、UBC の巨大で美しいキャンパスの中での生活を支えてくれた、親を中心とする全ての人々に感謝したい。UBC はアカデミック面で幅広い投資の下で急成長を遂げており、美しい自然等もあわせ、カナダの中で最も良い留学先であったと断言できる。(裏話として、UBC 以外の北米の大学はキャンパスへの投資や交換留学生向けの寮が充実しておらず、大学へのアクセスや学生間の交流という側面で大きなビハインドを背負っている)留学の一次的な目的は学問だが、留学経験を通して得られるものはそれだけに留まらず、留まるべきでもない。BC の落ち着いた雰囲気やバンクーバーの澄んだ空気と広い空から得られる安心感は格別である。また、各大学からの、または UBC の素晴らしく優秀で気さくな仲間たちと交流できる経験もまた大切で、BC の誇るウィンタースポーツやハイキングができる環境の中で、積極的に行動すれば多くの縁を積むことができるだろう。学問に関しても、UBC では案外大きな成長を遂げることができた。</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 :
国外でのキャリアを考えるようになり、具体的にキャリアを積み始めた。また、大学院の選択に関しても北米やヨーロッパのオプションをより優先するようになった。
■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット / Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :
特になし(行かなかったがボスキャリアがある分プラスか)
■ 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, 学会・セミナーに参加した, 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) :
研究職, 公的機関, 民間企業
■ 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 :
実は殆どの国の学生にとって交換留学は半年のみで、その目的も異国を楽しむという位置付けであり、一年間という長い期間で交換留学をどう充実させるかを常に考えることが大事だと感じます。学問や生活面など全てにおいて、より良い経験をもたらすべく行動力を発揮できたことが、振り返って満足できた点でした。
■ 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 :
ratemyprofessors.commanchesterontheroad.com

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: A22048

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

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

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/9/6 ~ 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?:

留学には中高生時代から興味があったので、大学入学時から考えていました。新型コロナの規制も緩和されて留学が可能になりそうだったので、特に迷うことはなく留学を決めました。

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:

専門科目の履修を少し終えた段階で留学に行くことができ、帰ってから留学を受けて残りの履修を考えたり就職活動を始めたりできる時期だから。またコロナウイルスによる規制が少しずつ緩和され、通常に近い留学が可能になったから。

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:

- ・Introduction to Ethics/3
- ・History of Global Financial Order/3
- ・Sex and Gender in the Economy/3
- ・Introduction to International Finance/3
- ・Environment, Society, and Government/3
- ・Public Finance Policy Topics/3
- ・Issues in Economic Development/3

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

毎週の小テストや小課題などが課される授業も多く、また特に歴史の授業など膨大なリーディングが必要な授業もあったので、学期を通して勉強量を求められた印象です。一方で理論的な授業では英語力のハンデも少なく、内容的にもとても高度というわけではなかったためやりやすかったです。授業中には学生たちが積極的に質問や議論をしていて、刺激を受けました。

■ 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 :

4~6 科目/Subjects / 11~20 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 :

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 :

ダンスサークルの練習に何度か参加しました。ボランティアの審査が間に合わずに現地に行くことはできませんでしたが、バンクーバーの子供たちの支援をする学生団体の打ち合わせに参加したり、近くの教会でお手伝いをしたりしていました。

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

近くのレストランやカフェに行ったり、ハロウィンや学期末などにはそのイベントに行ったりすることもありました。

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

■ 設備/Facilities :

寮には有線の回線しかなかったため、ルームメイトで共有のルーターを購入しました。歩いてすぐのところに貸し靴代だけ払えば使えるアイスリンクがあり、スケートが気軽にできる環境でした。

■ サポート体制/Support for students :

学生同士が繋がる機会は自分から行動すれば豊富にありました。UBC の Go Global も相談すると素早く丁寧に対応してくださいました。また Office hour を積極的に利用することをおすすめします。何か困ったことがあるときにも、ただ興味のあることを相談するだけでもとても親身になって対応してくださいました。

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 :

Fairview Crescent というオンキャンパスの寮で、3 人とのルームシェアでした。ベッドルームはそれぞれ個室があり、キッチンとバスルームが共用です。大学からメールで申し込みの案内がありました。周りを見ると交換留学生は基本的に Fairview Crescent か Walter Gage (6 人部屋) のどちらかに割り当てられている印象でした。

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

バンクーバーとしてはとても雨の少ない冬だったようですが、その分とても寒く雪が多く降ったので、大学や

交通機関に何度か混乱がありました。また雨が少なかったとはいえ日は短くて暗い冬なので、人によってはメンタル面で落ち込まないように対策が必要だと思います。私はなるべく人と話したり、ビタミン D をとったり、体を動かすようにしたりしていました。上でも述べたように電車やバスは乗り放題で、とてもありがたかったです。食事は主に自炊をしていました。日本では実家暮らしだったこともあり慣れない自炊でしたが、時間をかけすぎずに栄養を取れるように自分の中でバランスを見つけてからだいぶ楽になったように感じます。物価は高いものの、キャンパス内や街中にはたくさんのレストランやカフェがあります。

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

現地で口座開設はせず、日本のクレジットカード(楽天)を主に使っていました。現金はほとんど必要ありませんでしたが、現金の引き出しも日本のデビットカードをそのまま使用しました。他には JAL の Global Wallet をサブで用意したのと、現地で wise の口座を開設して、割り勘や精算に何度か使用しました。

■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 :

特にキャンパス内の治安は良く、基本的には安心して過ごすことができました。ただ暗くなってからはなるべく1人で歩かないよう気をつけるようにしたのと、1部治安の良くない地域があるのでそこにはできるだけ近づかないようにしていました。利用することはありませんでしたが、日没後に帰宅を同行してくれる大学のサービスもあります。幸い大きく体調を崩すことはありませんでしたが、上にも書いた通りメンタル面の管理に気を使いました。

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 :

英文の成績証明書、TOEFL のスコアシート、写真、履修希望科目などを提出しました。3 月に提出しましたが、その際には A セメスターの成績が出ていなかったため、4 月に成績が発表され次第更新版を提出しました。どれも案内に従って準備すれば問題ありません。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

study permit を取得しました。7 月中旬にオンラインで申請→翌日に biometrics の予約→約1週間後に biometrics→その日の夜に承認されました。最終的には入国時に空港の移民局で study permit の現物をお願いします。最初に書類で申請する際、銀行の残高証明書が必要になりますが、英語で発行するには1週間から10日ほどかかりました。また biometrics の予約もすぐには取れないので、私はぎりぎりになってしまいましたが letter of acceptance が手に入り次第すぐに申請にとりかかることをおすすめします。biometrics の予約はオンラインで空きがなくてもチャットや電話で聞いてみるともっと早い日程が取れることもあるので、場合によっては連絡を取ってみてください。

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

矯正をしていたこともあり、出発前に歯科健診と必要な治療を済ませました。

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

東大で必須だった付帯海学、UBC で必須だった iMED と MSP に加入しました。iMED については UBC から案内があるため、それに沿って手続きすれば大丈夫です。MSP は現地に到着して study permit を受け取ったらすぐに申請をします。こちらもオリエンテーション等で UBC から説明があるので、それに従ってください。

■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 :

経済学部から案内のあった通りに演習の分割申請を行いました。

■語学関係の準備/Language preparation :

日常会話のリスニング、スピーキングに不安があったので、渡航直前にはドラマや洋画をよく見ていました。渡航後もやはり日常会話が一番苦労したところでしたが、スピーキングも練習できるに越したことはないもののまずはリスニングの練習をできるだけすると良いと思います。また文法や単語などの地道な学習も日本に在るうちにもっとしておけば良かったかなと感じました。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	0 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.)	60,000 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)	63,210 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)	61,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

航空賃 0 円はマイル利用

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

家賃/Rent	80,000 円/JPY
食費/Food	35,000 円/JPY
交通費/Transportation	4,500 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

交通費は UPass というサービスに加入して、一学期ごとの定額の支払いでバス・電車は乗り放題でした。そのほか生活必需品や洗濯代(10ドルほど)、携帯料金(50ドルほど)などがかりました。

■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

<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"> • Introduction to Ethics/3 • History of Global Financial Order/3 • Sex and Gender in the Economy/3 • Introduction to International Finance/3 • Environment, Society, and Government/3 • Public Finance Policy Topics/3 • Issues in Economic Development/3
<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>44 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>21 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>40 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>心地の良い慣れた場所を離れることで自分にもう一度向き合うきっかけになり、自分にとって何が大事な ことなのか考えることができたように思います。またたくさんの貴重な出会いがあり、周りの人たちから学 ぶことが多くありました。本当に行くことができて良かったと思っています。</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>この海外生活を通して今後やりたいことや勉強したいことが明確になったので、キャリアを考える上では大 きな影響がありました。</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>卒業を1年遅らせることにしたため、就職活動へのデメリットは特にありません。</p>
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p>
<p>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, 学会・セミナーに参 加した, 社会人との接点をもつように心がけた, 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</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p>
<p>公的機関 政府系金融機関</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>交換留学でしか得られない経験がたくさんあったので、悩んでいる方もぜひ挑戦してほしいなと思います。 UBC に行く際にはお気軽にご連絡／相談ください！</p>

■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 のサイト、留学体験記など

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: 2023/5/12

■ID: A22050

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

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

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/9/6 ~ 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?:

旅行も含めて海外経験が全くなく、大学生の間に留学をしたいという思いは高校生の頃から持っていました。実際に全学交換留学を利用して留学をすると決意したのは2年生の4月です。先輩から全学交換留学の経験談を伺ったのがきっかけでした。

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:

進学選択なども踏まえて最も一般的な時期であるからです。

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:

Introduction to Empirical Economics/ 3

Social Interaction and Culture/ 3

Inequality and Social Change/ 3

Intermediate Microeconomic Analysis/ 3

Cost-Benefit Analysis and the Economics of Project Evaluation / 3

Economics of the Environment/ 3

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

授業は、東大のような講義に加えて、別の曜限でディスカッションクラスがあるパターンが散見されます。僕の履修していた授業では6つ中4つがそれに該当します。予習・復習に関しては、予習で教科書や講

義スライドを読み、復習で与えられた演習問題を解くというのが基本だったかと思います。経済学の講義では、論文を読むことはあまりありませんでした。印象に残っているのは社会学の授業であり、カナダの現状を踏まえた毎週のディスカッションが楽しかったです。

■ 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:

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:

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:

クラブ活動では、JA というクラブに入り、日本に関心がある学生との交流を行いました。スポーツでは、寮の近くの体育館でドロップインという形でバレーボールを定期的に行っていました。加えて、学期ごとに開催されるスポーツのリーグ戦にチームを組んで参加していました。アルバイトでは、アジアレストランでキャッシャーをしていましたが、大学以外の場所で英語を使う良い機会になりました。

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

週末はアルバイトや課題がメインで、時間がある時は友達と遊びに行くという形でした。長期休暇には、アメリカやカナダ東部に旅行をしていました。

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

■ 設備/Facilities:

【図書館】寮から最寄りの図書館(IKB)は 6 時から 25 時まで開館しており便利ですが、席がかなり埋まっているイメージです。IKB 以外にもいくつかの図書館があります。

【スポーツ施設】寮からすぐの場所に体育館があり、ドロップインという形でほぼ毎日バスケやバレーボール、バドミントンなどのスポーツをすることが出来ます。また、ジムが寮の近くに2つもあり、学期あたり 40 ドルで利用することが出来ます。ただし、どちらもとても混んでいます。

【食堂】交換留学生が利用する寮には食堂はありませんが、レストランはキャンパス内にたくさんあります。

【PC・Wifi 環境】図書館で iMac を使用できます。Wi-Fi については、ubcsecure という大学のものを基本的に利用します。

■ サポート体制/Support for students:

学習面では、教授や TA が週に 1.2 回ほどオフィスアワーを開いてくださるため、そちらを利用できます。語学面や精神面については、go global office が対応してくれるかと思うのですが、利用したことがないため、詳しくは分かりません。生活面では、寮の RA に相談することができるかと思います。

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:

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:

Walter Gage というオンキャンパスの学生寮で、6 人のルームシェアでした。個別のベッドルームはあり、キ

ツチン・トイレ・シャワールームなどは共有です。申請できる寮の情報や申請方法については UBC から詳細な案内が来るので、それに従えば大丈夫です。交換留学生は基本的に Walter Gage か Fairview Crescent のいずれかに住むイメージです。

■ 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】聞いていた通り、雨が多く、冬はそこまで寒くありませんでした。一方、思ったより雪が降ることが多く、バスが止まってしまうことも何度かありました。

【大学周辺の様子】大学が1つの町のようにっており、スーパーや薬局、レストランなど、生活に必要なものは一通り揃っている感じです。ただし、質や価格を求めるのであれば、キャンパス外に出た方がいいかもしれません。

【交通機関】UBC の指示で UPass という定期券を購入することになり、バスと電車が乗り放題です。日本とは違い、バスがメインで利用する交通機関になるかと思います。

【食事】バンクーバーなのでアジアレストランや日本食レストランも多く、基本的に何でも食べられるかと思っています。ただし、チップなども含めると外食は高くなります。

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

留学初期は日本のクレジットカードを使っていました。11 月にアジアレストランでアルバイトを開始したのですが、それに際して CIBC という現地の口座を開設し、それ以降は CIBC のデビットカードを使用することになりました。CIBC の口座は、身分証明証類やビザなどを持っていけば 1 時間程度で簡単に開設することが出来ます。現地の口座を持っていると、E-transfer という現地の送金システムが利用できるので便利です。

■ 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 :

キャンパス内の治安は良いですが、ダウントウンの一部地域では少し治安が悪いです。幸い病気や怪我になることはなかったため、医療関係については分かりません。心身の健康管理については、晴れの日が少ないため、晴れた日は積極的に外に出ることが重要かもしれません。

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 :

英語のスコアや東大での成績は東大を経由して提出しました。寮や現地の保険の申請については UBC の指示に従って行いました。教授からの推薦状などは不要でした。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

半年以上の滞在であったため、student permit を申請しました。オンラインで申請してから、オフィスのようなところに出向いて指紋の採取などを実施しました。手続きに要した時間は数週間ほどでした。手続きに関しては色々な方がネット上で解説してくださっており、非常に参考になります。

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

健康診断は受診していませんが、現地で歯科治療が保険対象外となるため、歯科検診だけは受けておきました。予防接種は受けていません。

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

東大から指定された付帯海学と OSSMA に加入するとともに、加入必須である現地の保険にも加入しました。現地 BC 州の保険である MSP は入国後 3 ヶ月間は加入できない(申請自体は入国後すぐ行う必要が

ある)ため、それまでの期間については UBC が iMED という保険でカバーしてくれます。

■ 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 :

ゼミの単位分割の申請を行いました。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

申請の要件である TOEFL の点数を取得した以外に特に準備しなかったことが現地での苦勞を招いたので、英語があまり得意でない方は入念に準備しておくことをお勧めします。特に、リスニングは実際の速度が TOEFL よりもかなり早く感じるため、重点的にやっておくとスムーズに現地の授業に適應できるかと思っています。

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	280,000 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.)	59,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	19,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	90,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	38,000 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	93,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 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 :

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

<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>
<p>Intermediate Microeconomic Analysis/ 3</p> <p>Introduction of Empirical Economics/ 3</p> <p>Cost-Benefit Analysis and the Economics of Project Evaluation/ 3</p> <p>Economics of the Environment/ 3</p>
<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>30 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>38 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>初めての海外生活や寮での共同生活、多様なバックグラウンドを持つ友人との交流などを通じて、柔軟に考えて行動する力が身についたという点で満足しています。語学面に関しては、確実に成長はしたものの、留学前に思い描いていたほどの成果を上げることができず、悔しい思いがあります。もっと留学前に英語に真摯に向き合うべきでした。</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>どうしても海外で働きたいという感情には至りませんでした。海外でもなんとか生活していけるという自信を得られたことは、今度のキャリアの可能性を広げてくれたと思います。</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>メリットとしては、先述したような海外生活に対する自信に加え、英語力や留学先ならではの貴重な経験などが挙げられるかと思います。デメリットに関しては、1 年卒業を遅らせることで、殆ど回避できるのではないかと思います。</p>
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad:</p>
<p>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</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):</p>
<p>民間企業 まだ定まっていません。</p>
<p>■ 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:</p>
<p>東大と協定校からの手厚いサポートを受けて留学できる全学交換留学という制度は、留学をした学生にとって素晴らしいものだと思います。留学先での過ごし方は本当に人それぞれだと感じたので、自分が留学</p>

を通して達成したいことを明確にされて渡航されると有意義な留学生活になるかと思います。

■ 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 :

Go Global Website、UBC に留学している学生の Youtube

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: 2023/5/12

■ID: A22186

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

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

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/1/9 ~ 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 Interdisciplinary Sciences

■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?:

I wanted to experience a country that wasn't in Asia, and I wanted to go somewhere that I would have no problem communicating in (so that I could focus on studies and other activities, not just on trying to expand on a language). I chose Vancouver because I heard that it had a diverse international population, and also because I heard that it wasn't too cold even though it's in Canada.

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 / B3 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:

Study Abroad

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

2023 年/Academic year / B3 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:

Initially wanted to take 4th year A semester as study abroad period, but was informed that for my course, I was required to be present in person at UTokyo campus to conduct laboratory research for graduation thesis throughout 4th year.

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:

-Animal Welfare and the Ethics of Animal Use/3

-Cellular Physiology/3

-Comparative Cardiovascular, Respiratory and Osmoregulatory Physiology/3

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

One course was lecture-based with more than 100 students in a large hall, another was medium-sized with a good balance of lecture and problem-solving/assignments, and another was small-sized

with mostly pre-lecture readings and classroom discussion-based learning.
■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :
1 to 3 科目/Subjects / 1 to 10 単位/credits 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 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 :
Student-led international organization
■ 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 joined the UBC branch of AIESEC, the largest youth-led organization in the world. It has branches in other universities worldwide, and we send students on internship/volunteer experiences abroad.
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
During the weekends, I explored parts of Vancouver. During the longer breaks, I travelled to different parts of Canada such as Calgary, Montreal, and Toronto. I also visited Seattle as a day trip.

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

■ 設備/Facilities :
There were two big libraries that I mainly liked to use, but I know there are many more smaller libraries specializing in certain areas. You can book study rooms in these libraries using your student account and the library portal system. There are a couple student gyms on campus where you can work out, in addition to a swimming pool that is free for UBC students. There is an ice skating rink as well, which has a discount for students. I did not visit the student cafeteria as it's more for those who purchased a meal plan, but there are many restaurants and cafes on campus. Wi-fi signal is strong and covers the entirety of campus and the dorms.
■ サポート体制/Support for students :
I didn't join it, but there was a language exchange club where exchange students were paired with local students so they could teach each other their languages. Study support is good, with many professors and TAs providing extra help when needed. They are also very understanding about student diversity and circumstances and will amend deadlines flexibly if you explain and ask.

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
Students' dormitory
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
My dormitory was located in the center of campus(on-campus), and I was living with 5 other roommates. We had our individual bedrooms with lockable doors(using card keys), and had a shared living room, kitchen, and bathroom. It was randomly assigned to me through lottery by the UBC Housing system. I loved my dorm as it was extremely accessible(only a 5 to 10 minute walk to most of my classes) and was close to cafes and restaurants on campus.

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

UBC is slightly isolated on the edge of Vancouver, so it takes around 30–40 minutes for a bus ride to the downtown area. Transport in Metro Vancouver(buses and trains) were unlimited–use after a flat rate payment to UBC as a part of student fees. Vancouver didn't feel much colder than Tokyo, but it did rain almost every day especially in January and February. March and April had more sunny days and for the most part were enjoyable.

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

I did not open a local bank account, but used debit and credit cards linked to my Japanese bank account. I also had cash with me in case I had to pay people back for things I shared with them(since bank transfers from Japanese accounts to Canadian accounts can be a tedious process). I recommend that people bring a couple different credit cards, though, as Vancouver mostly uses cashless payments(and lots of stores don't accept American Express cards).

■ 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 :

Fortunately I did not get sick during my exchange so I did not have to use the local health care system, but I took care to practice basic health and hygiene protocols like hand–washing, sanitizing, etc.

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 :

Academic transcripts, TOEFL score or equivalent(PEAK enrollment certificate was enough as English score waiver), passport–sized photo, proposed course list

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

Since my exchange period was 4 months and I have a Korean passport(visa–exempt for Canada), I did not have to apply for a study permit/student visa and was able to enter with a simple ETA(processing time: around 2–3 days). Study permits are required for 6+ month long exchanges, and are recommended for those who want to get a job or work part–time during exchange even if their stay is less than 6 months.

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

I took my usual medications with me(e.g. painkillers, cold medicine, eye drops, etc)

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

UTokyo has a mandatory insurance, and the host university will likely have one too; make sure to follow procedures for both universities and allow plenty of time for you to finish everything before the deadline

■ 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 :

Required approval from program director(including course registration plans during exchange), and was recommended to think about credit distribution carefully for graduation requirements

■ 語学関係の準備/Language preparation :

I was already a native English speaker so I didn't have to prepare anything language–wise in particular.

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	318,050 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.)	50,135 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)	29,110 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)	31,450 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	65,905 円/JPY
食費/Food	25,000 円/JPY
交通費/Transportation	4,400 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
Yes, I received some.	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
Go Global Scholarship	
■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 :	
-Animal Welfare and the Ethics of Animal Use/3	
-Cellular Physiology/3	
-Comparative Cardiovascular, Respiratory and Osmoregulatory Physiology/3	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
96 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 :
36 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
<p>■留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :</p> <p>I absolutely loved the exchange experience. I learned to be much more independent and proactive in setting and achieving goals for myself. It was also enlightening to interact and talk with local students, because I felt that they are much more flexible in planning their lives and careers(unlike Japan, where the newly-grad hiring system forces many people to start job-hunting in the third year of university).</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>I might now consider looking for a job abroad, or find a job in Japan that will allow me to transfer locations overseas in the future.</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>Merit: the study abroad experience, if you make the most of it during the exchange, gives you a lot of things to talk about during job interviews. Activities you choose to do during the exchange may also impact your career plans.</p> <p>Demerit: considering the time zone differences, it was sometimes difficult to book interviews/information sessions/etc that happen in Japan Standard Time. You also have to be careful with managing your schedule/calendar so that you don't miss out on deadlines and events.</p>
<p>■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p> <p>Attended events at host institutions, Attended conferences or seminars, Applied for jobs or internships at Japanese companies</p>
<p>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p> <p>Private sector Management consulting, IT</p>
<p>■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 :</p> <p>If you're wondering if you should do it or not, you should probably just do it.</p>
<p>■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 :</p> <p>For preparation, files sent by UTokyo were enough.</p>

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: 2023/5/1

■ID: A22187

■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: University of British Columbia (UBC)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/1/9 ~ 2023/4/28

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

■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?:

I found out this opportunity when I browsed through programs that offer visual arts/film classes. I basically just decided to try out, and also the timing is great because I don't need to miss a semester to do this.

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 / A2 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 / B3 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:

It's during spring break so I can continue my study after without missing too many classes.

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 Screen Acting/2

Performance Art/2

Filmmaking/2

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

Light course loads. Some professors are nice but some can be too chill. I enjoyed my performance art studio class and got to connect with the Professor a lot in and out of class.

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

1 to 3 科目/Subjects / 1 to 10 単位/credits 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 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 :

Cultural activities, Volunteer

■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 :

Helped out with film sets with the UBC Film Society as a crew member. Volunteered at Vancouver International Film Festival.

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

Usually home, occasionally on day travels.

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

■設備/Facilities :

Libraries are great, abundant sports facilities, many Asian food dinings on campus. Wi-Fi connection isn't bad but bring a REUTER to connect to the cable port in your dormitory.

■サポート体制/Support for students :

I didn't ask for any support regarding life, health or languages. For study because I was taking art related classes only, I got a huge amount of support for equipments and rental spaces, in which would all require hundreds of dollars for rental without the support.

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation :

Students' dormitory

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

On campus school dormitory. Very inclusive and LGBTQ+ friendly dormitory arrangements. Although it was a bit expensive comparing to some options you can get off campus. Be aware of ants and other insects if you live in a townhouse like I did.

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

Slightly colder than Tokyo. Transport is cheap but food is usually double the price. UBC is 40 minutes on bus away from the city center, which is still acceptable. Asian food is great and best for bubble tea lovers. Downtown and Chinatown can be a bit dangerous at nighttime.

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

I used my SMBC credit card most of the time, DON'T CONVERT TO CASH before coming here because half of the places don't accept cash (even UBC).

■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 :

Didn't have any experience with that.

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 :

It's the same documents I sent to UTokyo, no need to redo the paperwork.
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
Study permit, applied from Japan, two months approximately. If you also have a Chinese passport, apply as soon as you get your letter of acceptance (very important).
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
I didn't take any medicine or received any checkup.
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
Do as what they told you and you are fine.
■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 :
Email your instructors directly for any missing class.
■語学関係の準備/Language preparation :
I was already comfortable and fluent in English before going on exchange.

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	240,000 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.)	50,000 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)	20,000 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)	20,000 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	80,000 円/JPY
交通費/Transportation	15,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
Dining out is very expensive.	

■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 :	
Go Global	
■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

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 :

n/a

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

90 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 :

42 単位/credit(s)

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

2025/3

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 was great for me to take the performance arts class, I made this decision last minute and I ended up falling love with this form of art. I did hope that exchange students could have more freedom in course registration though, because we were given the low priority and some classes I wished to take ended up being full.

■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 :

It makes me able to navigate my future career more clearly. I'm now decided to go to graduate school and pursue contemporary art.

■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 :

It gives you opportunities to go through trials and errors. There's no demerit.

■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :

None

■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):

Research career, art making Freelance artist & lecturer

■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 :

Go for it! No matter it's more on the positive side or the other way around, it's a life experience.

■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 :

I used Xiaohongshu (Chinese app).