

## 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: 2024/5/31

■ID: A23061

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

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

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/5～2024/4/27

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部電子情報工学科

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

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

大学入学時から交換留学に行きたいと考えていました。

#### 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:

2023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:

院試や就活などに影響しにくく、かつ専門の授業を履修できるため。

#### 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:

Basic Korean/6Introduction to Wine Science I/3

Software ConstructionII/4

Elementary Statistics for Applications/3

Software Design for Engineers I/4

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

授業では復習をメインに行なっていましたが、TAがいたので挫折することなく安心して学習を進められました。

■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:

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, ボランティア, インターンシップ
■ 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 :
留学を支援するボランティアに参加したり、水泳部に入って水泳部員として活動に参加したりしました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
基本的に友人と旅行に行っていました。LA やヨーロッパ、シアトル、モントリオールなど、さまざまな場所に旅行に行きました。

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

■ 設備/Facilities :
図書館、スポーツ施設の環境は整っています。Wi-Fi もあります。
■ サポート体制/Support for students :
授業内でのサポート体制はとても整っていました。

#### 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 :
オンキャンパスの学生寮です。6 人とのルームシェアでした。大学からの紹介や一般のウェブサイト調べました。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候は冬が雨が多く、寒かったです。交通機関ははじめに一括で定期券を購入するため、楽に移動が可能です。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
物価は日本に比べると基本的に高かったです。現地で口座を開きました。友人間で送金するときは現地の口座同士を使用することがほとんどでした。
■ 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 :
夜は出歩かないようにしていました。

#### 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 :
留学先及び東大からの手続きに関する連絡に従いました。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
留学先の大学からの案内に従いました。学生ビザを取得しました。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
常備薬を持参しました。予防接種や健康診断などは行っていません。

■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
東大及留学先から指定の保険があったため、どちらにも加入しました。
■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 :
所属の学科にて留学する旨を伝えました。
■語学関係の準備/Language preparation :
英会話でスピーキングの練習を行いました。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費/Airfare	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	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)	50,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	50,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	125,000 円/JPY
食費/Food	100,000 円/JPY
交通費/Transportation	2,500 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	25,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
業務スーパー・ジャパンドリーム財団	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
225,000 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, 知人から聞いた	

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>
なし
<p>■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :</p>
140 単位/credit(s)
<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>
0 単位/credit(s)
<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>
50 単位/credit(s)
<p>■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :</p>
2026 年 3 月

### 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>
視野が広く色々なことに挑戦できるようになりました。
<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 :</p>
留学先にて時間に余裕があるとき、キャリアについて色々考えることができました。
<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>
まだ就職活動をしていないので詳しくは分かりませんが、視野が広く色々なことに挑戦できるようになることは就職活動のみならず人生においてメリットだと思います。
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</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, 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>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p>
研究職, 民間企業
まだ厳密に決めたわけではありませんが、自分の専門に関わる仕事ができればいいと考えています。
<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>
留学に行って後悔している人は見たことがないので、行きたいのであれば目指すといいと思います！頑張ってください。
<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 :</p>
<a href="https://koshieguchi.github.io/utokyo-study-abroad/#_3">https://koshieguchi.github.io/utokyo-study-abroad/#_3</a>

## 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: 2024/3/1

■ID: A23062

■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: The University of British Columbia(UBC)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/5 ~ 2023/12/22

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

■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?:

Because I wanted to expand my worldview and gain more life experience.

#### 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 / 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:

As I had completed all my Junior division credits by the time.

#### 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:

ASIA 212 - Writing About Japan/3 credits

ASIA 364A - Modern Japanese Literature in Translation/3 credits

FMST 210 - Family Context of Human Development/3 credits

JAPN 400 - Advanced Modern Japanese: Reading and Writing 1/ 3 credits

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

Larger classes than PEAK. Teachers were very engaged and clearly passionate about their subject which was nice.

■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 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 :
None
■ 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 :
Most of the sports required prior experience/or a membership fee was needed.
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
Hanging out with friends/roommates, exploring the city.

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

■ 設備/Facilities :
Wifi was weak, needed to buy own personal router. Libraries and sports facilities were very very nice.
■ サポート体制/Support for students :
There are many support groups/societies to join.

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, shared kitchen and bathrooms, individual rooms. Apartment style complex (4 - 6 people per apartment).

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
climate, environment felt safe.
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
Did not open a local bank account, managed money on a debit card which can hold multiple currencies.
■ 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 :
n/a

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 :
I do not think there were any apart from passport.
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
No Visa needed as I was not staying in Canada as a student for more than 6 months.
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
n/a
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
n/a
■ 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 :

Have not gone through credit transfer yet so have no advice to give quite just yet.

■語学関係の準備/Language preparation :

n/a

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	155,250 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.)	1,168 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	15,517 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)	37,464 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	108,471 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	4,998 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 :

Yes, I received some.

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

JASSO 奨学金

■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 :

ASIA 212 - Writing About Japan/3 credits

ASIA 364A - Modern Japanese Literature in Translation/3 credits
FMST 210 - Family Context of Human Development/3 credits
JAPN 400 - Advanced Modern Japanese: Reading and Writing 1/ 3 credits
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
72 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 :
51 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2025/9

### 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 :
I think it was a good experience overall, as i got to meet people from various backgrounds, and try new things/classes.
■ 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 :
My thoughts regarding job hunting as a result of study abroad has not really changed.
■ 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 :
Shows people you are committed to put yourself outside of your comfort zone.
■ 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) :
■ 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 :
It's worth it!
■ 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 :
n/a



## 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: 2024/8/29

■ID: A23063

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

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

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/5 ~ 2024/4/27

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

■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?:

所属コミュニティの影響で留学を決めた。

#### 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:

2023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:

2024年/Academic year / 学部4年/University year / A1学期から履修開始/Semester

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

就職の前にしっかり考える時間・経験を広げる時間をとりたかったため。

#### 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:

-Advanced Econometrics/3-Computational Methods in Macroeconomics/3  
-Special Topics in Business - CLIMATEREPORTING/3  
-Topics in Business III - INNOV&SUSTNABLTY/3  
-Quantitative Economic Modelling with Data Science Applications/3  
-Visualization for Data Science/3  
-Entrepreneurship/3  
-Design Methods for Business Innovation/3

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

データサイエンス系の授業と、ビジネス系の授業を半分ずつ受講していた。ビジネス系の授業で特に興味あったのは起業に関する授業で、実際に自分でビジネスプランを立案して最終的にピッチ大会をした。また、キャンパスに出向いてドネーション金額を競う授業もあった。

■ 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 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, インターンシップ
■ 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 :
様々なクラブのイベントに参加した。特にバンクーバーはアウトドア系のイベント(ハイキングなど)が多かったので、積極的に参加するようにした。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は買い物に行ったり、パーティをしたりアクティブに活動していました。冬は趣味のスノーボードをよくしていました。UBC は電車で 1 時間超のところにゲレンデがあり、非常に便利でした。長期休暇は北米の各地に旅行に行ったりしていました。

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

■ 設備/Facilities :
0 時まで開いている図書館がある。寮も含めて wifi 網がしっかりしている。(月 40gb 契約していたが、10gb も使っていなかった。)ジムは年 10,000 円で使い放題で、プールサウナは無料で使える。
■ サポート体制/Support for students :
利用したことはないが、サポートはしっかりしていると聞いた。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
学生寮
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
大学の HP にあり、留学前に抽選で決まる。私は walter gage という寮でした。オンキャンパスの寮で 6 人 1 ユニットが一階に 6 部屋あります。一人一人の個室もあり、個室はすごく大事だと思いました。交換留学生含めてこの寮に住んでいる人が多いので、関係構築の観点からも非常におすすめです。(私の仲良い友人は基本この寮の人で、お互いの部屋に遊びに行ったり一階のロビーで勉強したり遊んだりしていました。)

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
カナダの中では住みやすい天候だと思います。数回、雪が降りました。バンクーバーは raincouver と呼ばれるくらい雨が降るので、その点だけ注意です。(とはいえ日本の夏のような大雨はほぼ降らず、傘がなくても問題なかったです)
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
wise を使用して、現地の口座に日本から送金していました。現地の口座でクレジットカードを作成してそちらで決済を行っていた。

■ 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 :

キャンパス内の寮なので寮周辺の治安はすごく良いです。深夜に一人で歩いていても問題ないです。バンクーバーはそもそもアジア人が多いのでヨーロッパに多いアジア人差別も感じたことはなかったです。体調に関しては、日本にいる時に比べて体力を使うイベントが多いので、その点で体調を崩すことが多かったです。気候面では雨や曇りの日が多いので、晴れの日には積極的に外に出ると良いと思います。また、乾燥も強いのでスキンケア等も大事だと思います。

#### 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 :

基本的に大学から頂いた指示通りやっていました。一点、最初は UBC のビジネススクールに行こうとしていたのですが、駒場のリベラルアーツ的な授業の取り方だと認められませんでした。(結局経済学部所属でビジネススクールの授業を半分くらい取っていました)また、学生証の申請も日本でできたそうで、始め1週間は学生証なしで生活することになり不便でしたのでしっかりやっておくと良いと思います。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザを取得した。時間がかかると聞いていたので4ヶ月くらい前からやりました。

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

日本からたくさん薬を持って行ってよかったと思いました。

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

指示通りやりました。

■ 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 :

メールで親切にご案内いただけるのでそれに従えば良いと思います。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

話せないとかなり楽しめる範囲が狭まってしまうと感じたので、話す練習はすると良いと思います。

#### 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	230,000 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	2,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	63,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	30,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

ジム年間 10000 円ほど。

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

家賃/Rent	90,000 円/JPY
---------	--------------

食費/Food	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 :
-Advanced Econometrics/3 -Computational Methods in Macroeconomics/3 -Special Topics in Business - CLIMATEREPORTING/3 -Topics in Business III - INNOV&SUSTNABLTY/3 -Quantitative Economic Modelling with Data Science Applications/3 -Visualization for Data Science/3 -Entrepreneurship/3 -Design Methods for Business Innovation/3
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
38 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 :
40 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2026 年 3 月

#### 留学を振り返って/Reflection

■留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
---

自分のやりたいことを探したり、将来についてしっかり考える場としてすごく有意義だった。留学期間の後半は朝から晩まで図書館に籠って考えたり興味があることの勉強をしていた。
■ 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 :
世界と日本という論点で、自分がどちらに注力したいかが決まった。また自分が将来的に進んでいきたい方向性も決まった。
■ 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 :
ストレートで卒業する人たちと一年ずれてしまうため、その点がデメリットになりうると思う。
■ 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, 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
■ 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 :
日本では絶対にできない経験ができるので、強くお勧めします！
■ 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 :
渡航予定の大学のウェブサイト

## 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: 2024/5/7

■ID: A23065

■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): 2023/9/5 ~ 2024/4/27

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

■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?:

これからの社会においては、グローバルな人材が必要だと感じていたので、留学を決意した。時期についてはコロナが落ち着いてから考え始めたので、2年の春あたり。

#### 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:

2023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:

2024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:

進学選択や就職活動への影響が一番少ないと判断したから。

#### 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:

Money and Banking/3

Introduction to International Finance/3

Economics of the Environment/3

Land and Resource Economics/3

Introduction to Global Politics/3

Security Studies - SECURITY STUDY/3

Fertility, Families and Human Migration/3

Wealth and Poverty of Nations/3

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

基本的に復習を重視しているので、小テストや計算問題など出された課題などの勉強を常に行っていた。量

が多いので、勉強が生活の中心になっていた。印象に残っている授業は、ウクライナ人の教授がロシア・ウクライナ戦争について、深い考察を添えてくれる授業。日本では受けることができないので、履修してよかったと思っている。

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

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

■ 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 :

友達とインスタなどで連絡を取り合って、テニスをしたり一緒に筋トレやランニングをしていた。

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

勉強がメインだが、スポーツを見に行ったり、近場に旅行などをしていた。

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

■ 設備/Facilities :

図書館はキャンパス内にたくさんあり、WiFi 環境もいいので、よく利用していた。ジムやスケートリンクやテニスコートがあり、よく使っていた。食堂はあるが、利用はしてなかった。WiFi は建物の中ではつながりやすいが、外では弱い。

■ サポート体制/Support for students :

留学生支援チームの窓口があるので、不安なことはそこに行けば解決策を教えてくれる。他にも教授のオフィスアワーなどで、教授に直接相談もできる。

#### 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 :

オンキャンパスの 5 人で 1 つの家をシェアするタイプの寮。それぞれに個人の部屋があり、バストイレやキッチンなどが共用になっている。見つけた方法は、大学からの紹介。

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

基本的に涼しい～寒いぐらいの気候で、雨が多いので、防水の上着があると楽だと思う。大学周辺で基本的な生活は完結するが、値段が高いので、少し離れたところまで食品などは買いに行くといい。交通機関はバスが基本。かなり揺れるので、バス酔いする人は酔い止めをたくさん持ってくといい。食事は基本的には自炊なので、安いパスタを自分で作って食べていた。米は高いので、そこまで食べなかった。

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

キャッシュレス社会なので、ほとんどクレジットカードを使っていた。現地で銀行口座などは開設していない。



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

キャンパス付近は夜でも安全だが、ダウンタウンの裏路地などは夜には1人で歩かないようにしていた。

#### 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 :

パスポートの写しや東京大学での成績などの情報を大学経由で送った。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

Study Permit を取得。指紋の認証が必要だったので、2週間くらい申請をしてからかかった。空港で発行してもらう際には、並ぶことがあるので、時間に余裕を持つべき。

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

不安ならコロナとかインフルの予防接種をしておくといいと思います。

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

大学の方から言われたものに加えました。指示に従えばなんとないと思います。

■ 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 :

窓口に行って説明を聞いた。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

IELTS バンドスコア 7.5 を持っていたが、オンライン英会話などで英語力が落ちないようにしていた。

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

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

航空費/Airfare	130,000 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	25,000 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)	100,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

帰りの航空費についてはマイル利用。派遣先への支払いは大学施設のジム。

■ 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	6,000 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 :
JASSO 海外留学支援制度
■ 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 :
Money and Banking/3 Introduction to International Finance/3 Economics of the Environment/3 Land and Resource Economics/3 Security Studies - SECURITY STUDY/3 Fertility, Families and Human Migration/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 :
18 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 :
22 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2026 年 3 月

#### 留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
自分の可能性についてよりよく理解できた。また、海外で実際に生活しながらやるべきことをやれたことは、今後のキャリア形成においてとても有意義な時間になったと感じている。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外で働くことも視野に入ってきたことに加えて、海外の人とのコミュニケーションも取りやすくなったと思うので、よりできることの幅が広がったように感じる。
■ 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 :

メリットについては、自分の個性をより作ることができたのかなと思っている。反対にデメリットとしては、就職が１年遅れること。

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

学外の就職活動イベントに参加した、留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した

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

民間企業    コンサルや証券会社

■ 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 :

留学をできる時期は限られてるので、行けるうちに行っという方がいいです。

■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

先輩の留学体験記

## 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: 2024/1/4

■ID: A23066

■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: ブリティッシュ・コロンビア大学(UBC)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/5 ~ 2023/12/21

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部 TBA(国際日本研究の予定)

■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 decided to study abroad in the summer before my study abroad date. I wanted to see if I enjoyed living in another country, to help me decide where to study and live in the future. I also wanted to try attending university in an english-speaking country.

#### 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:

2023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:

2024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:

The beginning of third year was a suitable time for me to study abroad, as studying abroad neither impacted my enrollment into senior division nor my graduate school applications. I also wanted a chance to live abroad before I decided where to go for further study and job hunting.

#### 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 Asian History/3Introduction to Social and Political Philosophy/ 3Currents of Political Thought/ 3Special Topics in Political Science - Fascism/ 3

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

Most classes have syllabuses where required readings are outlined. Readings must be completed before class, and depending on the specific lecture readings may be quite long. Lectures tend to be somewhat interactive, and professors will pose questions for students to volunteer answers. I thought most of the professors were engaging and good at teaching.

■ 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 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 :
None
■ 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 :
There are not many internship opportunities in the local area, but sports activities are available on campus. There are also some cultural activities on campus if you join a society.
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
I enjoyed exploring the local nature. Mountains and lakes are easily accessible nearby via bus routes. I also enjoyed travelling a little further afield to national parks, Vancouver and Seattle.

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

■ 設備/Facilities :
There are plenty of places to study in the library but it can get very crowded during the week and especially in exam season. The Okanagan Campus had one library with a reasonable selection of books. Wifi connection is fast anywhere on campus. There are numerous sports facilities like football fields, volleyball courts, a student gym, and hiking trails from campus. The campus gym is affordable but gets very crowded. There is also a small outdoor gym area. The Pritchard Dining Hall is the main cafeteria and is buffet style. I have heard the food there is good quality. In addition, there are convenience stores and takeout spots on campus.
■ サポート体制/Support for students :
Student residences have many events coordinated by a student resident who you can contact for any support in student life, mental health and studying. Formal support systems are also available on campus, and mental health support seems to be well-coordinated.

#### 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 :
The dormitory accommodation was on campus. I had an individual room within an apartment shared with 3 others. The accommodation was easily obtained through the Go Global team at UBC and all necessary information is acquired from the host university. I would recommend the student dorms being conveniently close to campus and a good opportunity to get to know more people.

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
UBCO (Okanagan campus) is in the town of Kelowna. The campus has good bus links, but buses often

make journey times longer. Some exchange students purchase cars for convenience and in order to make longer trips. Being able to drive or knowing others who can, makes the study abroad experience much better at UBCO, as you can drive to nearby national parks (Banff, Jasper) and ski resorts (Big White). Snowfall started late in 2023, around early December. This led to ski slope openings being delayed. Wildfires in the summer caused the air to be smoky in early September. Nonetheless, the climate was pleasant overall, with many sunny days. There are several dining locations on campus which are reasonably priced. Groceries can be purchased at supermarkets which are located on bus routes to the university.

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

I used a multi-currency card which worked without issues in Canada, for both PIN and contactless payments.

■ 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 :

Campus is safe, and the local town also feels safe although some level of caution is needed in town.

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 :

I submitted the following documents: ID photo, copy of passport, academic transcript, proof of english ability, proposed course list. When submitting the proposed course list, the UBC course search website was helpful. When using this website, make sure to search with the correct campus and session. Keep in mind that the courses on offer may change between when you make the proposed course list and when it comes to formally applying for courses. Some courses may be cancelled and others may be added, so look out for the latest course information.

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

No visa was required for 4 months of study (as a UK citizen). The only requirement was an Electronic Travel Authorisation (eTA) which cost \$7 CAD and took a day to be approved.

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

Take a supply of necessary medication covering the full duration of your stay.

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

I purchased the overseas travel insurance required by UTokyo. If you are planning to travel before and after your study abroad period, bear in mind that if you are travelling to and from the study abroad country from a country outside Japan, you will still need to pay for travel insurance either from the date you leave Japan or the date you return to Japan.

■ 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 :

I received confirmation from the PEAK department admin team and the JEA director.

■ 語学関係の準備/Language preparation :

Native

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	164,782 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	2,152 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)	46,090 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)	0 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	93,349 円/JPY
食費/Food	38,353 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	37,389 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
Bus passes were provided by student housing, so bus travel in the area was free.	

■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 :	
Introduction to Asian History/3 Introduction to Social and Political Philosophy/ 3 Currents of Political Thought/ 3 Special Topics in Political Science - Fascism/ 3	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
72 単位/credit(s)	
■留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :	

8 単位/credit(s)
■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :
80 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2025/9

# 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>Overall I am satisfied with my experience abroad. In terms of academics, I enjoyed all the classes I took and enjoyed being able to take fewer courses, so study each subject in greater depth. I was also able to travel locally and enjoy the amazing natural beauty that Canada had to offer, as well as visiting some cities nearby. As an international student, I was able to interact with students from all over the world, and I made friends from many different places. Thanks to these experiences, I am more interested in working abroad, and I hope to travel widely in the future.</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 am hoping to go to graduate school after graduating, but my study abroad has made me widen my options of places to obtain my masters. I am now considering applying to masters programs outside of Japan and my home country.</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>A demerit of studying abroad is that it may overlap with job hunting season. If you plan to search for jobs after graduating, you will need to study abroad earlier in your schooling.</p>
<p>■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p> <p>None</p>
<p>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p> <p>Specialists (Judiciary, Medical, Accountant, etc.) Law</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>Studying abroad is an amazing opportunity and is a chance to shape yourself and your future. I hope you choose to study abroad!</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><a href="https://www.anzen.mofa.go.jp/riskmap/">https://www.anzen.mofa.go.jp/riskmap/</a> is useful to see safety in other countries. It was also useful to follow the social media of schools I was interested in attending.</p>