

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: 2024/5/4

■ID: A23056

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

■派遣先大学/Host university: トロント大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/11 ~ 2024/4/30

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 薬学系研究科修士課程

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 修士1年

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

海外大学院の博士課程への出願と同時に交換留学に申し込んでおり、博士課程に不合格だったら交換留学に行こうと考えていた。交換留学によって英語圏の教授の推薦状を得られるという戦略的な動機もあったが、そもそも海外経験がなかったので海外に自分が合っているのかも確かめたかった。

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

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

2023 年/Academic year / 修士1 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 / 修士1 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:

学部2年で留学するつもりだったが、COVID-19により不可能になった。修士になっても留学に行きたい気持ちがあったので、留学を決めた。

学習・研究について/About study and research

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

研究のみのプログラムのため、なし

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

研究のみの留学だったので、言語が異なるものの基本的に日本と変わらない生活を送っていた。印象に残っているのは5時頃には多くのラボメイトが帰宅していたこと。一方で、細胞のお世話のため短い時間でも土日に来る人は日本と変わらず多かった。

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

1~3科目/Subjects / 1~10単位/credits 以上

■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
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 :
tennis, squash, badminton などのスポーツ。学内の日本関連団体 (UTJN, UTJA) のイベントに参加し、ネットワーキングと文化交流。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
基本はラボで実験することが多かったが、時折美術館や友人と遊びに行ったりした。長期休暇は旅行にも行った。

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

■ 設備/Facilities :
図書館はあまり使わなかった。スポーツ施設は学生無料で使える。hart house や Athletic Centre という建物で tennis, badminton、squash をした。大学内に食堂はあるが、私が知る限りでは日本のように安くはない(10ドル程度)ので、基本的に自分で何か作って研究室に持って行っていた。
■ サポート体制/Support for students :
サポートは存在するが利用していない。

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 :
トロント大学が開催していた住居に関するオンラインセミナーで、学生寮がいくつか紹介されており、その中の一つの Tartu college という準公式の学生寮(大学公式ではない)に宿泊した。部屋は狭いが、ラボから寝に帰るだけのため、一人暮らしには特に問題なかった。自分含め 6 人でキッチンとリビング、トイレ(3 個)、シャワー(2 個)をシェアし、寝室のみ個別にある形だった。リノベーションされ、部屋にエアコンがある少し高いプランにしたが、正解だったと思う。セントラルヒーティングのみでは暑くなりすぎることがあり、エアコンによる温度調節が便利だった。留学生には、大学公式の学生寮、準公式の学生寮、オフキャンパスの住居の3つの選択肢がある。公式の学生寮は交換留学生には利用不可能と言われた(が、他大学の交換留学生で大学内の学生寮に入れたという人も数少ないがいた)。大学によって紹介された準公式(CampusOne, Tartu, Jarvis など)の寮はどれも大変競争率が高く、Tartu に入れた自分は本当にラッキーだった。可能な限り早めに調べ、letter of acceptance などの書類が準備できたらすぐに申し込むことを強くおすすめする。また、トロント大学のサイトで利用可能な住居(寮以外も)がリストアップされている。facebook group で見つける人もいる。うまくルームメイトを探すことができれば、オフキャンパスの住居の方が条件がいいと思われる。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
今年の冬は温暖(-10 度になる日が合計 2 週間くらいしかなかった)だったが、例年は非常に寒い。現地で

厚手のジャンパーとブーツを購入した。交通機関はTTCという地下鉄/バスがあるが、ダウンタウン内は歩くのと時間がそれほど変わらないので、寒くなければ歩くことが多かった。外食は高価なので可能な限り自炊した。

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

CIBC という現地銀行で口座を開設し、wise で送金した。事前に日本の銀行でオンライン振り込みができるように設定しておき、wise の設定を日本で済ませておいた。現地では基本的に CIBC のデビットカードで支払った。

■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 :

トロント大学周辺の治安は良かった。おすすめはしないが、真夜中でも特に不安を感じずに歩くことができる。医療に関しては、留学生は family clinic がないのでまずは walk-in clinic に行ってから専門病院にかかる形になるが、walk-in clinic は設備が充実していないという評判。緊急の場合は ER(救急)に行くことができ、私は 39 度の熱が 3 日程度続いた時に行った。

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

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

IVGS という研究のみを行うプログラムだったため、交換留学に申し込む前から交換留学先のリストにある大学の中に自分の研究したい分野の教授がいらないか調べ、研究させてもらえないかメールで問い合わせた。多くの教授からは返信をもらえなかったが、トロント大学の教授からはポジティブな返信をいただけたので、オンラインでの面談の上、交換留学はトロント大学を選択した。事前に指導教官が決まっていたので、トロント大学に対する IVGS プログラムの書類の提出はスムーズだった。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

study permit をカナダの移民局にオンライン申請。合計 1 か月程度。

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

必要な予防接種を東大の保健センターに相談して行った。数週間あけないと接種できないものも多いため早めに行くといい。

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

東大から加入するように言われた付帯海学、およびトロント大学から加入するように言われた UHIP という保険。

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

留学届の提出や、奨学金関連の手続き、指導教員と今後のスケジュールの打ち合わせ。

■語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL iBT 104。海外ドラマを netflix で見るなどして準備した。研究室内のパターン化された会話は問題なかったが、ランダムな話題をネイティブ同士で話している中に入るのは難しく、会話内容が理解できないこともあった。

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	280,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment	0 円/JPY

to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	
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)	60,000 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 :	
保険、社会保障料 50,000 円は、トロント大学から指定された UHIP という保険の代金。	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	150,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 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 :	
トビタテ留学 JAPAN	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
160,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
留学準備金 25 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 :	
研究のみのプログラムのため、なし	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
6 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 :	
4 単位/credit(s)	
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):	

2025 年 9 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 :

研究に関しては日本と変わらず進めていける自信がついた。研究室の教授と良い関係を築くことができ、博士学生にならないかという誘いをいただいた。研究がうまく行くことが留学の最大の目標だったので、目標はある程度達成できたと思う。留学を通じて、日本や自分がそれまで過ごしてきた人生を相対化して見るができるようになったのが最大の収穫だった。また、生活面での日本のクオリティの高さを実感した。

■ 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 :

博士課程に進学する気持ちが固まった。一方で、生活面を考えると将来は日本に帰って働きたいと思った。

■ 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 :

デメリットは個人的にはなかった。博士課程の指導教員との繋がりを得ることができた。

■ 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):

研究職

■ 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 :

海外経験が少ないが海外に興味のある自分には、貴重な体験になった。大学を通じてせっかくこのような機会が準備されているので、条件が揃えば利用しない手はないと思う。研究留学がしたい人は、おそらく事前に supervisor を確保することが重要になるので、通常の交換留学をする人よりも早めに教授にメールを送ったり準備を行うことが大切だ。

■ 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 Gobaal ウェブサイト

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: 2024/5/15

■ID: A23057

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

■派遣先大学/Host university: トロント大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/7 ~ 2024/4/30

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部教養学科総合社会科学分科

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

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

高校の頃から憧れていた。日本で運動会に所属しているため、それとの両立で少し留学を迷いましたが、留学に行こうとしてる先輩の影響も受け、一生に1度の機会だと思って2年生の前期で留学することに決めました。

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:

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 / 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:

進振りで進学先が確定してから卒論や将来の進路も視野に入れた留学先選択ができ、さらに卒業を1年伸ばせば就活への影響も少ないから。周りにも同時期に留学する友人が多く、情報収集がしやすかった。

学習・研究について/About study and research

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

- Colonialisms in Asia /0.50
- Introduction to Diaspora and Transnational Studies I /1.00
- Politics of Development /0.50
- Gender and Neoliberalism /0.50
- Indigenous Politics in Canada /0.50
- Global Religion and Politics /0.50
- Social Stratification /0.50
- Scarcity, Sustainability, and the Future of International Relations /0.50

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
大人数授業が多めですが、どの授業も何らかの形でディスカッションの時間が設けられていました。
■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 / 1～10 単位/credits 以上
■1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
16～20 時間/hours
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
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 :
バレーボールの drop in(体育館でやっている自由参加)、intramural(college 別対抗戦)に参加しました。授業は大規模で友達を作ることが難しく、バレーボールで沢山の友達ができました。バスケット、スケート、テニス、ヨガ、ジムなどスポーツ系は充実していると思います。また bridge という国際交流のサークルや、UTJA という日本語・英語の言語交換サークルのイベントにも時々参加していました。こういったサークルのイベントでも友達ができました。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は課題、友達とご飯に行く、バレーボールをしに行くことが多かったです。MLB、NHL、NBA の試合も見に行きました。高所恐怖症でなければ、CN Tower の edge walk というアクティビティや、canada's wonderland(遊園地)も楽しいと思います。ダウタウン付近でお気に入りの場所は、st. lawrence market、distillery district、stackt market です。distillery district のクリスマスマーケットは特におすすめです！長期休暇はモントリオール、ケベックシティ、ニューヨーク、バンクーバー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(24/7 の自習室もある)、体育館は学生証で入れます。図書館や一部の建物に売店もありますが、高いです。キッチンカーを利用したりもしていました。Wifi もオリエンテーションかどこかで説明があったはずですが(acorn や quercus など uoft 関連 website で使う ID、パスワードを入力するだけ)。
■サポート体制/Support for students :
writing center といって、essay 系の課題に対してアドバイスをくれる制度があります。その他利用はしませんでした。精神面でのサポート制度もあったと思います。

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 :
アパートなどの賃貸, ホームステイ
■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は入ることが難しいので、オフキャンパスの寮・シェアルームなどを早めに見つけておく方が良いです。ホームステイはトロント大学の公式の家探しサイト(U of T off-campus housing website)で見ましたが、途中で家の家事についてのルールを守りながら現地で自分のやりたいことを最大限行うことが難しくなり、現地の知り合いの家に移りました。ホームステイは現地に住み慣れた人にいろいろ教

えてもらえて、家に頼れる人がいる安心感があるというメリットがありますが、既に決まっている家のルールに従わないといけないこと、ホストファミリーとの距離感、文化の違いなどの困難もあるので、自分に合うか考えて選んだほうが良いと思います。

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

私の行った年は例年より暖かったようで雪もほとんど降りませんでしたが、十分寒かったです。コート、スノーブーツは現地で買い、手袋も日本で買っていったものがあったのですが冷え性で耐えられなかったもので、現地で新たに買いました。大学周辺もすごい治安が悪いわけではなく、暗くなってから 1 人で出歩くのも基本的には平気です。Yonge street の辺りは、ホームレスや薬物中毒者も多く当初は怖いと思いますが、じっと見たり目を合わせたりしなければ大丈夫だと思います。交通機関は TTC(地下鉄)、street car、bus があります(1 度改札を通れば 2 時間無制限で 3.30 ドルで乗れる、デビット・クレジットカードでも乗れるので現地の交通系 IC である PRESTO は作らなくても良いと思います)が、ダウンタウンの範囲内であれば 1 時間以内で徒歩でも移動できます。郊外に行く時(公共交通機関で行くのは少し面倒)や、大荷物を持って空港とダウンタウンを行き来する時などは、uber や lyft などの配車アプリも利用していました。食事は自炊したり、外食したり、uber eats や doordash を頼んだりしていました。大学内のカフェテリアもありますが高いのでほとんど使いませんでした。

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

現地の銀行口座作りしました。カナダの銀行口座間であれば、他銀行でも無料でお金を送りあえるシステムがあるので、RBC でも CIBC でも BMO でも Scotiabank でも開設したら友達との割り勘に便利だと思います。

■ 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 :

ホームレスや薬物中毒者は yonge など繁華街に特に多いのですが、目を合わせたりしなければ危ない目には遭いにくいと思います。冬は寒いので防寒管理をしっかりしましょう(私は寝る時に布団を剥いでしまい、1 月末に風邪を引きました)。とはいえ、室内は空調がしっかり効いていることが多いので、ウィンターコートの中は薄着でも良いと思います。冬は昼間が短く病みやすい(winter depression と呼ばれているそう)ので、よく寝てよく食べ、秋の間にスポーツでもなんでも息抜きを見つけておく方が良いと思います。

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 :

2 月末にトロント大学からメールが来て、手続きを始めます。住所など基本情報の入力、トロント大学で履修予定の授業一覧(実際の履修では変更可能)、東大で履修した授業の説明文(シラバスの英訳で可)を提出します。向こうから指示の PDF も配布されるのでそれに従ってやれば問題ないと思います。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザ(Student Permit)をカナダ政府に申請して取得しました。私は 7 月末に申請して 1 ヶ月ほどで取得できましたが、5 月末にトロント大学からの受け入れ許可証(letter of acceptance)が来てすぐ手続きを始めるのが安全だと思います。大学からの受け入れ許可証、銀行の残高証明書(親の口座でも可、円→ドル計算は目安で可)が必要です。

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

カナダ渡航・留学に際して義務付けられている予防接種はないですが、8 月上旬駒場の保健センターに相

談して、水痘ワクチン、おたふくワクチン、髄膜炎ワクチンを打ちました。薬は、頭痛薬、胃薬、整腸剤、風邪薬を持っていきました。どれも使いました。元々お腹が弱い&トロントの外食は油っぽいものが多いので胃腸薬は役立ちました。風邪薬も1度だけ風邪を引いた時に使いました。

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

付帯海学保険も OSSMA も大学の指示に従えば大丈夫だと思います。期限の確認はしましょう。UHIP も Acorn(東京大学で言うところの UTAS のトロント大学バージョン)の指示に従って払えば大丈夫です。9月入ってからの支払いで間に合います。

■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 :

留意点事項を問い合わせるメールを応募前に送りました。留学が決まった後は、留学許可願を分科主任とコース主任の先生に申請しました。

■語学関係の準備/Language preparation :

応募時に提出した IELTS の結果は、R7 L6.5 S6 W6 Total 6.5 です。speaking で6を達成するのに苦労しました。バイトで英語に触れる環境があった(英語塾の TA としてネイティブ講師と会話、飲食店で外国人観光客に接客)ので、英語資格試験の勉強と英語開講の授業の履修以外で特に語学学習に時間を割くことはしなかったです。

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	465,730 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	15,000 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)	98,430 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)	138,600 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

トロント大学で保険(UHIP)の加入が義務付けられていて、それが1,260ドルでした。教科書・書籍は、私がとる授業は買う必要のないものがほとんどでしたが、2つの授業だけ教科書が必須で、かつ1つの授業はディスカッション用のプラットフォーム加入にも49ドルかかりました。

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

家賃/Rent	220,000 円/JPY
食費/Food	110,000 円/JPY
交通費/Transportation	2,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

途中で引っ越したため、家賃は120,000円(水道代電気代など含め)、食費は80,000円ほどに減りました

■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 :
日本学生支援機構 (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 :
• Colonialisms in Asia /0.50 • Introduction to Diaspora and Transnational Studies I /1.00 • Politics of Development /0.50 • Gender and Neoliberalism /0.50 • Indigenous Politics in Canada /0.50 • Global Religion and Politics /0.50 • Social Stratification /0.50 • Scarcity
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
107 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 :
4.5 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 :
38 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 :
自分の慣れ親しんだ環境を相対化できたので、悩んだ時も以前に比べてその深刻度が軽くなったと思います (もし失敗してもまた新たな環境に行けば良いし、いくらでも選択肢はある、自分の世界はここだけじゃないと思えるようになった)。学問的にも新たな興味がありました。
■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 :
今までぼんやりとグローバルな仕事をしたいと思っていたのが、留学を通じてアニメ、漫画、日本食といった日本文化がいかに世界で愛されているか知って、それを広める仕事をしたい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 :
同学年の中で最速で就職活動が始めるには、留学の授業真っ只中の時期から準備しないといけないので少し難しいと思いますが、それをカバーして余るくらい留学経験は就活活動でも強みになるはずです(まだ就活を始めたばかりのところなので身をもって実感したわけではありませんが)。自分のキャリアを考える時間を1年多く手に入れられることもメリットだと思います。
■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
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
民間企業 総合商社、海運、広告など
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
一生に一度の経験で、日本とはまた違う世界・文化・価値観を知れるチャンスだし、行って損することは絶対にないと思うので、迷ったら行くと良いと思います！
■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 :
「トロント大学 留学 ブログ」と google 検索して出てくる、過去の留学経験者(正規留学でも交換留学でも)のブログを読んで準備に役立てていました。

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: 2024/12/1

■ID: A23058

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

■派遣先大学/Host university: トロント大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/7 ~ 2024/4/30

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 文学部人文学科社会心理学専修

■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?:

学部4年間のうちに一度英語環境に身を置きたいという思いがきっかけだった。2年生の頃に決めて、その後迷うことはほとんどなかった。

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

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

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:

交換留学先でも専攻の勉強を続けたいと考えていたため、専攻分野に対する一定の理解と予備知識を身につけてから留学したいと思った。

学習・研究について/About study and research

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

- Innovation & Entrepreneurship/0.5
- Psychological Research/0.5
- Social Psychology: Attitudes/0.5
- Introduction to Sociology: Sociological Perspectives/0.5
- Organizational Behavior/0.5
- Cross-cultural Psychology/0.5
- Social Psychology: Interpersonal Relationships/0.5

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

授業は毎回3時間だったため、集中できるように復習よりも予習を重視していた。Entrepreneurship:

Theory and Practice の先生は実業家の方で話が面白かった。
■留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :
4~6 科目/Subjects / 1~10 単位/credits 以上
■1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
6~10 時間/hours
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
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 :
Japan Foundation でボランティアをしていた。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
友達と旅に出たり、手の込んだ料理を作ったりしていた。

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

■設備/Facilities :
図書館は複数あり、図書館巡りは当時の一つの楽しみだった。ジムは無料で利用できる。group workout も充実しているのでおすすめ。食堂はコスパがそこそこだが、モバイルオーダーができるので便利ではある。キャンパスエリアであれば PC・Wifi 環境は基本的に問題ない。
■サポート体制/Support for students :
語学面: 所属する college の writing advice 精神面: health & wellness centre

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 :
スタンダードな studio。ネットで検索して見つけた。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
11 月になると寒くなり、毎日ダウンジャケットを着用していた。学食はいくつかあるが、コスパがそこそこなので、基本的には Sidney Smith Hall 前のキッチンカーで食事を調達していた。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
現地で口座を開けし、毎月海外送金で生活費を受け取っていた。Debit 機能付きのカードだったため、日常の支払いはそれで済ませていた。
■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 :
ダウンタウンは治安が悪いため、夜は基本的に 1 人で街中をぶらぶらしないようにしていた。大学の health & wellness centre は手厚いサポートを提供しているので、何かあったらそれを積極的に利用すると良いと思う。

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

■留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :
Statement of Intent, description of courses previously taken
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
Student PermitGovernment of Canada 約 2 ヶ月思ったより時間がかかったので、早めに申請すること。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
なし
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学が指定した 2 種類の保険に加入した。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
授業の履修について、専修の主任と文学部学生支援チームの教員に相談した。
■語学関係の準備/Language preparation :
TOEFL の成績を取得した。

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	150,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	15,000 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)	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	150,000 円/JPY
食費/Food	3,000 円/JPY
交通費/Transportation	17,500 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	40,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
東京大学	

■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 :
・Innovation & Entrepreneurship/0.5 ・Psychological Research/0.5 ・Social Psychology: Attitudes/0.5 ・Introduction to Sociology: Sociological Perspectives/0.5 ・Organizational Behavior/0.5 ・Cross-cultural Psychology/0.5 ・Social Psychology: Interpersonal Relationships/0.5
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
29 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 :
16 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):
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 :
語学力を高めたことや、どのような環境にも適応できる自信を身につけたことが大きな意義であった。
■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 :
海外オフィスに行くことへの心理的なハードルがかなり下がり、いつか短期間でも海外で働けたらいいな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 :
メリットは学業や課外活動のエピソードが増えることや、語学力をアピールできる点。デメリットは早期の就職活動に対面で参加できなかったこと。
■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
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 :

留学は楽しい体験ばかりとは限らないという覚悟を持って臨みましょう！努力すれば必ずそれに見合う成果が得られますし、自分が成長していることを実感できるはずです！

■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 :

交換先の inbound exchange students 向けのサイト

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: 2024/5/4

■ID: A23059

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

■派遣先大学/Host university: トロント大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/11 ~ 2024/4/30

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 情報理工学系研究科電子情報学専攻
修士課程

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 修士1年

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

留学を決めた動機は複合的なものなので、簡単に答えることはできないのですが、人生は一回しかないの
でなるべく新しい経験をしたいな、と思っていることが留学を決めた動機になりました。コロナなどのハプニ
ングはあったものの、大学4年生の時に修士で留学することを決意しました。

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:

2023年/Academic year / 修士1年/University year / S1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 / 修士2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:

自分が学部3年生のとき(2021年)にUSTEPに参加しようと思ったが、コロナが発生したので断念した。
修士1年生でもUSTEPに参加できるということを知り、コロナも落ち着いてきたので、このタイミングで参
加することにした。

学習・研究について/About study and research

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

Types and Programming Languages/1.5

Neural Networks and Deep Learning/2

Database Management System/2.5

Compiler and Interpreter/2

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

基本的には日本の授業と変わらないスタイルで授業を受けていました。一つ一つの授業の課題の重さ

は、東大の課題が重い授業と同じぐらいの重さでした。大学院の授業で社会人経験がある大学院生の方と一緒にペアを組んで発表などをしたのですが、普段学生だけでは聞くことができない話などもあり非常に良い経験となりました。また、現地の学生とグループになって KV Store を一から実装する授業は非常に楽しかったです。(授業が終わった後も仲良くなり、よくご飯などにいっていました。)研究では、学部時代の研究成果を国際学会で発表する機会があり、留学中に他の国に研究成果を発表する、という非常に貴重な体験をさせていただきました。

■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 :

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 :

キリスト教関係のイベントで毎週「人生について、幸福について」など哲学的な議論を行う会に参加していました。自分は無宗教なのですが、議論そのものが楽しかったので、毎週参加していました。また、現地の社会人の方ともつながり、ホームパーティーや食事会などに積極的に参加していました。

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

毎週末は友達と一緒にご飯会を開催していました。長期休暇は友人を訪ねにいろいろな場所に行きました。New York, Baltimore, Boston, Washington D.C., Quebec/Montreal, Los Angeles, San Francisco などさまざまな場所に行くことができました。

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

■設備/Facilities :

いわゆる日本の大学の食堂みたいなものではありませんでした。図書館やスポーツ施設はたくさんあり、非常に手厚いです。

■サポート体制/Support for students :

私は利用しませんが、生活面・精神面の相談所などは非常に充実している印象を受けました。私の場合は、友達と一緒に勉強したり遊んだりしたことが精神的なサポートになっていたと思います。

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 :

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 :

宿泊先を探すのは大変苦労しました。東京大学の国際交流課の方が私のこの文章を読んだら、トロント大学に未来に留学する人にトロントの現状をなるべく早い段階で伝えることを強くお願いしたいです。以下長文になりますが、トロントの不動産の現状、自分がどうやって家を探したのか、を書きます。トロント不動産の現状:トロントは現在歴史的な不動産価格の値上がりを経験しています。値段が高すぎるため、ダウンタウンでは基本的には1人暮らしはできなく、2~5人で住むのがスタンダードになっています。(それでも一

人当たりの家賃は最低 10 万円強、平均でも 20 万円近くします。)また、急激に移民の数が増加している背景もあり、不動産の空室率が非常に低いです。参考までにカナダ現地の人の最近の暮らしについて話している動画が X にあったので、リンクを貼っておきます。

https://twitter.com/wallstreetsilv/status/1691437012983689216?s=46&t=yyVHkzfu5OtWYdcX_WDhQg

日本以外の交換留学生は 1 セメスター(4 ヶ月)だけ交換留学するのが主流であり、彼らは部屋を見つけることができず、月 25 万円-30 万円を払って Airbnb に滞在している人が多かったです。4 ヶ月だけならまだしも、8 ヶ月間 Airbnb に住むのはかなり高額です。交換留学生は 2 セメスターでも 8 ヶ月しか滞在しないこと、現地に繋がりを持っていないため、非常に不利な立場にいます。まずトロントのアパートの賃貸契約は 12 ヶ月が最低単位なので、8 ヶ月だけ滞在する物件を探すのは非常に難しいです。また、現地に繋がりを持っていないため初めから roommate がいる状態でアパートを探すことは基本的に不可能です。そのため、交換留学生は大学の公式寮か、準公式の寮、それか現地で自力で住めるところを探し出して住むことになります。まず大学の公式寮は 1 年生の正規生でも住めない人がいるぐらいなので、基本的に交換留学生は住めないです。トロント大学は非常に人数が多い大学であるため、正規生の 1 年生で早めに寮に申し込んだ人が公式の寮に住めることになります。(正規生の 2 年生より上の学年の人は、1 年生の時に見つけた友達とルームシェアするのが基本になっています。)次に準公式の寮について。こちらは、家賃が 11 万円-27 万円ぐらいでいくつか存在しています(Parkside, CampusOne, Tartu, など)。そのため、交換留学生で長期滞在する人はこちらに住むことが多いのですが、一つの寮(Tartu)を除いて 12 ヶ月以上の契約しかできなく強制的に meal plan に加入しなければならず、8 ヶ月滞在する人は Summer の 4 ヶ月を Sublease する必要があります。Sublease をする場合は基本的に自分が借りた値段よりも安い値段で貸すことになるので、損をするケースが多いです。最後に現地で自力で住めるところを探すことについて。こちらのケースが多いです。

最後に現地で自力で住めるところを探すことについて。こちらのケースでは大学の Offcampus Housing の Website や Facebook Group を用いて探すことになります。自分はこのケースで家を探しました。

自分がどうやって探したか:

まず自分は受入許可証が 7 月初めに届き、なおかつ家を探す動きだしも遅かったので、申し込みが満杯で大学の準公式の寮に申し込むことがそもそもできませんでした。

自力で探すにあたり、Offcampus Housing の Website (<https://offcampushousing.utoronto.ca/>) や

Facebook Group (<https://www.facebook.com/groups/1782497335100232/>)

<https://www.facebook.com/groups/1379315055470180/>) で探し、email を 60 件、Facebook では 50 件ぐらいメッセージを送り、家を見つけました。しかし、返信率がそもそも 30% ぐらいであり、詐欺も 50% ぐらい紛れていたもので、大変でした。立地の割に安すぎる物件には注意が必要です。また、まともな物件で連絡が取れても、時差の関係で朝と晩がずれているため、やりとり非常に時間がかかります。そうしていると、やり取りの途中に「もうすでに他の人に貸すことが決まりました」などと連絡が来ることも 2,3 回ありました。途中で連絡が取れなくなることも 3 回ぐらいありました。そのため、8 月の初旬は深夜まで向こうの返信を待ってメールを返信し、必要に応じて深夜にオンラインで大家さんや不動産エージェントと話す生活をしていました。深夜まで寝ることができず大変辛かったです。そして、出国の 2 週間前に見つけたのが今のアパートメントです。「家がないままカナダに行かなければならないかもしれない」という不安と寝られていないストレスが続いたのでかなり辛い経験でした。(実際知り合いで出国してから家も見つかっていない人もたくさんいました。

老婆心ながら、トロント大学に行かれる方は 4 月ぐらいから家探しをすることを強くお勧めしたいです。

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

トロント大学は都市部に位置しているので、基本的に地下鉄もありますし、スーパーマーケットもあるので、生活で困ることはないと思います。食事も色々な国の食事があって楽しいです。気候はとても寒いので注意が必要です。日本から Winter Jacket を持っていても効果がないかもしれないので、現地で購入すると良いと思います。(北海道などで購入する Winter Jacket であれば問題ないかもしれません。)

■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 CIBC の口座を開設し、Wise を使って日本の口座から現地の CIBC の口座に送金していました。

■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 :

深夜に一人で出歩いてもあまり危険ではありませんでした。(おすすめはしませんが)ホームレスの人や薬などで狂ってしまっている人も道端に結構いるのですが、基本無視していれば危ない思いはしないと思います。いざという時に連絡できる友人をたくさん作っておくと安心だと思います。

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 :

箇条書きで書くと以下の下旬で手続きがありました。

- 1 月下旬に準備すべき書類を東大のオフィスを通じて通告される(CV, 学習計画, 生年月日などの情報など)
- トロント大学の web システムの通じて 2 月末までに提出
- 5 月下旬~6 月下旬に受入許可証が届く**自分の場合 7 月上旬に受入許可証が届き、その関係でビザの手続きや寮への手続きが大幅に遅れ非常に大変な思いをしました。東大の事務局の方も何度もトロント大学の方に e メールを送ってくださったのですが、7 月上旬に届きました。今になって思うと国際電話料など気にせずトロント大学のオフィスに直接電話をするのを何度も試すべきだったな、と思います。(自分は一回だけ電話で向こうのオフィスと話をしたのでそれで大丈夫だと思い込んでいました。)

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザの種類: Study Permit

手続きの流れ: カナダの移民局の HP からビザを Web 上で申請(色々な書類をダウンロードして書かなければならない) - 移民局から Web 上から承認の通知がくる - その後に指紋登録・顔写真登録の予約を別の Web サイトで行う - 東京(もしくは大阪)の会場で指紋登録・顔写真登録を行う - 顔写真登録・指紋登録後 1~6 週間後に Study Permit が発行される

アドバイス: 学校からの受入許可証がないとカナダの移民局の Web サイトからの Study Permit 申請ができず大変なストレスになります。「Web 申請が完了してから通知が来るまでにタイムラグがあり、生体登録の予約が 1 週間先まで埋まっている、Study Permit が最大 6 週間かかる」となると相当な時間がかかります。トロント大学のオフィスの人が Summer Vacation をとっているとメールが返ってこないことが多々あるので、あまりに遅い場合は電話を何度もかけるのが良いと思います。

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

持病がある人は日本から薬を持っていくと良いと思います。

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

こちらは東京大学からの指示に従って準備をすれば特に問題がないと思います。

■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 :

5 月ごろに自分の学科の事務室に訪問し、担当の方に通り必要な手続きについて伺いました。事務室の担当の方と仲良くなると色々スムーズに物事が進んで良いと思います。

■語学関係の準備/Language preparation :

出発前の語学レベルは TOEFL iBT で 103 点、英検一級ぐらいのレベル感でした。留学中に自分の友人が使っていた言葉で自分が意味を掴めない単語をスプレッドシートにまとめて見返すことをしていました。結果、自分の語学力が大きく向上したのを実感できたので、スプレッドシートや Excel で知らない単語をまとめるのはおすすめです。

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	312,110 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	72,030 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)	55,440 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	154,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	4,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	60,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

娯楽費に関しては友人との外食(週 2~5 程度)、旅行(小旅行含め 8 回)代、その他の交際費などを含めた合計金額を月割しています。

■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 :

トビタテ留学 JAPAN !

■受給金額(月額)/Monthly stipend :

160,000 円

■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :

留学準備金として 25 万円いただきました。

■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、知人から聞いた

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 :

Types and Programming Languages/1.5

Neural Networks and Deep Learning/2

Database Management System/2.5

Compiler and Interpreter/2

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

13.5 単位/credit(s)

■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :

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 :

9 単位/credit(s)

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

2025 年 9 月

留学を振り返って/Reflection

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

留学の体験には非常に満足しています。さまざまな国出身の友達ができ、世界の様々な問題をより自分ごととして捉えられるようになったこと、自分自身・自分の国への理解が深まったこと、など挙げ始めれば枚挙に遑がないです。もし迷っている人がいたら、失うものはほとんどないと思うので強くお勧めしたいです。(それなりにお金はかかりますが、)

■ 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 :

国際的なキャリアに興味が高まったのはもちろん、留学を通じて自分の生き立ちなどへのアイデンティティが高まったことで、日本の将来の世代に貢献したい、という思いが強くなりました。その思いは、キャリアや就職活動の意思決定に大きな影響を与えていると思います。

■ 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 :

新しい環境に行くとき多かれ少なかれ内省的になるので、自分の中で大切にしたい軸の解像度が高まる気がします。そういった意味で、就職活動へのデメリットはないのかな、と思います。

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

学会・セミナーに参加した、社会人との接点をもつように心がけた、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):

専門職(法曹・医師・会計士等)

■ 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 :

得ることこそ多いですが、失うものはほとんどないと思います。もし迷っている方がいれば、人生は一度し

かないので留学の体験をしてみることをお勧めしたいです。

■ 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 :

手前味噌で恐縮ですが、下の Web サイト等は役に立つと思います。

<https://ut-base.info/articles/78>

<https://koshieguchi.github.io/utokyo-study-abroad/preparation/>

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: 2024/5/11

■ID: A23060

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

■派遣先大学/Host university: トロント大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/11 ~ 2024/4/30

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教育学研究科総合教育科学専攻 比較教育社会学コース 修士課程

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 修士2年

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

学部時代から留学に興味はあり(交換留学が決まっていたのですがコロナでキャンセルになりました)、大学院に入学した時点で留学したいという意思是ほぼ固まっていました。留学でしか得られないものはあると確信があったので、迷いはほとんどありませんでした。留学先の決定に関しては、ある程度治安が良いところでトップレベルに教育関連の学びができるところ、ということでトロント大学の Ontario Institute for Studies in Education を選びました。

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 / 修士2 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 / 修士2 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:

修士から東大に入ったため、最短で秋から1年留学できるのがこの時期だったから。

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:

- Sociology of Education / 0.5
- Race, Blackness and Education in Canada / 0.5
- Comparative and International Perspectives on Gender and Education Policy and Practice / 0.5
- Nonprofits, Co-operatives and the Social Economy: An Overview / 0.5
- Governance in Higher Education / 0.5

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

大抵の場合、毎回の授業に向けてリーディングがありました。授業内では、インタラクティブではあるものの先生のレクチャーを中心とするものから学生のプレゼンやディスカッションを中心とするものまで、様々なものがありました。私が通っていた Ontario Institute for Studies in Education は、大学院のため授業も少人数であることが多く、平均して 10-15 名ほどの学生がいました。

■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, March Break Math Camp のアシスタント

■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 :

課外活動 / ボランティア: UNICEF のキャンパスクラブ(UoT UNICEF)の一員として、コミュニティセンターに出向いて子どもたちに授業を届ける活動をしました。また、大学生向け模擬国連を開催している学生団体(NAMUN)の一員として模擬国連大会の運営に携わりました。

スポーツ: トロント大学の学生は無料で参加できるヨガやダンスのレッスンに参加していました。Drop-in の水泳やスケートもたまに行きました。

その他: March Break(3 月に 1 週間ほど、オンタリオの K-12 学校が休みになる期間)にトロント大学で行われた math camp にアシスタントとして勤務し、主に Grades 3-4 の子どもたちに数学を教えるお手伝いをしました。また、Ontario Institute for Studies in Education の mentorship program に参加し、社会人経験が何十年もあるカナダ人のアラムナイの方(メンター)と何度もお会いして将来の相談に乗ってもらったりお仕事のお話を聞いたりしました。

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

週末はトロント周辺で遊んでいた時あれば、勉強や課外活動をしていた時もありました。冬休みはヨーロッパ旅行に行き、各国の友人を訪ねました。また、4 月上旬頃に全ての期末課題が終了し帰国まで時間があつたこともあり、バンクーバー・オタワ・モントリオールに旅行しました。

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

■設備/Facilities :

トロント大学は設備がかなり充実しています。St.George キャンパスには図書館が 40 ほどあるほか、学生なら無料でアクセスできるスポーツ施設(プール、スケートリンク、テニス、バレーボール、その他多数)があります。食堂は割高ですがキャンパス内に多数あり、フードトラックもたくさんあります。学内 WiFi があり、たまに接続に時間がかかることがありますが特段不便に感じたことはありません。

■サポート体制/Support for students :

Centre for International Experience という国際交流センター的なところがあり、留学生向けのイベントやワークショップを開催しています。そのほか各学部・研究科に何らかのアカデミックサポートがあると思いますので、必要に応じて利用できます。

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 :
CampusOne というオフキャンパスの寮に住んでいました。Off-campus residence を紹介するトロント大学のウェブサイトで見つけて申し込みました。私はトロント大学からの Offer of admission が出るのが遅く(7月中旬頃)、家探しもその時期まで申し込めない状態だったので、オフキャンパスの寮もメジャーなものは全て埋まっていました。そこで、トロント大学の Off-campus housing finder というプラットフォームで CampusOne の lease を手放したがっている学生を見つけ、lease を譲り受けるという形で入居しました。4 bedroom 2 bathroom のユニットで、建物の 2 階に dining hall があり、キッチンのないユニットの場合はミールプラン加入必須のため基本はそこで食事をとっていました。建物内の設備も充実しており、快適な環境でした。しかし、家賃が高く、ミールプランも高い割に残高を使い切るとは難しくお金が無駄になってしま(ミールプランは余程よく食べる方でなければ Lite をお勧めします)ので、ここに住むことを検討される場合は金銭面をしっかりと考えて決めていただけたらと思います。CampusOne 以外では Parkside, Tartu, Harrington Housing などがオフキャンパスの選択肢としてあるほか、Facebook や Kijiji, UofT off-campus housing finder でも家探しができます。交換留学生がオンキャンパスの寮に入るのは至難の業なので、オフキャンパスに住むことを視野に入れて家探しをすることをお勧めします。
■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
治安: 日本ほどではありませんがそれなりに良いです。ホームレスの方々もダウントウン中にいますが、関わらなければ特に問題はないと思います。ところどころ怪しげな通りもあるので、夜遅くや明け方に 1 人で出歩くことは避けると良いと思います。 気候: 9-11 月あたりは過ごしやすく、12-3 月あたりは寒く、4 月以降に徐々に暖くなる、というのが例年のようです。私が滞在した 2023-2024 年は例年より暖かい冬だったようですが、それでも-15° C くらいになる日何日かあったほか、風の影響で実際よりも寒く感じる日も多くありました。防寒着はしっかり準備しておく方が良いと思います。 交通機関: トロントは TTC の streetcar や地下鉄が通っています。遅れることもよくあり清潔感も日本のものほどではありませんが、最低限の移動はできます。ピアソン空港に行くには、Union Station などから UP Express に乗るのが便利です。食事: 私は寮の dining hall で基本食事をとっていたため自炊はほとんどしていませんが、普通のスーパー(Metro, No Frills, Walmart など)のほかアジア系スーパー(T&T, Galleria など)もあり食品に困ることはあまりないと思います。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
銀行口座: CIBC の店舗に出向き、chequing account を開設しました。学生の場合は維持費がかからないので安心でした。デビットカードもついてきたので、トロントでの支払いは基本そのデビットカードでしていました。 海外送金/日本の口座からカナダの口座への送金: Wise(旧 Transfer Wise)というサービスを使ってアプリで送金していました。 友人との割り勘: Etransfer を使用していました。(メールアドレスを入力すれば送金できるサービス)トロントはキャッシュレス決済が発展しているので、コンタクトレスのデビット or クレジットカードを持っていると色々スムーズだと思います。
■ 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 :

治安は前述の通りです。医療関係については大きな病気はしていませんが、熱が出た時は日本から持ってきた薬が役立ちました。冬は日照時間が短く憂鬱な気分になりやすいので、友人と会う、美味しいものを食べる、Light therapy lamp を活用するなど、気分を変えることを意識すると良いと思います。

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 :

東大を通してお知らせが来るトロント大学への application については、基本情報のほかこれまで大学/大学院で履修した授業のまとめ、東大の教員 2 名からの推薦状(英文)、志望理由、英文レジュメ or CV が必要だったと思います。授業のまとめは授業名・内容などを簡単に英語でまとめる必要があり意外と時間がかかるので、学部時代・大学院進学後の授業のシラバスなどを参考にして進めました。トロント大学から Offer of admission を受けてからは、授業履修の手続きがあり、ACORN (東大の UTAS のようなもの) や授業担当教員への連絡を通して登録しました。私は大学院での留学 (Ontario Institute for Studies in Education) であり、学部の方は手続きが異なると思いますのでご留意ください。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

Study permit を取得しました。IRCC (カナダの移民局) のウェブサイトの指示をもとに手続きを進めました。確か銀行口座の残高証明 (英文) や Letter of explanation などが必要だったと記憶しています。残高証明は時間がかかる場合があるので、Offer of admission が出る前から準備しておくが良いと思います。あとは東京のカナダ大使館で biometrics の登録をし、IRCC からの承認を待つ、という流れでした。承認された後は、IRCC から発行された Letter of Introduction を持って、カナダ入国後に空港で Study permit を発行してもらいました。

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

東大のトラベルクリニックでいくつか予防接種を受けました。国によってどの予防接種を受けたら良いかアドバイスをしていただけますし、特に 2 回以上に分けて打つ必要のあるものは期間を空ける必要があるので、早めに受診することをお勧めします。

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

東大指定の保険及びトロント大学から自動的に申し込まれる UHIP に加入していました。いずれも期限に遅れず手続きさえすればスムーズに進むと思います。

■ 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 :

所属研究科の学生支援チーム (大学院担当) に通年科目の論文指導の履修について確認しました。前年度に留学中の授業履修について問い合わせた際に、オンラインで実施される科目であれば留学先からも履修できるようにしていただきましたので、ハイブリッドで実施の論文指導は問題なく履修できるということを確認して渡航しました。論文指導以外の修了に必要な単位は既に取得済みだったため、その他の履修に関する手続き等はありませんでした。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

留学出発の約 1 年前 (交換留学に応募した頃) で TOEFL iBT 112 点でした。高校生の時からコツコツ勉強していたため、日常会話や英語での授業履修で困ることはほとんどないくらいの英語力になっていました。とにかく英語 (非英語圏の場合は留学先の現地語) を生活の一部にすることを意識すれば、自然と語学力は伸びていくと思います。私は毎日英語のニュースを聞いたり、英語で独り言を喋ったり、友人との会話やインターン先で英語を使ったりしていました。

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

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

航空費/Airfare	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.)	55,000 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)	72,000 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)	0 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

トロント大学に支払った 55,000 円程の中に保険代 (UHIP)が含まれていたのだと思いますが、かなり前のことで記憶が曖昧になってしまいました。そのため、保険は 0 円と記入しましたが、実際は東大指定のもの + UHIP でカバーされている状態でした。

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

家賃/Rent	200,000 円/JPY
食費/Food	80,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

食事は、外食時を除いては基本 meal plan のものを食べていました。

■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 :

寺浦さよ子記念奨学会

■受給金額(月額)/Monthly stipend :

100,000 円

■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :

■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

学部時代に大学(東京大学ではありません)が推薦する海外留学奨学金の一覧に載っていて、存在を認識していました。今回留学する際にその存在を思い出して、改めて調べてみて応募した、という流れでした。

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 :

無し(修士課程修了に必要な単位は取得済みのため)
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
34 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 :
2 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 :
学問面から日常生活まで、日本とは全く異なるものの連続で、「視野が広がった」という言葉では表現できないほどに視野が広がったような気がする。自分が残りの人生をどこでどのように過ごしたいかを考える良い機会にもなった。個人的には日本と比べてトロントで生きやすさを感じる面も多かったので、将来また海外で暮らしたいと強く思うようになった。また出会った人たちから自分が今まで知らなかったような世界の話をたくさん聞くことができ、純粋にとっても楽しかった。
■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 :
考え方/将来の展望の面では、最終的に教育系に行きたいという思いは変わらなかったものの、どこでどのように働くかについては深く考えた。今まで海外で働くことに多少の憧れはあったものの何も行動に移していなかったが、カナダも含めどこの国・地域が現実的な選択肢か、内定先からどのようにキャリアを積んでどのように海外に行くか、といったことを具体的に調べ考え始めた。実際に行った就職活動という面では、交換留学生という立場を活用しボストンキャリアフォーラムに参加し、内定をいくつか得ることができた。
■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 :
キャリアの考え方・人脈という意味ではメリットが多くあると思います。具体的な就職活動については、個人的にはボストンキャリアフォーラムで効率的にオファーを得ることができ留学のメリットがあったと思いますが、公務員など海外のキャリアフォーラムでは内定が得られない業界・企業を希望している方の場合にはデメリットにもなりうるかと思います。ご自身が将来何をしたいか、どんな業界・企業を希望するかによってメリット・デメリットが変わってくるので、留学先でキャリア観が変わる余地を残しつつも、時間を逆算して計画を立てておくの良いと思います。
■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、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 外資系コンサルティングファーム

■ 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 :

留学の実現には多くの労力を要しましたが、個人的には何にも替えられない貴重な経験になったと思います。将来や社会についての考え方も大きく変わりました。人によって状況は違うので無責任なことは言えませんが、迷っているなら勇気を持って挑戦してみても良いのではないかなと思います。

■ 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 :

- ・東大の留学経験談のページ
- ・トロント大学の留学関連のページ (<https://learningabroad.utoronto.ca/>)
- ・トロント大学留学生のブログ等