

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: 2025/1/21

■ID: A23067

■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-USTEPhtml>

■派遣先大学/Host university: マギル大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/1 ~ 2024/4/30

■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?:

旅行以外での海外経験がほぼなかったため、英語・海外生活の憧れがあり、留学をしたいという思いは昔からぼんやりと持っていた。その上で、周囲の人等から留学に関しての情報を得る機会があり、返済不要の奨学金が利用できること・単位互換が可能なこと等を知ったことで、実際に留学を計画し始めた。2年生の春ごろに全学交換留学へ応募することを決め、英語能力試験に向けた勉強・受験のスケジュールを計画し始めた。実際に募集要項が公開されてからは、各協定校で開講されている授業やシステムについて調べたり、東大の留学関連のページに載っている体験記を読んだりと徹底的に情報を集めて申し込みをする大学を決めたほか、家族との議論をした。また、申請書類を提出するにあたっては、先輩の提出した資料を参考にした。

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:

学部3年Aセメスターからの留学をする人が東大の中で一番多いと感じていたため。留学に行くのであれば、一年間かつ秋募集の大学(北半球)が良いと考えていた。その上で、後期の学部が決まった後+(卒業を一年遅らせることにより)帰国後に就職活動ができるタイミングとなると3年Aセメスターからの留学であった。

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:

秋学期

- Fundamentals of Entrepreneurship - 3 単位
- Corporate Finance - 3 単位
- Innovations in Retailing - 3 単位
- Introduction to Organizational Behaviour - 3 単位

冬学期

- Strategic Management - 3 単位
- Applied Corporate Finance - 3 単位
- Mergers & Corporate Reorganizations - 3 単位
- Leadership - 3 単位

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

基本的に各コース 1 コマ 80 分で、週に 2 コマ行なわれる。経営学部の 3,4 年生向けの授業は 30-60 人程度の規模で、グループワークが課されることが多い。一方で、人文学系の授業と比べるとリーディングの量は少なく、カンファレンスと呼ばれる少人数でのディスカッションメインの授業外のセッションはなかった。しかし、授業の課題の量という点で東大よりも依然多く、基本的には授業後は図書館に行って勉強し、大きな課題の前には夜中まで勉強することも少なくはなかった。授業のスタイルとしては授業内での発言(参加点)が重視されていた。成績評価は参加点や複数の課題、試験等を総合して行われることが基本だった。

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

4~6 科目/Subjects / 11~20 単位/credits 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 :

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 :

ボランティアを行う学生団体の Fundraising event committee に所属し、2 ヶ月に一回程度学内で小規模のイベントを開催した。また、その他学内で発生するボランティアに複数参加した。参加の動機としては、人との関わりを増やすことである。いずれも、週一回のミーティングもしくは予定に合わせてボランティア参加をするといった程度であり、特段忙しいということではなかった。全体として、日本の大学と比較してそうしたサークル・学生団体の活動は活発ではない上に、幹部以外はメルマガ会員のような形で動いている団体も多くあったため、サークル活動をしたい人は活動を十分に行っている団体を見極めることが重要である。部活動に参加したり、アルバイトをしたり、言語交換会(日本コミュニティ)に参加したりする留学生もいた。

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

週末は、取り組むべき授業の課題があるときは課題を進め、緊急性の高い課題がなければ、買い物を済ませる、友人と近場に外出する、一人で街歩き、といった過ごし方をした。セメスターの後半に近づくにつれて忙しさが増すため、セメスター前半の暇な時期をうまく楽しむと良い。週末に旅行をする場合は、シラバスを入手し次第、課題提出日をまとめてカレンダーに入れ、余裕がありそうな時期を見つけて事前に計画を立てた。日本と異なり祝日は少ないが、私の学部は金曜に授業が開講されていなかったため、基本的に週末は 3 日あった。長期休暇については、各セメスターの折り返し地点で約一週間の Reading Break

があり、その時期には比較的長期間の旅行をする人が多かった。

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

■設備/Facilities:

図書館: 図書館によるが、テストが近くなると 24 時間空いている。

スポーツ施設: メンバーシップに入ることのできるジムがあるが、授業の教室からほど近いというわけではない。また、テニスコートやバレーボールコート等も無料で使え(場合によって要予約)、道具も無料でレンタルできる。

食堂: 大学の寮に入る人は Meal Plan に加入する必要があるが、それを使って食べ放題スタイルの食堂やキャンパス内の複数のカフェや売店で食事ができる。Meal Plan 非加入でも都度払いすればもちろん利用できる。キャンパス内のカフェは早く閉まる場合が多い。値段を考えると、自身で簡単な食べ物を持参する学生が多い印象。

■サポート体制/Support for students:

サポート体制はあるが、自身で Instagram やメール、Web サイトをチェックしない限り、存在を認知するのは難しい印象。基本的にはそれほど充実していない。所属学部では履修登録にあたりアカデミックアドバイザーがいたが、とてもフレンドリーな方々であった。

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、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:

秋学期はオフキャンパスのプライベートの学生アパートに住み、冬学期はオンキャンパスの大学が提供する寮に住んだ。引っ越しは、2 セメスター間の留学であったため、複数の生活環境を経験してみてもいいのではないかと考えた上での決断であった。前者は 5 人でキッチン 1 つとお風呂 2 つをシェアし、自分のベッドルームを持った。ルームメイトは学年や大学を異にする人々で、性別は全員同じ。先輩からの助言を参考に、友人割を使って数人で申し込んだ。後者は 10 人で大きなキッチン 1 つを、5 人でシャワールーム 1 つをシェアした。フラットメイトは全員マギル大学の留学生(15 人)で、性別は混合。大学の留学生の友人を作るのに良い環境であった。

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

気候: 着いたときは 8 月中旬であったが、10 月くらいまでは蒸し暑くなく、暑い日には半袖で汗をかくくらいで大変過ごしやすい。秋冬はもちろん日本より寒いですが、室内は暖かいので真冬でも半袖の学生も多くいた。雪の日は歩くのが難しく大変、留学生は皆スノーブーツを買っていた。4 月頭でも雪が降った。

大学周辺の様子: いわゆる「アメリカの University City」のイメージからは離れている。というのも、広いキャンパスにある寮に学生がみんな住み、街には同じ大学の学生しかいない、生活はそのエリアで完結する、というのではなく、ダウンタウンの中に大学があるため、みんなそれぞれ別の場所からバスや地下鉄で通い、デパートやレストランがありかなり便利な立地であった。その点である意味東京の大学のような感じ。

交通機関: メトロ・バスがあれば基本的にどこでも行くことができるし、バスは 24 時間運行、メトロは運転間隔が数分単位で便利。カナダの他の都市のようにクレジット・デビットカードを改札に通して直接決済することはできず、券売機でチケットを買う必要がある。基本的に一律片道 3.50 ドル。定期券のようなもの

が、おそらく 4 ヶ月 230 ドルくらいで売っていたが、徒歩通学だったため購入していない。代わりに、10way のパス(回数券のようなもの)を IC カードにチャージして使っていた。

食事: モントリオールは世界でみてもかなり食事が美味しい方だと言われているようだが、実際に各国の料理(カナダはあまり名物といわれるようなグルメがない)が海外にしては比較的高いクオリティで食べられる。しかし、外食は高い(+チップを払う必要がある)ためたまに友人と外にいくとき以外は自炊をした。アジア料理が恋しくなったときはチャイナタウンに歩いて行って、中華料理を食べていた。カフェが充実しておりよく利用した。2 学期目はオンキャンパスの寮に住んでいたため、ミールプランに入る必要があり(購入を矯正されている学食マネーのようなもの)、それを消費すべくキャンパス内のカフェテリア等で食べていたが、いかんせんジャンキーな食べ物が多くて飽きた。

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

事前に日本円をカナダドルに換金して持参した。現地では口座を開けし、Wise を利用して家族の日本の口座から送金してもらっていた。現地口座と紐づいたデビットカードを生活のほぼ 95% の場面で利用した。トラベルカードを使うことによっても、日本のカードを使うより手数料を抑えることができるが、現地口座を開けた方が友人同士でのお金のやり取りの際に便利であった。日本の口座の海外送金サービスの申請をし損ねたことを後悔したため、事前によく確認することをお薦めする。また、財布等の盗難/紛失等に備えて、カードは日本のものと合わせて複数枚持っておき、それぞれ別の場所(財布とカードケース等)に保管しておく方が安心である。

■ 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 :

自分自身も含めて日本人留学生は何度か風邪をひいていたが、東大で案内される保険を介したサービスが手厚かった。病院の対面診察/オンライン診察、薬の処方を受けられて、とても助かった。地下の部屋やアパートの特性上、窓がない場合があるようだが、日光を浴びられる機会が少ないと、特に冬の期間メンタル面で病みやすいようである。治安に関しては、基本的には気をつけていれば安全である。ただ、日本と同じレベルを期待するのは間違いであり、特に公共の場において自身の貴重品管理はしっかりと行うことが重要である。

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 :

東大の担当局の方からマギル大学への推薦書を受け取って以降は、Fact Sheet と大学のウェブサイトを参考に自分で手続きを進めた。大学で使うアカウント関連では、協定校からのメールを通じた指示に従い、Minerva(東大でいう UTAS)、Microsoft のアカウントのセットアップを済ませた。具体的に提出した書類としては、パスポートの顔写真ページ、東大からの推薦書、東大での Academic Script、語学力証明書等である。これらはすべて基本的に Minerva 上で提出した。他には、IHI(マギル大学で申込必須の保険)や授業の履修登録、寮の申込もそれぞれ手続き開始日が設定されており、渡航前に済ませた。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

6 ヶ月以上の留学であったため、CAQ(a Certificate of Acceptance from Immigration Quebec。ケベック州特有の手続き)と Study Permit(カナダ全体の学生ビザ)の手続きが必要であった。どちらについても、マギル大学に説明用ページがあった他、Google 等で調べれば Q&A サイトや日本語での説明サイトもあった。CAQ については、説明動画をはじめとして Web サイトがフランス語で設計されている。早く始めた人に比べると私はやや遅かったが、4 月頭からゆつくりと準備を始めた。Study Permit の申請に CAQ の書類が必

要なため、CAQ から先に手続きする必要がある。申請にあたり、基本的には書類に必要事項を記入する形であるが、特別に提出が必要なものは、英語での銀行口座残高証明書(銀行で発行依頼をする必要あり)と対面で取りに行く必要のある(事前予約制)指紋データである。どちらも Study Permit 申請にあたり必要である、対面で取りに行く必要のある(事前予約制)日本でできる全手続きを済ませると、カナダ到着後に Study Permit と交換できる書類のようなものがもらえ、最後にカナダの空港で手続きを完了させることで、紙の Study Permit が手に入る。書類が多くて大変だが、これも留学の一つだと思って乗り越えるべき。また、本当に必要な手続きを全て済ませたかどうかは最後まで不安になるものである。その際には、同時期に留学に行く人や先輩に質問することによって確認をした。

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

予防接種: 特に行わなかった。

健康診断: 東大の健康診断を利用したほか、かかりつけの病院には必要度に応じて事前に行っておいた。また、親知らずを事前に抜いておいた。

薬: 常用薬は出せる分だけかかりつけの病院で処方してもらった。市販薬については頭痛薬、解熱鎮痛薬等の基本的な薬を持ちこんだ。

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

東大で案内のあった東京海上日動の保険に加入した。また、補償額としては小さいが、海外旅行保険のついたクレジットカードを使って、航空券等を購入した。

■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 :

経済学部の演習(ゼミ)の単位分割申請をした。基本的には全て、所属学部の担当局の指示に従った。

■語学関係の準備/Language preparation :

留学申請にあたり英語試験を受け、留学前には英単語等を空き時間に学習したり、オンライン英会話の無料体験等を利用した。しかし、留学先で自信を持てるほどの勉強量ではなかったと感じているので、もう少し勉強量をとっておくべきであったと感じている。

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	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	45,000 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)	69,000 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	110,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY

交通費/Transportation	4,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	100,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
携帯通信料 4,500 円/月、娯楽費は旅行に使ったお金を8で割った。	

■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 :
渡航支援金として JASSO から追加で 130,000 円を受給した。
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
大学(本部以外)からの案内

今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定の)もの/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :
- Fundamentals of Entrepreneurship - 3 単位 - Corporate Finance - 3 単位 - Innovations in Retailing - 3 単位 - Strategic Management - 3 単位 - Applied Corporate Finance - 3 単位 - Mergers & Corporate Reorganizations - 3 単位 - Leadership - 3 単位
■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 :
16 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 :
最大の意義は二つある。一つ目は、「初めて異国の地で過ごし、多様な経験をする」ことができたこと。今まで日本でしか過ごしたことがなかったことに若干のコンプレックスがあったが、留学を通して出会った

人々や行った場所、見たもの、現地で起きたハプニング等全てが自分の人生における経験の濃さを増してくれたと思う。二つ目は、自分という人間に向き合う時間が圧倒的に増えたこと。留学に行ったのなら「何かを残さなければいけない」という見えないプレッシャーを気付かぬうちに自分にかけていた、そうした理想とのギャップに何度も悩みもがいた。そのように悩む・困難にぶち当たる度に、徹底的に自分という存在について考え、今まで日本で生きてきてどういうことを考えてきて、どういう時にやりがいを感じて、など、自分を客観視し、新しい自分を知ることができた。反省している点としては、目標意識をもっと持つべきだった（特に語学力）ことと、コミュニティ選び（活発に活動しているサークルを見つけるのが日本と違って難しかったが、いいサークルを見つけて入ることができたら、真に帰属意識を持てるコミュニティを持てたのではないと思う。歌やダンスなどの趣味・特技を持っていた友達は比較的好いサークルを見つけられていた印象。）

■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :

留学先でファイナンスを勉強し、金融の面白さを知ったことで、将来のキャリアとして金融業界に興味を持ち始めた。特に現地の学生は金融のキャリアに深い関心を持つ人が多く、かつ当領域での知識も一年生のうちから熱心につけていた印象で、大変刺激的だった。実際に、金融業界を目指す学生が参加するM&A ピッチコンテストを聞きに行き、実際に働く人に話を伺う機会もあった。

■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 :

早く(2,3 月など)から就職活動を始めたい人にとっては、時差が半日以上あるのでやや大変だが、就職活動を終えた身からすると、決して大きなビハインドではなかったと感じている。特に、カナダの大学は学期間の休みが短い分 2 学期目が終わるのが欧州等と比較して早かったため、欧州に留学していて就活が遅れることを心配している友人を見ると、帰国が早くてよかったと感じた。実際に留学中にいわゆるガクチカと言われるような経験をすることはよほど強い目的意識を持って主体的に何かに取り組まないと難しいかと思われるが、留学で多様な経験をする事や自分に向き合うことこそが自分のキャリアを考える上でも、就職活動の面接でも、役に立ったと感じる。

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

留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した

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

■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :

留学ができる機会がせつかくあるなら、ぜひ行くべきです。日本での大学生活を経験して、一度海外の大学生活を経験して、また日本に戻ってくことで、視野が広がり、大学生活の厚みが二倍にも三倍にも増すと思います。

■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 :

Study Permit や CAQ の申請の説明をしてくれるサイト

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: 2025/1/21

■ID: A23068

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

■派遣先大学/Host university: マギル大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/1 ~ 2024/4/30

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

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

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

大学3年生まではサークル活動に没頭していたが、サークルから引退したとき、残りの大学生活で何をやりたいか考えていた時に、海外での留学経験を学生の間に積みたいと考えたため、大学3年生の夏に留学を決意した。就活との兼ね合いをどうするか少し迷ったものの、留学しながらでも就活はできると考え、それは結局行かない理由にはならなかった。

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4年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

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

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:

大学3年まではサークル活動に打ち込んでいたものの、大学を卒業する前に一度留学を経験したいといざ考えた時に行ける時期が大学4年の夏からしかなかったから。

学習・研究について/About study and research

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

- ・Topics in Canadian Studies 1/3
- ・Intro to Theatre Studies/3
- ・Canadian Prose Fiction 1/3
- ・Intro to the Study of Quebec/3
- ・Indigenous Art and Culture/3
- ・Roman Literature and Society/3

・Topic: US Fiction After 1945/3 ・Globalization/3
■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad : 基本的にはどの授業も、授業前課題として課せられたリーディング(本の一章分～本一冊)を行なった上で、授業内で講義を受けるもしくは生徒・教師を交えディスカッションを行うといった形だった。
■留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester : 4～6 科目/Subjects / 11～20 単位/credits 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 : 取り組んでいない
■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 : 留学と並行して就職活動を行わねばならず、そちらに時間が取られてしまったため課外活動に参加することが難しかった。また休日や授業後に使える自由な時間は友人と過ごすのに使いたかったため。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? : 週末は友人と街に遊びに行ったり、友人の家でのホームパーティーに参加することが多かった。冬は無料のスケートリンクが解放されるのでそこに遊びに行ったり、車で山まで行ってスキーやスノーボードをすることもあった。留学期間中はほとんど長期休暇がなかったが(冬休みが 2 週間程度しかないので)、友人と共にカナダの他の都市(トロント、ケベックシティ)に小旅行に行った。

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

■設備/Facilities : キャンパス内には図書館が複数あり、24 時間空いている図書館もあるため、学習環境は非常に整っている。スポーツ施設に関しては、私自身は利用したことはないものの、学生が利用できるジムやテニスコートなどがあるらしい。食堂はミールプランに加入していない学生でも利用することができるが、ミールプランへの加入料金自体が非常に高額である上、一回一回食堂を利用する際の料金も決して安くはなかったためほとんど食堂を利用することはなかった。代わりに近くのカフェやコンビニで昼食を買うか、もしくは自宅から弁当を持って行くことが多かった。
■サポート体制/Support for students : 大学側が用意しているカウンセリング、そして学生がボランティアで行なっている相談窓口があり、学業・生活・精神面において学生が困った点がある際にはすぐに何かしらの手段でサポートを受けられる体制が整っているように感じた。

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 : 宿泊先はオフキャンパスの学生寮で、周辺の様々な大学に通う学生が集まっていた。部屋は 5 人部屋で、

一人一つ個室が与えられ、リビング・ダイニング・キッチン・二つのバスルームは共有スペースとなっていた。個室も共有スペースも非常に広くて綺麗だった。同時期に同じ留学先に通うことになっていた他大学の友人から部屋を紹介してもらって宿泊先を確保した。

■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…夏は日も長く、気温も 30 度を超えることはほとんどなく、非常に涼しく過ごしやすい気候をしていた。一方で冬は夕方 16 時には外が真っ暗になっており、気温もマイナス 10 度～25 度が普通で、専用の防寒具がなければ一気に生活の質が下がる。

大学周辺の様子…様々な飲食店・オフィスに囲まれており治安は良い。

交通機関…地下鉄・バス共に非常に発達しており、移動が便利。電車通学を行う場合は定期券を購入した方が安く済むが、大学が徒歩圏内の場所に住む場合は定期券は特に必要ないと思われる。

食事…大学周辺エリアに大手スーパーや大手ドラッグストアが複数存在しているため、自炊をする場合は買い物に困る場合は少ない。大学から地下鉄で 2 駅、歩いて 20 分ほどの場所に大きなアジアスーパーがあるためそこで買い物をすれば日本食材を一式揃えることも可能。外食した場合、一食あたり大体 15～30 ドルほどかかる。

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

海外送金は基本的に wise という送金アプリを通じて、日本円が少しでも高くなっているタイミングでまとめて送金を行っていた。現地に到着してすぐに銀行口座を開設し、口座は Study permit (学生ビザ) とパスポートを用意すれば比較的容易に開設することができる。現地決済はクレジットカードがほとんどで、現金を使用することはほぼない。

■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 :

基本的に街の治安は良かったものの、エリアによってはやや注意が必要なこともあった。冬は寒さが非常に厳しく、また日照時間も短いこともあり心身ともに不調に陥ることが多かった。日光不足を補うために進められたビタミン D サプリを接種したり、特殊なランプを部屋に置いたりしたものあまり効果はなかった。

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 :

オンラインでの留学志願書を提出した。留学志願書に必要な書類は東大の成績・留学許可証・自身の英語能力を証明する書類・パスポートの写しの四つ。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

留学先がケベック州にあったため、通常の学生ビザ (Study Permit) の申請前にケベック州独自の就学許可 (CAQ) を取得する必要がある。CAQ 取得に要した期間は大体 1 ヶ月ほど。

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

入国に必要な予防接種は既に全て打ち終わっていたため、新たに予防接種を打つことはなかった。体調を崩しやすいため、日本でよく体調不良時に服用していた薬や冷えピタなどを準備して留学先に持って行った。

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

東大で加入必須の付帯海学保険に加入した。留学現地で二度ほど大きく体調を崩した際の診察費・薬代・病院までの Uber 代を全て付帯海学保険で賄うことができただけでなく、病院の予約手続きなどもしてもら

えて非常にありがたかった。

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

留学に際しては、指導教員と学部長からの承認をメールでもらった。

■語学関係の準備/Language preparation :

帰国子女であったため、留学出発前の段階で英語力には自信があった。一方留学先の公用語であるフランス語に関しては何も知らない状態だったため、フランス語の基礎をテキストなどを通して独学で学んだ。

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	345,180 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	30,000 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)	72,030 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)	0 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

航空費 350,000 円は留学先への往復費用だけでなく、留学先から帰国がてら他の国に旅行をした時の航空費も含む。

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

家賃/Rent	112,448 円/JPY
食費/Food	35,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	40,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

大学が徒歩圏内にあったため登校のための交通費を必要としなかった

■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 :
なし(単位申請はしません)
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
62 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 :
18 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 :
異なる国・文化の人と沢山交流したことで、今までにない経験を得ることができ、また新たな価値観を身につけることもできた。就職活動で時間を多く割かれたため、現地での課外活動に参加することができなかったのがやや後悔している点としてあるが、多くの新しい友人たちと過ごすだけでも十分自分にとっての財産となった。
■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 :
実際に留学し、海外生活を経験することで将来的に海外駐在あるいは出張があるような仕事に就きたいという気持ちが強まった。
■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 :
就職活動へのメリット: ポストンキャリアフォーラムなどの大型就活イベントで、志望する企業が出展していれば国内選考よりも短いスパンなどで就職活動を終えることも可能。また企業が英語人材を求めているため、間違いなく留学経験は就職活動における強みとなる。 就職活動へのデメリット: 業界・企業によっては対面で実施される日本現地でのインターンシップや面接への参加が必須となるため、留学中に受けることのできる企業が限られるのは事実。
■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 コンサルティング業界
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
留学で一番大切なのは新しい文化・人に臆せず踏み込む積極性だと思います。今までの自分とは違う人間になるくらいの意気込みで新たな挑戦を沢山することで初めて留学生活は真に自分にとって価値のあるものとなるでしょう。もちろん日本とは違う生活というのは大変なことも多いですが、その心意気を忘れずに

ぜひ頑張ってください。

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

特になし

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: 2024/5/6

■ID: A23069

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

■派遣先大学/Host university: マギル大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/1 ~ 2024/4/30

■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?:

高校生のころから留学に憧れていて、大学に入ったら留学したいと思っていた。入学後、奨学金も貰えて授業料を派遣先に払う必要のない交換留学の存在を知って、交換留学に参加することを決めた。留学の時期や卒業を一年遅らせることについて迷った。留学と就活を両立することは難しいと考え、卒業を一年遅らせることに決めた。

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:

進学先も決まり、2A で経済学の基礎となる科目を履修してキリがよかったから。

学習・研究について/About study and research

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

- ・ECON337 Intro Econometrics 1 /3
- ・FRSL 103 Near Beginners French /3
- ・INTD 200 Intro to Int'l Development /3
- ・MUAR 201 Basic Materials:Western Mus/ 3
- ・ECON 338 Intro Econometrics 2 /3
- ・ECON 437 Methods for Causal Inference /3
- ・FRSL 104 Corrective Fren Pronunciation /3
- ・MATH 308 Fundls of Statistical Learning /3

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

各授業について、座学に加えディスカッションをする時間(conference)もしくは実際に手を動かして問題演習をする時間(TA session)が毎週あった。一方的な授業に留まっていない点は良かった。全てを完璧にこなすのは難しかったので、力を入れて取り組む部分とそうでない部分を割り切って決めていた。予習に関して、授業にもよるが基本的には事前に reading が課される。授業までにその reading を完了させるというスタイルだった。discussion には reading を読んで気になったこと、引用できそうなことをまとめる形で備えた。TA session については問題を解いてみて、わからないところがある日はその session に出ることにしていた。復習に関しては授業中に取ったノートやメモを見返すというスタイルだった。印象に残っている授業は、フランス語の授業と causal inference の授業である。フランス語の授業は 20 人ほどの少人数で行われ、学生同士の会話が中心だった。causal inference の授業は、実際に 3 人グループを組みミニリサーチをデザインして、データの収集、分析、レポートの執筆、プレゼンまでを一貫して体験するというものだった。

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

4~6 科目/Subjects / 11~20 単位/credits 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 :

サークル活動は基本的には各団体に executive 数人のみが属し、学生は各団体が主催する興味のあるイベントに参加する形だった。私は Wine society という団体が主催するワイナリーツアーや mustbus という団体が主催した鯨を見るためのフィールドトリップ、日本人学生会の主催する文化イベントなどに参加した。また、言語交換会が毎週主催されていたのでそれに参加した。英語・フランス語・日本語の言語交換だった。そこでマギル生以外の現地の学生や社会人と出会い仲良くなることができた。語学の練習にもなるし、人とのつながりや交流も増えた。また、モントリオールを紹介する Youtube チャンネルを作り、動画を企画・投稿した。

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

週末は美術館やカフェに行ったり、散歩やハイキングなどの運動をしたりして過ごした。モントリオールにはオシャレな雰囲気雑貨屋さんやブティックが多く、カメラ片手に街を歩くだけでもとても楽しかった。郊外のモントレブランやサファリパークヘドライブに行ったりもした。毎月第一日曜日には美術館の入場料が無料になるので、毎月美術館に行った。長期休暇は全部で 3 回ほどあり、それぞれケベックシティ、トロント、アイスランドへ旅行へ行った。

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

■ 設備/Facilities :

図書館: 図書館の数は多い。図書館で勉強している学生も多い。マネジメントとエンジニアリングの図書館は比較的設備が整って綺麗だと感じた。他は特に綺麗だとは感じなかった。試験期間は 24 時間空いている。他の大学の図書館(concordia 大学や UQÀM など)や公立の図書館(BAnQ)もあり、利用できる。

スポーツ施設: 大学内にジムがあるが、私は寮にジムが備えてあったので利用しなかった。ジムの他にも、テニスコートやプールを利用することができる。

食堂: オンキャンパスの寮にダイニングホールがついている。寮生でなくてもお金を払うと食事をすることができる。

PC・Wifi 環境: 大学構内ではどこでも問題なく wifi を使用することができる。

■サポート体制/Support for students :

留学生向けではないが、授業の他にも英会話やフランス語会話のワークショップが開催されていた。学習面ではアカデミックアドバイザーのような人に履修の相談等ができる。私は利用しなかった。生活面、精神面でのサポートについても窓口があるが、私は利用したことがない。

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 :

昨年留学していた先輩からのおすすめで見つけた。La Marq という学生アパートである。キャンパスから徒歩 10 分、ダウンタウンの中心に位置していて立地は抜群だった。個室があり、キッチンやバスルームを 4 人でシェアするというスタイルだった。ジムや学習室に加えて、シネマルーム、卓球台やビリヤード台を備えていて設備は良かった。食事は出ず、自炊をしていた。La Marq は立地も設備も良いが家賃は他の賃貸アパートに比べれば家賃は割高である。Facebook Market Place で探せばたくさん部屋を見つけることができる。ただし詐欺には注意すべき。

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

気候について 8~10 月は晴れの日が多く、とても気持ちよく過ごすことができる。11 月に入るあたりからどんどん気温が下がり冬を迎える。今年の初雪は 10/31 だった。冬の間はどんよりした天気が続き気分が落ち込む。気温も 12 月~2 月は氷点下が平均で、最低気温がマイナス 20 度くらいの日も数日あった。冬は部屋に籠らず日光をたくさん浴びて気分転換をし、ビタミン D を摂ることをお勧めする。3 月頃になると冬が明け始め、だんだんと気温も上がり晴れの日も増える。ただ天気が急に冬に戻ることもあるので油断は禁物。今年は 4/24 にも雪が降った。冬はニット帽、ブーツ、コートは必須。モントリオールは風が強いのでニット帽がないと耳がなくなる。雪が降った後地面がジュクジュクになるのでブーツがないと足が浸水する。コートは言わずもがな必要。ニット帽・ブーツは現地で調達し、コートは日本から持参したもので乗り切った。11 月末にブラックフライデーがあるのでそのタイミングでブーツを買った。

大学周辺の様子: 基本的には治安は良く、安全に過ごすことができる。学生が多く、カフェやレストランも充実している。ダウンタウンの中心ではホームレスをよく見かけたが、特に何もされることはなかった。ダウンタウンのメトロ近くにはホームレスが多い印象。交通機関メトロとバスがあり、これらを使えばモントリオール市内ならばどこでも行ける。料金が一律なので 30 分以内なら歩くことが多かった。大学が徒歩圏内なので定期は利用しなかった。食事基本的に毎日自炊をしていた。お昼は家に戻って作っていた。たまに学校にサンドイッチなどを作って持っていくこともあった。食料品も含めあらゆる物が日本に比べて高いので、自炊をしてもある程度の食費はかかるが、外食よりは圧倒的に安い。

外食に関して、チップの文化があるので表示されている値段から税も含めて+30%くらいになることが多い。外食の平均はおおよそ CAD25~30 程度である。

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

wise を使って送金をしていた。モントリオールに着いてから、cibc という銀行の口座を開いた。wise を使って日本の口座から cibc の口座に送金するというスタイルだった。現地で実際に支払うときは cibc のデビットカードを主に使用した。

■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 :

基本的に治安は良い。ただ、あまり治安が良くない通里もあるので危ないと思ったら勘に従って違う道を通ることをお勧めする。夜道を一人で歩いているとホームレスに後をつけられたことがあったので、なるべく安全な通里を選んで歩くと良い。健康管理については、自炊だったのでバランスの良い食事、特に意識して野菜を食べていた。定期的な運動も心がけた。ジムに行ったり、散歩をしたり、モンロワイヤルへハイキングに行ったり、フリスビーやキャッチボールをしたりとアクティビティはたくさんある。冬の間は気分が落ち込んだのでビタミンDのサプリを摂っていた。

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 :

IELTS のスコアや東大からの派遣許可書を提出した。必要な情報は全てホームページに記載されている。記載通りにやれば問題ない。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

CAQ と study permit を取得した。これらもインターネットで調べれば必要な情報は全て記載されている。申請の順番は CAQ→study permit である。6ヶ月以上留学するなら、CAQ と study permit の二つの申請が必要。どちらもオンラインでできる。注意点として、CAQ, study permit とともに申請にお金が必要。study permit の申請段階でカナダでの生活ができる資金があることを示す、英文の残高証明書が必要。つまり申請の段階でまとめたお金が必要になる。Studypermit の原本はカナダ入国時に受け取る。空港の混雑度合い、時期にもよるが結構時間がかかる。私は二時間ほど待った。カナダに入国して最初の空港で発行されるので、例えばカナダ乗り継ぎでモントリオールに行く人はトランジットの時間を十分に確保しておくといい。

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

歯は保険を使えないので、出発前に歯科検診を受けた。親知らずを抜くか迷ったが私は抜かなかった。不安なら抜いておくといい。市販の風邪薬、胃薬、コンタクトレンズ用の目薬を持参した。軽い風邪を引いたとき用に風邪薬はおすすめ。

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

東大から指定される付帯海学とマギルから指定される IHI の両方に加入した。クレジットカードに付帯されている海外旅行用の保険もあるので、自分の持っているカードについて調べておくといい。私は留学期間中保険を使用することはなかった。風邪をひいたときは日本から持って行った風邪薬を服用した。

■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 :

演習単位分割申請を窓口で行なった。経済学部による派遣面接をオンラインで受けた。自分が履修する予定の科目や留学の目的を英語で説明できるようにしておけば問題ない。

■語学関係の準備/Language preparation :

IELTS7.0 ほどの英語力だったが、スピーキングが弱点だった。オンライン英会話等を利用していた。思ったよりも話せない・聞き取れないことが多かったので youtube や netflix で生きた英語になれることをお勧めし

たい。

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

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

航空費/Airfare	250,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	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)	70,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	70,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

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

家賃/Rent	110,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	2,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

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

受給した

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

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? :

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 :

- ・ECON337 Intro Econometrics 1 /3
- ・ECON 338 Intro Econometrics 2 /3
- ・ECON 437 Methods for Causal Inference /3

■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
46 単位/credit(s)
■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :
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 :
26 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 :
留学の意義については、行動力や積極性など今後の人生において大事になることの必要性を身をもって体感しそれを身につけられること、日本で大学生活を送っていたときに比べて時間に余裕が生まれ自分をより振り返られるようになること、様々なバックグラウンドを持つ友達が増えて自分の世界がこれまで以上に広がりたくさんのことを知り体験できること、海外で生活できることなどが挙げられると思う。留学生活は慣れないことやうまくいかないこともたくさんあるが、そのタイミングで試行錯誤して自分なりに行動しその行動を振り返ることで、積極的に行動する力が自然に身につくと思う。また、これは自分でも少し意外だったが日本にいたときよりもスケジュールに余裕が生まれ人との交流や自分の時間を満喫でき、結果内省する時間を多く取ることができた。留学先での交流を通して今まで自分の中で当たり前だと思っていたことがそうではないということに気づく場面がたくさんあった。海外で生活することは初めてで、日本と違いもちろんストレスを感じることもあったが、日々新たな発見や刺激に満ちていて楽しいと思えた。一方でもっとこうすればよかった、チャレンジすれば良かったと思うこともある。例えば留学中現地でアルバイトに挑戦すればよかったという後悔など。そのような後悔も含めて今後の自分が新たな一歩を踏み出す後押しをしてくれると思う。良かったことも後悔も全て含めて総じて今後の自分の糧になったと確信する。
■ 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 :
就活前に留学に参加できて良かったと思う。留学期間を通してより様々な選択肢や自分のやりたいことを見つめ直すことができたからだ。風潮や定石にとらわれずに本当に自分がしたいことが何なのかに基づいてキャリアを形成しようと思うようになった。
■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :
留学により卒業を一年遅らせるので、就活も一年遅らせることになった。このメリットとしては就活前に留学を通してより一層自分への理解が深まること。クラスやサークルの友人が就活する様子を見たり話を聞いたりしているので、だいたいのスケジュール感や注意点、やるべきことを把握できること。デメリットとして、卒業が一年遅れること、学費と生活費を余分に1年分払わなくては行けないことなどが挙げられる。
■ 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 これから就活予定

■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :

最初は特に英語が思うように話せなかったりして落ち込むことがあると思います。海外生活も慣れないことがたくさんあって大変です。しかしこれら全ての経験、壁にぶつかった経験が自分を成長させてくれるとポジティブに考えます。もちろんいつもそうなる必要はありません。自分の目的を振り返りながら、何が必要で何が不要か取捨選択をし、後悔のないように積極的に行動すると良いと思います。

■ 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 :

現地大学や東大のホームページ、ビザに関するホームページ。

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: 2024/5/5

■ID: A23070

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

■派遣先大学/Host university: マギル大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/1 ~ 2024/4/30

■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?:

大学受験の際に、コロナの影響で海外大学への出願をためらい後悔したため、東大入学当初から交換留学をすると決めていました。留学すること、学年をひとつ落とすことに関して全く悩みはありませんでした。

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:

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:

専門分野が決定していて、かつ就職活動や大学院受験と被らないため。

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:

Prob and Stats for Engineers/3

Signals and Networks/3

Intro. to Software Engineering/3

Oral and Written French 2/6

Intro to Computer Vision/3

Operating Systems/3

Machine Learning for Engineers/4

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

基本的には授業に出席し、空きコマで課題を行うことの繰り返しでした。成績の比重は満遍なく振り分けられていることが多いため、コツコツ勉強できる人にとっては楽です。特に印象に残っている授業は Intro. to

Software Engineering で、実際の企業で行われるソフトウェアシステム開発のプロセスを用いて、ホテルの予約サイトをグループで制作するものでした。

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

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 :

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 :

マギル大学のアカペラ部(Effusion)と日本学生会(JSA)に所属していました。また、週1でモントリオールで行われている、日本語・英語・仏語の言語交換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? :

週末は交換留学生や正規学生と pot luck をしたり、スケートをしたり、音楽ショーに行ったりと、娯楽で充実させていました。長期というほど長い休暇は残念ながらありませんが、ケベックシティやトロント、ニューヨーク、そしてアイランドにいました。大学が 4 月いっぱい終了なので、その後一ヶ月間欧州を周遊していました。

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

■設備/Facilities :

図書館は多くの選択肢があり、グループ学習室を予約できたり、モニターを使用したりすることができます。ジムやプールがありますが、利用したことはありません。食堂も特に利用したことはありません。Wifi は屋内外問わず完備されています。

■サポート体制/Support for students :

教授や TA によるオフィスアワーが設けられていたり、チューターをやっている学生団体もあるため、学習面でのサポートは充実しています。語学に関しては、英語については分かりませんが、仏語に関してはワークショップ等が頻繁に開かれていました。

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 :

La Marq という都心にある私立寮に住んでいました。ルームメイトが 3 人いて、キッチン1つとバスルーム 2 つをシェアしていました。建物の中にはジム、ゲームルーム、ムービールーム、自習室があり非常に便利です。マギル大学までは徒歩 10 分で辿り着けます。徒歩圏内デパートやショッピングモール、スーパー、薬局があり、立地も最高です。前年度に留学していた先輩から紹介していただきました。

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

秋学期初期からすでに肌寒く、薄い上着が必要です。この年度は観測史上 2 番目の暖冬でしたが、1-3 月

の真冬は最低気温-15 度ということがよくありました。特に風が冷たいので、顔や手などの防寒が重要です。大学は都心から徒歩 5 分程度に位置しており、カフェやレストラン等がたくさんあって便利です。交通機関でそれほど不便な思いをしたことはありませんでした。比較的暖かい時期は Bixi という乗り捨て自転車を利用すると非常に便利で、月々のサブスクに加入すると圧倒的に安いです。外食をすると消費税とチップで高くなるので、なるべく自炊をしていました。

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

CIBC という現地の銀行で口座を開設し、日本の口座から Wise 送金を行っていました。現地口座を開設する利点は e-transfer という手数料無料の送金システムが利用できることです。PayPay の送金と言えば想像がつくと思います。

■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 :

治安は欧州の観光地やカナダ大都市(トロント、バンクーバー)に比べて良いです。ホームレスはいますが、無理やり物乞いをしてくることはありません。特に女性だと夜中に 1 人で出歩くのはお勧めされませんが、実際のところそういう人は多いです。重大な病気や怪我でなければオンライン診療が便利ですが、病院に通う場合は長時間待たされるらしいです。これに関してははどうすることもできないので、予防が重要です。心の健康に関しては、学内にカウンセラーやメンタルヘルスの学生団体が多数あるので、そこに頼ることができます。

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 月下旬にマギル大学のシステムである minerva の登録をし、そこを通して必要書類を提出しました。3 月下旬頃に合格通知を受け取りました。6 月頃には既に 2 学期分の履修登録が始まっていたので、早めに登録することを心がけました。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

4 月上旬に CAQ というケベック州の学業ビザの申請をして 2 週間程度で取得できました。直後にカナダの Study Permit の申請をし、5 月上旬に申請が通りました。5 月下旬に Biometrics という指紋登録手続きを都内のビザセンターで行い、5 月中旬に承認されました。Study Permit の原本自体は、カナダ入国時に審査官から受け取りました。

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

歯列矯正を行っていたため、最後の調整を行いました。新たなワクチン接種は要求されませんでした。常備薬として、解熱鎮痛剤と胃腸薬を持っていきましたマギル大学から要求される医療保険に加入していると無料でオンライン診察が受けられ、処方薬の代金もほぼカバーされるため、病気をしたらこれを活用すれば全く問題ありません。

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

東大とマギル大学に要求されたもののみ加入しました。個人的には、これ以上の保険に加入する必要はないと思います。要求された 2 種類の保険でさえ補償内容に重複があったので、追加で加入するのは無駄です。

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

留学許可願と修学計画書、簡単なフォームを提出しました。担当者からメールが来るのを待っていれば大丈夫です。マギル大学の工学部に交換留学する場合は他の学部と異なり、履修登録の際に学科の指導

教員の署名をもらった履修科目リストをマギル大学の工学部交換留学の担当者にメールで送る必要があります。返信が返ってくるのに時間がかかったので、早めに行動する必要があります。

■語学関係の準備/Language preparation :

英語は問題なかったため、とりわけ準備はしませんでした。マギル大学で仏語の授業を履修するために、大学独自のオンラインテストを受ける必要があったため、枠が埋まる前に早めに済ませることが重要です。

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	460,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	100,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	70,000 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	115,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	80,000 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 :

200,000 円

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

業務スーパー準備費用 250,000 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, 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 :
Prob and Stats for Engineers/3 Signals and Networks/3 Intro. to Software Engineering/3 Intro to Computer Vision/3 Operating Systems/3 Machine Learning for Engineers/4
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
141.5 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 :
19 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 :
50 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 :
留学をすることで、今まで自分が家族に対してどれほど依存していたか気づくことができ、自立した人間に近づけました。また、多様性の豊かな社会で生活することで、自分と違う人々への寛容な心を持つことができました。さらに、将来海外でキャリアを築きたいという気持ちが一層強まり、それを成し遂げる自信も少しばかりつきました。
■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 :
海外大学院への進学をより強く志望するようになりました。実際に大学院生と話してみても身近に感じられ、受験のハードルが下がりました。また、その後も現地でのキャリアを積みたいとも感じています。
■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 :
海外の学校への進学や海外での就職などの選択肢が増えるのがメリットです。国内にとどまって東大生に囲まれていると、進路の多様性が少なく周りに流されがちですが、様々なキャリアがあると知れば、自身に最適な進路選択ができると思います。
■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):
研究職, 民間企業 IT、データ分析分野(AI エンジニア)
■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 :
金銭面での問題がない限り、留学をするデメリットはないと思っています。海外で 1 年弱過ごす、日本で

暮らしているより大いに人間的に成長できます。留学に行こうと少しでも思ったら応募してみましょう。

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

先輩方(留学前に経験者と内定者の交流会を開いただきました)

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: 2024/5/6

■ID: A23071

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

■派遣先大学/Host university: マギル大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/1 ~ 2024/4/30

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部教養学科超域文化科学文化人類学

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

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

学部3年生の夏に、サブメジャー先の友人らの何人かが留学を控えており、その話を聞く中で決心しました。それまでは留学という選択肢はあまり現実的ではなかったのですが、身近に仲間がいたことに背中を押されました。教員という将来のキャリアを考えた際に、自分の引き出しを広げるつもりで思い切って決心しました。保護者も協力的な姿勢を見せてくれたため懸念事項はあまりなかったです。

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4年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

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

2023年/Academic year / 学部4年/University year / 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:

留学を決意したのが学部3年の時だったためと、帰国後の5月から9月にかけて教員採用試験に集中するため。

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:

- New Horizons in Medical Anth/3
- Political Anthropology 01/3
- Globalization and Religion/3
- Topics in Canadian Studies 1/3
- CritlCntxts of YouthDev&Wellbg/3

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

専攻にもよりますが、私が履修した人類学や歴史の授業では事前に予習すべきリーディングの量が非常に多く苦労しました。復習・試験対策では、クラスの中で仲良くなったグループで集まってドキュメントを共有して要点をまとめたり議論したりしているのに参加しました。印象に残っているのは政治人類学の授業で、教授のレクチャーの質が非常に高く、リーディングもやりごたえがあり、苦心しましたが非常に勉強になりました。

■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 :

文化活動, アルバイト

■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :

合唱団に所属してコンサートに向けて週1回の練習をしていました。また、ラテンダンスを始め、週1回のレッスンに通いながら時々ソーシャルイベントで練習・交流を行いました。また、現地のレストランでレジのアルバイトをしていました。

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

週末は親しい友人らと遊んだり小旅行をしたりしました。長期休暇にはルームメイトたちと1週間のドライブ旅行をしました。

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

■設備/Facilities :

図書館は複数大きなものがあるため好みや必要に応じて使い分けられます。外部者でも入れるため荷物の管理に注意を払う必要があります。試験期間には 24 時間開館しています。スポーツ施設はオンキャンパスでジム(有料会員制)やプール(無料)があるほか、様々な運動ができる設備が整えられています。食堂はミールプランに加入していれば 1 日 1 食以上を平均として利用することになります。食事は、栄養バランスや選択肢の多さ(ハラル、ベジタリアン/ビーガン、グルテンフリーなど)の面で優れています。wifi 環境は、東京大学で使っているのと同じアカウントで Eduroam という Wifi を使え、通信環境も概ね良好です。

■サポート体制/Support for students :

マギル大学は、サポート面において北米の他大学よりも優れているとよく耳にしました。個人的にはサポートシステムにアクセスしたことはこれとってないですが、職員の方はおおむねフレンドリーで協力的な姿勢でした。

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、個室あり、キッチンやバスルームが共有という形でした。前年度に同じ寮に住んでいた友人から紹介してもらいました。

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

気候は、例年にない暖かさということでしたが、それでも寒かったため、防寒の準備は万全にしておく必要がありますが、1 年の滞在期間の後に装備を手放すことを見据えて用意することも重要です。大学周辺はいわゆる学生街という感じで、キャンパス内にバーやカフェがあり、近隣に寮やハウジングが多かったです。ダウントウンが近く、レストランやショッピングには困らない印象です。ホームレスが日本よりも多く話しかけてくることも多いですが、治安は悪くないほうで、夜の外出も怖いと思うことはなかったです。交通機関は離れたところに住んでいればメトロ(学生定期は 6,000 円ほど)が便利です。月 2,500 円ほどで乗り放題のシティサイクルである Bixi というシステムを使っている友人もいましたが、坂が多いことや積雪があるため、人や場所を選びます。オンキャンパスで住めば徒歩で大抵事足りると思います。食事はミールプラン、バイト先のまかないと、軽い朝食、たまの料理で回していました。

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

日本の大手銀行のデビットカードを持参し、現地での口座ができるまでの間や他国へ旅行した際に使用しました。手数料は高かったため手数料の少ない銀行を選ぶと便利です。現地に着いてすぐ銀行に連絡し、1 週間ほどの待機期間(留学開始時期は混雑していることが多く1ヶ月近く待たされた友人もいたようです)ののち開設し、その後は日本からの送金を受けつつ活用しました。カナダではデビットカードが主流ですが、レンタカーなど一部のサービスではクレジットカードしか受け入れられないこともあります。

■ 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 :

治安は悪くなくほとんど東京と同じ感覚で過ごせますが、スリの被害に遭った友人もあり、一段階警戒のレベルを上げるイメージでいけば大丈夫だと思います。一度ひどい風邪を引き、maple という医療サービスを使ってオンラインで問診・診断を受けられました。派遣先大学の保険が適用でき、blue cross というシステム経由で診察の全額、薬の一部をカバーして貰えました。心の健康管理では、留学当初は特に頼れる友人もほぼおらず苦しかったですが、自分のペースで動くことを優先していました。

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 :

UTAS への申請をもって東京大学に許可をいただき、その後派遣先大学に入学を認可してもらうという手続きでした。主だったのは前者で、志望理由や成績、語学能力証明、奨学金に関する情報などの記入を求められました。パスポートの取得や奨学金の申し込みが申請に間に合わないことなどがあるため、早めの準備が必要ですが、やむを得ない場合それらの情報は後に追加できるという措置もあったため、早めに相談して把握しておくことも重要です。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

Study Permit および、カナダのケベック州への immigration に必要な CAQ というものを取得しました。全体で数ヶ月という長期的な取得になったため、留学が決まり情報が回ってき次第できるだけ早く動くことをおすすめします。

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

ぜんそくの常備薬を医師に相談して留学中いっぱい分多めに処方してもらいました。現地の医療にかかることも不可能ではありませんが、手続きが煩雑になる可能性があるため、渡航前がおすすめです。予防接種は、駒場保健センターに相談し、B型肝炎と狂犬病、抗体がなくなっていたもののワクチンを接種しま

した。

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

公益財団法人日本国際教育支援協会(JEES)の学研災付帯海外留学保険「付帯海学」に必ず加入すること、プログラム参加中の危機管理対策として、日本エマージェンシーアシスタンス(株)の派遣学生危機管理サービス OSSMA(Overseas Student Safety Management Assistance) に必ず加入することが義務づけられました。また、派遣先大学の保険(McGill International Health Insurance Plan)に加入することが交換留学生の義務とされていました。

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

私は東京大学での 4 年間プラス留学の 1 年の 5 年で大学を修了する予定を立てたので、履修は卒業要件を見据えた計画の通りに進めるので問題ありませんでした。

■語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL で 100 点でした。単語の勉強、YouTube や雑誌などで生の英語に触れる勉強をしました。

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	300,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	30,000 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)	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)	60,000 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	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 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、土佐中高等学校同窓会関東支部

■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 :

■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

■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 :

- ・New Horizons in Medical Anth/3
- ・Political Anthropology 01/3
- ・Globalization and Religion/3

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

134 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 :

14 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 :

日本とはまったく仕組みの違う社会に身を置いて生活をするということ自体が、世界に対する自らの見方を大きく揺さぶり、自分の生き方を見つめ直すきっかけになりました。また専攻の人類学における学びが一層深まりました。東京大学での教育システムと異なるシステムを経験したことで、それまで自分に足りていなかった部分が補完されたように感じます。東京大学で学んでいたことが派遣先大学で学んだことによって腑に落ちたという部分も大きかったです。

■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :

様々なキャリアの築き方をする人々を目にしたことで、自分の生き方や働き方、その場所に関するイメージが揺るがされ、大きく悩むようになりました。

■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 :

留学後に教育実習など教職免許の取得に必要な活動を控えているのですが、そのオリエンテーションなどに対面で参加できず、対応をしていただいていたとてもありがたいのですが、やはり日本にいるよりも円滑には進まず困難が多いと思います。

■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

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

専門職(法曹・医師・会計士等) 中高教員

■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :

私の留学は日本で経験できないような楽しいことや苦しいことがたくさん待っていました。自分なりにいろいろなことを味わってきてください。

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

Facebook でイベントやセール品の情報を得られたのが役に立ちました。