

東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時):

教養学部学際科学科地球システム・エネルギーコース3年

参加プログラム: 全学交換留学 派遣先大学: University of British Columbia

卒業・修了後の就職(希望)先: 1.研究職

**派遣先大学の概要**

バンクーバー海沿いにある大きな総合大学。世界中から学生が来ており、学生の半分程度が留学生です。バンクーバーキャンパスは非常に広く、大きな自然公園(森林)の中にある為動植物が豊かです。キャンパス内にヌーディストビーチもあります。

**留学した動機**

海外の学生と交流するため。様々な考え方を知ることは自分の世界を広げることにつながると思い、国際色豊かなUBCへの留学を思い立ちました。また、北米のアカデミアがどういものか興味がありました。

**留学の時期など**

- ①留学前の本学での修学状況: 西暦[2013]年 学部[ 3 ]年の[ 夏 ]学期まで履修
- ②留学中の学籍: 留学
- ③留学期間: 2013年9月 ~ 2013年12月 学部[ 3 ]年時に出発
- ④留学後の授業履修: 西暦[2014]年 学部博士[ 4 ]年の[ 夏 ]学期から履修開始
- ⑤就職活動の時期: 院に進学の予定
- ⑥本学での単位数: 留学前の取得単位[ ]単位 留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位[ 14 ]単位  
留学後の取得(予定)単位[ ? ]単位
- ⑦入学・卒業/修了(予定)時期: 西暦[2011]年 [ 4 ]月入学 西暦[2015]年 [ 3 ]月卒業
- ⑧本学入学から卒業/修了までの期間: [ 4 ]年
- ⑨留学時期を決めた理由:(その理由は知りませんが)交換留学は3年生以上しか参加できないので一番後期課程の大切な授業が少ない学期にした。

**留学の準備**

**①留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)**

先方が非常に親切に連絡してくれるが、自分からいつまでに何をしなければいけないかのスケジュールを確認すべきだと思います。特に寮や授業の手続きなど重要な部分はそれぞれ独立したタイムラインに沿っているので先手を取っていきべきです。

**②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)**

カナダは6カ月未満の滞在はビザ無しで可能でしたのでビザは取得しませんでした。

**③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)**

駒場で歯科検診を受けました。また、非常に風邪を惹きやすい体質なので風邪薬を沢山持って行きました。

**④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)**

UBCによる加入が必須の保険と、一般的な留学保険に入りました。

**⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)**

留学にいく学期に必修の実験があったので先生方と相談し、来年履修することにしました。

**⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)**

TOEFLで100点程度であった。試験対策の他に特別な対策はしなかったが、普段から洋ゲームをやっていた。(なので口語には強かったように思える。)

**⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど**

薬が体に合わないということはよくあるらしいので、薬は持っていきべきかと思えます。もし取る授業が決まっているならば、教科書を早めに入れて読み始めると良いかと思えます。

**学習・研究について**

**①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)**

※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったものに●をつけてください。

- CPSC 210 Software Construction
- CPSC 213 Introduction to Computer System
- GEOB 270 Geographical Information Science

●BIOL 336 Evolutionary Biology

②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)

どの授業も講義と演習(Lab, Tutorial)がセットになっており、能動的に学ぶ機会がある。講義でも Clicker という、その場で4択の選択問題を答えさせ、その投票数を画面に表示するというシステムを使って常に能動的であることが求められました。どの授業でも次回の授業に向けて何を予習すべきかを丁寧に説明され、授業時間ではその復習や、若しくはすぐに演習に入ることもありました。

③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など

凡そ9~12単位を取る人が多いらしいが、私は折角の留学の機会と思い4科目 14 単位を履修しました。授業時間は1科目当たり4~6時間であり、予習復習にも凡そ同じだけ時間がかかりました。

④学習・研究面でのアドバイス

常に予習をして先回りをするのが大切だと感じました。授業は常に予習してきていることを前提として行われる為、予習をしないと授業がわからず時間を無駄にしてしまいます。可能ならば教科書1章分先に行く位が良いかと思えます。また、分からないことがあれば必ず近くの学生か TA か教授に聞くべきです。

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

周りの学生もノンネイティブなので、訛りが強く聞き取るのに苦勞しました。逆に向こうも私の英語を聞き取るのに苦勞したと思います。堂々としゃべり、分からないことがあれば必ず聞き返すことだと思います。

生活について

①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

Fairview Crescent というキャンパス内の寮に滞在した。4か6人でキッチンや風呂を共有します。先方から寮のオフアワーがくるので、希望の寮をこちらから第7希望程度まで申し込めます。

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

先述のように自然が豊かで過ごしやすく、それほど寒くはありませんでした。お金は VISA カードで口座に円だけ入れて生活できました。キャンパス内の店は全て円だけしかないカードで支払え、ダウンタウンも多くの店が円で払えました。しかし一年生活するなら CAD を持った方が良いと思います。また、トラベラーズチェックを持っていきましたがなかなか使えませんでした。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)

East Hasting にさえ寄らなければ治安は悪くないです。キャンパス内に病院はありますが幸運にも利用したことはありません。バンクーバーの人は健康の為にジョギングなどの運動をする人が多く、私も做って毎朝走っていました。

④留学に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)

・毎月の生活費とその内訳

月8万+初期投資10万程度

初期投資は教科書、キッチンスタッフやキックボードなど。教科書は電子版を使うと便利で安いと思います。殆ど自炊だった為遊びに行く出費を引けば月6万程度でした。しかし遊びに行くことこそ留学の意義の一つだと思いますのでいたい8万程度かかると思います。

・留学に要した費用総額とその内訳

80 万程度

母の強い希望で往復 20 万の JAL の便にりましたが、安い飛行機に乗ればもっと安くなります。日本にいても4ヶ月生活すれば色んな出費があると思いますので、「留学をしたから要した費用」は 60 万とかだと思います。

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

JASSO より月8万円の奨学金を頂きました。全学交換留学で留学に行く場合は国際交流課より手続きの連絡が頂けます。

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

寮の近くにアイスリングがあったのでアイススケートをしたり、ダウンタウンに出たりしていました。大学内にレクリエーション施設が沢山あり、遊ぶ場所には困らないかと思えます。ただピアノを見つけられず4ヶ月弾けませんでした。どこかであって、私が見落としているだけだと思いますが。

派遣先大学の環境について

①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

非常に充実しています。留学生は無料の英語の授業を受けることが出来ます。エッセイの添削や、ライティング、プレゼンテーションなどを必要に応じて学ぶことが出来ます。留学生が多いこともあって、大学内のスーパーには世界中の料理があり、和食も充実していました。また寮に入れば恐らく同室か隣の部屋に日本人がいるようにしてくれると思います。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC 環境等)

図書館は蔵書の面でも学習の場所としても非常に充実しています。図書館の中で食事をして良いというのが非常にありがたかったです。スポーツ施設も沢山あり、簡単に使えます。殆どの教室で Wi-Fi が使えます。

留学と就職活動について

①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど

②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

1.研究職 2.専門職(法曹・医師・会計士等)(職名: ) 3.公的機関(機関名: )

4.非営利団体(団体名又は分野: ) 5.民間企業(企業名又は業界: )

6.起業(分野: ) 7.その他( )

留学を振り返って

①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

今後やっていきたいことを発見できました。

②留学後の予定

非常に有意義な留学でしたので、4年次に今後はサマースクールに行ってみたくと思っています。

③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

迷ったら行くべきです。全学交換留学は非常に低コストで優良な大学にいけます。東京大学の欠点のひとつに留学生が少ないことがあると思います(日本の中では多くとも世界の大学としては少ないと思います)。世界中から来る学生と友達になりたいなら、UBCをおすすめします。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

観光ガイドは多くの必要な情報が載っているのでおすすめです。友人と遊びに行く時にも使えます。

Coursera(<https://www.coursera.org/>)は有名大学が無料で授業を開講していますので、英語での授業が不安なら受けてみると良いかと思います。そうでなくても面白い授業が受けられます。

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時):農学部・4年

参加プログラム:全学交換留学 派遣先大学: The University of British Columbia

卒業・修了後の就職(希望)先: 1.研究職 2.専門職(医師・法曹・会計士等) ③.公務員 4.非営利団体

5.民間企業(業界: ) 6.起業 7.その他( )

#### 派遣先大学の概要

The University of British Columbia は、色々な学部がある総合大学です。市街地からは若干はなれており、静かな環境で勉強に集中できます。総合大学故、様々な学部の授業を履修でき、とても面白かったです。また留学生数が多いことも特徴の1つで、かなりの数の留学生を受け容れています。また、留学生に限らず様々な国から学生が集まっているので、本当に国際色豊かな交流ができます。

#### 留学した動機

英語力を伸ばしたかったため、卒業論文の調査をおこないたかったため。

#### 留学の時期など

- ①留学前の本学での修学状況: 西暦[ 2013]年 [学部] / 修士 / 博士[ 4]年の[ 夏]学期まで履修  
 ②留学中の学籍: 休学 / 留学  
 ③留学期間: 2013年 9月 ~ 2014年 3月 [学部] / 修士 / 博士[ 4]年時に出発  
 ④留学後の授業履修: 西暦[2013]年 [学部] / 修士 / 博士[ 4]年の[ 夏]学期から履修開始  
 ⑤就職活動の時期: 西暦[ 2013]年 [学部] / 修士 / 博士[ 4]年の[ 7]月頃に (行った / 行う予定)  
 ⑥本学での単位数: 留学前の取得単位[ 82]単位 留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位[ 0]単位  
 留学後の取得(予定)単位[ 8]単位  
 ⑦入学・卒業 / 修了(予定)時期: 西暦[ 2010]年 [ 4]月入学 西暦[2014]年 [ 9]月卒業 / 修了  
 ⑧本学入学から卒業 / 修了までの期間: [ 4]年[ 6]ヶ月間  
 ⑨留学時期を決めた理由:  
 学生時代に留学できる最後のチャンスだったから。

#### 留学の準備

##### ①留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

受入許可証が来るのが人によってバラバラかつ遅めなので、それを気に留めておく不安にならなくてよいかと思います。

##### ②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

早めに何でもやっておくと良いです。学生ビザの発行にはかなり時間を要することもあり、ビザが発行されなかったために留学時期を半年遅らせなければならなかった友人(他大学)もいました。

##### ③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

##### ④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

派遣先大学にて提示された保険のみ

##### ⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

9月卒業の手続き

##### ⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

TOEFL90

##### ⑦日本から持参の方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

#### 学習・研究について

##### ①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)

※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったものに●をつけてください。

International Agricultural Development  
Current Issues in Food and Resource Economics  
Currents of Political Thought

Design Strategies for Business Innovation: Studio Practice

Introduction to Creative Writing

Introduction to Global Food Markets

Academic English Support Program

②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)

予習として指定された文章を読む→テスト前に復習、またはレポート提出

③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など

履修科目は3つ。単位は9。週あたりの学習時間は45時間程。

④学習・研究面でのアドバイス

あまり頑張りすぎない

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

自分の専門分野の授業は容易に理解できたが、専門外(政治思想)の授業はかなり理解が難しかったし、課題(本や論文を読む・レポートを書く等)にも手こずった。

生活について

①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

大学の寮、6人部屋、大学内にあるので教室やジム、バス停に近く暮らしやすかった。

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

暖かい。気候はおだやか。ただ乾燥していたので行った直後は肌が荒れた。バスが発達。街は碁盤目のようでとてもわかりやすい。食事は日本より全体的に割高。ただ日本食も容易に手に入るためストレスはない。お金は Citibank の口座から引き出していたのと、クレジットカードを使用。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)

よく学びよく遊びよく休む

④留学に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)

・毎月の生活費とその内訳

28万円(内訳は以下を7で割ったもの)

・留学に要した費用総額とその内訳

保険代や交通費(大学に要求されたもの) \$550

食費 \$4200

航空費 \$4500

家賃 \$5385

教科書代 \$300

娯楽 \$3700

半年分の学費 25万円程度

計約 200万円

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

JASSO の奨学金、月8万円

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

様々なクラブに参加した。

派遣先大学の環境について

①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

留学生担当者がおり、サポート体制は整っている。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

食堂はないが、図書館やスポーツ施設は充実している。レストランやファーストフード店は多い。

留学と就職活動について

①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど特に無し

②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

- 1.研究職 2.専門職(法曹・医師・会計士等)(職名: ) 3.公的機関(機関名: )  
4.非営利団体(団体名又は分野: ) 5.民間企業(企業名又は業界: )  
6.起業(分野: ) 7.その他( )

留学を振り返って

①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

この留学を通じて、私は多くのものを得ることができた。自信、度胸、失敗を恐れない気持ち、チャレンジ精神、一生ものの友達、など挙げればきりが無い。特に、失敗を恐れないということに関しては、留学前と留学後で自分の中で大きな変化があったように思う。留学前は、授業で発言するのが大変苦痛で、的外れなことを発言しないように等かなり緊張しつつ発言していた。だが、派遣先大学において間違えるのが普通であるという精神で授業を受け続けていたことで、どんな的外れなことを言って笑われても構わないからとりあえず言いたいことを言ってみようというような精神で授業を受けることができるようになった。帰国後は、授業中も積極的に発言できるようになったし、失敗や恥を恐れる気持ちが大きく減少した。これはもしかすると悪い面もあるかもしれないが、留学を通じての大きな変化だと思う。また、友達について触れたいと思う。この留学を通じて、今でも毎日連絡を取り合い続けるような友人を得ることができた。彼らの家族の方々にも会い、大変良くしてもらった。一生付き合っていきたいと思える大切な財産だ。

②留学後の予定

卒論を書き上げる

③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

留学したかったら、後先考えずにぜひすると思います。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時):東京大学経済学部 4 年

参加プログラム:全学交換留学 派遣先大学: ブリティッシュコロンビア大

卒業・修了後の就職(希望)先:

5.民間企業(業界:メーカー)

#### 派遣先大学の概要

カナダバンクーバーにある州立大学。留学生の受け入れが盛んで、カナダの中ではトップ 3 に入る。学部もいろいろあり、カナダだけでなく留学生もかなり多い。

#### 留学した動機

もともと高校の頃から海外留学に興味があった。海外で一人で生活することで自分を相対化したい、異なるバックグラウンドを持つ人々と交流し、視野を広げたかった。海外から見たアジア、日本を考えたい。

#### 留学の時期など

- ① 学前の本学での修学状況: 西暦[2013 学部 [4 ]年の[夏 ]学期まで履修
- ② 学中の学籍: 留学
- ③ 学期間: 2013 年 9 月 ~ 2014 4 月 学部[ 4]年時に出発
- ④ 学後の授業履修: 西暦[2014 学部[ 4]年の[ 冬]学期から履修開始
- ⑤ 職活動の時期: 留学中(行った)
- ⑥ 学での単位数: 留学前の取得単位[ 50 単位 留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位[ 6]単位  
留学後の取得(予定)単位[ 10単位
- ⑦ 学・卒業/修了(予定)時期: 西暦[ 2010.4 入学 西暦 2015.3 学・卒業/修了(予定)時期: 西暦[ 2010.4 入学  
西暦 2015.3 終了
- ⑧ 学入学から卒業/修了までの期間: [ 5 ]年[ ]ヶ月間
- ⑨ 学時期を決めた理由:  
一年前にするつもりだったが、申し込みが遅れた

#### 留学の準備

- ① 学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)  
交換留学なので早めに情報収集、準備を
- ② ザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)  
2 か月前には手続きを。ウェブで。3 週間かかった。
- ③ 療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)  
歯の検診だけ受けました。胃腸薬と風薬持参
- ④ 険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)  
州の保険に強制加入です。
- ⑤ 学にあたって東京大学の所属学部・研究科で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)  
ゼミの単位分割申請、事前に卒業時期など教務課に確認した方がよいです。
- ⑥ 学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)  
TOEFL95 点。なるべく出発まで英語に触れるようにした。
- ⑦ 本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど  
日本食は高いが手に入ります。意外と何でも手に入るなので荷物はそこまでいらなそうです。

#### 学習・研究について

- ①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)  
※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったものに●をつけてください。

Canadian social structure,

Introduction to marketing,  
Fertility, families and human migration●  
**Buyer Behavior●**  
**International marketing●**  
Management and organizational behavior  
Introduction to wine science

**②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)**

レジュメに読んでくべき箇所が指示されているので授業についていけるように次の授業までに読むようにした。  
International marketing はユニリーバで働いていた講師の授業でいろいろなケースを使って学び、面白かった。とくにビジネスの授業はどれもグループワークがあるので面白い。

**③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など**

前期4、後期3科目履修。各3単位、90分授業。授業によりけりだがほぼすべての授業でリーディングの課題が出る。社会学はとくに多く、読むのが大変だった。

**④学習・研究面でのアドバイス**

キャンパスに住んでいるので空いた時間は勉強に自然と集中できるようになる。  
家では勉強できないので、近くの勉強スペースで勉強していた。

**⑤語学面での苦勞・アドバイス等**

始めはついていくのに苦勞したが、少しするとなれる。授業の英語よりも友人などネイティブたちが話す英語についていく方が苦勞した。

**生活について**

**①泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)**

寮 6~7万/月 6人でタウンハウスをシェア

**②活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)**

冬は少し寒いがほぼ東京と一緒。大学キャンパスが一つの街のようになっているのでそこで事足りる。  
ほぼ強制的にUpassという公共交通機関のパスを買わされる。  
食事はほとんど自炊。

**③機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)**

9月に女性が襲われる事件が3件相次いたが、それ以外は極めて治安が良い。  
1学期で帰ってしまう留学生も多く、2学期は雨が続き外に出る気もあまり起きず、気が滅入るので注意。

**④留学に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)**

**・毎月の生活費とその内訳**

平均3万くらい+家賃6万5000円  
食費1万+Upass代4000円?+娯楽費1万

**・留学に要した費用総額とその内訳**

計約140万円

航空券154290円

旅行約30万円

ボスキャリ15万

家賃合計55万

食費16万

服、娯楽8万

**④ 学金(支給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)**

東大の留学奨学金 月8万

**⑤ 習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)**

留学生仲間と観光や、長期休みはアメリカや中米へ旅行

**派遣先大学の環境について**

**① 学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)**

語学については登録すればチューターがついて、アドバイスをくれる。あまり利用していないが整っているようです。

**② 学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC 環境等)**

図書館はテスト期間中 24 時間空いている。ラーニングスペースという位置づけなのでふつうに飲み食い、おしゃべりしているので集中できない人は silent ルームに行くべき。Gym は会費を払えば使い放題。食堂はなく、SUB という建物にお店が入っている。カフェもあちこちに多くある。

**留学と就職活動について**

**① 就職活動を既に行った場合) 留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど**

ボストンキャリアフォーラムで内定を頂けたので、とても楽しかった。準備はそれなりに必要だが 3 日でほぼ決まる。選択肢が少ないのが難点。

**②(今後就職活動を行う場合) 留学が就職に対する考え方に与えた影響**

**② 学中の就職活動への対策など(もしあれば)**

ボスキャリア対策は入念に。

**④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください**

5.民間企業(企業名又は業界:メーカーか広告)

**留学を振り返って**

**① 学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感**

社会に出てからの留学と違い、自分の学びたいことを好きにできる自由がある大学生としての留学は、単なる勉強面だけでなく得るものが大きかったように感じる。

異国の地で、一人で生活することで自分に自信が付き、また常に外界から刺激がある環境に身を置くことで人間的に成長できた。世界中から集まる学生とのやり取りを通して今まであまり考えなかったようなことを考えるようになり、新たな視座を得た。また授業で日本や日本企業について取り上げられ、日本人学生として授業中に先生から聞かれることもあり、日本について客観的に考えるようになった。

**③ 学後の予定**

卒業・就職

**④ 後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス**

いろいろ不安なことはあるかもしれませんが、行ってみると案外すんなりと行きました。文字通り世界中からやってきた留学生やカナダ人学生たちとの生活は毎日本当に刺激に満ちていました。大学生の間に行く留学は、今後の人生においても必ず何かしらの影響があると思います。目的をはっきり持って、ぜひ留学をしてみてください。

**その他**

**① 備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物**

大学の HP、UBC 正規生(東大にきていた、たまたま出会ったなど)の話  
カナダに留学していた人のブログなど

**② その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。**



東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時):東京大学法学部 4年

参加プログラム:全学交換留学 派遣先大学:ブリティッシュ・コロンビア大学

卒業・修了後の就職(希望)先: 1.研究職 2.専門職(医師・法曹・会計士等) 3.公務員 4.非営利団体

⑤.民間企業(業界: ) 6.起業 7.その他( )

#### 派遣先大学の概要

ブリティッシュ・コロンビア大学(以下 UBC)はカナダ西海岸最大の都市バンクーバーにある公立大学です。学生は学部生だけでも4万人近く在籍し、留学生も多いので非常に多様性を感じました。また山と海に囲まれた風光明媚な立地と広大なキャンパスは歩いているだけでも日々の疲れが癒されます。

#### 留学した動機

東京大学の教育、とりわけ法学部における教育に関して疑問を感じ、その点非常に充実していると言われる海外の大学の教育を自分の目で見て比較したいと思ったからです。

#### 留学の時期など

①留学前の本学での修学状況: 西暦 2013年 学部 4年の夏学期まで履修

②留学中の学籍: 留学

③留学期間: 2013年 9月 ~ 2014年 4月 学部 4年時に出発

④留学後の授業履修: 西暦 2014年 学部 4年の夏学期から履修開始

⑤就職活動の時期: 西暦 2014年 学部 4年の 6月頃に行う予定

⑥本学での単位数: 留学前の取得単位 80単位 留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位 0単位  
留学後の取得(予定)単位 10~20単位

⑦入学・卒業/修了(予定)時期: 西暦 2010年 4月入学 西暦 2015年 3月卒業/修了

⑧本学入学から卒業/修了までの期間: 5年 0ヶ月間

⑨留学時期を決めた理由:

学部3年の秋に東大生中国留学支援ネットワークの北京大学・清華大学へのキャンパスツアーに参加したことがきっかけで就職活動をしようという考えからやはり学部の中に留学をしたいという考えに変わり、金銭面に関する負担も小さい交換留学の応募がまだやっていたので応募しました。

#### 留学の準備

①留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

大学の所属学部と国際交流課の指示に従うのみです。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

学生ビザの申請を行いました。現在在日カナダ大使館で査証業務を行っていないので在フィリピンカナダ大使館へオンラインで申請しました。必要書類もいくつかあるので1ヶ月前には準備をしましょう。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

大学の健康診断と歯科検診に行きました。常備薬も各自必要に応じて持って行くといいと思います。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

日本で AIU の留学保険に入りましたが、現地でも州の保険(MSP)に強制加入を求められるので内容をよく比較検討して必要がなければ BC 州の保険だけで十分だと思えます。

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

期末試験の前倒しの申請をしました。

⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

英語力は TOEFL101 点でした。行く前の学期に文学部の後期英語(Academic Writing)の授業をとり、時々英語の記事や文献を読んでいました。

⑦日本から持参の方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

自分と日本について英語で紹介できるようになっているといいと思います。当たり前ですが初めて会う外国人との会話は自己紹介と母国の紹介がほとんどです。その先の会話へとつなげるためにもこれらについてはある程度語れるようにしておきましょう。

#### 学習・研究について

### ①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)

SOCI100A  
KIN103  
CHIN101  
CHIN103  
SOCI328A  
COMM336

### ②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)

留学前は社会学を中心に学ぼうと考えていましたが、実際はその枠にとらわれずいろいろな学部の授業を履修しました。学部ごとに授業スタイルは異なりましたが大まかな形式としてはリーディング課題、グループワーク、小テストと定期試験(中間試験と期末試験)の組み合わせが多く授業への予習復習が前提とされていました。中国語の授業で来年度の教材となる寸劇を収録したことが特に印象に残っています。

### ③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など

両学期ともに3科目(9単位)ずつ履修し、他に興味のある科目を適宜聴講していました。授業時間は1時間×週3日と1.5時間×週2日のものがあり、授業以外の学習時間は平均して週3時間ほどやっていました。私の場合は平均的な履修科目数(4~5科目)より少なくしていたので授業以外の活動も十分出来てよかったです。

### ④学習・研究面でのアドバイス

履修は最初多めに登録しておいてその後授業の負担や他にやりたいこととのバランスを考慮して適宜調整すればいいと思います。最初はせっかくなのでなるべく多く授業を取ろうと思ってしまいがちですが、5科目以上取るとかなりの負担になって他の活動が出来ないでいる人が多かったので、興味を持ったものは聴講するののも一つの手だと思います。

### ⑤語学面での苦労・アドバイス等

語学面について授業はもちろんのこと、ネイティブの友人同士の会話であってもわからないことが多々ありましたが、語学は慣れだと思うので最初の方はあまり気にしない方がいいと思います。決まった言い回しであれば何度も出てくるので次第に頭に入ってきますし、ネイティブの仲のいい友達を作って教えてもらうのもいいと思います。大事なのは楽しく学ぶことです。

### 生活について

#### ①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

Fairviewというキャンパス内のレジデンスでシェアハウスをしていました。ここは昨年UBCに交換留学をしていた友人から勧められたのですが、月6万円程でかなり広いリビング、キッチンそして洗面所も2つついていたのでゆったり快適に過ごすことが出来ました。また他のルームメイト(私の場合他3人)とも仲良くなりやすく、ハウスパーティー等他のユニットや友人同士との交流も多くてよかったです。

#### ②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

バンクーバーは西海岸に位置するので緯度の割には温暖で冬も東京と同じような気温でした。交通に関しては公共交通機関が発達していて大学側から毎月発行されるU-pass(定期券)を利用すればバスと電車(スカイトレイン)が乗り放題だったので非常に便利でした。食事でもさすが多文化共生の国カナダということでファストフードだけでなく日本食、中華、イタリアン、ギリシャ料理など何でもありました。大学近辺だけでもかなりのレストランやバーがありましたが、先ほどのU-passを使って40分程かけてダウンタウンまで出ればさらに沢山あり、食事で困ったことも特にありませんでした。お金に関してはほとんどクレジットカードで済ませていましたが、たまに現金が必要になることもあるのである程度事前に両替して行くのがよいと思います。またCitibankの口座を日本で開設してATMで引き出せるようにしておくで現地で銀行口座を開設する必要がなく便利でした。

#### ③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)

バンクーバーはダウンタウンの一部の地域を除いては治安が割といいですが、夜出歩く時はやはり誰かといた方がいいと思います。医療機関には特にかかりませんが、心身の健康管理は親や日本の友人とSkypeをしたり、現地にも留学生サポートしてくれるInternational Houseがあるので困った時はそこに相談に行けばいいと思います。

#### ④留学に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)

・毎月の生活費とその内訳

家賃:約6万

食費:約3万

その他(雑費):約2万

・留学に要した費用総額とその内訳

総額:約200万

【内訳】

航空賃:約15万

授業料:約55万(東大と同じ学費)

教科書代:約5万

家賃:約50万

食費:約25万

交通費:約4万

保険:約11万

娯楽費(旅行等):約35万

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

長島雅則奨学基金、64万円

法学部の掲示板、Go Global

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

平日はクラブ活動としてラククロスを週一回やっていて週末や長期休暇は主にバンクーバー周辺とアメリカを旅行したり、冬はスキーに行きました。

他にも大学教育の国際比較に興味があったのでその分野で研究をされている院生、教授の方、職員の方からお話を伺う機会を頂いていました。

派遣先大学の環境について

①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

International House と呼ばれるオフィスで留学生向けに幅広いサポートが行われています。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

複数ある図書館にはどれも印刷可能なパソコンが完備されていますし、学内wifiもキャンパス内の至るところで使用できます。スポーツ施設もジム、プール、グラウンドと豊富で気軽に運動ができるのでストレス解消にもよいでしょう。食堂は一応キャンパス内にありますが、営業時間が短いので自炊や近くのフードコートの方が便利でした。

留学と就職活動について

①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど

②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響

留学を通して自分はやはり教育に興味があるということ再認識したことで民間就職だけでなく教育にかかわる進路(教育学系の大学院、大学職員、文部科学省等)も考えるようになりました。

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

秋にあるボストンキャリアフォーラム、帰国後にも夏のマイナビ国際派就職EXPO や東京キャリアフォーラムなど留学生向けの採用活動が行われているのでそういった情報を事前にチェックしておきましょう。

④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

1.研究職 2.専門職(法曹・医師・会計士等)(職名: ) 3.公的機関(機関名: )

4.非営利団体(団体名又は分野: ) 5.民間企業(企業名又は業界: )

6.起業(分野: ) 7.その他( )

留学を振り返って

①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

ありきたりですが、より多様な環境に身を置くことで異文化への理解や寛容性が身についたと思います。UBCには本当に様々な国から学生が集まっていて食事一つをとってもベジタリアン、宗教上のタブーであったり日本ではあまり気にならなかったようなことに対しても配慮をするようになりました。

また留学の目標であった日本と海外の大学教育比較についても実際に自分の目で見たことで海外の大学に対する見方が変わりました。具体的には、留学前は海外の大学にかなりの憧れを抱いていましたが、実際はそこまで大きな違いがあるわけではなく、大学をどう生かすかは結局学生次第であると考えようになりました。

②留学後の予定

就職

③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

留学を生かすか殺すかは自分次第ですので受け身の姿勢では何も得られずに終わってしまう可能性もあります。この点を踏まえ、留学する場合は暫定的ではあっても日本に留まってはできないような目標を立ててそれに向か

って行動できるよう心がけて下さい。

**その他**

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

Go Global

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。