

東京大学での所属学部/研究科(教育部)・学年(プログラム開始時): 法学部3年

参加プログラム: 全学交換留学 派遣先大学: トロント大学

卒業・修了後の就職(希望)先: 3.公務員

派遣先大学の概要

トロント大学(University of Toronto)は、カナダ最大の都市であるトロントに位置するオンタリオ州立大学です。カナダで一番の名門大学で、世界的にも評価が高い大学です。設立は1827年で、今でも当時の建物が授業などに使われています。これまでに5人のカナダ首相を輩出し、また8人のノーベル賞受賞者を輩出しています。

留学した動機

大学入学前から、語学上達と異文化体験の為に1年間の留学をしたいと思っていました。また、2年生の時にコスタリカに2ヶ月間留学していたのですが、そのときに英語力の足りなさからチームでの発表などにあまり貢献できませんでした。この自分の不甲斐なさにがっかりし、もっと長い間留学してどんな人の前でも自分の言いたいことが言えるようになりたい、と思いました。さらには、大学入学後興味を持った学問が平和構築をはじめとするいわゆる国際政治と言われる分野でしたが、進学振り分け時には公務員試験受験などを考慮して法学部に進んだため、自分の学問的興味と法学の勉強を両立させる方法としても、1年間の留学をより強く希望するようになりました。

留学の時期など

- ① 留学前の本学での修学状況: 西暦[2016]年 学部[3]年の[5]学期まで履修
- ② 留学中の学籍: 留学
- ③ 留学期間: 2014年9月～2015年4月 学部[3]年時に出発
- ④ 留学後の授業履修: 西暦[2015]年 学部[4]年の[7]学期から履修開始
- ⑤ 就職活動の時期: 西暦[2015]年 学部[4]年の[5~8]月頃に(行う予定)
- ⑥ 本学での単位数: 留学前の取得単位[44]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[32]単位
- ⑦ 入学・卒業/修了(予定)時期: 西暦[2012]年 [4]月入学 西暦[2016]年 [3]月卒業/修了
- ⑧ 本学入学から卒業/修了までの期間: [4]年[0]ヶ月間
- ⑨ 留学時期を決めた理由: 2年時の留学も考えていたが、進学振り分けへの影響を考慮し3年時に延期した。

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)

東大からのメール、トロント大学からのメールに従って進めれば問題ありません。ただ、寮の申し込みについては、私はかなり遅れてしまい、個人的に寮にメールを送って何とか入れてもらえたため、早めにリサーチして申し込むといいと思います。

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)

カナダのビザは出発1ヶ月前程にインターネット上で行いました。アメリカほどの厳しい審査はないので、安心していいと思います。

③ 医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

予防接種は他の国に渡航した際ひととおり受けていたのでとりわけ行っていませんが、常備薬は一式揃えて持って行きました。

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)

トロント大学の医療保険に加入しました。トロント渡航後にオリエンテーションの一環として支払いがありました。

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

留学からの帰国後の今、単位互換申請を行っています。4年卒業を目指すなら2年時からとりわけ、履修には気をつける必要があると思います。

⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

2年時に TOEFL iBT で100ほどだったと思います。個人的にはコスタリカへの留学も1年間の留学の準備の一つとも捉えていましたし、他にも英語を使うような海外渡航の機会を作っていました。また3年時のゼミの毎週の読書課題が英語論文だったので、英語を読むトレーニングになりました。

英語が第一言語の人でない限り、英語力はどんなにあっても留学地での生活には足りないと思うので、日々少しでも触れる機会を設けて上達させてから渡航すると様々な面で少しでも生活が楽になると思います。

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

カナダに渡航してから肌質が変わり、かなり肌が荒れてしまいました。おそらくカナダの紫外線が日本の数倍強いこと、水が硬水であること、食事の変化など様々な要因はあると思うのですが、日本で刺激の少ない化粧品やスキンケア、日焼け止めなどを多めに持って行くといいと思います。

また服については、留学期間である9~4月であれば、半袖が着られる季節はすぐ終わり、後はどれだけ着込むかを考える時期が最後まで続くと思うので、夏服は最小限、防寒に役立つような服を沢山、持って行くといいと思います。

日本食については思ったよりは日本食を売っているレストランはあるので、事前に持参して行かなくても、日本食が恋しくなったら日本食レストランに行けました。

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。

- Government and Politics in Africa
- Politics of Development
- Spanish for Beginners
- Civil War and Political Violence (聴講)
- Art History in 1700-1900 (聴講)
- Introduction to Diaspora Studies (聴講)

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)

スペイン語以外の各科目毎週読書課題が30~100ページあったので、授業以外の時間は図書館や自室で論文を読んでいることが多かったです。また各教科とも各学期数個ずつエッセイなどの課題があるので、それらにもかなり時間をかけていました。スペイン語は毎週のオンライン・クイズの為に予習をしていました。

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

私の場合には、留学中まで溢れるほどのタスクに追われてやっつけ仕事をする、という生活はしなくなかったため、履修科目は一つ一つに集中できる量である3つに抑えて、あとは興味ある教科を聴講するという形を取っていました(1つあたり週2つ、3つほど授業があったりするので、決して1週間に3つしか授業がない訳ではありません)。

おそらく交換留学生の履修コマ数平均を少し下回るくらいでないかと思います。

結果的には、一つ一つの課題に丁寧に取り組めた上、授業以外のやりたいことをできる時間も確保できたため、私にとってはとても心地よい時間の過ごし方が出来たように思います。

④学習・研究面でのアドバイス

留学先まで来て義務感や単位互換などのことを考えて授業をとる必要はないと思います。Art & Science 学部に入るならば、履修出来る学問範囲はとてつもなく広いはずなので、ぜひその中から一番自分の純粋な興味に近い授業を履修してください。

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

交換留学生は多くの場合交換留学生どうして集まります。そして交換留学生の中には英語が第一言語の人はあまりいない為、その中にいると自分の英語はもう大丈夫ではないかという錯覚に陥りがちです。しかしカナダ人学生と雑談をしているとやはり会話に苦勞することも多く、まだまだ道のりが長いと落ち込んだりすることもありました。

正直一つの言語が1年現地にいるだけで完璧になるということは起こりえないと思うので、1年という留学期間でどれだけ英語を使う機会を増やし、どれだけ英語力を伸ばせるかを考えること、そして留学前、留学後の英語力の向上も合わせて考えること、が大事ではないかと思います。

それでもやはり一年経って振り返ってみると昔は聞き取れなかった英語が楽に聞き取れるようになっていたり、英語で自分の考えていることを伝えることに抵抗感がなくなっていたり、英語論文がもっと早く読めるようになっていたりしています。英語力向上のためには留学中とは言えある程度方法を考えたり努力したりする必要はありますが、だからといってあまり気負いすぎず日々の暮らしを楽しんでください。

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)

トロント大学内の Victoria College の中の Rowell Jackman Hall という寮に住んでいました。日本でいう学生マンションみたいになっていて、私の場合は一つのスイートを3人でシェアしていました(各自シングルルームです)。家賃はおおよそ一日2食ほどがついて一ヶ月 1600ドルほどでした。

トロントは特に冬だとマイナス30度近くまで下がるため外に出るのが億劫になりがちなのですが、部屋が大学内にあるので授業への出席や大学のイベントへの参加などは非常に楽にできて良かったです。また食事は Victoria College の食堂である Burwash Dining Hall で解決できるので、食事の心配をしなくていい点も良かったです。

さらには、食堂が結構社交の場のようになっていて、そこで友人が出来たり、友人と一緒に食堂に行ったりしたのも楽しかったです。

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)

日本では考えられないくらいに寒いです。日本の冬のコートを持って行っても、トロントで新しいコートを買うことになると思います。私の場合はカナダ人の友達に進められて TNA というブランドのコートを4万円ほどで買いました。女性の場合は膝くらいまで来るブーツや長ズボンなども必須です。交換留学生の中には寒すぎて寮に引きこもりがちになっている人もいたのでくれぐれも気をつけてください。

食事は、トロントにはアジア人移民も多いため日本食はじめ日本人になじみのある料理を食べる機会も多くあるので心配ありません。

お金の管理方法としては、現地で Royal Bank of Canada という銀行に行き、アカウントを作りました。はじめに日本で現金を持って行きましたが、2学期目の寮費のために、日本から一度送金もしてもらいました。

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)

トロントは非常に治安の良い街なので、基本的には心配ありません。ただ、日本よりは確実に身の危険を感じる機会も多いかと思うので、夜の一人歩きには気をつけた方がいいと思います。

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

航空賃 \$1600

教科書 \$200

家賃・寮での食費 \$13000

外食・交通費・娯楽費などその他 \$4000?

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)

トビタテ！留学 JAPAN で
月16万円(計128万)
+
航空賃20万

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)

ベリーダンスに週2回通い、また、週2～3回程トロント大学内の Hart House にあるジムに通っていました。また、私はアフリカに興味を持っていたので、African Student Association にも顔を出していました。さらには UTJA というトロント大学の日本人留学生と日本に興味を持つ人の団体にも参加していました。また、9～10月のまだ暖かいうちには、留学中にできた友人とトロントの近郊に観光に行くこともありました。12月の冬休みには日本に一時帰国し、2月の Reading week という休みには10日間ほどでカリフォルニアに友人に会いに行っていました。

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)

とりわけ充実しているという印象はありませんでしたが、英語レッスンがあったり、交換留学生どうしの交流イベントがあったりしました。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC 環境等)

寮から徒歩1分のところに 11:45 まで開いている綺麗な図書館があり、頻繁に利用していました。スポーツ施設も、学内に何カ所もあり充実していると思います。食堂については、トロント大学では、寮ごとに食堂がある、というシステムになっているため、寮生でなく学外から通うことになると、学食がなくて東大よりは不便かもしれません。

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

当初5年卒業の予定でしたが、4年卒業に変更しました。就職活動は行わず公務員試験を受験するため、準備期間が短くなってしまった以外には大きい影響はありませんでした。

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

日本にいる時よりも腰を据えてゆっくと、自分の性格、適性、実現したいことなどについて考えた上で進路を決めることが出来たと思います。また、海外で働くということについて留学前よりもより具体的なイメージが出来るようになって、良かったと思います。

② 留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

私自身は参加していませんが、周りの日本人交換留学生の中には、11月のポストン・キャリア・フォーラムに参加している学生が多かったです。就活を考えているならば、準備をしっかりして是非参加すると良いと思います。

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

語学面での向上はもちろんあります。学問の面でも、これまで自分が勉強したいと熱望して来た分野だけを1年間勉強でき、幸せな時間でした。そして何よりも、留学を通して精神的に成長できたのではないかと思います。異国の地で、家族や友人を離れ一人で、これまでやったことのないことにチャレンジするという事は、もちろん楽しいことばかりではありません。しかしそれでも何とか充実した留学生活を送ろうと努力する中で、自分自身に対する責任感や自立

心が形成させたように感じます。

そして留学の始めには孤独感を感じることもあると思いますが、だからこそ、友人に優しくされたことに感謝の心を持ってたり、自分でも人に優しくしようと思ったりすることが増えました。東大から一緒に派遣された友人はじめ、留学中に出来た友人には感謝するばかりです。

②留学後の予定

希望の進路に受かるべく奮闘中です。

② 今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

留学に行くことに対して、少なからず「異国の地での外国人の友人とのきらきらした毎日」を想像することと思います。しかし実際に渡航してみると、なかなか自分の想像通りの毎日が送れないことに失望したりいらだったりすることもあるかと思います。

外国の地での1年間の交換留学、というのは、きっと想像よりも難しい点も多くあると思いますが、しかし想像よりももっと楽しいこと、もっと成長できることも多くあるはずです。大学3年という、まだ何とでも自分を変えうる時期での留学は、きっと自分の進路を考える上でもいい影響を与えたいと思います。留学してやりたいことがあるなら、留学のリスクを考えて躊躇することなく、是非チャレンジしてみてください。

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

地球の歩き方 カナダ

③ 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(教育部)・学年(プログラム開始時):

参加プログラム: 全学交換留学プログラム 派遣先大学: トロント大学

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:未定) 6.起業 7.その他()

派遣先大学の概要

トロント大学はカナダ随一の総合大学であり、セントジョージ、ミシサガ、スカボロに3つのキャンパスを持つ。わたしはメインのセントジョージキャンパスで学んだが、留学生が多い上移民文化の色濃い都市の中心に位置するため、カナダらしい多民族多文化社会を体感する事が出来る。

留学した動機

第一に、大学レベルの英語の読み書きおよびコミュニケーション能力を高め、将来的に国際的な舞台で活動するための礎としたかった。第二に、大学で学んできた国際関係論やアジア研究を、日本、アジアの外からの視点で学びたかった。第三に、異文化に暮らす体験を通じて精神的なタフさと柔軟なコミュニケーション能力を身につけたかった。

留学の時期など

- ① 留学前の本学での修学状況: 西暦[2014]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: 2014年9月 ~ 2015年4月 学部 [3]年時に出発
- ④ 留学後の授業履修: 西暦[2015]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[2015]年 学部[4]年の[6]月頃から(行う予定)
- ⑥ 本学での単位数: 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[12]単位 留学後の取得(予定)単位[34]単位
- ⑦ 入学・卒業/修了(予定)時期: 西暦[2012]年 [4]月入学 西暦[2017]年 [3]月卒業
- ⑧ 本学入学から卒業/修了までの期間: [5]年[0]ヶ月間(未定)
- ⑨ 留学時期を決めた理由: 大学での自分の専門分野をある程度確立してから留学したかったため、3年夏からを選択した。

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)
手続きが滞るような事もあるので、積極的にリサーチをしたり問い合わせをしたりすると良いと思います。
- 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)
Student Permit という種類の者を申請しました。手続きには3週間ほどかかりましたが、時期が遅くなるほど混雑して時間がかかるようなので早めにした方が良いと思います。
- ③ 医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)
日本でよくのんでいた薬は準備しました。
- 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)
AIUの留学保険に加入しました。
- ⑤ 留学にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)
とくにありません。
- ⑥ 語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)
出発前はTOEFLiBT99点でした。映画を見るなどして話す英語に慣れる訓練をしていました。
- 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

カナダは日本と同じレベルのものが揃うのであまり心配ありませんが、薬等は準備すると安心だと思います。

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。

- POL340 International Law
- CAS200 Global Asia
- FSL100 French for Beginners
- FSL102 Introduction to French

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)

どの授業もディスカッションや質疑応答が盛んだったのが印象的でした。予習はリーディングを中心にを行い、細かく試験やレポートがあるのでその度に復習するようにしていました。

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

一学期あたり3科目を履修しており、授業時間は合計7時間ほど、予習復習は一日 4-5 時間程度行っていました。

④学習・研究面でのアドバイス

コミュニケーションの多い授業スタイルに最初は圧倒されるかもしれませんが、積極的に参加して行く事が大事だと思います。

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

トロントは移民も多く英語を第二言語としている人も多いため、英語の面でハンディがあっても理解してくれる人が多いように感じます。最初は苦勞しましたが、積極性を失わず諦めない事が大切だと思います。

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)

6人の女子学生が暮らすシェアハウスに住みました。家賃はインターネットや水道電気込みで 650ドル、大学のインターネットの掲示板で見つけて問い合わせました。

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)

冬の寒さは厳しいので、防寒対策にはお金を惜しまないようにした方が良いと思います。大学周辺は年の中心街であり、バスと地下鉄が発達しています。お金は日本で開いた口座のクレジットカードを海外で使っていましたが、現地の口座を開き海外送金してもらっていた留学生も多かったです。

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)

治安はよいです。わたしは利用しませんでした。が日本語が通じる病院等もあるようです。

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

日本より物価が高く(特に外食費や交通費)、生活費として 800ドル程度かかっていました。家賃が月 650ドルほど、教科書が合わせて 500ドルほど、航空賃は往復で2000ドルほど、その他旅行等するとその費用がかかるかと思えます。

・留学に要した費用総額とその内訳

生活費で 11600ドル程度、航空券で 2000ドル程度、その他旅行等で費用がかかりました。

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 による奨学金を月額 8 万円頂いていました。

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)

留学生オフィスが開催する文化交流プログラムに積極的に参加していた他、週末や長期休暇はシェアハウスの友人や学校の友人と過ごしていました。

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)

留学生オフィスがいつも丁寧に対応してくださっていました。学習面ではライティングサポートサービスを利用したり、語学面ではランゲージエクステンションに参加したりしていました。

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 24 時間開館しており、学習に適していました。学生はジムを無料で使う事が出来たほか、学内各所に食堂がありました(食堂は日本よりは高価なところが多いです)。学内には無線 wi-fi が整っています。

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

就職活動を始めたところですが、留学の話に興味を持ってもらえる事はメリットだと思います。

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

よりグローバルな舞台で活躍したいと感じ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)

ボストンキャリアフォーラムに参加してみると、どのような業種・企業があるのかのイメージをつかむ事が出来てよいと思います。

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

第一に、英語能力が向上しました。学習面では論文の読解やレポートの記述能力、生活面では英語や異文化環境への苦手意識や緊張がなくなり、積極的にコミュニケーションをとる姿勢が身に付きました。

第二に、日本で慣れ親しんだ環境を離れて生活や人間関係を築く必要が生まれた事で、自分について考える時間が増えました。それによって、自分の将来の夢や本当の性格についてじっくり考えたり、友達とディスカッションしたりする事が出来ました。

第三に、専門分野の学習を日本以外の視点から学ぶ事で、新しい知見を身につける事が出来ました。なかでも、アジアの学生とともに日本の歴史問題について議論したのは印象的でした。

②留学後の予定

就職活動、大学での授業、卒業論文等に取り組む予定です。

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

大学生活における留学は、卒業後のビジネスなどではなく学生という対等な立場で色々な国の学生と交流する事が出来る素晴らしいチャンスだと思います。なかでも短期留学ではなく、一学年間大学に通う事で、外国人学生と同じレベルで勉強にチャレンジし、大学生活を楽しむ事が出来る事、悩んだり試行錯誤したりする時間がある事からおすすめします。

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

<http://www.vfsglobal.ca/Canada/japan/japanese/index.html>

(ビザ申請にかんする情報)

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。

一枚目;シェアハウスのメンバー及び友人と。二枚目;旅行先のニューヨークにて



