

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）

2016年 6月 1日

東京大学での所属学部・研究科等：	法学部	学年（プログラム開始時）：	学部3
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：			
<input type="checkbox"/> 1.研究職 <input type="checkbox"/> 2.専門職（医師・法曹・会計士等） <input type="checkbox"/> 3.公務員 <input type="checkbox"/> 4.非営利団体 <input type="checkbox"/> 5.民間企業（業界： ） <input type="checkbox"/> 6.起業 <input type="checkbox"/> 7.その他（ ）			

派遣先大学の概要

1827年創立、学部生6万7千人のカナダ最大規模の総合大学。これまでに首相を5人、ノーベル賞受賞者も10人輩出するなど、世界的に評価の高い大学。カレッジ（学寮）制を取っている。プログラムが多様で、国際留学生も多いため、多様性に富んでいる。
 メインのキャンパスはトロントのダウンタウンにある。

留学した動機

アカデミック英語の能力向上のために、英語を母語とする大学で勉強したいと思ったこと、またジェンダー学についてかねてから興味があり、自分の専攻から離れてジェンダー学について研究も意識も進んでいる環境で勉強したいと思ったためです。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況：	2015年	学部3	年生の	S 2	学期まで履修
②留学中の学籍：	留学				
③留学期間等：	2015年	9月～		2016年	4月
	学部3	年時に出発			
④留学後の授業履修：	2016年	学部4	年生の	A 1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期：	2017年	学部5	年生の	4月頃に	
⑥本学での単位数：	留学前の取得単位			48	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			30	単位

⑦入学・卒業／ 修了（予定）時 期：	2013年	4月入学	2018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		ヶ月間		
⑨留学時期を決めた理由：					
後期課程の授業を約1年受けた上でその知識も活かして勉強したいと考えたことと、就職活動の前に自分の将来設計をもう一度考えたいと思ったため。					
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）					
正式な受け入れが決定した後、トロント大学の留学担当事務から行う必要のある手続きや手順が全てまとめられたメールが届くのでその通りにやれば問題ないです。					
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）					
Study Permitという学生ビザをカナダ大使館のウェブサイトを通じて申請します。届くまでに1ヶ月ほどかかると書いてありましたが私は1週間もしないうちに届きました。申請する時期によりますが早めに申請したほうがいいです。					
③医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）					
健康診断や予防接種の義務などはありませんがしておくと思心かと思えます。飲み慣れている日本の薬は持って行きました。風邪などを引いてもトロント大学の保険でカバーされるので安心です。					
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）					
東京大学から加入を義務付けられる留学保険と、トロント大学から加入を義務付けられる健康保険（UHIP）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）					
出発までに留学計画書と留学先大学で履修する予定の授業についての概要を提出し、帰国後単位認定の申請を行います。					
⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）					
意識的に英語を読む・聞く・話す環境を作るようにしていました。					
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					
必要なものはトロント市内でほとんど手に入りますが、薬や食べ物など好みや慣れているものがあれば持っていくといいと思えます。					
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（又は行う予定のもの）に●をつけてください。					
授業科目名	単位数	単位認定 の申請	授業科目名	単位数	単位認定 の申請
Comparative Public Policy	2	●	Urbanization, Contemporary Cities,	2	●
Men and Masculinity	2	●			
Love, Sex, and Marriage	2	●			
World Gendered Labour	2	●			
Modern East Asia	2	●			
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）					
予習としてその週の授業の内容に関連する論文を課され、授業はその内容に基づき講義や議論が行われます。定期的にはエッセイ・小テストなどの課題が出されます。中間試験・期末試験が中心で、授業によっては試験がなくエッセイだけで評価を行うものもあり、プレゼンやポスター制作などの課題があることもあります。授業によっては講義とは別に20人ほどのチュートリアルを行うものもあります。					
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					

1 学期あたり 4～6 科目取るのが平均的です。週あたりの学習時間は30時間くらいですがテスト期間中はもっと多くなります。
④学習・研究面でのアドバイス
教授は積極的な方が多いので分からないことがあれば臆せずどんどん質問に行くといいと思います。必ず Office Hourと言って教授がオフィスで生徒の質問などを自由に受け付ける時間を週に一回設けてくれるのでその時間内に行くか、メールなどでも対応して下さります。
⑤語学面での苦勞・アドバイス等
英語で論文を書くのが初めてだったので書き方や文法に不安があり、教授やacademic success centreに行き原稿を見てもらったりアドバイスをもらったりしていました。
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）
学内の寮には入れませんでした。キャンパスから近い私営の学生寮のようなところに住んでいました。一人部屋・バスキッチン共有・食事なしで家賃は710カナダドルでした。他の留学生の中にはゲストハウスやトロント大学から送られる住居検索サイトで見つけている友人もいました。
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）
・気候 夏は暑いですが、冬はマイナス20度近くまで下がり、雪も年によっては多く降ります。古着などもあるので冬用のコートやブーツはトロントで買うといいです。
・大学周辺の様子、交通機関
③
治安はいいですが夜の一人歩きは避けたほうがいいです。 キャンパスにクリニックがあるので風邪の時などは利用できます。 特に季節の変わり目は気候の変動が激しく、また冬は室内と屋外の気温差が激しいので服装や体調管理には気をつけたほうがいいです。また冬は乾燥するので部屋の保湿と換気に気をつけていました。
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
家賃710ドル 携帯電話45ドル 食費600ドル 娯楽費200～300ドル
・留学に要した費用総額とその内訳
総額 約15000ドル 航空賃20万円 家賃5680ドル 通信費450ドル
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）
業務スーパージャパンドリーム財団より月15万円 東大go globalのサイトで見つけ応募しました。
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）
トロント大学の剣道部に所属していた他、学内のホッケーチームにも少し参加していました。 休暇は旅行によく行っていました。
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）
CIEという留学生担当の部局が履修や学生生活などについてサポートしてくれます。学習面・生活面についても関連するセンターを紹介してくれるのでまず聞いてみるといいと思います。
②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等）

<p>図書館は50あり、最も大きい図書館は24時間開いています。スポーツ施設も充実していて、ジムは3つあります。食堂はそれぞれの寮にありますが、大学内にカフェテリアがいくつかあります。学内ではWi-Fiが使うことができ、どの図書館にもパソコンが置いてあります。電源も席についているところが多いです。</p>
<p>留学と就職活動について</p>
<p>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</p>
<p>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</p> <p>職種や業界の幅が広がりました。また将来どういう生活を送りたいかということや、何が好きなのかということなど、自分についてもっと知ることができました。</p>
<p>③留学中の就職活動への対策など（もしあれば）</p> <p>日本人学生向けの就活イベント・企業説明会に参加したこともありました。</p>
<p>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</p> <p><input type="checkbox"/> 1.研究職 <input type="checkbox"/> 2.専門職（法曹・医師・会計士等）（職名： ） <input type="checkbox"/> 3.公的機関（機関名： ）</p> <p><input type="checkbox"/> 4.非営利団体（団体名又は分野： ） <input type="checkbox"/> 5.民間企業（企業名又は業界： ）</p>
<p>留学を振り返って</p>
<p>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</p> <p>勉強面に関しては、日本で勉強する機会がなかなか得られなかった分野について学ぶことができたのは意義深いです。また単に読解や会話に慣れただけでなく、論文の読み方・書き方、議論の仕方、論理的な思考力など、基礎的なところから学ぶことができました。</p> <p>生活面に関しては、住み慣れた環境から離れ、将来のことや自分自身について深く考える時間ができました。</p>
<p>②留学後の予定</p> <p>就活に向けて準備を進めるとともに、残りの大学生活を勉強・部活ともに充実させたいと思います。</p>
<p>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</p> <p>留学の経験は人それぞれですが何にも替えがたい貴重な経験に必ずなります。ぜひチャレンジしてみてください！</p>
<p>その他</p>
<p>①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物</p> <p>東大 Go global サイト Kijiji、E-mapleなどクラシファイド（中古品の売買）</p>
<p>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。</p>

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)

2016年 9月 4日

東京大学での所属学部・研究科等:	農学部	学年(プログラム開始時):	学部4
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	University of Toronto Scarborough
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input type="checkbox"/> 1.研究職 <input type="checkbox"/> 2.専門職(医師・法曹・会計士等) <input type="checkbox"/> 3.公務員 <input type="checkbox"/> 4.非営利団体 <input type="checkbox"/> 5.民間企業(業界:) <input type="checkbox"/> 6.起業 <input type="checkbox"/> 7.その他()			

派遣先大学の概要					
<p>トロント大学はカナダトップの大学として認知されており、日本でいう東京大学の立ち位置です。キャンパスは3つあり、ダウンタウンのSt. Georgeキャンパス、Scarboroughキャンパス、Mississaugaキャンパスの3つです。私はそのうちのScarboroughキャンパスで勉強していました。ダウンタウンのSt. Georgeキャンパスが本郷キャンパスのように大きいのに対して、Scarboroughキャンパスは規模が小さくアットホームな雰囲気が漂っています。キャンパスを歩けばすぐに知り合いに会うような環境であるので、居心地は良かったです。交換留学生の数もダウンタウンに比べて30人ほどと少ないため、非常に交流が密になり良い友人関係を築くことができました。また、日本人の交換留学生が自分ひとりであり、キャンパスの日本人も少ないため英語を練習する環境としてはこの上ない環境でした。学部としては、マネージメントとコンピューターサイエンスが有名です。また、国際開発に特化したCentre of Critical Development Studiesという学部があるのは3つのキャンパスの中でScarboroughだけであり、私がScarboroughキャンパスを志望した理由でもあります。</p>					
留学した動機					
<p>留学した動機は主に3つあります。1つ目に大学院進学を考えるにあたり海外、特に北米の大学の教育を経験しておきたかったことです。院進学をする場合は海外大学を考えていたので、その点を判断するためにも一度その教育を受けておく必要があると感じました。2つ目は、専攻の国際開発を当時学んでいた農学と別の観点から学びたいと考えたからです。そのため、志望校は国際開発学か農業・開発経済学といった政治・経済分野から国際開発を学べる大学を選びました。3つ目は、基本的なスキルとなる英語を使つての学習、生活の経験を積むことです。単に英語を学ぶのではなく、英語を生活の道具として使う経験を積むことで、より実践的な英語力がつくと考えました。</p>					
留学の時期など					
①留学前の本学での修学状況:	2015年	学部3	年生の	S1	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2015年	9月~	2016年	4月	
	学部3	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2016年	学部4	年生の	S2	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2017年	学部5	年生の	6月頃に	行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			46	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			10	単位

⑦入学・卒業 ／修了(予 定)時期:	2013年	4月入学	2018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:				
<p>学部配属も決まり、学びたい分野が定まったうえで留学するのが良いと考えたから。また、卒業年度を遅らせないでいい可能性を残せる点も三年で留学をきめた一つの理由です。</p>				
⑩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)				
<p>とにかく、早めに済ませてしまうことをお勧めします。直前になると締切が重なってくるため時間がなくなります。提出を求める連絡がきたらすぐ取り掛かるようにしましょう。</p>				
⑪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)				
<p>留学がきまったらすぐに行いましょう。私の年の場合面談なしでWeb上で申請ができましたが、トラブルが無いとは言えません。入国ができなければ留学どころではないので、十分すぎるほどの余裕を持って取り組んで良いと思います。</p>				
⑫医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)				
<p>海外で薬を買うよりは、自分の体に合うものを予め準備していくのが良いでしょう。特に、風邪薬などは現地のものが体に合わない場合もあるので、日本から持っていくのが良いと思います。予防接種に関しては、行く国と大学の要求をしっかりと調べて、準備しておきましょう。</p>				
⑬保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)				
<p>東京大学で加入が義務付けられていた付帯海外保険を利用。</p>				
⑭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)				
<p>事前に履修予定科目とその内容、単位交換の可能性を確認した。就職活動をする予定の人は、卒業年度は大変重要になってくるので、念入りに学部にご相談するようにしましょう。</p>				
⑮語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)				
<p>IELTS: Overall 7.0 スピーキングに関してはかなり準備不足で、初めはコーヒーすら頼めませんでした。</p>				

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(又は行う予定のもの)に●をつけてください。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
Foundation in Effective Academic Communication	0.5	●	Project Management 2	0.5	●
Introduction of International Development	0.5	●	Political Economy of International Development	0.5	●
Project Management 1	0.5	●	Media and Development	0.5	●
Political Economy of Food	0.5				

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)

トロント大学ではCentre of Critical Development Studyという学部で、国際開発に関して勉強していました。基本方針としては、過去の国際開発を批判的に捉え分析し、今後どのように国際開発を進めていくかということが多角的に考えるというものでした。

履修したPolitical Economy of Food/ International Developmentというコースでは、政治経済学の視点で国際開発や食糧問題を学びました。国際開発がどのような経済理論にそって行われてきたか、それが結果としてどのような格差を生み出したか、などが主なテーマでした。食の国際的流通の自由化を利用しフードチェーンを支配する巨大多国籍企業、不平等な契約で収量変化のリスクのみを押し付けられる零細農、穀物投機が生む価格の急上昇で飢える最貧困層。世界の格差と現在の農作物市場構造、それがどのような経済理論から来ているのかを学ぶ興味深いものでした。

また、Project Managementの授業では実際に開発プロジェクト組む上で必要な手法とプロジェクト立案を行いました。私は、カンボジア山間部におけるマイクロファイナンスプロジェクトの立案に取り組みました。少雨などの環境要因から収量が制限され、資金不足から生産性を向上させる肥料などへの農業投資もできず、低収入が維持される。そうした悪循環をマイクロファイナンスの導入で好循環に変えようというものです。持続的なプロジェクト運営のために必要な高い返済率を保つため、地域内に有識者を育てるための訓練、利用者への教育プログラム、また返済義務を共有するグループの作成などを考えました。

Media and Development という授業も履修し、マスメディアからSNSをニューメディアまで、国際開発にどんなソフトパワーが影響を与えてきて、また現在与え続けているのかを学びました。特に、ネット上では発言権が全ての人にあり、アラブの春のような大規模な運動がおきたことも考えると、メディアは今後も国際開発におおきな影響を与えるものであり、興味深い授業でした。

授業の予習、課題に関しては北米らしく大量のリーディングとレポートが出題されます。一学期はリーディングが追いつかず平日はほぼ図書館にいました。AbstractとConclusionを読んでから流し読みしないとなかなか授業までに読み終わりませんので、効率よく読んでいくことが求められます。レポートはライティングセンターで添削してもらえばしてもらうほど、良い点数が得られます。すぐ予約が埋まるので、レポートをいつするかを計画的に決めて予約しておきましょう。

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

1学期目は4科目、2学期目は3科目履修。

平日は基本図書館で予習や課題に取り組んでいました。

④学習・研究面でのアドバイス

初めは語学力の点で苦勞することもあると思いますが、めげずに読み続けましょう。

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

できるなら留学前にしっかり語学力(スピーキングなど実践的なもの)を鍛えておけば、専門の内容を学ぶことに集中できます。しかし、私もそうでしたが、日本で英語を話す環境を得るのは大変難しいです。

だからこそ留学に行く意味があるのだと思います。私も初めの1, 2ヶ月は授業の内容も周りの言っていることもほぼ分かりませんでした。何とかあります。挫けず話そうと努力しましょう。幸いにも私の場合、稚拙な日本語英語を理解しようと努力してくれる良い友達を最初に作ったので、彼らと一緒にいるうちに日常会話は問題なくできるようになりました。ある程度楽観的にいきましょう。

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)

一学期目は大学の寮、二学期目は一軒家を六人でシェア。

大学の寮には交換留学生が多数住んでおり、ハウスメイト(イギリス人1人とカナダ人2人-男女混合)とも仲が良かったため、よくアパートメントに友達を集めてご飯を作ったりしていました。

寮内のイベントもあるので、友達を作るには大変よい環境でした。

ただ、寮費が非常に高かったため、二学期は一軒家に移りました。そこでは、カナダ人3人、イギリス人1人、韓国人1人と暮らしていました。カナダ人の一人と仲が良く頻繁に遊んでいましたが、他の住人はほぼ家にいませんでした。キッチンやシンクの使い方は非常に汚かったです。私はあまり気にしない(といっても毎朝シンクに溜まった残飯を掃除していた)性格であったのと、自分も自由に友達を呼んだりしていたので大丈夫でしたが、日本人には少し厳しいかもしれません。そのため、トロントでは日本人だけのシェアハウスに住む人も多かったです。

家賃は寮が1000CADほど、一軒家が700CADでした。どちらも2人に対して1つのバスルーム、シャワーがありました。

トロントでは大家との直接契約が一般的で、住宅検索サイト(カナダではKijijiなど)に住人を募集する広告を出しているのがコンタクトを取って契約しました。

<p>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)</p> <p>トロントの冬は寒い時で-30℃~40℃となりますが、昨冬は非常に暖かく0℃~-10℃ほどで過ごしやすかったです。 カナダは夏場がカラッとして気持ちいいので、夏のカナダをもっと楽しみたかったです。</p> <p>トロント大学スカボロキャンパスの周りには何もありません。スーパーに行くのもバスを使います。ダウンタウンまで1時間半です。覚悟しておいてください。</p> <p>食事はあまりおいしくないですが、高いです。自炊するのが良いでしょう。</p> <p>お金はキャッシュパスポートを利用していました。</p>
<p>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)</p> <p>夜1人で出歩いては行けない危険地域というのがあるものです。 事前にネットなどで調べておきましょう。</p> <p>保険に関しては派遣先の大学で加入していたので大学の保健センターが利用できました。</p> <p>慣れるまでは辛いと感じる人も多いと思うので、相談できる人を見つけておくといいと思います。 私はほぼ日本人とコンタクトをとりませんでした。母国語は気持ちを伝えたり相談したりする上でやはり重要です。語学の上達のために英語母語者と関わるようにするのは大切ですが、心の健康が保てる程度で良いと思います。</p>
<p>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)</p>
<p>・毎月の生活費とその内訳</p>
<p>航空券:約20万 往復券で変更可能のものを予約。実際3度変更したのでこれでよかったと。</p> <p>授業料:東京大学の授業料 交換留学だったため授業料はそのまま東大のものを払っていました。</p> <p>教科書代:約2万円 比較的教科書が安いコースが多かったため二学期間で2万円ほどで済んだ。また、中古や学内での教科書の交換ページがあるので、そういうものを上手く利用すると安く手に入れられる。</p> <p>家賃:前期11万/月(大学の寮) 後期7万/月(ダウンタウンへ引越し後) 光熱費・インターネット込み 大学の寮は食事がついていなかったが非常に家賃が高かった。後期はダウンタウンの交通の便の良い所に引っ越した。それでも家賃は寮よりも低かったです。</p> <p>食費:1万/月 基本自炊するようにしていました。外食は高く、それほど美味しくもなかったのが基本的な家で作る努力をしました。野菜などは新鮮さが低い割に高く、鶏胸肉など日本で安いものが高かったです。寮にいた時は友達と一緒に作って食べていました。</p> <p>交通費:1万円/月 地下鉄とバス、路面電車のできる定期券を利用していました。</p> <p>娯楽費:2万円/月 主にバーなどでの出費。お酒などが非常に高いので娯楽費は高くなると思います。</p>
<p>・留学に要した費用総額とその内訳</p>
<p>上記の他 冬服:5万円 冬の寒さが厳しいので高機能のアウター、スノーブーツなどを購入する必要があり、その分の出費がありました。</p>

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)

業務スーパー・ジャパンドリーム財団奨学金

大学経由

申し込み開始から〆切までが異常に短いにもかかわらず、大学学部による単位交換可能性の確認や教授の推薦書など、必要書類がある程度あるので申し込みが始まる前から学部や担当教授と話して置く必要があります。通過すると月額15万円が支給されるので、金銭的にだいぶ楽になります。

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)

スポーツ:

トロントではよくバスケットボールをしました。大学での自由参加型の試合で友達を作ったり、トロントの日本人バスケットボールチームに入ったりもしました。

休暇:

休暇には主に中南米へと旅行しました。日本からだとは金銭的にも時間的にもかなり厳しいが、カナダからだとはかなり楽にいけるため、思い切って旅行するようにしていました。

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)

語学面

トロント大学スカボロキャンパスには日本人留学生はほぼいないため、日本人への支援制度などはありませんでした。ただ、海外生用の無料のコース外英語クラスは充実しており、前期はよく受講していました。カジュアルな形式で自由に話したり相談できたりする場が用意されており、良い練習になりました。

語学面以外

語学面以外に関しては基本的に友達に相談することで解決していました。交換留学生が同じコースを取ることはほぼなかったため、勉強は自分でするかトロント大学の正規生としていました。特に、授業では仲の良いトロント大学の正規生にずいぶんと助けられました。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

スカボロキャンパスの図書館は深夜まで空いていて、テスト前は24時間開放されます。環境は良くもなく悪くもなくといった状況。ダウンタウンのメインキャンパスには複数の図書館があり、24時間空いているメインの図書館は十数階建てのかなり大きいものでした。オープンスペースやグループスタディールームなどはどこの図書館も充実しており、勉強する環境としては申し分なかったです。

スポーツ施設:

スカボロキャンパスの側にはオリンピックが開催できるクラスの新設の体育館があり、そこを無料で使うことができました。朝5時から夜11時まで空いていて、勉強の合間に行きやすいようになっています。そこでは、無料のスポーツやダンス、武道のレッスンがあり、色々と参加していました。

食堂

スカボロキャンパスには食堂といったものではなく、外部のお店が入っているフードコートが2つあるだけでした。全く安いわけではなく、味も普通。Student Centreの外にあるホットドッグはおすすめです。

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
<p>留学中のカリキュラム変更で、予定通りの卒業が厳しくなりました。その結果就活も1年遅れることに。ただ、インターンシップなどにいけていなかったため、就職について考える時間ができたと思って前向きにもう1年過ごそうと思っています。</p> <p>就職活動においては留学は大きなメリットになると感じています。留学生用の採用枠などもあり(ボストンキャリアフォーラムなど)、普通の就活生に比べてチャンスは多くなる上、海外に関わる仕事につきやすくなります。</p>
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
<p>私の場合は留学先で自分の専攻である分野を仕事にしないと決めたため、大きな影響はあったと思います。また、海外に関わる形ではあるが、日本で働きたいと考えるようになった点でも影響を受けました。かといって何をしたいか決まったわけではなく、幾つかの選択肢が消されたという結果になりました。</p>
③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)
特に無し
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
<p>()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:)</p> <p>()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:)</p> <p>()6.起業(分野:) ()7.その他()</p>
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
<p>留学の意義</p> <p>これに関しては人それぞれ学ぶことの方向性によって違うと思います。ただ、初めて海外生活をする人であれば必ずつまづいたり悩んだりすることがあると思います。新しい環境でそうした困難を乗り越える経験が出来る点は、みんなに共通する留学の意義ではないでしょうか。</p> <p>留学を通じた成長</p> <p>自分にとっての留学を通じての成長は、良い意味で周りを気にしすぎなくなったことです。英語は全然話せなかったのに、周りに理解してもらえず恥ずかしい思いや悔しい思いを多くしました。しかし、黙っていても仕方ないので恥を承知で話し続けました。案外他人は自分が思うほど自分のことを気にしていないもので、何か恥ずかしいことがあってもすぐ忘れれます。そういった自分の中の恥の意識やおっくうになる気持ちを越えて何かに挑戦することができるようになりました。</p>

②留学後の予定

現在はインターンシップなど就職活動に取り組んでいます。今後も翌年の就活終了までは就活を継続し、その後は卒論に専念しようと思います。

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

これから留学へいく人には、是非今まで日本でできなかったこと、してこなかったことにトライして来て欲しいです。もちろん色々なことを想定して予定を立てて最大限学びを得ようとすることは、とても大事なことです。ただ、せつかく今の生活を離れて一年間海外に行くので、今まで自分がしらなかった自分に会いに行く気持です。こし変わったことをしてもいいのではと思います。留学中は1人で考えて、自分を見つめなおす時間が多くあると思います。新しい土地で新しい自分になることに挑戦してみて、それが自分のこれからのことを考えるきっかけになれば、大変意義のある留学になるのではないのでしょうか。

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。



アパートメントの共有スペースにて。ここでよく集まってご飯など食べていた。



ナイアガラの滝クルーズ。夏にいくと水しぶきが気持ちよくてよい。



モンリオールにて。トロントからバスで7時間ほど。素敵な街でした。



キューバのトリニダッド。
この時は知り合い同士カナダの複数の大学から人を集めてみんなでキューバを旅していた。

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): 教養学部

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: 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

カナダのトロントに本部を置く州立大学。カナダ最大の在籍数を持ち、ダウンタウンのセントジョージキャンパスをはじめとする3つのキャンパスからなっている。The Times Higher Education World University Rankings of 2015-16 では世界19位にランクする。

留学した動機

2学期の交換留学を通じて、自立して生活する力をつけると同時に、英語での発信力を高めたいと思った。今まで一人暮らしをしたことがなかったため、生活面と精神面いずれも家族に頼りっぱなしであった。大学生活中盤を迎え、海外において一人で生活することで、自立を図りたいと考えた。英語力の面では、英語を理解する力はあったものの、発信力が非常に弱いと感じていたため、交換留学を通じて英語に「慣れ」、自分の英語力にもっと自信を持てるようになりたいと考えた。

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/修士/博士[3]年の[春]学期まで履修

②留学中の学籍: 休学/留学/研究指導の委託

③留学期間: 2015年9月 ~ 2016年6月 学部/修士/博士[3]年時に出発

④留学後の授業履修: 西暦[2016]年 学部/修士/博士[4]年の[秋]学期から履修開始

⑤就職活動の時期: 西暦[2017]年 学部/修士/博士[4]年の[3]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[44]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[28]単位

⑦入学・卒業/修了(予定)時期: 西暦[2013]年 [4]月入学 西暦[2018]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[]ヶ月間

⑨留学時期を決めた理由:

応募当時、交換留学が可能であったのは3年夏学期以降であったため。期間について当初の予定では2学期としていたが、希望の進路を変更し1年間在籍を延ばすことにしたため、サマースクールも参加した。

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)

トロント大学側からのメールにきちんと対応していれば問題ありません。

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)

Study Permitを取得。手続きは数週間程度で完了しました。申請する画面の指示に従えば特に問題ありません。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

歯科検診は渡航前に済ませておきました。(歯科治療は保険がきかないため)

胃腸薬、頭痛薬などの常備薬を持参しました。また、気になる方は、生理用品は持参した方が良いです。

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)

東京大学から指示された保険に加入しました。

途中で期間を延長しましたが、期間延長の手続きもスムーズにいただけました。

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)

教養学部にて、渡航前に「留学届」を提出しました。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

交換留学応募前にはIELTSを受験。その他は、特に準備は行っていませんでした。

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

日本から持参した方がよいもの:医薬品、生理用品、洗濯用ネット

出発前に行っておくべきこと:住居、お金の管理方法について早めに検討しておくことが重要。

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(又は行う予定のもの)に●をつけてください。

- CAS310H1 - Colonialisms in Asia
- TRN421Y1 - Prac & Insti Diplomacy(通年)
- ANT327H1 - Diversity
- CDN268H1 - Canada & Globalization
- EAS105H1 - Modern East Asia
- EAS374H1 - ModJpn&Colonialism

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)

毎回50~100ページ相当の論文を予習として課され、授業の多くは、それに基づいて展開される。そのため、予習をしっかりとっていくことが授業に参加する前提である。授業中も、課題論文に基づいたディスカッションの時間が多くの場合設けられている。

印象に残っている授業は「TRN421Y1」で、私がとっていた中では、唯一の4年生向け授業。(ローマ字3つの次の数字は対象学年を表している。)他の授業は50名程度の授業だが、本授業は12名。毎週トピックに基づいた、学生によるプレゼンテーション、教授によるコメント、クラス全体でのディスカッションがあるゼミ形式の授業。プレゼンテーションの前にはすべての学生に個別でアドバイスをくれるなど、教授が非常に親身であった。特に、私の最初のプレゼンテーションの際には、「日本の外交政策の優先政策」というトピックを提案してくれ、専門知識を活かしたと同時に、日本について英語で説明する非常に良い機会ともなった。

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

交換留学生は、フルタイムの学生として認定されるために、6科目(トロント大学では3単位)を履修する必要がある。1科目は基本的に週2、3時間の授業である。

1学期は当初4科目履修していたが、勉強のリズムがうまく作れず、また途中で授業内容への興味が薄れ、最終的に単位取得したのは2科目であった。2学期は4科目を履修した。サマースクールでは1科目のみの履修であったが、週に4時間の授業があった。

④学習・研究面でのアドバイス

予習の量が多く圧倒されたが、内容のレベルは東京大学での学習とそれほど変わらないため、それほど身構えることもないと思う。授業や課題について疑問点があれば、オフィスアワーを活用することをお勧めしたい。オフィスアワーは利用する学生が少ないため、教授とゆっくり話せる上、名前を覚えてもらえるため、授業への参加意識も高まる。特に、エッセイの課題は、事前に内容や構成を相談してアドバイスをもらっておくことで高得点が期待できる。

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

当初授業を録音していたが、聞きなおすことはなかった。ある程度理解力があるならば、録音したものを聞き返すよりも、課題論文をしっかりと読んでいくことをお勧めする。読んだ上で、要約や自分の意見を書きとめておくのと良い。また、エッセイの書き方については、ライティングセンターを利用することをお勧めする。現地の国際学生にも人気であった

め、課題の締め切の前には、余裕をもって予約すべき。

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)

宿泊先はTatruCollgeという私営の学生寮。キッチンとバスは2つを6人で共有し、家賃は月750ドルであった。インターネット上では、ねずみが出る、汚い、といった最悪な前評判であったが、筆者は一度もねずみには遭遇することはなかった。週に2回共有部分を清掃してくれるので、汚いと感じることもあまりなかった。スイートを共有するスイートメイトは運によるが、私の場合は非常に恵まれ、スイートを共有した6名とは非常に仲良くなった。メンバーと問題がある場合などは、スイート変更にも対応してくれる。

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)

気候:冬は非常に寒いので、現地で、コートやスノーブーツを購入すれば良いと思います。

交通機関:大学から徒歩圏内だったので普段は常に徒歩。夏は友人から自転車を借りていたが、どこでも駐輪できるため非常に便利であった。自転車の盗難には注意。

食事:宿泊先の徒歩5分にスーパーがあったため、基本的にはそこで食材を購入し、自炊。また20分くらいのところに韓国系スーパーがあり、日本の食材も割高だが簡単に手に入る。週に数回は、近場で外食。

お金:現地でScotiabankの口座を開設し、日本から送金を一度してもらった。また、渡航前に新生銀行の国際キャッシュカードを作り、日本で入金しておき、必要に応じて引き出した。クレジットカードはほぼすべての店で使える。

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)

治安は良いが、夜の一人歩きは避けたほうが良い。

健康管理のために、一時期ジムやプールに週3、4回通っていた。

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

生活費 13万

住居:8万、食費:3万、娯楽費:2万

・留学に要した費用総額とその内訳

180万(うち80万は奨学金)

11ヶ月の生活費+航空賃:17万、保険含む初期投資:10万、旅行:10万

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)

東京大学を通じて、Fungscholarshipを月8万円受給。

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)

クラブ:毎週火曜日と金曜日にはそれぞれ別の言語学習サークルに参加していた。言語学習サークルといっても主言語は英語で、友達を作る非常に良い機会となった。

長期休暇:モントリオール、ケベックシティ、シカゴ、ワシントンDC、ナイアガラに旅行に行った。

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)

Centerforinternationalexchangeが交換留学生の窓口。自分から質問しに行けば、対応してくれる。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

図書館は平日24時間開いており、自習スペースも充実。ジムがキャンパスに3つあり、それぞれ交換留学生は無料で使用できる。WIFIが校内ほぼ全域で使用できるため、不便はない。

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

まだ行ってない。

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

絶対に公務員、と考えていたが、留学を通じて、民間への興味も出てきた。

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

私は参加しなかったが、ポストンキャリアフォーラムへの参加は良い選択肢だと思う。また、現地でも、日本人学生向けの企業説明会が開催されていた。

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

留学の意義は、与えられた時間が限られているがゆえに、成長できることだと思う。どのような場面においても、「これを逃すともう次はない」と思うため、行動力が高まり、普段の自分ができないようなことにもチャレンジする気持ちが湧いてくるからである。

私個人としては、自立して生活する力を得て、英語の発信力を高められたほか、「自分」視点で物事を考えられるようになったことが大きな成長であったと思う。普段接していた家族、友人、組織、といったものから離れたときに、本当の自分の性格に回帰することが出来、本当に自分がやりたいと考えていることを考え直す機会となった。また、人間関係については、「帰国時に惜しまれる人になりたい」というのが目標であったが、それを達成できたように思う。勉強で忙しい中でもいかに人とかかわる時間を作るかは、留學生活が楽しくなるかどうかのポイントだと思う。

②留学後の予定

今後、就職活動を進める予定です。

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

私が特に「交換」留学が素晴らしいと感じたのは、行った人が成長できるだけでなく、受け入れた側の大学の学生にも影響を与えうるものであるからです。留学をして、自分がどうなりたいたのか、だけでなく、どんな影響を残してきたいのかまで考えられれば、非常に充実したものになると思います。そういった意味では、交換留学生だけでなく、現地学生との人間関係をいかに形作っていくかは非常に重要なポイントだと思います。

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

東京大学のホームページに掲載された過去の参加者のプログラム報告書。

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。