

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)

2018年 1月 11日

東京大学での所属学部・研究科等:	経済学部	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:	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: 総合商社)		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)。バンクーバー都市部からバスで40分ほどの、自然に囲まれた壮大な美しいキャンパスです。カナダでTOP3に入る名門校で、幅広い学問分野をカバーするマンモス校です。留学生の受け入れも盛んで文化的に多様、大学側の留学生への対応も非常に慣れていて手厚いと感じました。

留学した動機

もともと海外生活の経験があったことから抵抗がなく、入学当初から学部時代に留学を経験しておきたいという気持ちがあり、これまでも何度も応募を検討してきました。しかし、サークル活動やアルバイトにも真剣に取り組んでいたためこれまでまとまった時間をとることが出来ず、タイミングを逃してきてしまいました。ですがやはり卒業前の最後の学生時代にこそ本当に自分がしたかったことを成し遂げておきたいと考え、応募しました。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2017年	学部4	年生の	S2	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2017年	9月~	2017年	12月	
	学部4	年時に出発			
④留学後の授業履修:	年		年生の		学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2017年	学部4	年生の	4月頃に	行った
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			9	単位
	留学後の取得(予定)単位			91	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2014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:	4年		0ヶ月間		
⑨留学時期を決めた理由:					

一年間の留学をすると単位認定等の事情から、卒業時期を一年遅らせる人が多いですが、私はできれば四年間で卒業したかったので、卒業前の1タームで計画しました。また、就職活動を終え、内定を取得してからの方が落ち着いて留学生活に集中でき、充実させられると考えたのも理由のひとつです。

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)

UBCの国際交流課は留学生への対応も慣れていて、ほとんどの申請は事前にオンラインの親切な案内に沿えば簡単に済みます。また、何か質問がある場合にもメールで問い合わせれば迅速に対応してくれます。

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)

滞在期間が4ヶ月間だったので、ビザ(study permitといいます)は必要ありませんでした。6ヶ月以下の留学の場合には必要ありませんが、それ以上、1年の留学予定者は申請をしていました。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

特に健康診断や予防接種は受けませんでした。簡単な常備薬(風邪薬等)は持参しました。

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)

東大で一括で加入した付帯海学保険の他に、UBC側もiMedという保険への加入を留学生には一律で義務づけています。この二つに加入しました。

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)

経済学部特有のことで言えば、私はAタームが不在になったので、ゼミの単位は単位分割申請を行い、Sターム分の2単位を分割して認めてもらいました。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

語学はUBCの申請基準を満たすくらいのレベルだったので(TOEFL100、英検1級)、特に事前準備はしませんでした。強いて言えば、趣味で海外ドラマをたくさん見ていたことくらいです。

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

ある程度の日本食はあると良いです(現地でも買えますが割高です)。また、冬に滞在するならヒートテックはマストアイテムです。

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(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
Organizational Behavior and Management	3	●			
Economics of the Environment	3	●			
Environmental Economics-Globalization, Cities and Regions	3	●			

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)

ほとんどの授業で成績評価が中間試験、レポートor宿題、期末試験によって構成されていたので、東大よりも一つの授業が重く感じられました。事前にリーディングを課し、予習を重んじるスタイルでした。また、経営学部(Sauder School)の科目はグループワークで議論やプレゼンをする形式が多く、授業内でのパフォーマンスが重んじられる面で大変ですが、授業内で友人ができやすいというメリットもありました。

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

履修科目数は最低でも3科目とらないとフルタイムの学生として認められません。平均が4科目、5科目だとやや大変という印象です。授業外での学習時間はいかに要領よくやるかによります。

④学習・研究面でのアドバイス

留学にきている以上、学習面以外でも充実させたいと考えていました。なので、友達と観光に行ったり、家事をしたりする時間も確保するために、学習においては効率を重視していました。授業で課される予習は全て完璧にしようとするのがキリがないのでほどほどにし、そのかわり授業にはしっかり出席して理解しようと思いました。提出物は同じ授業を履修している友人たちと協力するなどしてしっかりと期限を守って提出することが大切です。

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

特にありませんが、実際に生活する上での言い回しや、いわゆるネイティブっぽく話せるようになるのには多少学ぼうとする意識が必要だなと思いました。1, 2ヶ月もすれば慣れると思います。

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)

寮に住んでいました。6人で1ユニットが構成され、一人ずつの部屋+トイレ・バス・リビング共用という形でした。しっかりとパーソナルスペースが確保された上、ルームメイトとも仲良く慣れる良いつもりだったと思います。キャンパスの中心部に位置し、どこに行くにもアクセスが良かったです。寮の申請は大学側から案内があり、数ある寮の種類の中から志望順位を提出するという形式でした。

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)

9月いっぱいはずれ続きで暑い日もあり最高ですが、10月以降雨が增えます。しかし冬の冷え込みは東海岸と比べるとそこまで寒くはなく、雪もめったに降りません。大学のキャンパスが巨大なので1つの町のようにっており、カフェやレストラン・バーなどの食事場所も多いです。大学周辺だとバスで15分ほどで隣町に、40分ほどでダウンタウンに出られます。お金は、1タームの留学だったので現地口座は開設せず、最初に少し現金を持っていったのと、あとは全てクレジットカード決済をしていました。バンクーバーはほぼどこでもクレジットカード使えるので便利です。

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)

バンクーバーの治安は非常に良いです。基本的な危機意識を持って行動すれば大丈夫です。

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

正直、せっかくの留学の機会だと考えるとつい美味しいものを食べたり、買い物をしたりとお金を使いがちになっていました。あまり生活費を気にしていなかったのがわかりませんが、毎月の奨学金給付額からはだいぶ足が出ていました。

・留学に要した費用総額とその内訳

あまり意識していなかったため不明

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)

東大の全学交換留学で見つけていただいた、長島雅則奨学基金から頂いていました。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)

サークルには所属していませんでしたが(あまり日本のように盛んではありません)、興味のある団体のイベントに適宜足を運んでみる、という様子でした。週末は友達とご飯に行ったり、観光に行ったり、ショッピングに行ったりとあまり日本での生活と変わりませんでした。連休には足を伸ばしてウイスキーなどに小旅行をすることもありました。

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)

私自身利用したことはありませんでしたが、UBC国際交流課ではカウンセリング等留学生の不安を少しでも取り除くような制度が整えられていたようでした。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

どの設備も規模が大きく、新しいものばかりで、とても整っていました。図書館だけでもキャンパスに数か所あり、席数も多く朝早くから深夜まで空いていてよく利用しました。PCスペースやプリンターもあり、wifiも通じやすかったです。ジムやプールもあり、特に屋内プールは最新でジャグジーやサウナまで併設されていて学生は無料で入れるのでおすすめです。

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

内定を6月に取得後、渡航したので直接的な影響はありませんでした。しかしながら、留学の準備段階で各種手続きの締切に追われる時期が、インターンや就職活動で大変な時期と重なることも多々ありました。

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

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: 三菱商事) |
| | 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

これほど一気に、全く新しい人々と知り合い、世界を広げられる機会はなかなか無いと思います。もちろん、英語で学問をするという環境で勉強面での成長もありますが、それ以上に、様々な人種や異文化に接しながら新しい人間関係を築く、社会的にも自分を磨けるチャンスだと思います。親元を離れた海外での生活を通し、自立した生活を送れた良い機会となりました。

②留学後の予定

4月から就職し、社会人となります。機会があれば、社会人になってからも留学等、海外のフィールドでも挑戦したいと考えています。

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

留学は準備段階は大変なことも多いですが、実際に留学にしてみると本当に楽しく、思い切って良かったなと思います。日本の平凡な生活では得られない経験ができるはずです。貴重な学生生活の過ごし方のひとつの選択肢としてぜひ検討してみて欲しいと思います。

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

UBCの公式HPに全てが載っています。(https://students.ubc.ca/about-student-services/go-global/coming-ubc-study-abroad/coming-ubc-exchange)

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。

1. 留学生グループでハイキングに
2. プレゼンを共に頑張ったチームの仲間と
3. ウィンタースポーツも盛んです

1



2



3



**The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form
(for programs from one semester to a year)**

Date: 12/22/2017

Faculty/Graduate School at UTokyo:	College of Arts and Sciences	Year at the time of Study Abroad	B4
Program Attended:	USTEP (Outbound)	Host University:	University of British Columbia (UBC)
Occupation after graduation (intended):			
<input type="checkbox"/>	1. Research		
<input type="checkbox"/>	2. Specialist (Medical • Judiciary • Accountant)		
<input type="checkbox"/>	3. Civil Service		
<input type="checkbox"/>	4. NPO		
<input checked="" type="checkbox"/>	5. Private sector (Type of industry: Development Consultant)		
<input type="checkbox"/>	6. Entrepreneurship		
<input type="checkbox"/>	7. Others ()		

Outline of the receiving institution overseas

The University of British Columbia (UBC) is a public research university with its campuses based in Vancouver and Okanagan Valley of British Columbia, Canada. Its most popular faculties include: Arts, Science, Applied Science, Medicine, and Business.

Reason why you decided to participate

I have always wished to experience study abroad and could not do so as I was part of a bukatsu sports team at the university. However, after finishing job hunting, I realized that I would have half a year left before I could enter my company in April. I therefore decided to extend my graduation date to experience study abroad in a different country and graduate at the same time as the other Japanese students, as I was originally meant to graduate in summer.

Period of Study etc.

(1) Academic status before the program:	Completed the	Summer	semester of the	4th	Year of	Undergraduate	study in year	2017
(2) Status during the program:	Study Abroad [留学]							
(3) Duration etc.:	From (Month) (Year)		September	2017	to (Month) (Year)		December	2017
	Departing in		5th	year of	Undergraduate	study in year		2017
(4) Registering for classes on return:	Re-registered for classes from		semester of the		Year of		study in year	
(5) Period of job hunting:	Completed		in the month of	March	2017	of the	4th	Year of
	Undergraduate		study in year		2017			
(6) Number of credits earned at UTokyo:	Number of credits earned before program:						94 credits	
	Number of credits earned during the program which will be processed for transfer:						0 credits	

	Number of (expected) credits after program:			104	credits
(7) Enrolled/ Expected timing of graduation:	Enrolled: (Month) (Year)	October	2013	Graduated/comp leted: (Month) (Year)	March 2018
(8) Time taken from enrollment to graduating/completion:		4	years	6	months
(9) Reason for choosing period to study abroad:					
I wished to experience the unique educational environment of Canada; I wished to develop strong relationships with the diverse community of students and faculty there, as well as experience the activities and opportunities there. I also wanted to experience truly living in a different cultural environment.					
Preparation for the program					
(1) Application process (please give any advice on dealing with the application process)					
Make sure to go through and confirm all the necessary steps within the check-list that the study-abroad program will provide. Do not book your flight ticket too late, as prices will climb, and always make sure to note down deadlines.					
(2) Visa application (type of visa, where to apply, processing time, any advice on visa application)					
Because my study duration was less than half a year, I only needed to apply for my eTA, which was automatically processed. My advise to future applicants would be to make sure to fully examine and research on the regulations and conditions concerning the obtainment of eTA versus VISA and whether you truly need the latter. Also, make sure to print the document confirming your eTA to present at the airport.					
(3) Medical check-ups (health check-ups before departure, inoculations, etc.)					
None					
(4) Insurance (information about insurance for travel/studying abroad purchased)					
Insurance was required					
(5) Procedures required by your Faculty/Graduate School (any information about course registration, credits, exams, submission of dissertations etc)					
Because I decided to delay my graduation for this study abroad, I had no concerns regarding credit transferal for the courses I chose to take during my study abroad. I did, however, have to present and submit my undergraduate thesis research upon my return to Tokyo, which meant that I had to complete all of my research and obtain results before I departed, and work on the analysis and write-up of the report during my study abroad.					
(6) Language preparation (language level before the program, lessons etc.)					
Because English is my first language, I had no issues or concerns adjusting to the class environment.					
(7) Items which should be taken with you from Japan and any other advice on things which should be done before leaving Japan.					
I recommend bringing medication, writing implements, and warm garments from Japan, as everything is costly in Vancouver (and writing implements, I must emphasize, are better in Japan!). If you have one, a sturdy umbrella would also come in handy for the rainy weather for which it is known for.					
Information on the academic/research program					

(1) Copy of list of subjects taken (if classes were taken) ※ Please mark with ● all subjects which you are processing to transfer credits to the University of Tokyo					
subject	number of credits	credit transfer	subject	number of credits	credit transfer
Geographic Information Systems (GIS)	3				
Organic Chemistry	3				
French	3				
(2) Outline of the program (Style of the lessons/preparation study/review study, thing which left an impression on you, etc.)					
<p>All of the professors are very kind and helpful and provide ample resources and exercises both within class and online for me to develop my knowledge and skills within the courses I am taking. Unlike the courses in Tokyo, the workload is heavy for each course, with many assignments, exercises, and quizzes each week. There can even be several midterm exams for a single course, which necessitates studying throughout the entire term. One point I found intriguing is how different the teaching style is for computer labs. At the University of Tokyo, a professor would stand at the front of the classroom and guide you through the performance of a software. At UBC, however, the students are given some documents and a PDF bearing the instructions to carry out the work for themselves. Teaching assistants are present in the room in cases of need for assistance, but other than that, the students are left to work and think for themselves on how to utilize the system. For instance, in the GIS course, I have been introduced to many novel concepts of mapping and representation of geographic terrain and features – these are things that I have until now taken for granted within my daily life and yet now discover the actual technical difficulty of producing! I make sure to organize and allot specific studying periods for each course, as well as time to visit the computer lab to complete my GIS assignments!</p>					
(3) Number of subjects/credits per semester, number of hours of study/research time in a week (including class hours and study out-of-class hours)					
<p>I took three courses, which totalled 9 credits in one semester. Classes were 90-minutes long, leaving the better part of students' time for self-study. Although it also depends on my schedule for that week, as it changed case by case, I may have studied at least two-three hours each day.</p>					
(4) Advice on aspects of academic/research work					
<p>Always make sure to allot study-time for each course and to consult your professor during their open hours in cases of concern. Because there are usually midterms for courses, you will find that you always have to study, revise, and keep on top of the content of your classes!</p>					
(5) Problems experienced with language issues, advice concerning language, etc.					
<p>As English is my first language and I have no problems with both interacting and working using the language, I had chosen to focus on my French language skills for the duration of my time in Canada. I actively tried to make use of the resources and opportunities that UBC provided me with beyond the course. For instance, following the advice and recommendation of my French professor, I listened to the Radio Canada for news spoken in French, as well as YouTube videos and various songs; I attend drop-in sessions in the FHIS (French, Hispanic and Italian Studies) Learning Centre to practice French conversation and seek help for class exercises and correction for my daily journal entries, which I composed in French. I also had a French roommate who I occasionally exchange comments with in French, as well as various friends I made on hiking trips who were willing to practice with me. Although I had also applied to Tandem, a program that allows me to pair up with a language partner and practice daily conversation, I unfortunately couldn't find a partner. As a result of my efforts, however, I find it easier to grasp fast-paced French conversations and have increased my breadth of French vocabulary and phrases. I still struggle with output (i.e. writing and particularly speaking) but am actively working to develop within these areas as well. My advice is to step out of your comfort zone, make an utter fool of yourself trying to speak and live the language, and just get used to having to learn all the time!</p>					

Aspects of life
(1) Accommodation (Type (home-stay, room-sharing etc.), cost, atmosphere/appearance of accommodation, how you found it, etc.)
I had a residence on campus and shared a unit with five other students. I feel blessed to have lived with such wonderful and kind roommates, of whom I enjoyed the company of tremendously and all of whom come from diverse cultural backgrounds: China, France, Spain, Canada/Australia, and India/Canada.
(2) Living environment (such as climate, environment around the institution, transport facilities, food, managing your money (overseas money transfer, credit cards))
Although the summer months were remarkably warm and I would walk around in shorts, shirts, and sandals, the months did indeed become very cold as they progressed toward the end of the year. Although I was very lucky this year not to have experienced much of the notorious "Raincouver," the climate is nevertheless for the most part capricious with days of rain or fog. I took as much advantage as I could to go on hikes and skiing trips, even when the weather showed no signs of clearing. Nevertheless, there is beautiful nature surrounding the campus, and I always took advantage of the bus transport system to explore the towns and shops outside of campus. Although everything is costly in Vancouver, I tried to reduce my expenses by following the advice of some local friends and purchase second-hand fruits and vegetables as well as cheaper groceries at certain markets around campus. Because I was only going to stay for 4 months, I decided it best not to open a new Canadian bank account and always used my own credit card.
(3) Aspects of risk and safety management (safety of local region, condition of medical facilities, any action taken in maintaining your mental and physical health, etc.)
I made sure to never stay out too late at night and avoid suspicious, unpeopled streets when outside of campus. There were never any issues in particular. The only possible safety hazards were those that I encountered during my hikes. Once, for instance, we encountered a bear during our hike, but we made sure to always move as a group and to follow the instructions of an expert hiker who came with us. On another backcountry skiing trip, a fir tree, weighed down by snowfall, collapsed suddenly nearby us. We made sure to move quickly through such tree-populated areas and avalanche-prone zones and to keep avalanche safety equipment with us in such cases. There were also avalanche safety certified experts who were able to guide us in cases of such hazards.
(4) Details of expenses (breakdown of costs, such as airfare, program fees, cost of required books, rent, food, travel cost, money spent on entertainment)
•Monthly living cost and its breakdown
I spent about \$1000 per month, depending on the activities and necessities I had for that month. My weekly grocery shopping would be around \$40, and my compass card for unlimited monthly public transport was already included in my initial September Instalment (\$164). Because I would go on weekend hikes and trips, I would spend around \$15 for transport by car-sharing with other friends.
•Total cost spent on studying abroad and its breakdown
Airfare totalled around ¥166,000. For my on-campus residence, I had to pay the fee for September Instalment (\$430), which included fees for unlimited use of public transport and medical insurance, as well as for semester-long accommodation (\$2640). Excluding my accommodation and airfare costs, I spent over \$4000 in total during my semester of study-abroad. I purchased second-hand textbooks at a reduced price from previous students of the courses I was taking, which was around \$15 - 30 each. For transportation, other than splitting costs between friends for weekend hikes or travels on car, I usually used the public transport system, which I had the unlimited use of by doing monthly reloads of my compass card. Groceries for the entire semester totalled around \$1000, eating out (which I did rarely) \$400, and entertainment (such as plays, concerts, and shows) \$650.
(5) Financial aid (if you were receiving financial aid/scholarships, please give the name of the source of the aid, amount, and how you found it, etc.)
I received the Victor and William Fung Scholarships, which gave me a monthly stipend of ¥80,000, for academic merit.

(6) Activities other than academic/research work (sports, cultural, volunteer/internship, weekend activities, etc.)	
<p>I was a member of the synchronized swimming team as well as the varsity outdoor club for hiking, camping, snowshoeing and skiing trips. I would occasionally volunteer at the UBC farm as well as the campus gardens to help harvest and maintain the plants that the university grows and help promote its vision for a green and environmentally friendly campus. I also participated in a discussion-based gathering held by the Muslim community at UBC, where we discussed issues such as assimilation and racism. Because I did not formerly have many Muslim friends, it was very interesting and enlightening for me to hear the viewpoints and stances of people of so many different ethnicities and backgrounds, particularly within the Middle East. I also felt very happy to contribute my own opinions and be respected for my own stance on the topic. I was also a regular visitor of the FHIS (French, Hispanic and Italian Studies) Learning Centre to practice French conversation and therefore improved my French language skills significantly. I made so many friends from so many different circles that I even tried other sports such as ice-skating and bouldering.</p>	
Environment of the receiving institution	
(1) Support facilities for students taking part in the program (such as language, academic, living support mechanism and counseling services)	
<p>Although such services exist at the university and I have heard that they are very good, I have never used them and therefore cannot make any comment. At the beginning of the year, however, I was confused with the rules regarding registration of courses and visited the International Student House for help; they were very kind and supportive and I recommend them a lot!</p>	
(2) Facilities (libraries, sports facilities, cafeteria, IT equipment and facilities, etc.)	
<p>All of the facilities are excellent. I enjoyed studying at the libraries and even working on my computer lab assignments at the forest science center. I took advantage of the aquatic center, which is free for students, to not only practice for synchronized swimming but to enjoy free drop-in sessions of swimming as well. Toward the end of the semester, I also enjoyed ice skating at the thunderbird stadium, which is again free for students excepting skate rental. The food, however, is costly and not always the best on campus, and I would therefore do much of my own cooking at home.</p>	
Studying abroad and job hunting	
(1) (those that have job hunted) Impact that the your study abroad had on job hunting, merit and demerit	
<p>I had already completed my job hunting before I commenced my study abroad, which meant that I could enjoy my period of stay to its fullest.</p>	
(2) (those who will be starting job hunting) How the study abroad has impacted your thoughts towards employment	
<p>I feel prepared to take on the challenges of the work environment.</p>	
(3) Actions towards job hunting while studying abroad (if any)	
-	
(4) If you have succeeded in finding a job, please inform us, if agreeable, as much as possible about your job	
<input type="checkbox"/>	1. Research
<input type="checkbox"/>	2. Specialist (Medical • Judiciary • Accountant) (position:)
<input type="checkbox"/>	3. Civil Service (name of institution:)
<input type="checkbox"/>	4. NPO (name of organization and field:)
<input checked="" type="checkbox"/>	5. Private sector (name of company and industry: Pacific Consultants, development consulting con
<input type="checkbox"/>	6. Entrepreneurship (field:)
<input type="checkbox"/>	7. Others ()

Looking back over the program
(1) The significance of the program and how you have developed by taking part in it, any other impression from having studied abroad
I had two primary goals when commencing my studies at UBC: (1) Make use of UBC's academic resources and facilities to improve my fourth language in French conversation and writing; (2) Become involved in university clubs, volunteer on campus, and explore the great nature of Vancouver to actively contribute and become a part of the Vancouver community, making both local and international friends and thereby broadening my global perspective and experience. Because I feel that I have achieved both goals to the utmost, despite the short duration of my study, I feel very satisfied with what progress I had managed to make. I moreover feel a lot of appreciation for my own cultural background, especially when I meet Japanese learners who are very keen and interested in Japanese culture and language. I helped my Chinese roommate, for instance, with her Japanese writing assignment one morning, which truly made me reflect on the structure and nuances of the language that I had taken for granted until then. It is only then that I understand the true conflict that the tutors in FHIS face when they teach me French!
(2) Your plans having studied abroad
I will commence my work in a Japanese company from April and intend to work 2-3 years before taking my masters degree abroad.
(3) Any messages or advice for future participants
Study abroad is an excellent opportunity to step out of your comfort zone and explore many wonderful and novel opportunities. If you are considering it, I highly recommend you to also venture outside of the classroom and take advantage of all the clubs, programs, volunteers, and events that exist in and out of the university campus - you will find that it is these endeavors to actively contribute and engage in your community that will create the most memorable experiences for you!
Miscellaneous
(1) Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas
I regularly consulted all of the documents that the International Exchange office and orientations provided me with.
(2) Please submit any photographs which may be used on the University of Tokyo websites or publications.

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)

2018年 5月 8日

東京大学での所属学部・研究科等:	教養学部	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:	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(University of British Columbia、以下 UBC)はカナダ、ブリティッシュ・コロンビア州(以下 BC州)にある州立大学。バンクーバーとオカナガンにキャンパスがある。常に世界ランク40位以内に位置し、国内ではトップ3に入る。約63000人の学生のうち、24%の学生(バンクーバーキャンパス)が162の国から集まる留学生で、英語以外を母語とする学生が多く、非常に多様性・国際性に富む。バンクーバーキャンパスはダウンタウンからバスで30分ほどのところにあり、自然に恵まれ、広大なキャンパス内に様々な庭園や農園、ビーチがあるほか、人類学博物館や自然史博物館などの施設も充実している。

留学した動機

女性の地位向上に寄与したいと考えており、ジェンダー研究が盛んな国でジェンダーを学んで、女性のエンパワメントに何が必要なのか考えたいと思った。また多様な人々が集まる環境の中に身を置き世界に通用するグローバルなジェンダー観を得たいという思いから、留学を決めた。この目的のためには、多文化主義を採用しており多様な背景を持つ人々が集まるカナダがふさわしいのではないかと考えた。また、日本のジェンダー観を外から見直したいと考え、アジア研究が盛んで、アジア地域に焦点を当てたジェンダーの授業も開講されていることなどを考え、UBCに留学することにした。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2017年	学部3	年生の	S2	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2017年	9月~	2018年	4月	
	学部3	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2018年	学部4	年生の	A1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2019年	学部5	年生の	4月頃に	行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			42	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			22	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2015年	4月入学	2020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:					

後期課程に進み、ある程度の専門性を身に付けた後で、その専門性を高めるために留学をしたいと考えた。また、留学経験を生かして将来の進路を考えたいと思った。

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)

学内選考結果が発表された後、東大本部国際交流課の指示に従い、留学先希望キャンパス(バンクーバー/オカナガン)を選択。東大からUBCへの推薦の後にUBCから連絡があり、その指示に従ってOnline Exchange Applicationを提出、入学手続きを行なった。

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)

カナダに6か月以上留学する場合には学生ビザ(Study permit)が必要。Government of CanadaのウェブサイトのImmigrationのページから申請し、全てオンラインで手続きができたが、Application formの他に自分の財政能力を証明する書類など多数提出する書類があり、手間がかかった。取得に最大2か月かかると聞き、余裕を持って手続きを始めたが、実際は2週間以内で取得することができた。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

歯科検診と必要な治療を済ませた。常備薬は一通り持参した。

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)

東大を通して学研災付帯海外留学保険に加入した(必須)。また、BC州ではMSP (Medical Service plan) という公的健康保険に加入することが義務付けられており、月\$37.50(2018/01/01~)で医療費は原則無料になる。二つの保険は重複するが、どちらも必須となっているため加入せざるを得なかった。

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)

大学での手続きは提出する書類が複数あり、また提出先も異なるためしっかりと把握しておく必要がある。具体的には教養学部教務課に留学許可願、同国際交流支援係に海外渡航届、グローバリゼーションオフィスに出発届・連絡先届を提出。この他に本部国際交流課には渡航情報届を提出した。留学開始が9月だったため、東大での授業や試験に支障はなかった。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

総合的には留学に要求されるスコアより上だったが、4技能のスコアに差があり、特にスピーキング力が不足していた。英語で行われる授業を取ったり、language exchange のパートナーと話す訓練を重ねたりした。

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

東大での学業のために奨学金をいただいており、そちらに関しても留学の手続きをした。バンクーバーにはアジア系のスーパーも日系の100均のような店もあり、基本的に何でも現地調達が可能。消耗品などカナダで買えるものはカナダに来てから買い揃えたが、物価も高いので、いずれ必要になることがわかっているものは荷物量に余裕があれば日本から持って来て来ても良いと思った。

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(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
Introduction to Social Justice	2	●	Introduction to Global Politics	2	●
Global Issues in Social Justice	2	●	Gender, Race, Sexuality and Social Structures in Modern Asia	2	●
Human Rights in World History	2	●	Gender and Sexuality in Canada	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)

留学中の学習スタイルは、予習(指定された文献の講読)→授業への出席・課題(論文執筆/プレゼン等)→復習(試験勉強)で、東大での学習に比べ予習に割く時間が圧倒的に増えた。事前に文献を読んでくることを前提として授業が行なわれ、その理解に基づいて議論がなされた。授業スタイルは教授によって異なるが、基本的に講義とディスカッションによって構成されていた。ディスカッションの時間が講義と別に設けられている(Tutorialがある)コースと一つの授業内に講義とディスカッションの両方を行なわれるものがあった。

Term 1で履修したHuman Rights in World Historyが非常に印象に残っている。今回の留学はジェンダーに関する理解を深めることが主目的だったが、GRSJ(ジェンダー)のコースにはディスカッション(Tutorial)のある授業がなかったため、女性の権利という点から興味があった人権に関する授業を選んだ。実際に授業を受けてみると、東大の国際法の授業で私が特に興味を持った内容と重なる部分が多く、さらに学びを深めていきたい分野に出会うことができた。

Term 2では、Gender and Sexuality in Canadaという授業が印象に残っている。カナダで学べるこの機会にカナダの歴史について学びたいと思い、またテーマがジェンダーだったため、この授業を通して日本のジェンダー格差は正に必要なることをカナダから学ぶことができるのではないかと考え、履修を決めた。カナダの先住民の歴史については知らないことばかりで学ぶことが多く、貴重な機会となった。

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

授業は基本的に1コース週180分で3単位。3~5コース履修するのが一般的。60分の授業が週に3回(月水金)行なわれるものと、90分の授業が週に2回(火木)行なわれるものがあった。それとは別にディスカッションのクラスがあるものも履修していた。

授業時間は東大に比べて短く、週9~10時間だったが、主に予習に多くの学習時間を要し、授業時間以外も学習に当てるが多かった。週あたり予習に授業時間の1.5倍~の時間を要し、その他課題や試験勉強にも英語による+αの時間がかかった。

④学習・研究面でのアドバイス

学生の意欲に応えようとする教授の献身的な姿が印象的で、授業内容もとても準備された、練られたものが多かったと感じる。授業時やオフィスアワーを利用して質問に快く答えてくださり、今後の勉強や将来の進路についても相談に乗っていただいた。また、ほぼ全ての課題において教授やTAの学生さんが添削してコメントを付けて返却してくださり、学ぶことが多かった。この点で非常に優れた学習環境が整っているの、それをうまく生かせたら期待以上のものを得ることができると思う。

⑤語学面での苦労・アドバイス等

ディスカッションではなかなか思うように発言できず、もどかしい思いをすることが多々あった。

論文執筆には非常に多くの時間を要した。そのテーマに関する文献を読むことと実際に論文を書くことで二重に時間がかかった。しかしその分、自分の意見を先行研究によって補強して論証するということがどういうことなのか初めて分かり、得るものも多かった。論文執筆の際には教授やTAの学生さんがテーマの選定や論文の構成などの相談に乗ってくださり、またWriting Centreを利用して語学面でのアドバイスをいただくこともできた。

試験では一問一答や小問には対応できるものの、時間内で大論述を書き上げることは難しく、論述部分が多い試験ほど点数を取ることは困難だった。

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)

Fairview Crescentというキャンパス内の学生寮に宿泊した。個室あり、5人でキッチン・バスを共有し、家賃は月約6.5万円(+申請手数料)。教室までは徒歩約15分かかったが、比較的静かで落ち着いていて過ごしやすかった。UBCからのメールに従ってUBC Student Housing and Hospitality Servicesのウェブサイトから寮を探し、4月に申請をした。寮と部屋の種類によって第9希望まで提出可能。寮の申し込みは例年抽選になるが、交換留学生は優先的に寮に入ることができ、特に留学の期間が長い学生が優先される。

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)

気候は緯度の割に暖かく、冬でも氷点下となることはほとんどなかった。10月中旬から曇りや雨の日が増え、4月中旬まで基本的に曇りや雨だった。

UBCはキャンパス内にスーパー、レストラン、カフェなど、ほとんどのものが揃っているため非常に便利で、キャンパス内で生活を完結させることが可能だった。大学周辺にもスーパーやレストランなどが多く、便利だった。

交通機関はバスが中心で、バス路線が整っていた。Upassと呼ばれる定期券(月\$41)を買うことになっており、これを使えば鉄道(Sky Train)もバスも乗り放題だった。

食事はほとんど自炊をしていた。

お金の管理方法に関しては事前にクレジットカード2枚とデビットカード1枚を用意し、基本的にクレジットカード1枚を利用していた。銀行口座は作らず、海外送金も利用しなかった。現金は日本からCAD100程度と日本円を持参し、カナダドルが足りなくなったら必要分を両替して使っていた。アジア系のレストランではクレジットカードを使えないことも多く、現金も必要だった。

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がつけた点など)
<p>治安は良好で、特にキャンパス内では日本と同じ危機感覚で過ごしていた。Sky Trainの駅周辺や、ダウンタウンには治安の悪い地域もあるため、気を付けていた。</p> <p>医療機関は一度も利用しなかったが、医療費が高いため、特に保険でカバーされていない歯科等は事前に日本で検診・治療を受けておいた方がよい。11月にキャンパス内でインフルエンザの予防接種が無料であり、利用した。</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)
・毎月の生活費とその内訳
<p>家賃 ￥75,000 食費 ￥20,000 交通費 ￥3,500 保険 ￥12,500 その他 ￥9,000</p> <p>計 ￥12万</p>
・留学に要した費用総額とその内訳
<p>航空費 ￥15万 家賃 ￥60万 (内訳 Residence Fee: \$900、Term 1: \$3,574.97、Term 2: \$2,519.03) 食費 ￥15万 交通費 ￥3万 教科書 ￥2万 保険 ￥10万 その他 ￥5万</p> <p>計 ￥110万円</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)
<p>Fung scholarship (80,000円/月) 全学交換留学申請の際に奨学金の受給希望を記入する欄があり、その後は東大の手続きに従った。 「埼玉発世界行き」奨学金(20万) 東大の留学フェアで知り、埼玉県ホームページで調べた。</p>
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)
<p>寮主催のイベントが定期的開催されており、共有スペースで食事・ゲームをしたり、ウイスキーに観光に行ったりし、主に交換留学生と交流を深める機会になった。またUBCでは大学や学部主催の講演会等も多く開かれており、GRSJ(ジェンダー)の講演会にはよく足を運んだ。</p> <p>週2~3回、合唱をしていた。UBCの枠を超えて現地の学生や社会人の方と交流する機会となった。</p> <p>Term 1とTerm 2の間に2週間の休暇があり、教授の家のクリスマスディナーに招待していただいたり、友人とクリスマスを祝ったりした。近場の観光にも出かけたが、その他は合唱の練習や授業外の勉強をして過ごした。Term 2には1週間のreading weekと呼ばれる休暇があった。前半はVictoriaに観光に行き、後半は勉強にあてた。</p>
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)
<p>International Houseを中心に留学生へのサポート体制が整っていた。その他にも語学面に関しては大学のTandem (language exchange) ProgramやWriting Centre、学習面に関してはTutoring、生活・精神面に関しては様々なカウンセリングサービスがあった。語学面のサービス以外はほぼ利用する機会はなかった。</p>
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
<p>図書館は複数あり、規模も大きく、便利だった。開館時間や混雑度はそれぞれ異なるが、試験期間には24時間利用できる場所もあった。学内にはスポーツジム、プール、スケートリンク、各種スポーツのグラウンドなどが整っていた。食堂はないが、レストランやカフェが多く、バラエティに富んでいるため、学内で食事に困ることはなかった。キャンパス内ではWi-Fiが整備されていた。寮のWi-Fiにはルーターが必要だった。</p>

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

学生から社会人まで多くの人に出会い、特に国際性・多様性豊かなカナダ、バンクーバーという土地柄、様々なバックグラウンドを持つ人々の話を聞くなかで多様な価値観や考え方に触れ、また学問的にも新たに知ること、学ぶことが多く、自分の将来に対する視野が大きく広がった。さらに将来のキャリア構想において長期的な視点を得ることができた。留学中に具体的な進路を決めることはできなかったが、どのような職業に就いたとしてもひとつ自分の軸となるものを見つけることができ、留学が就職に対する考え方に与えた影響は大きかった。

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

学生の知的好奇心の高さと知識習得にとどまらない学びの深さに刺激を受けた。講義形式の授業であっても積極的な発言、活発な議論がなされることは予想の範囲だったが、ディスカッションのクラスではそれ以上に学生たちの学びを楽しんでいる姿が印象的だった。また別の授業では、講義で理論や考え方を学んだら早速その理論が実際の社会にどのように現れているか問われたり、その考え方をを用いて別の分野の事象を説明するように求められたりと、習ったことを応用できるかが理解の基準となっているように感じた。このような学びを通じて、単なる学問的な知識ではなく、「どのように考えるか」ということが非常に重要であると学んだ。もともとアカデミックな面では専門知識と語学力の向上を図りたいと考えていたため、予想以上に大きな収穫となった。世界中から集まる優秀な学生とともに学べたことや多様な価値観に触れられたことは言うまでもなく留学の意義だと感じた。異文化の地で日本との違いに戸惑い、大量のリーディング課題を前に力不足を感じることも多かったが、自分と、世界と向き合っ、考えの次元を上げられるように勉学に励んだこの8か月間は卒業を一年延ばしてでも必要な期間だった。この留学に向けてお世話になった方々、留学中に出会った全ての人に心から感謝したい。

②留学後の予定

3年次後期分の授業から履修し、卒業は一年遅らせる。夏からはインターンシップや就職活動、最終学年では卒論執筆の予定。

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

今の自分と将来自分がなりたい姿を比べた時、その過程に留学が必要／その過程に留学があるとプラスになる、と思ったら留学に向けて動き始めてみてもいいと思います。そして、ただ漠然とした海外への憧れや語学力の向上などではなく、なぜ留学をしたいのか、留学先で何をしたいのか、その留学経験をどのように生かしていきたいのかじっくりと考える必要があります。私自身、この留学に向けて準備をしたことで、自分は何をしたいのか考える良い機会になりました。その点においては、自分自身について知ることが留学への第一歩となると思います。そして少しでも留学に興味があるならば、まずは留学に行った先輩や友人に話を聞いてみると良いと思います。

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

UBC(大学ホームページ)

<https://www.ubc.ca>

Government of Canada(ビザ申請)

<https://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/study-canada.html>

UBC Student Service Centre(履修登録、成績、試験など)

<https://ssc.adm.ubc.ca/sscportal/>

UBC Student Housing and Hospitality Services(寮)

<http://www.housing.ubc.ca>

Globalization Officeの月例報告書

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。



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)

年 月 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:	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	<input checked="" type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
	5. 民間企業(業界:)	<input type="checkbox"/>	6. 起業
	7. その他()	<input type="checkbox"/>	

派遣先大学の概要

ブリティッシュ・コロンビア大学(UBC)は、カナダの西海岸の都市・バンクーバーにメインキャンパスを有する州立総合大学。在籍学生の20%以上が留学生という国際色豊かな大学で、とりわけ中華系の学生の多さに特徴がある。

留学した動機

自分の専門である法律の学習から一旦離れて、かねてより興味があった政治学や言語学など専門を外れた分野を海外の大学で学んでみたいと思った。語学面では、英語・中国語・フランス語を同時に学ぶ環境として、フランス語教育が盛んであるカナダの中でも中華系の学生が多いUBCは最適だと考えた。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2017年	学部3	年生の	S2	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2017年	9月~	2018年	4月	
	学部3	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2018年	学部4	年生の	S1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	年		年生の		月頃に
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位		52	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		58	単位	
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2015年	4月入学	2020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:					

交換留学は学部3年生以上が対象であるところ、4年次の5月にはロースクール入試が始まってしまうので、3年次の秋から4年次の春まで留学し、卒業を1年遅らせてロースクール入試に備えるのが最適と考えたため。

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)

キャンパス内の特定の寮は留学生が優先的に入れるものの、申請受付開始はかなり早い時期から始まっており、UBCからの正式な受け入れ通知を待っている間は寮の申請に間に合わない可能性もあるので、派遣開始が決まった時点で申請を速やかに行った方がよい。なお、自分の場合は受け入れ通知がUBCから届いたのは5月中旬頃であった。留学生が多数在籍する大学だけあってマニュアルは充実しており、重要な手続きはメールでも指示されるので、基本的にはそれらに従っていれば問題はない。

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)

二学期間の留学だったためstudy permitを取得した。申請してから1週間ほどでビザの引換書類を取得することができたが、まれに時間がかかることもあるので、UBCからの受け入れ通知書を入手したらなるべく速やかに手続きを開始した方がよい。study permitの取得方法については日本語で詳しく説明されているサイトも多数あるので、それらを参照しつつ行うとよい。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

カナダは入国にあたって予防接種は必要ないが、近場である中南米など予防接種が必要な国に留学期間中に行く場合には黄熱病などの予防接種を日本で受けておいた方がよい。健康診断も特に必要ないが、自分は念のために直前にバリウム検査などを受けて異常がないことを確認した。常備薬は風邪薬、整腸薬などを持って行ったので、実際に風邪をひいたり食あたりになったときに助かった。

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)

東京海上日動の付帯海学とブリティッシュ・コロンビア州指定の保険に加入した。いずれもそれぞれ東大とUBCによって加入が義務付けられている。BC州の保険は二種類あり、入国前にiMEDという三カ月間限定の保険に申し込んで加入した上で、入国後iMEDの期限が切れる前にBC MSPという保険に改めて加入する、という形であった。なお、iMEDはカナダ入国時の月から有効となるが、保険開始月が実際の入国月と異なる場合には入国後に保険開始月の変更手続きが必要である。

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)

法学部教務係に留学許可申請書類一式を提出したのち、法学部教員による面接を受けた。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

IELTS7.0を一年次に取得したが、二年次には英語の勉強がおろそかになっていたため、三年次のSセメスターでは英語で開講される法学部のゼミを履修して留学に備えた。中国語は基本的に毎学期授業を取っていたが、加えて中国人の友人と積極的に中国語で会話するなどしていた。フランス語は文法を一通り学び終えたレベル。

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

SIMフリーの携帯があれば、カナダのSIMカードをオンラインで注文して日本に届けてもらうこともできるので便利。基本的に現地ですべてそろえるのが、現地ではなかなか箸を見つけられず、結局日本に一時帰国した友人に買ってきてもらったので、自炊するつもりならば箸を持っていくといいかもしれない。

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
Advanced Chinese Speaking and Writing I (Non-Heritage)	3		Linguistic Theory and Analysis II	3	
Beginners' French I	3		Introduction to Global Politics	3	
Linguistic Theory and Analysis I	3		Crime and Society	3	
The Government of Canada	3		The Psychology of Language I	3	

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)

自分がとっていた授業は基本的に50分×週3コマあるいは80分×週2コマで、加えてtutorialと呼ばれる50分×週1コマのディスカッションのためのクラスが付随しているものも多かった。tutorial以外は基本的に大教室での授業だったが、学生が授業中にも質問をしたり、tutorialとは別にディスカッションの時間が授業内で設けられているなど、学生の発言の機会は多かった。どの授業も2~3回の試験に加えて課題やエッセイの執筆などが課されており、予習として教科書を読む必要もあったため、基本的にターム期間中はコンスタントに勉強し続けることとなった。中国語の授業は中華系の学生とそれ以外の学生で分けられており、自分は後者の中で最も難易度が高い授業を取ったが、実際にはそれほどレベルは高くなかったため、中国語の実力に自信がある人は中華系の学生向けの授業を取った方がよい。フランス語は初級にもかかわらず教員はフランス語を用いながら授業を進め、学生も少なからずフランス語の前提知識を持っている人が多数だったので、予想以上の難易度だった。

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

両学期ともに4科目・12単位ずつ取得した。授業時間は平均すると一日当たり3時間程度。予習や課題には、平均すると一日当たり平日は2~3時間程度、休日は5~6時間程度費やしていた。

④学習・研究面でのアドバイス

試験や課題がこまめにあり、出席点も設けられている場合が大半なので、とにかく日々コツコツと勉強を続ける体力が必要になる。基本的にリーディングの量は多く、すべてを完璧に理解することは難しいと思うので、最低要点をつかんだ上で授業に臨むくらいの心構えでいれば多少気が楽になると思う。

⑤語学面での苦労・アドバイス等

英語はとにかくリスニングとスピーキングに苦労した。当初は講義の内容すらよく頭に入らなかったため授業を録音していた(結局聴き返すことはなかったが)。ディスカッションのクラスではネイティブスピーカー達の議論の中に入って行くことは非常に困難だったが、なんでもよいので自分なりの意見をもって物怖じせず発言しようと心掛けた。ただ授業を受けているだけでは英語力はなかなか上がらないと感じたので、自分は海外のドラマを利用した勉強方法を取り入れていた。具体的には、字幕を見ながら知らない表現を暗記カードにメモしたり、登場人物のセリフを真似したりなどして、聞き取れるようになるまで同じ部分を複数回観ていた。このおかげでリスニング力と会話表現の語彙力を上げることができたと思う。加えて、UBCが主催するtandemという言語交換のプログラムに参加してスピーキング力の向上にも努めた。中国語に関しても概ね同様の手法をとっていた。語学力は一朝一夕には上がるものではなく、もどかしい思いをすることもあるが、とにかくめげずに少しずつでも日々努力を重ねることが重要だと痛感した。

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、宿舍の様子、見つけた方法など)

Gage ApartmentsというUBCの一人部屋用の寮に住んでいた。自分の部屋は1LDKでバスルームも付き家賃は月13万円程度。ルームメイトがいないので気を使う必要もなく、寮全体も静かなので、勉強のための環境としては最高だった。授業で使われる主要な建物はおおむね徒歩圏内で、バスターミナルにも近いという好立地でもあった。

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)

9月には夏の気配が残っているが、10月には一気に冷え込み、その気温が4月まで続く。真冬は東京よりもやや暖かい程度。10月以降は雨の日が続き、4月まで大半の日が雨天だった。キャンパスは広大で、スーパーやレストランも充実しているので、基本的にキャンパスから出ずに生活できる。日本食も含めアジア系のレストランも多数ある。自分は基本的に昼は外食で夜は自炊していたので、週1回程度キャンパス内の大型スーパーに買い物に行っていた。UBCの学生は事前にUBCに一定額を納めることで公共交通機関を定期券で利用できるため、ダウンタウンや他の町に行く際にはバスと電車を活用した。カード社会のため、日本の銀行のデビットカードを主に使用していたが、途中からはカナダの銀行口座を開設してそのデビットカードを用いていた。多くの銀行で留学生は無料で口座の開設ができる。

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)

治安はかなりいいが、ダウンタウンの東側は治安が悪いと聞いていたので近づかないようにしていた。キャンパス内では治安の悪さを感じることは特になかった。

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8～9万円ほど。内訳としては、食費6万円、娯楽費2～3万円ほど。
・留学に要した費用総額とその内訳
生活費:70万円 教科書代:5万円 家賃:100万円 保険料や定期券代など:10万円 往復の航空券:20万円 総額:200万円程度
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)
東大を通じてJASSOの奨学金を毎月8万円受給していた。8ヵ月合計で64万円。
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)
一学期目は交換留学生の会の旅行に参加したり卓球サークルの練習に参加したりしていたが、二学期目は勉強が忙しくなったこともあってサークル活動は行わなかった。両学期ともtandemというUBC主催の言語交換プログラムに週1回90分参加した(一学期目は中国語、二学期目は英語)。寮から徒歩数分の場所にあるジムに登録して定期的に行くようにしていた。長期休暇中は、冬休みは南米、春休みは中米に旅行に行った。
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)
留学生へのサポートは充実しており、手続き上の疑問点があれば留学生用のオフィスに相談すれば適切に対応してくれる。英語のアカデミック・ライティングには不安があったが、エッセイの添削をTAが丁寧に行ってくれたほか、ライティングセンターでも予約して相談できる。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
図書館は複数あり、開館時間も長い。書類の印刷も可能。ジムも複数あり、安い値段で登録できる。レストランやフードコートも充実していた。
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
結果的には法曹になりたいという気持ちは留学中も変わることはなかったが、様々なキャリアプランを持つ友人たちと交流したことで自分のキャリアプランを見つめなおすいい機会となった。
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

学習面では、政治学や言語学など専門以外の自分の興味分野を十分に学ぶことができたほか、語学のレベルも向上させることができた。生活面では、海外で一人暮らしをするという初めての経験を通して、家事などの生活力や新たな環境に適応する力などを身に付けることができたと思う。また、日本にいる友人や家族と距離を置くことになったことで、今まで当然視していた人間関係の大切さに気付くことができた。

②留学後の予定

卒業を一年遅らせた上で、法科大学院を受験する予定。

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

実は自分が交換留学を思い立ったのは書類の提出締め切りの10日ほど前で、他の学生のように確固たる決意とともに留学に臨んだわけではなかったが、実際には予想以上に得られるものは大きく、今では過去の自分の決断に大変満足している。本業の法律の勉強がおろそかになったり、1年生のときから力を注いでいたサークルから距離を置くことになったりと、多少のデメリットはあったものの、自分の好奇心に従った前向きな決断の結果なので後悔することはなかった。もちろんただ漠然と留学をしていればいいというわけではないが、せっかく留学に行ける環境がかなり整備されているのだから、学生はもっと気軽に交換留学に参加してもいいのではないかなと思う。

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 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)

2018年 5月 11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:	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
	<input checked="" type="checkbox"/> 5. 民間企業(業界:)		6. 起業
	7. その他()		

派遣先大学の概要

バンクーバーの西部に位置する、生徒数約6万人のカナダ西部最大の総合大学。トロント大学、マギル大学と並んで、カナダトップ3校とされる。約4分の1がカナダ国内からの生徒という国際色の豊かさが特徴。ダウンタウンからは40分ほどの距離があるが自然豊かで穏やかなキャンパスである。

留学した動機

以下の3点にまとめられるだろう。①異なる言語で自らの専門科目の学習を行い、理解を深める②自己と他者を見つめ直す③英語力の向上

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2017年	学部3	年生の	S2	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2017年	9月~	2018年	4月	
	学部3	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2018年	学部4	年生の	S1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2018年	学部4	年生の	5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			10	単位
	留学後の取得(予定)単位			24	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2015年	4月入学	2020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:

それまで行なっていた課外活動の状況、専門科目の履修状況、就職活動のタイミングや時期との兼ね合いから。

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)

Application, Housing, Course registrationなどの留学そのものへ向けた準備についてはブリティッシュコロンビア大学より案内のメールが届くので、基本的にそれに従っていれば問題はない。締め切りが見にくいところに書いてあったり随時更新されていくこともあるので、早めに取り掛かることをお勧めする。

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)

6ヶ月以上の滞在には学生ビザが必要になるためカナダの移民局へ申請が必要である。基本的にはオンラインの指示に沿って行えば問題ない。自分の場合は申請から受諾まで2週間程で足りた。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

かかりつけ医に3週間分程の風邪薬を処方してもらい持参した。そのほかにも眼科や歯科などにも念のためかかった。

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)

大学指定の保険に加入した。バンクーバー移動後、ブリティッシュコロンビア州指定の州の保険にも加入した。

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)

特になし。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

IELTSとTOEFLを受験した。

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

ある程度の雨をしのげる服装と箸。

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
Introduction to Scientific Research Investigating Politics: An Introduction to Scientific Political Analysis	3	●	Security Studies	3	●
Topics in Comparative Politics	3		Intermediate Microeconomics II	3	●
International Political Economy	3		Introduction to Strategic Thinking	3	●
Social and Political Philosophy	3		Quantitative Methods in Political Science	3	●
			Intermediate French II		

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)
政治学の授業では週3時間のレクチャーに加え週1時間のディスカッションや問題演習のチュートリアルで構成されていることが多かった。基本的に毎回の授業に向けて数本の論文を読み込んでいくことが多かった。哲学の授業では読む分量が多かったり学期に、フランス語の授業では授業内でのグループプロジェクトがあったり、経済学の授業では問題演習の宿題が課されたりした。
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
大学側からは3科目から5科目の科目の履修が推奨されていた。1科目3単位であることが多い。平均して週に8時間程度はそれぞれの科目の勉強時間に充てていた。
④学習・研究面でのアドバイス
オフィスアワーで指導教官のところに赴き授業内外での質問に答えてもらうことは非常に有意義である。またグループワークが推奨されており、そこを通して自分の考えをアウトプットする機会を設けることができるため、有用に使うことが可能である。
⑤語学面での苦勞・アドバイス等
授業に出てくる専門用語の語彙を知っておくとスムーズに授業になれることができる。
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)
大学内の寮で6人で共同生活を行った。基本的に個人にプライベートスペースが確保されているので、生活に苦はない。寮は大学からの手続きに沿って希望を出した。申し込みは留学生を優先して行われるためあまり心配する必要はない。
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)
11月から3月にかけて雨量が多くなり(Raincouverと称されるほど雨が降り)曇りがちになるので注意が必要。Upassと呼ばれるPASMO/SUICAのようなものが大学から支給され、毎月更新手続きを行えば市内のバスや電車は乗り放題である。現地で銀行口座を開設し、月ごとに日本から送金を行い、その口座に紐づくデビットカードを作成した。またクレジットカードの利用が非常に多いのでそちらでの決済も多かった。
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)
バンクーバーは治安が良いとされていることもあり、特に治安について困ることはなかった。またブリティッシュコロンビア州の保険に入っていれば医療費が無料になるため、病気の罹患時にもそこまで高額を支払う必要がなかった。
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
生活費月8万(食費6万、交際費1万、その他1万)
・留学に要した費用総額とその内訳
総計-222万円:生活費-72万(8万×9ヶ月)、航空費-20万、保険費-10万、寮費-60万、旅行費娯楽費-60万

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)

経団連グローバル人材育成スカラシップ・100万円・Go Globalに案内が記載されていた。

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)

UBC生主体の地域のサッカーチームでの活動、学内での言語交換プログラム

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)

留学生が多い関係で、履修などの事務的な面から精神的な面に渡り非常に充実している。向こうの国際交流課にあたるInternational Officeとよばれる棟にアドバイザーが常駐しており、問題があればまずそこへ行き相談する形になっていた。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

図書館の数は多く、学習スペースも色々な場所に確保されている。試験前2週間からは図書館が24時間開館している。ジムや体育館も複数設置されており、日常的に気軽に体を動かすことができる環境が整っている。Wifiの接続状況は場所にもよるが基本的には弱い。

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

卒業を一年遅らせるので、特に問題はない。

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

社会の求める規範的な姿だけではなく、自分自身の根源的な欲求に従っても良いのだと実感した。

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

特になし。

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

- | | |
|--|--------------------------|
| | 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

東京を離れ広いキャンパスと雄大な自然に囲まれながら勉学に励むことは今まで自分が日本の大学で過ごすことのできなかつた時間の過ごし方であった。特に多様な国籍、バックグラウンドを持つ学生と交流し勉強することで、世界の身近さや狭さを実感することとなった。またそれまでの日本に通底している価値観のようなものを改めて見つめることができたと思うとともに、自分に対する理解もいささか深まったように思う。総じて自らの生活を自らで律していくという経験は基本的な力を培うに至ったように感じる。

②留学後の予定

3年生として戻ります。また、進路に関しては未定です。

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

日本とりわけ東京の喧騒から逃れ異なる環境、異なる言語で生活することで感じられることは非常に多いと思います。ぜひ精一杯羽を伸ばしてみてください。留学前に自分が留学で何を学びたいか、何をしたいのか言語化しておく留学中にもそれがモチベーションに繋がるので、おすすめです。

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

TOEFLの単語帳、FRIENDS、Big Bang Theoryといった海外コメディードラマ

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。