

東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時): 法学部第3類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(カナダ)

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: マスコミ等) 6.起業 7.その他( )

#### 派遣先大学の概要

トロント大学は、カナダトップの総合大学で、世界的な大学ランキングでも20位程度に位置します。学部生だけで6万7千人を数えるマンモス大学で、うち外国籍の学生が1万人を超えます。コンピュータなど工学系が強い学校ですが、人文・社会科学系でもノースロップ・フライ、マーシャル・マクルーハン、ケネス・ガルブレイスらが属していたことがある名門です。学部時代から教授陣との距離が近くアカデミックな経験ができることも特長としており、実際の教授もオフィスアワー等の非常に親切に応じてくださいました。

#### 留学した動機

政治学・西洋政治哲学を、それらを産んだ欧米文化圏に属するカナダで、北米特有の教育方法(教授、TAとのインタラクション、エッセイ等の重視)の下で学びたいと考えました。カナダは(アメリカ合衆国との比較において)リベラルな社会として知られており、社会保障やマイノリティの問題に関心があった私としては、その社会を見ること自体が良い勉強になると考えました。また、海外在住経験がなかったので、異文化経験、語学学習の点でも意義があると考えました。

#### 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 / 修士 / 博士[3]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4月 学部 / 修士 / 博士[3]年時に出発
- ④留学後の授業履修: 西暦[2014]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[2015]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[122]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[24]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 [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: 留学を思い立ったのが2年秋であり、将来を決める前に行きたいという考えがあったのでこの時期になりました。就活と重なりましたが、先輩にも同様に就活を遅らせた方が居たので不安はありませんでした。

#### 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)

メールで指示が来るのでそれに従って進めれば問題ありません。リマインダー等も丁寧に送ってくれます。授業は早い段階で決めなければなりませんが、これが留学体験の良し悪しをかなり決めるので慎重に決めると良いと思います。トロント大学の場合、ネット上に学生による授業の評価サイトもあり参考になりました(どこかの大学にあるものと違って、学習体験としての質を評価した大変真面目なものです)。

##### 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と呼ばれる学生ビザをCIC(Citizenship and Immigration Canada)のウェブサイトで申請しました。指示もすべてそこに書いてあります。申請から承認までは3週間ほどで来ましたが、もっと遅い場合もあります。また申請書類の中では資力証明の用意がやや大変でした。早めに始めるのが何よりだと思います。

##### ③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

常備薬を持っていったのみです。現地の人は大事でなければ病院に行かず、風邪程度で行くと対応が悪いとも聞いたので慣れた薬は必須だと思います。

##### 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)

AIUの海外長期滞在用の保険に加入しました。またオンタリオ州の大学生向け医療保険(UHIP)への加入が義務となっており、トロント大学からの案内に従って加入しました。

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

3年夏学期の法学部試験につき、本来の9月実施では受験できないため繰り上げ受験を申請し7月に受験させてい

いただきました。通年の授業は登録した上で未受験扱いとなり帰国後履修予定です。

#### ⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

英語圏での在住経験はありませんでした。TOEFLは留学の1年前にとった102点。こちらで勉強しても、現地での英語漬けの効果のほうがよほど大きいと聞いていたので特に集中した勉強はしませんでした。

#### 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

留学の目的を明確にし、具体的に書き出しておくことが一番大事だと思います。目的意識がなければ8ヶ月はあっという間に慣れるだけで過ぎていってしまったらと思います。

### 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。

●政治理論: 善い社会の展望、●政治哲学入門、●東アジア比較政治、●英文法(言語学)、国際関係論

#### 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)

講義は大人数で、各講義に対応してチュートリアルという少人数形式の授業があります。毎回リーディング課題が課されて、それを読んできたことを前提として講義・議論が展開していきます。議論ではTAの指導の下で学生同士の議論がかなり白熱します。エッセイを書く機会も多くあり、プログラム全体として自分の頭で批判的に考えることを重視していました。

#### 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

1学期あたり4科目、2単位(トロント大は通年授業を1単位と数える)

授業時間: 1科目・1週間あたり講義2時間、チュートリアル(少人数の議論形式)1時間

授業以外の学習時間: 平日3~4時間、休日4~5時間、試験前・課題前7~8時間

#### ④学習・研究面でのアドバイス

授業外の課題が試験期以外でも大量にあるので、普段からコンスタントに勉強する必要があります。個人作業ばかりでは気も減りますし、エッセイ課題では学生同士の議論も役に立つので、講義やチュートリアルで良い友だちを見つけて一緒に勉強すると精神面と学習面で一石二鳥です。また、教授やTAにもアクセスしやすくなっています。オフィスアワーに出かけていくと、より詳しく質問でき、エッセイや試験にも役立ちます。

#### ⑤語学面での苦労・アドバイス等

当初は授業を録音して聞き直すなど苦労もしましたが、英語に浸かっているうち自然に伸びました。完璧な発音や文法である必要はなく、自分の考えを論理的に伝えようという強い意思があれば、向こうも耳を傾けてくれます。少人数の議論形式の授業や、オフィスアワーでは特にじっくり聞いてくれるので、頑張って話してみるといいと思います。話せるようになったらと思って黙っていると話せるようになりませんし、つまらないやつだと思われてしまいます。

### 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)

地元の家庭でのホームステイでした。一日2食で\$600/月(後値上げし\$650)。交通費(\$108/月の定期)を合わせても大学の寮より格安でした。他にも同じ家にホームステイしている学生がおり交流もありました。トロント大学がHousing Finderのサイトを公開していたので、そこからホストに直にコンタクトをとり、現地到着後に正式に契約しました。現地で決める時間が短いので相性が合わずにあとで変える人もいますが、私は幸運にもそのまま8ヶ月滞在しました。

#### 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)

トロントは大都市であり交通・買い物などは東京と似た感覚で住めます。物価はほぼ同じ。大学は市中心部にあり便利です。冬の気候は厳しく-20℃に達する日もありました。お金は現地に口座を開いた上で日本から送金を受けました。現地の銀行口座によるデビットカードがほぼどこでも使えます。\*末尾に写真あり

#### 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)

トロントの治安は北米としては非常に良く、夜間の一人での公共交通機関利用も問題ありません(市内全域というわけではなく、地域による)。医療機関は特に利用しませんでした。聞くところでは現地の人は多少のことでは病院に行かないため、風邪程度で行くと対応が悪いとのことでした。

#### 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

\$950(家賃\$600~650、交通費\$100、食費\$150、交際費\$100)

##### ・留学に要した費用総額とその内訳

\$12150(航空券代\$2100、教科書代\$400、保険費\$1500、携帯・自転車など初期費用\$300、家賃\$5000、交通費\$850、食費\$1200、交際費\$800)

(授業料は東大に通常額を納付)

**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 短期派遣奨学金、80,000 円/月、東大から案内を頂きました

**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)**

International Students の交流団体に属していました(英語学習や懇親)。冬休み中は日本からは遠いナイアガラ、ニューヨークなどを旅行していました。元々勉強を目的として行きましたし、課題をきちんとこなすと課外活動の時間は多くはありませんでした。また日本で言うクラブ・サークル活動はあまり活発ではありません。

**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)**

留学生対応の部署があり履修等の相談に応じてくれました。学期開始時には留学生向けのオリエンテーションなどもあり、友達づくりなどもし易いように配慮されていました。大学全体としても交換・正規の留学生が多数いるので、教授やTAも扱いに慣れていて語学面などでも配慮がありました(エッセイの文法チェックを緩めるなど)。

**②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)**

キャンパスは市内にありながら広く、歴史的建造物も多くあり素晴らしい環境でした。中央図書館は北米第3位の規模だそうで非常に充実していました。大きなジムがあり登録すれば使えます。食事場所は民間のファストフードが入っているカフェテリア、屋台などがあり便利でしたが、健康志向の方は弁当を持参した方がいいかもしれません。図書館のパソコンが多数ありWiFiは大学全域で使えました。\* 末尾に写真あり

**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**

(就活は今後)

**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**

東大の環境から一旦離れたことで、本当に自分がしたいことは何かを周りの傾向に流されることなく考えることができるようになったと思います。

**③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)**

就活中・終了後の友人たちに話を聞いていた程度です。

**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**

政治学や政治哲学を、北米の大学教育システムを活用して学ぶという目標は達成できたと思います。日本の大学に比べ、知識の蓄積よりも批判的思考が重視されており、学部生であっても自分が読んだ範囲で古典の作家や現代国際社会を大いに批判し議論していく皆の姿勢には刺激を受けました(一長一短だとは思いますが)。それに加えて、東京生まれ東京育ちで進学校を進んできた私にとっては、自分を取り巻くあらゆる環境が変わり自分を見つめなおす機会となりました。進路選びについて周囲に流されていた部分や、自分が本当に好きなことなどに気づくことが出来ました。

**②留学後の予定**

履修上は4年生で卒業できる状況ですが、将来を腰を据えて決めたいので、5年生まで学部に残って勉強と就職活動を行っていく予定です。

**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**

今しかできない体験ですし、応募は実際に行くかなり前にしなければいけないので、なんとなくでも行きたいなという気持ちがあるのならとにかく応募すべきだと思います。理由は後付けでも…というのは極端ですが、なんとなく行きたいなと思ったのには何かしら心の奥底に眠った理由があるはずで、それを出発までにきちんと掘り起こしておけば良いのです。もっとも実際行ってみると、学習環境だけでなく自分を取り巻く全てが変わるので、目標とは全く別の予想もしなかった変化が起こることもあります…それを楽しみにして、ぜひ応募していただければと思います。

**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**

トロント大学の公式サイトを除けば特にありません。特に現地は「わからないことがあったら人に聞く」という方針の人が多く、掲示やウェブサイトがややよい加減な代わり、何事も友人なり担当者なりに直接聞いてしまえば速くて融通もききます。

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。  
表形式のためか写真がうまく文章に添えられなかったので、他の項目に関係する写真も以下に添付します

**\* 写真**

生活環境: 冬は寒く長い。これは3月の写真です。でもきちんと防寒していれば楽しめます



派遣先大学の環境について: このような歴史的建造物が学内に多数あります



その他: 新歓パレード Frosh Parade の様子。学生が文字通り街を占拠します。  
トロント大学が街の重要な一部となっています



東京大学での所属学部/研究科・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: 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

カナダ東部にある大規模な総合大学です。多文化都市トロントの中心に位置し、学生や教授の人種・国籍も多様性に富んでいます。私が所属した St.George キャンパスの Arts & Science プログラムでは、様々な学部の授業を自由に受けることができました。

#### 留学した動機

北米の政治学教育のもと、腰を落ち着けて勉強したいと思い留学を希望しました。また、多様なバックグラウンドを持つ学生と共に学ぶ中で視野を広げることを期待しました。将来は海外大学院への進学も視野に入れており、学部で留学を経験することが役立つと考えました。

#### 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～2014年4月 学部[3]年時に出発
- ④留学後の授業履修: 西暦[ ]年 学部/修士/博士[ ]年の[ ]学期から履修開始
- ⑤就職活動の時期: 西暦[ ]年 学部/修士/博士[ ]年の[ ]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[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[30]単位
- ⑦入学・卒業/修了(予定)時期: 西暦[2011]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: [5]年[ ]ヶ月間(予定)
- ⑨留学時期を決めた理由:  
交換留学を利用できた最も早い時期を選択した。結果的には3年夏からでよかったと思う。(日本である程度勉強してから行けたため。)

#### 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)  
メールでの案内に従って、オンラインで志望理由や履修希望科目などを登録しました。大学の公式サイトや、前年に行かれた先輩のお話を参考にキャンパス・科目・入寮希望などを決めていきました。
- 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)  
トロント大学から留学許可証が届いた後、Study Permit のオンライン申請をしました。貯金証明については日本と違う仕組みのものを要求されやや手間取りましたが、結局形式はそこまで重要ではないようです。カナダの渡航許可局がストライキ中だったため、ビザが間に合わないことを危惧しましたが、結局特に遅れなく届きました。(目安は HP 参照)
- ③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)  
飲み慣れている常備薬や体温計など、基本的なものは持参しました。
- 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)  
トロント大学で入らなければいけない保険もありましたが、念のため日本の海外留学保険にも入りました。前者はトロント大学内や付近の Clinic が手軽に使えるので便利です。結局日本の海外留学保険は使いませんでした。安心はできました。
- 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)  
法学部教務課にて、単員互換などについて伺っていきました。また、繰り上げ試験を受験させて頂きました。
- ⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)  
特にしていません。ただ、ゼミで英語論文を読む機会が多くあったのは役に立ちました。

## 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

基本的には凡そのものが現地で手に入ります。必需品ではありませんが、私はシラバスで事前に調べて教科書や文献の日本語訳をいくつか持って行きました。政治哲学の日本語訳文献は役に立ちましたが、国際経済学の教科書など日本語訳を一度も開かなかったものもあります。

## 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。

●ECO230 (International Economic Institutions and Policy)/ ●ECO403 (Topics in Development Economics)/ ●POL200 (Political Theory)/ ●POL201 (Politics of Development) / ●POL419 (Quantitative Methods and Data Analysis)

### 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)

授業の形式は授業によって大きく異なりますが、200番台の科目(主に2年生向け。実際には他学年の学生も多い。)は、大人数の講義と少人数のTutorialから成り立ちました。400番台の授業はもともと少人数なので週1回の授業でした。リーディング課題が課される他、事前に講義用掲示板にコメントを書き込む授業もありました。学期中に何度かエッセイなどの課題が出されます。

### 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学期は4科目、2学期は5科目(うち3科目は1学期からの通年授業)を履修しました。2学期はこれに加えて400番台の演習も聴講しました。交換留学生は1学期当たり5コマまでしか登録できないので、2学期に他の科目を追加するにあたって1学期に履修していた通年科目のうち1つを切りました。年間の合計単位数は1.0 (full-year)\*3 + 0.5 (half year)\*2 = 4 creditsです。1コマにつき週2時間の講義、そして大人数講義の場合は加えて週1時間のTutorial(少人数ディスカッションクラス)があります。

### ④学習・研究面でのアドバイス

オフィスアワーを利用すると教授と話す機会が持てるだけでなく、待ち時間に他の熱心な学生とのつながりもでき、一緒に勉強するスタディグループを築けたりと副次的な効果もあるのでお勧めです。他にも大学のライティングサポートセンターやTAとの個別相談などを利用しました。

### ⑤語学面での苦勞・アドバイス等

制限時間があるエッセイ式テストなどはやはり苦勞しました。しかしテスト一発で全成績が決まる授業は無く、様々な課題で成績評価が積み上げられていくので、自分の勝負できるところで頑張っておくようにもしました。

## 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)

学内の寮に滞在しました。交換留学生は正規学生の寮が確定してから空きがあるところをオファーされるため、入れるか否かは運だったようです。1人あたり1つのオファーしか受けられないので、学内の寮の中での選択の余地はありません。私は女子寮のダブルルームをオファーされて当初は迷いましたが、実際には学内寮は大変便利で、かつ現地学生との交流の面でも大変充実していました。家賃は毎食込みで8ヶ月合計が約11000CAD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)

冬は大変寒くなりますが、室内は暖かいので特にきつくはありませんでした。キャンパスは街の中心部にあり、ダウンタウン地区の主要エリアへはほぼ徒歩でアクセスできるので大変便利です。地下鉄などもキャンパス周辺を走っているため冬には使いました。食事については、エスニックタウンが多くある他、キャンパス周辺でも多様なエスニック料理が食べられます。お金はクレジットカードの他に現地で銀行口座を開設し、日本からトラベラーズチェックとして持って行ったお金を入金して適宜ATMで引き出して使いました。

### 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)

トロントは北米にしてはかなり治安が良く、生活しやすかったです。ただし、キャンパス内でも夜の公園は歩かない、などの注意はされていました。医療機関はキャンパス周辺に多くありますが、特にトロント大学のClinicはオンライン予約もできるので便利でした。インフルエンザ予防接種なども保険内で受けられました。

### 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

日用品・生活必需品 平均約\$150 (以下全てカナダドル)

衣類(スノーブーツやコートなど) 平均約\$75

交際費・娯楽費 平均約\$250

合計約 \$475

#### ・留学に要した費用総額とその内訳

航空賃 約\$2200

教科書代 約\$250

保険費 約\$456 + 85000 円  
寮費 約\$11000  
初期投資 (携帯電話や布団など) 約\$600  
生活費 約\$4000  
合計約 約\$ 20000  
その他長期休暇中の旅費等

**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)**

日本学生支援機構(JASSO)の短期派遣奨学金を頂きました。(月8万円×8ヶ月)

**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)**

パブリックスピーキングクラブ、留学生クラブ、料理クラブ、模擬国連、教会でのボランティアなど様々な課外活動・イベントに参加してみました。また、学内外のミュージカルやコンサートなどにも学生割引を活用して足を運びました。運動不足解消のため学生センターのフィットネス・ダンスレッスンにも通いました。長期休暇中はアメリカも含め旅行をしました。

**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)**

交換留学生だけでなく正規留学生も大変多いので、サポートシステムは多くあります。ただし留学センターのスタッフが留学生の数に対し大変少ないので、履修登録変更などはアポイントメントをとるのが難儀でした。

**②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC 環境等)**

図書館は北米第三位の規模とのことで、キャンパス中に多くの図書館がある他、24 時間空いている大図書館もあります。貸出し冊数が大変多く、大図書館では学部生でも一時に 100 冊まで借りられるのが大変便利でした。オンラインでも多くの学術文献に簡単にアクセスできます。書籍によっては図書館サイトから PDF ダウンロードできるものもありました。スポーツ施設も大変充実しており、ジムや多くのフィットネスクラスが無料で利用できるほか、有料でも安くスポーツのレッスンが受講できます。キャンパス内は Wifi がほぼ完備されています。

**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**

**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**

留学前は卒業後院進学を考えていましたが、留学先で働き方やキャリアについての多様な考え方に触れて自らの考え方も変わり、現在は民間就職を経てからの院進学なども考えています。

**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ましたが、実際に応募したりはせず話を聞いて回ったのみです。

**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**

留学前は学業的な目的ばかりに目が向いていました。しかし実際の意義はそれだけでなく、多様な人々と会ったり一緒に暮らしたりする中で、視野が広がったり自分の特徴が見えてきたり、と人格的な面でもいろいろと収穫があり、留学を選択してよかったと心から思います。日本での所属や家族・友人関係を離れたところで生活していくということ自体が大変新鮮で、困難もありましたが日々工夫して挑戦していくのがとても楽しい経験になりました。

**②留学後の予定**

単位数としては4年で卒業も可能な範囲ですが、卒業を1年延ばす予定です。

**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**

留学で何を得心たいかによりますが、交換留学生という身分はかなり自由なので、自分のしたいことができる、しかも日本の日常とは違う刺激的な環境でそれができる、という点でお勧めです。時間も費用もかかりますが、意志さえあれば何倍ものリターンがあります。特に、1年留年をしたりと同学年の学生と違うコースを歩むことに躊躇している方は、留学に行けばギャップイヤー・ダブルメジャー・社会人学生などとても自由な選択をしている人々に出会う中でそのような不安は無くなるだろうと思います。

**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**

日本の他大学からも過去に多くの交換留学生が行っているのので、そのような方たちの留学ブログをたまに参考にしました。

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): 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: 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・トロント大学。全学交換留学協定校。カナダ最大の都市トロントの中心に位置する都市型の総合大学で、カナダで1・2を争う名門であり、世界大学ランキングでも20位以内を維持している。学生は文字通りあらゆるバックグラウンドを持つ者が世界中から集まっている。

#### 留学した動機

英語能力向上のため/「西洋」的な物の見方を実感するため/表面的な国際交流以上の何かを得るため

#### 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 [ 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 ~ 2014年4月 学部[ 3 ]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[ ]年 学部/修士/博士[ ]年の[ ]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[ 56 ]単位 留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位[ 8 ]単位  
留学後の取得(予定)単位[ 26 ]単位 (全て後期課程の単位数)
- 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/修了
- ⑧本学入学から卒業/修了までの期間: [ 4 ]年[ ]ヶ月間
- ⑨留学時期を決めた理由:  
4年間で卒業しなかったのと、3年次に留学するのが通例であったため。

#### 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)

誰もが圧倒的な情報不足であるので、同じ大学に留学する人や過去に留学した先輩に積極的にコンタクトを取りたい。また、相手の大学の担当者は往々にして反応が遅かったり、不親切であったりするので、主張するところはしっかり主張し、返信が遅ければ催促するべきだと思う。

##### 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)

手続きが面倒で嫌になるが、だからといってどうしようもないので早めに終えてしまいたい。カナダではStudent Permitを取得する。取得にかかる時間は場合によるが、担当機関がストライキを行って手続きが遅れることもあるので注意。

##### ③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

特にしていないが、歯は大学強制加入の保険に含まれていないので注意。

##### 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)

クレジットカード付帯の保険。

##### 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)

必要書類の提出、前倒し試験の受験。

##### ⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

TOEFLは102点だったが、スピーキング能力は大したものではなかった。工学部のSpecial English Lessonを一学期間受講。

##### 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

専門分野の教科書、ノートなどは持参すると向こうでの勉強の理解に役立つ。自分は持っていないが後悔した。また常備薬の類は必須。

#### 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。

●POL322 Introduction to Quantitative Reasoning, SMC240 Celtic Culture (途中で drop), ●POL417 The Third World in International Politics, ● POL419 Data Analysis

**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)**

日本でのスタイルと変わらない。ディスカッションで学生の話す早口の英語がきちんと聞き取れ、かつ発言ができるようになるまでは時間がかかったが、それが出来る自分に気づいた時の感慨は格別。

**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**

留学中は学業の比重を下げていたので、科目は3つ、学習時間は週15時間程度だったように思う。

**④学習・研究面でのアドバイス**

個人的には、留学先でまで興味のない授業を単位のために受けるのはやめたほうが良いように思う。

**⑤語学面での苦勞・アドバイス等**

とにかく日常会話。「英語は出来ますか?」「日常会話くらいは…」などと言う人間はまず間違いなく日常会話が全く出来ていないと思われる。とにかく彼らが日常に使う表現は、学校で習うものとはまったく異なっていると思う。

**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)**

大学の寮。家賃は詳しく覚えていないが年7000ドル、ミールプランが3500ドルくらいではなかったかと思う。中は綺麗でも、汚くもない。

**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)**

気候は非常に厳しい。9月に来て4月に帰るというのは、時期的には最悪。大学周辺は自然もあるし都市機能もあるし、環境は恵まれている方だと思う。お金はCitiの国際キャッシュカードを使用。現地でもデビットカードを作り、Citiのクレジットカードと併用していた。

**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)**

治安は日本並かそれ以上に良い。医療機関は利用していない。冬の寒い時期に精神面で苦しくなる人は多いそうだ。

**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**

ミールプランがあったのでお金を使うのは日常の買い物か教科書代くらい。300ドルもあれば足りたと思う。

**・留学に要した費用総額とその内訳**

上記家賃等に加え、航空券が往復20万円ほど、それに諸々の費用を加えて200万円程度だったと思う。奨学金を受給したことを考えると日本での生活と実際そう変わりがない。

**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ーシップ、100万円

**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)**

テニスクラブ、スカッシュのクラス、Music Club、日本人会など。

長期休暇は旅行とカナダ人の友達の家、それにスキーに行った。

**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)**

当然といえば当然だが、「求めよ、さらば与えられん。(=求めなければ与えない)」という感じ。たらい回しにされることもあった。あまり満足しているとは言えない。返信も遅い。

**②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)**

図書館はいくつもあって、蔵書も充実している。スポーツ施設も無料で使えて、規模も大きい。Hart Houseという施設は素晴らしい。食堂は基本的に低レベル。ネットはWi-Fiがキャンパス一円に飛んでいる。

**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**

就職活動はしない予定。

**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

まず語学能力の向上は挙げられる。さすがに英語を常に話すことを求められる環境で1年もいると、それなりに何とか出来るようになってくる。しかし前提条件(基礎的な文法能力、読解能力等)がないと1年経っても驚くほど上達しないと思われる。また、こちらが1年という短いスパンで行動しているのに対し、周りは4年間のうちの1年というスタンスだから、何かと合わないことも多い。向こうにしたらこちらはどのみち1年でどこかに行ってしまう「お客さん」なわけで、深く付き合うのが難しい面もある。加えて、トロントがなまじ多文化都市であるだけに、アジア人はアジア人と、ヨーロッパ人はヨーロッパ人とつるみやすい傾向にある。

しかしそうした中でも、結果論で言えば自分が特別仲良くなった顔ぶれはどことなく日本で仲の良い顔ぶれと似ているのが、不思議であった。また、スカッシュやビリヤード、映画や音楽などを自由に楽しむ時間を多く作ったことで、忙しすぎていた東大での生活から離れてリフレッシュすることができた。

長期的に見て、非常に有意義な経験だったと思う。

##### ②留学後の予定

今年法学政治学研究科の入試を受ける予定である。4年で卒業しようとして少々無理をしたため、そのつけが回って現在再び忙しい生活になっている。

##### 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

留学が絶対的に良い選択だとは思いませんが、しないほうが良いものでないことには疑いの余地がありません。英語圏に留学する場合は、東京大学生である自分が英語圏に留学する、という事実を客観的に眺める視点を持ちながら、目に入るもの全てを観察しつつ、気負いすぎずに楽しんで頂きたいと思います。

#### 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

各種ブログなど。生の情報が手に入る唯一の手段。

##### 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。