

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): 農学生命科学研究科・修士1年

参加プログラム: 全学交換留学 派遣先大学: ブリティッシュコロンビア大学

卒業・修了後の就職(希望)先: 5.民間企業(業界:総合商社)

### 派遣先大学の概要

The University of British Columbia はカナダ西部ブリティッシュコロンビア州に位置する総合大学。世界大学ランキング 2013-2014 では 31 位であり、カナダ国内においては、トロント大学に次ぐナンバー2の大学です。バンクーバーキャンパスは広大な土地に人類博物館やバラ園など様々な施設、自然があふれています。

### 留学した動機

自分の英語を鍛えなおしたいという思いと、海外の学生と交流し、異なった文化に触れたり、意見を交換したりすることによって自分の考え方の幅を広げたいと思ったからです。

### 留学の時期など

- ①学前の本学での修学状況: 西暦[2014]年 修士[1]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 ~ 2014年 12月 修士[1]年時に出発
- ④留学後の授業履修: 西暦[2014]年 修士[1]年の[冬]学期から履修開始
- ⑤就職活動の時期: 西暦[2014]年 修士[1]年の[3]月頃に行う予定
- ⑥本学での単位数: 留学前の取得単位[13]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[22]単位
- ⑦入学・卒業/修了(予定)時期: 西暦[2014]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: [2]年
- ⑨留学時期を決めた理由: 就職活動に出遅れないために1学期間のみの留学にしました。また、帰国後も集中講義などで冬学期の単位取得も可能なため。

### 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)  
ブリティッシュコロンビア大学の留学担当の方からメールが来るので、その指示に従って手続きをします。
- 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)  
半年未満の留学では、ビザは必要ないので申請しませんでした。留学期間を延長する、もしくは学期終了後にカナダ国内に滞在を続ける場合は、申請しておいた方がいいと思います。
- ③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)
- ④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)  
UBCに留学する学生はi-Medという保険に加入しなくてはならないので、そちらに加入しました。
- 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)  
単位認定の申請をするのに、UBCで履修する予定であった授業のシラバスの日本語訳を提出しました。
- ⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)  
英語を使ったコミュニケーションの授業を履修しました。
- ⑦日本から持参の方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど  
英語の身分証明証として利用できる国際学生証の発行を忘れてしまったので、しておけばよかったと後悔しました。また国際運転免許証も取得して持っていくべきだったと思いました。

### 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。  
● FRE340 International Agricultural Development

- FRE528 Applied Econometrics
- FRE540 International Resource Economics and Development

## 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)

1年次が100番台の授業、2年次が200番台というように数字の100の位の値が何年生向けの授業かを表しています。他の人の話を聞いていると100番台や200番台の授業は大人数の授業であり、課題が多いイメージです。私は修士のコースを2つ履修したのですが、そちらのコースでは課題に加えプロジェクトやプレゼンテーションなどが多かったです。また日本の授業に比べグループワークが多いのが特徴かと思います。

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

履修科目数は3つですが、一週間にそれぞれ2時間×2回(プラスlabがある授業はlabも)の授業があります。それぞれの授業で指定される読み物の課題であったり、プロジェクトに関わる論文を読んだりと家庭での学習時間も必要でした。忙しいときには、一日4、5時間は論文を読んだりしていました。

## ④学習・研究面でのアドバイス

予習が本当に大事だと思いました。前もって単語を調べておけば頭に入ってきてやすいと思います。

## ⑤語学面での苦勞・アドバイス等

グループワークで自分の考えを発言することにすごく苦勞しました。こちらも前もって単語を調べたり、論文を読んでおくことによって英語をスツと出せるように努力しました。また UBC は留学生が多く、英語がなまっている人も多く、聞き取りに苦勞することもありました。

## 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)

Fairview というキャンパス内にある寮で、4人でルームシェアをしました。UBCの方からメールが届くので指示に従っていくつかある寮のうちから第7希望くらいまで申請しました。家賃は申請料金など込みで約30万円くらいでした。

### 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)

雨が多いので、傘は常備していました。また移動手段は基本的にバスで、UBCの学生は無料でバスに乗れるパスをもらえます。お金は基本的にクレジットカードで支払い、必要な時にcitibankの口座から引き下ろしていました。

### 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)

ダウンタウンの一部では、治安があまり良くないところもありますが、基本的には安全だったと思います。キャンパスの病院はありますが、幸い病院にかかることなく過ごすことができました。栄養が偏りがちなので、野菜や果物をできるだけ食べるようにしていました。

### 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

約15万円

食費 約4万円

娯楽費(ショッピング等) 約4万円

家賃 約6万円

#### ・留学に要した費用総額とその内訳

約110万円

航空費 約27万円

家賃 約25万円

旅行 約25万円

食費 約15万円

娯楽費(ショッピング等) 約15万円

### ⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

JASSO 奨学金を毎月8万円受給していました。

東大の国際交流課の方に紹介していただきました。

### 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)

バンクーバーは山や川やビーチなど自然に囲まれており、ハイキングなどをしていました。

また車で3時間ほどのシアトルに買い物に行ったり、長期休暇を利用してニューヨークに行きました。

## 派遣先大学の環境について

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

International House という建物がキャンパス内にあり、ビザなど様々なことで相談に乗ってもらえる施設がありました。

**②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)**

図書館はキャンパスにいくつかありましたが、テスト前などはすごく混み合っていました。  
またキャンパス内はwifiが飛んでおり、建物内であれば基本的に利用することができます。

**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**

留学を通して、より国際的な舞台で活躍したいという気持ちが高まりました。

**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**

留学を通して自分の精神力、英語力というものが鍛えられたと思います。授業では現地大学生とのグループワークが数多くあり、ネイティブではない自分が自分の考えをきちんと述べて、意見が合わない場合は、相手に自分の考えを理解、同意させるなど、随分ストレスも溜まりましたが、同時に精神力が鍛えられたと思います。またグループワークが多かったせいか、みんな授業にも積極的で、リーダーシップを取って、自分の意見を通そうとする姿勢に、自分も大変感化されました。

**②留学後の予定**

就職活動、修士論文

**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**

チャンスがあるなら出来るだけ若い時から行った方がいいと思います！

**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**

Go Global

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

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form

Date: 05/21/2015

Faculty/Graduate School at UTokyo: College of Arts and Sciences  
Year at the time of Study Abroad (e.g. 3<sup>rd</sup> year/ M1/ D2): 3<sup>rd</sup> Year  
Program Attended: USTEP  
Host University: University of British Columbia  
Occupation after graduation (intended): Entrepreneurship

**Outline of the receiving institution overseas**

University of British Columbia is located in Vancouver, British Columbia, Canada, and is one of the top few universities in all of Canada. It has a great Asian Studies program, which is what I chose to do there.

**Reason why you decided to participate**

I wanted to experience North American college life, as well as be able to do a wider variety of courses in English. Also, being very interested in Asian Studies beyond just Japanese Studies, I wanted to pursue that in a university that is strong in the study of other such regions, and in particular, China.

**Period of Study etc.**

- (1) Academic status before the program: Completed the ( Summer ) semester of the ( 2nd ) Year of Undergraduate study in year 2014
- (2) Status during the program: Study Abroad
- (3) Duration: From Aug 2014 to Nov 2014. Departing in ( 3rd ) year of Undergraduate/Master's/ doctorate study in year 2014.
- (4) Registering for classes on return: Re-registered for classes from ( A ) semester of the ( 4<sup>th</sup> ) year of Undergraduate/Master's/doctorate study in year 20xx.
- (5) Period of job hunting: Planning to start in the month of ( August , 2017) of the ( 5<sup>th</sup> ) year of Undergraduate/Master's/doctorate study in year 20xx.
- (6) Number of credits earned before program [ ]. Number of credits earned during the program which will be processed for transfer [ 20 ]. Number of (expected) credits after program [ ]
- (7) Enrolled/Expected timing of graduation: Enrolled: (Mmmmmmmm, 20xx). Graduated/completed (Mmmmmmmm, 20xx)
- (8) Time taken from enrollment to graduating/completion: [ 5 ] years
- (9) Reason for choosing period to study abroad:

It was a good time to apply to do a larger variety of courses abroad, as I would have completed the liberal arts segment of my university program here in Tokyo, and it would right before I started delving more deeply into my major, thereby giving me a broader base upon which to work on my final thesis. Additionally, as I am interested in comparative literature and comparative cultural studies, I thought a study of other East Asian countries at UBC would be very useful.

**Preparation for the program**

**(1) Application process (please give any advice on dealing with the application process)**

I found the application process rather easy, but it is important to be clear about one's objectives for the study abroad program – not just for the sake of application, but more importantly for one's own sake, so that one gets the most out of the university and the program applied to.

**(2) Visa application (type of visa, where to apply, processing time, any advice on visa application)**

Visa application was done in Singapore (as I am Singaporean). Procedures were quick, straightforward, and easy.

**(3) Medical check-ups (health check-ups before departure, inoculations, etc.)**

None.

**(4) Insurance (information about insurance for travel/studying abroad purchased)**

My parents bought me a overseas study abroad insurance plan. This was done in Singapore, and as such I am not sure about the options available in Japan. However, international websites like worldnomad.com also do very good travel insurance plans that I have used while traveling within Canada and the USA in my time abroad.

**(5) Procedures required by your Faculty/Graduate School (any information about course registration, credits, exams, submission of dissertations etc)**

Course registration and credit transfer procedures are very ambiguous and rather unflexible, in my opinion. This is especially so compared to the experiences of my other friends from other universities who were also at UBC on exchange. Instead of being able to only find out if credits can transfer *after* the exchange program, these students could obtain approval for credit transfer (assuming they complete the course) even before the program started. In other words, while registering for classes at UBC, they sent a list of potential classes they are interested in to a academic adviser who told them which courses would likely be credit-transferable and which would not.

**(6) Language preparation (language level (English, etc.), lessons etc.)**

None required.

**(7) Items which should be taken with you from Japan and any other advice on things which should be done before leaving Japan.**

None specifically required, as Vancouver is a big city with more than enough of what one would need. It also has a large Asian community – including quite a sizeable Japanese community – and as such Asian products are commonly sold everywhere, including on campus.

**Information on the academic/research program**

**(1) Copy of list of subject taken (if classes were taken)**

※ Please mark with ● all subject which you are processing to transfer credits to the University of Tokyo

Cities (Urban Studies) (●)  
History of the Atlantic Revolution (●)  
History of Chinese Cinema (●)  
Film and Fiction in Modern Taiwan (●)

**(2) Outline of the program (Style of the lessons/preparation study/review study, thing which left an impression on you, etc.)**

Style of lessons: mainly medium-sized to large lectures. My urban studies class (on cities) also had weekly tutorial sessions. The classes were reading-intensive, and taking a third-year level history class was not easy for someone without a background in university-level history. Nevertheless, it was precisely because of that challenge that I really enjoyed the class. To be honest, I was not the most impressed with the quality of discussion at this university, but I was impressed by the students' daring to speak, which is rather different from what I hear is the case at Todai (although in PEAK I don't think this seems to be that big of a problem, which was why I did not find the North American discussion-heavy classes that different to what I had in Tokyo). Also interesting was that the points of view adopted in the classes – especially those on Chinese/Taiwanese Film/Fiction –

were very much “Western”, taking Asia as the “Other”. I feel like we get more rounded and nuanced discussions and perspectives in Tokyo. Nevertheless, the student community at UBC was also rather international, and that made for an interesting balance of views at times.

What was also surprising at UBC was the strong work ethic of its students – and in particular, the “Western” Canadian students, who were largely attentive and very prompt with readings and active in discussions. This was quite in contrast to the Asian students I saw, who formed a majority of my Asian studies classes – they spent most of the class sleeping, or on their phones, largely uninterested. This was quite an unexpected reversal of my previous stereotypes.

The number of courses and hours spent per week on each course also differed – compared to just one session a week per course at Todai, and more courses taken, I only took four courses (compared to, for example, 15 in my last semester before exchange), and some of them were twice a week, or up to 2 hours per session. I think depth is preferred over breadth in each semester at least. There is also much more consistent work to be done, with final grades being a rather balanced reflection of midterm and final exams, along with discussion assignments based on readings, or essays, depending on the class. In general, UBC has quite a work-intensive environment, but it is more rewarding than a system that prioritizes only a final exam. Assignments based on readings are rather common, ensuring thus that students read and engage with the readings. This would be an upside for those who need more prompting to learn, but perhaps a downside for those who treasure more freedom.

**(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)**

4 courses a week

Some classes were twice a week, 1.5 to 2 hours each.

The Cities class also had a tutorial session of an hour each week for discussion – making it three sessions a week for this class.

**(4) Advice on aspects of academic/research work**

What was most enlightening to me was not what we were actually reading in class but the differences in the way professors and students at UBC think, teach, and discuss. I found that very interesting compared to the way things are done in Tokyo.

**(5) Problems experienced with language issues, advice concerning language, etc.**

None experienced.

**Aspects of life**

**(1) Accommodation (Type (home-stay, room-sharing etc.), cost, atmosphere/appearance of accommodation, how you found it, etc.)**

Dorm (Walter Gage Residences).

It felt like a hotel, and had a livelier atmosphere than my dormitory in Komaba. They organize many activities for residents.

**(2) Living environment (such as climate, environment around the institution, transport facilities, food, managing your money (overseas money transfer, credit cards))**

Moving to and living in Vancouver was extremely easy for me – transportation is good, although UBC is quite far out from the city. Climate was great, but gets very rainy in the winter – especially in November. There is a wide variety of different cuisines both on and off campus, reflecting the international and multicultural nature of the city. Managing my money was easy – I did not set up a bank account in Vancouver, but simply used a Citibank card. This is not recommended, however – even though Citibank is considered an “international bank”, and I’ve found this card extremely convenient in places like Tokyo, Beijing, Singapore, and the States, the bank surprisingly has no ATM or bank branches in Vancouver. I recommend just getting an account with Scotiabank or any of the local banks, especially if you are staying more than a semester.

**(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.)**

There are hospitals and clinics on campus, although I've never visited. Vancouver has a great and very supportive mental health environment – there are many student clubs on mental health, and it is discussed openly in a way I rarely see in Asia. That was one thing that really impressed me about UBC, and I did join the Mental Health Awareness club as a member (although they did not do any activities that semester)

**(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 think 500-600 CAD per month is sufficient for food and other expenses.

Books were quite expensive (one of them cost almost \$200), and as such I did not buy any except literature texts that I know I would like to keep. Borrowing the expensive ones from the library is good enough. Another option is to buy it second-hand - but this should be done earlier, from the main bookstore, while there are still second-hand ones available for sale.

• **Total cost spent on studying abroad and its breakdown**

Tuition fees paid to Todai (about 5000USD)

Living Expenses (about 1000-1500 USD)

Travelling (about 1500 USD. I went on three 'big' trips that cost more, including flights to Hawaii and Yellowknife in the Northwest Territories, but you can travel around British Columbia for way less.

Sometimes exchanges students gather and rent a car to drive outside of Vancouver to do nature activities)

Dorm Fees (about 700 USD per month)

**(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.)**

Victor and William Fung Foundation scholarship, 80,000 yen per month. I got the scholarship with the help of the USTEP program staff.

**(6) Activities other than academic/research work (sports, cultural, volunteer/internship, weekend activities, etc.)**

There are many volunteer/internship/sports/extra curricular activities available at UBC, but some of them require you to be there a whole year. It also has a great exchange student network – and many exchange students are friends and gather on weekends for road trips out of the city to enjoy B.C.'s beautiful nature.

**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)**

Very good support system, very responsive staff.

**(2) Facilities (libraries, sports facilities, cafeteria, IT equipment and facilities, etc.)**

There are a few libraries at UBC, and good sports facilities. There are also many eating options on campus. As the campus is quite far out from Downtown Vancouver, it has everything you can possibly need just on campus – from a hospital to supermarkets, restaurants to residential condominiums, even a few beaches. It is also much bigger than Komaba campus.

**Studying abroad and job hunting**

**(1) (those that have job hunted) Impact that the your study abroad had on job hunting, merit and demerit**

N/A

**(2) (those who will be starting job hunting) How the study abroad has impacted your thoughts towards employment**

N/A

**(3) Actions towards job hunting while studying abroad (if any)**

None

**(4) If you have succeeded in finding a job, please inform us, if agreeable, as much as possible about your job**

1. Research      2. Specialist (Medical • Judiciary • Accountant) (position: )      3. Civil Service (name of institution: )

4. NPO (name of organization and field: )      5. Private sector (name of company and industry: )

6. Entrepreneurship (field: )      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 definitely experienced North American culture there, although it was still less of a culture shock than moving to Tokyo, simply because of my exposure to the mainstream Western media. But it also made me appreciate my program at Todai – having grown up predominantly “Western-influenced”, I am able to see and analyze things from a more nuanced, comparative perspective because of my education here at Todai, which takes into account both the predominant Western, but also the more sidelined non-Western discourses. There is no better place to study “Japan in East Asia” than in Tokyo.

Perhaps it was the fact that I’ve already experienced “moving abroad”, and to a country where the language and culture was so different at that, that moving to and living in Vancouver was really easy. In this way, I don’t think I experienced the similar “challenge” and newly found sense of independence that many of my other friends at UBC talked about – but I think for many first timers going abroad this would be an invaluable part of the exchange experience.

What was more significant for me, perhaps, was experiencing “normal” university life – such as the large classes, for example – that I don’t get, being part of the PEAK program. For other exchange students, however, the system at UBC was very similar to that of their own universities, and as such they did not experience much of a shock in this aspect. Like I said, however, it also made me appreciate the “un-normalness” of the PEAK program and the benefits of that – from its small class sizes to the extra care and concern we receive as a result. Nevertheless, it was great having these simple things that many other exchange students took for granted as “normal” – the almost-dizzying range of classes to take in English, for example.

I was also very impressed by the student activism on campus. There was a student demonstration while I was there to protest against increase in tuition fees, and many platforms for the expression of personal opinion, political campaigning, and so on. I think what makes North America great is the daring and equal treatment of its people, from females to males, from students to working adults alike. Of course, what I liked most, as aforementioned, is its open treatment of mental health – I’ve always had personal interest in this, but going to UBC and looking at how the university student community grappled with issues of mental health and stigmatization really impressed and inspired me to do more about these issues – to turn simple “interest” into something more that can really change the way mental health is seen in Asian societies. This is something I intend to work on when I return to Todai next semester.

One final thing about studying abroad at UBC – it’s actually rather hard to make “local” friends, but you will make friends with tons and tons (there were over 800 of us, apparently) exchange students from all over the world. Most of my friends were from Europe, and I learned so much about Europe (and European perspectives of both Canada, the States, and Asia) without having been there.



**(2) Your plans having studied abroad**

After UBC I decided to come to Beijing to further my interest in China Studies (especially in literature – and this was sparked by my exposure to Taiwanese literature at UBC, which made me want to read and study Chinese-language literature in its original language)

**(3) Any messages or advice for future participants**

Like everything else in life, what you get out of your exchange program depends most on you – so don't be afraid and just go for it! Treat it as an opportunity to step out of your comfort zone and try new things!

**Miscellaneous**

**(1) Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas**

None used.

**(2) Please submit any photographs which may be used on the University of Tokyo websites or publications.**

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 派遣先大学: University of British Columbia

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

5.民間企業(業界:未定) 6.起業 7.その他( )

**派遣先大学の概要**

ブリティッシュ・コロンビア大学(以下 UBC)は、その多様性に富んだ学生・教師だけではなく、大学のロケーションも含め、交換留学をするには非常に適した大学でした。インターナショナルの学生も多く、いろいろな背景を持った仲間を作れるだけではなく、自然や文化を体験する機会も非常に豊富で、とても有意義な経験ができました。

**留学した動機**

英語力の向上はもちろん、今までとは異なる新たな場所に身をおくことで、新たな文化を体験したりいろいろな人と出会ったりすることで、自分の世界を広げること。また、西洋国での高等教育を体験すること等。

**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 [3]年の[A1]学期から履修開始
- ⑤就職活動の時期: 西暦[2015]年 学部 [3]年の[3]月頃に行う予定
- ⑥本学での単位数: 留学前の取得単位[127]単位 留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位[19]単位 留学後の取得(予定)単位[未定]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/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:  
留学を思い立った時期が2年生のときであり、4年時に行くのは卒論等に支障をきたす場合があると考えたため。

**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)  
必要な書類を早めから準備し、進めれば難しい手続きなどはないと思います。
- 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)  
ビザの種類は Study Permit でした。相手大学からの Acceptance Letter があれば簡単に取れます。要した時間は2~3週間だったと思います。
- ③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)  
健康診断や予防接種等は特にしませんでした。常備薬などありませんでした。
- 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)  
カナダに行く学生は MSP(6ヶ月以上滞在の場合)または iMED(それ未満の場合)という保険の購入が義務付けられているため、日本の保険の購入は不要。
- 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)  
留学願の提出のみ。ただし、会議を通さなければいけないので直前ではなく前もって準備することが必要。
- ⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)  
TOEFL 受験のみ。
- 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  
バンクーバーは割と何でも揃うので、特に何も必要なし。

**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。  
Fundamentals of Ecology, Structure and Reproduction of Fungi, Protistology, Molecular Genetics, Fundamentals of Evolutionary Biology, Physiology of Sensory Nervous and Muscular Systems  
単位申請はまだ行っていませんが、全て行う予定。
- 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)

予習はリーディングやオンラインクイズなどで、授業は講義を受け、復習は自分で行うスタイル。

**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学期の単位の上限は15単位でした。学習時間は、時期にもよりますが、何も無い時期は1~2時間ほど、試験前は平均5~6時間ほどだったかと思います。

**④学習・研究面でのアドバイス**

特に初めは単語がわからないので予習にも時間がかかります。日本の勉強方法とは違い、学期中にも予習などでしっかりと授業内容についていく努力を常に要します。

**⑤語学面での苦勞・アドバイス等**

特にバンクーバーはインターナショナルの学生も多いため、わからない単語などは恥ずかしがらずに聞いたら良いと思います。

**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)**

交換留学生は優先的に寮にはいることができ、寮は友達を作る上でとても重要なので、ぜひ入るべきです。家賃は月に7万ほどで、4~6人でリビングやキッチンシェアするスタイル。

**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)**

冬は雨が多いですが、そんなには寒くならない気候です。大学は中心街から40分ほどのところにあり、日帰りで大自然を体験できるハイキングなども周辺には多くあります。お金は国際クレジットカードでほぼ全てカバーでき、私はそうしていましたが、現地で口座を作っている学生も多くいました。

**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)**

治安はかなり良く、医療も充実しています。

**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**

6~8万ほど。食費は3~4万、生活の必需品に1~2万、残りは楽しみに使っていました。

**・留学に要した費用総額とその内訳**

500万ほどだと思います。航空券は20万ほど、残りは毎月の生活費と教科書代が全部で3~4万円、家賃などです

**⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)**

Fung Scholarshipを受給させていただいており、月8万円いただいていた。東大 Go Global の情報提供で見つけました。

**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)**

イベントには見つかったものにはほとんど参加し、週末などは友人たちと短い旅行をしたりして過ごしていました。

研究室での簡単なボランティアも行いました。

**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)**

留学生へのサポートは非常に充実しております。留学以前から、どんなに細かい質問も全て答えてもらえますし、留学期間中も、生活面・学習面に関わらずなんでも相談や質問に行けるオフィスが準備されていました。

**②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)**

図書館やスポーツの施設は非常に充実していました。Wi-Fiもキャンパス全体にとんでおり、過ごしやすいキャンパスでした。

**留学と就職活動について**

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

**②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響**

海外での就職も考えるようになりました。

**③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)**

特に何も行っていませんでした。

**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**

多様な文化や価値観について本当に多くのことを学び、またそれを通じて日本社会の価値観に対して全く新たな視点をもつことができるようになりました。また、個人としても、様々な友人からの影響を受けて将来の可能性などを全く別のスケールで描けるようになり、本当に重要な経験ができたと思います。

英語力に関しても、自分の興味のあるフィールドでの専門的な議論を英語でできるほどの語学力をつけることができた

だけではなく、新たなポキャブラリーを得る方法も体験を通じて学ぶことができたため、それがまた自信にもつながっています。

## ②留学後の予定

まだ未定ではありますが、学部卒業後に海外の大学院への進学を少し考えています。

## 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

留学は本当に自分の世界が思ってもいなかったほど広がる貴重な経験です。少しでも留学を考えているなら、ぜひ行ってみるべきだと思います。

## 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

私の場合は、UBCの交換留学生のためのFacebookグループが一番の情報源でした。

### 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。