

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5月17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4
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	マギル大学
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:未定) <input type="checkbox"/> 6.起業 <input type="checkbox"/> 7.その他( )			

<b>派遣先大学の概要</b>				
カナダ、ケベック州モントリオールにある英語系公立大学。カナダ国内では常にトップ3に評価される名門大学。				
<b>留学した動機</b>				
専攻である文化人類学を学ぶ中で北米で生産された文献に触れることが多く、北米で文化人類学を学びたいと思ったため、また英語・フランス語を習得したいと思っており、ケベック州はフランス語公用語であると同時に大学は英語系であり、理想的な環境であると思ったため。				
<b>留学の時期など</b>				
①留学前の本学での修学状況:	2015年	学部4	年生の	夏 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4	年時に出発		
④留学後の授業履修:	2015年	学部5	年生の	A1 学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2016年	学部5	年生の	5月頃に
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位		69.5	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		12 単位	
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2012年	4月入学	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		ヶ月間	
⑨留学時期を決めた理由:				
<p>何となく留学の意思はあったが、三年時までは学部所属中での交換留学は頭になかった。専攻に進学し、一年ほど学ぶ中で英語の能力への不安が留学へと駆り立てた。2017年卒向けの就職活動時期の夏期への変更も後押しとなった。</p>				

<b>留学の準備</b>
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)
マギル大学はインターナショナルの学生は多く、大学のウェブサイト、担当者から送られてくるメールは非常に明快できちんと読めばミス無くできると思う。面倒くさがらずに目を通す必要がある。同じ大学へ留学する学生同士で協力した方がミスがなくてよい。たいいていのことはマギル大学の担当者にメールすれば相談に乗ってくれる。
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)
州が発行する許可と連邦が発行するStudy Permitが二重に必要であり、その手続きは少し煩雑であった。まずケベック州からの許可を得たのちに、連邦のビザを取らなくてはいけないために、かなり時間がかかるので、早めに取りなくてはならない。留学生仲間に取りそびれた人がいて、事務手続きに追われていて大変そうだったので、なるべく早くとりかかろう。特にFinancial Availabilityを証明するために、必要書類と共に親の源泉徴収票を現地に郵送するのは非常に時間がかかった。しかしこうした手続きはマギルのウェブサイトやメールに懇切丁寧に記されてるがあるので、慎重に読み込んだうえ早めに取りかかること。学生同士の協力も積極的にしていこう。
③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)
特に何もしなかったし、何も持って行ってない。
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)
交換留学に当たって加入を義務付けられている留学保険に加え、マギル大学はマギル大学独自の学生保険があり、その加入が事前に必要であった。ちなみに非常に高額である。
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)
卒論に関して先生方に留学をして一年提出が遅れる旨を報告した他、恩師へはあいさつをした。
⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)
面接の段階でTOEFLのスコアが大きく足りなかったため、合格通知を戴いてからごく短期間のうちに高得点を取る必要があり数週間集中的に準備した。かなり冷や汗をかいた覚えがあるので、留学する気持ちがある人は早めに。スコア獲得後は特に何もなかった。
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
現地でなんでも手に入るが、もちろん日本と全く同じものが手に入るわけではない。その変化を楽しむ心の準備が一番いるかもしれない。

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
FRSL211D1 Oral and Written French	3		FRSL211D2 Oral and Written French	3	
ANTH426 Immigration and Culture	3	●	ANTH330 Traditional Whaling Society	3	
GEOG316 Political Geography	3		ANTH412 Topics:Anthropological Theory(Anthropology of	3	●
			ANTH422 Contemp.Latin Amer Cult & Soc	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)					
<p>フランス語を秋冬両学期にわたって履修しているほかは人類学のゼミをメインに履修した。それぞれの授業は講義形式、ゼミ形式に大きく分けられる。その二つの形式は履修時に表示されているが、ただ便宜上書かれているのみで、その選択に何の制限もなかったため、私はゼミを中心に履修した。講義形式では基本的に40人以上、時に数百人規模の大教室での一方向授業がメインとなり、科目によっては大学院生主導のカンファレンスが週一回程度設けられているようだ。ゼミ形式は25人以下に人数制限があり、小さいゼミ室でディスカッション中心で進められた。予習に関しては授業形式によらず週に論文三本程度がアサインされ、なんらかのレスポンスを提出しなくてはならず、学期中はかなり切羽つまっていた。授業ではそうした論文を読んでいることが前提となり、ディスカッションがあった。成績評価はこうした日々の行いに加え、複数回のテスト、エッセイ、プレゼンテーションで行われ、私がとった授業ではテストもしくはエッセイ一本のみといった一極集中型はなかった。学期中はミッドターム、ファイナルの大きく二つの山があり、そうした時期は図書館は連日連夜大盛況であった。この時期定期試験もあるほか、レポートの締切もかなり忙しくなる。</p>					
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					
<p>現地生は少なくとも4つ、平均して5つの授業を履修し、その予習に日々苦闘しているという印象を受けた。私は秋学期の当初は四科目履修しようとしたが、予習が追い付かず人類学のゼミに集中したいと思ったため、三つに絞って履修し、冬学期では四科目に挑戦した。秋学期は比較的課題の少ない授業を履修していたが、慣れていなかったためか社交的な活動はあまりできず、毎日授業の前後図書館で課題に向き合うこととなった。冬学期はマギルでは通常レベルの課題量の授業を四つ取ったことで同じように図書館には毎日お世話になったが、要領もかなり悪かったと思う。学習時間は数えていないのでわからない。さて、通常授業は週1~3回行われ、合計で三時間になるようになっている。あるゼミ形式の授業では週に一度三時間であったし、ある講義形式の授業では週に二度、一時間半であった。</p>					
④学習・研究面でのアドバイス					
<p>日本でももちろんそうだが、文献の読み込みのクオリティには限度がなく、時間も有限であるので、自分の語学力となにより、留学でまず何をやりたいのか(特に課外活動)を勘案してやるべきだったと反省している。時に絶望するほどの課題量を与えられたが、現地の学生の中にはかなりクオリティを下げた要領よく生きている人も多く、参考になった。同級生との横のつながりは貴重な財産となったので、周りの学生とできるかぎりコミュニケーションを取って、お互い励ましながらいれば戦友ともいえるべき仲間ができるだろう。また私は大教室での講義形式は苦手であったので、ゼミ形式の科目を中心に履修した。そのおかげで、同級生の多くと教室の外でもつながりを築けたほか、教授とも意思疎通が取りやすく、密な学習ができたように思うので、おすすめする。</p>					
⑤語学面での苦労・アドバイス等					
<p>学業に関しての苦労が一番大きかった。一方向の教授によるレクチャーはスライド付のことも多く比較的容易であったが、ディスカッション中心のゼミは最後までわからないことも多かった。文献へのコメントの場合それぞれが思いついたことを必死に絞り出そうとしているため、まとまりのつかないことも多いからだ。しかし実際のコースワークにおいては教授とも密にコミュニケーションを取ることによってそれ自体が致命的になることは少なかった。どちらかという大量の文献を整理するのに読む速さが追い付かないこと、最終レポートに対して書く力が追い付かないことの方が苦労した。慣れるほかないとは言えるが、私は各生徒がどのような読み方をしているか積極的に聞き、このくらいのクオリティで良いのかと知ることや教授から過去の生徒によるレポートを読ませてもらい恐れずに書いたり、読んだりできるようになりました。日常会話では多くの友人を作り英語で会話することは非常に助けになりますし、積極的に地元の人々と交流することは非常にエキサイティングでした。特にモントリオールに来るのならケベコワ(ケベック方言フランス語)に挑戦するのも一興です!</p>					

<b>生活について</b>
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)
<p>現地ではSolin Hallという一年生用の寮に住んでいた。実はマギルの寮の家賃は非常に高く月1000ドルほどかかった。ルームシェアだと700~900ドルほどだとよく聞いたのでマギルの寮はモントリオールの家賃の相場から行ってもかなり高額であるので注意が必要だ。出願時に寮に申し込むことが可能で、オンラインで申し込んだが、大学へ実際行くまでの寮に行くかわからない状況で事務に聞きに行き初めてわかる状況であった。Solin以外の寮はキャンパスの周辺にあるが、私の寮はキャンパスからはメトロを使って15分ほどで程よく離れており普通なら訪れることはあまりないであろう、運河に近くマルシェもある住宅地で快適であった。最終的に非常に気に入ったが、たいてい生徒が忙しすぎることもあり、そこまで交流することが出来なかった。</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>モントリオールの冬は極寒で、日本から持っていくコートや靴が機能するとは思えないので、現地で買った方がいい。大学はダウンタウンにあり、メトロの駅も近く、不便しない。また市中は非常に安全で女性の友人も深夜であっても平気で一人で歩いていた。私の寮には食堂がなく、学校のカフェテリアは高額であったので、寮で自炊するか、街にある安くてうまい飯を日々開拓していた。まともな味の和食屋はあまりなかったが、アジア系の各国料理の食堂がたくさんあるので飽きが来ることはなかったし、特に和食が恋しくなることはなかった。お金はトラベルプリペイドカードで送金してもらっていた他、日本から持っていったクレジットカードも多用した。学費送金の為現地の銀行で口座を作り、デビットカードも使っていた。</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>個人の一例に過ぎないが日本よりかは少しスリ等に気を付けたのみで、日本と同じように行動していたが特に危険を感じることはなかった。友人からも特に治安に関して不安なことは聞かなかった。現地で特に健康に気を使うことはなかったが、冬であっても室内は非常に暖かいので恐れることはあまりないと思う。医療機関に関してはあまり知らないが、風邪を引いた友達によるとマギルの保健センターは朝八時ごろに並びにいけないと医師からの診察は受けられないらしく、不便とのことだ。</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
平均17万円(家賃に約10万円、食費に約5万円。交通費0.5万円、娯楽費に1.5万円ほど。)
・留学に要した費用総額とその内訳
170万円(生活費月17万円、航空賃に20万円弱、授業料は交換留学であるため東大の通常の年間授業料しかおさめていない。多くの大人数授業では高額な教科書購入を課されていたが、私は小人数授業がメインであったので大部分の文献はネット上で共有されていて、学期で1.5万円ほどで済んだ。旅行は数回行って総額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)
トビタテ！留学奨学金を受給していたため、月16万円、航空費分10万円のサポートがあった。

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)
<p>学業が忙しく、学期中は一貫した課外活動はできなかった。秋学期の前には新歓イベントFroshに参加し、数日間ローレンシャン高原でキャンプをし、カヌーを漕いで現地の新入生たちと濃い日々を送ることができた。また学期中は授業の外でも生徒、教授とコミュニケーションを取って、学問について、人生について、将来について話を聞き、異なる価値観に接する機会をなるべく作るよう努めた。街を探索するのも私の楽しみの一つであった。散歩をして、友人と歩き、話をし、街行く人を眺め、カフェに入り、好奇心の赴くままに進んでいくことは大変刺激的なことだ。そうした中で、趣味の音楽を通じ現地の人々と仲良くなって、コンサートを開くこともあった。マギルでは学期の間も長期の休みはあまりないが、一週間程度の休みがあるとバスに乗って、ニューヨークやトロント、オタワ、ケベックシティ、ボストンなどを訪れた。</p>
<b>派遣先大学の環境について</b>
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>大学行政は非常に洗練されていると感じた。インターナショナルの学生も多いため、生活面を中心に留学生へは親切に対応してくれる。語学に関しては大学から特別にサポートがあるようには感じなかったが、どの教授も学生も英語での学習に慣れていないことを伝えると非常に親切に対応してくれたので、恥ずかしがらずにどんどん周りにお世話になった。そのことで交流も深まった。また精神面では大学からのサポートが学生には手軽に受けられるようになっているが、もちろんそれは英語で行われる。意外と精神的に少し落ち込んでしまったときには日本人の留学生仲間と日本語で愚痴をこぼすようなことが助けになったので、日本人同士というつながりも留学で得られる不思議な縁だと思う。</p>
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
<p>図書館は繁忙時には24時間で多くの学生が缶詰めになっている。本郷と同様に図書館も複数あるので、お気に入りの場所を探すのも楽しい。ちなみに法学部図書館、イスラム学図書館、宗教学図書館がおすすめである。大学のジムにはトレーニング施設が完備されていて、簡単な登録で利用が可能で、スポーツクラブもある。しかしキャンパスの中心部から少し離れていて行きにくかったため、あまり利用しなかった。食堂はそこまで便利ではない。キャンパスの大きな建物にはちょこちょこあるものの、少し値が張るものが多く気軽に毎日利用することはなかった。キャンパスの中には公共のPCが至るところにあり、ログインすれば誰でも利用できる。Wifi環境もキャンパスにいれば大抵利用可能である。</p>
<b>留学と就職活動について</b>
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
<p>マギル大学の学生は非常に多様であった。日本より新卒への扱いが厳しい分、逆に決まりきったルートで生きなくてはいけないという精神的な縛りを全く感じさせず、思い思いに生きていた。特に文化人類学という学問の特性も関係するのかもしれないが、多様な考え方に触れ、共感し自らを同化させていく経験をした。今は将来に対して、未来の可能性に対してポジティブになれたように思う。</p>
③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)
<p>北米では毎年秋ボストンキャリアフォーラムが開かれる。バスで行ける距離なので、行ってみるといい刺激になると思う。また私の年は就職時期が直前で変更になり、説明会の時期やエントリーの締切が留学時期と被ってしまい、留学中にも関わらず就活関係の作業に追われている人も散見されたので、注意が必要である。</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>( )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( )</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

自分が思うようにはできなかったことの方が多かった。思ったように読めない、書けない、発言できない、周りに理解してもらえない。それだけにくやしさが募る。思えばこうした日々だった。冬学期前、シラバスを読んだだけなのに、あまりの課題量にもう無理だ、やめようと思った夜が今でも鮮明に思い出される。まだやってもいないのに頭がボーっとしてきて、ただ茫然としていた。その時現地の友達に相談してこいつについていってやろうと決心して、必死に耐えてなんとか人並みに終えることが出来た。粘り強くなったのかもしれない。でもそれ以上にマギルで過ごした美しい時間が思い出される。モントリオールの青い空は心を洗い流してくれた。氷に閉ざされた冬が解け始め、やっと半袖を着れた喜びは町に充満していた。これまでの人生で出会うことのないような人々の人生に交差し、同じものを共有できたことは本当に自分の宝物になるだろう。意義を超えた何かに出会える日々だった。

### ②留学後の予定

夏の間就職活動を行い、冬学期に一学期だけ授業を履修し、卒業論文を仕上げ、卒業する予定です。

### 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

私は留学を通じて、カナダという国に出会い、モントリオールという街に出会い、そこの人々と出会った。その文化に惚れ、街に惚れた。留学は大学に学びに行くもので、遊びじゃないと言われるかもしれないが、そこで生きるということは確かなことであって、せつかくなら自分が心から愛したと言えるような、そんな街や大学に行けて幸せであった。自分の興味と照らし合わせながら、まだ見ぬ出会いを妄想しながらどこに行くか考え始めてはどうだろうか。あとたまに出願したのに行けなかった人がいることを考えると(確実に)留学することは意外と大事かもしれない。

## その他

### ①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

特に無いが、周りの留学経験者、留学中の人から経験談を聞くことは非常に役に立った。

### 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 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 27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4
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	McGill University
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 checked="" type="checkbox"/> 5.民間企業(業界: ) <input type="checkbox"/> 6.起業 <input type="checkbox"/> 7.その他( )			

<b>派遣先大学の概要</b>				
Located in Montreal, Canada and founded in 1821 1st in Canada among medical-doctoral universities for eleven consecutive years (Maclean's 2016) 24th in the world (QS World University Rankings 2015/16) 300+ programs of study 25% international students 23% graduate students Highest % of PhD students of any Canadian research university 180 countries where alumni live and work 139 Rhodes Scholars—the highest among Canadian universities 12 Nobel Prize winners—the highest among Canadian universities				
<b>留学した動機</b>				
1.専攻が同じの海外大学生がどういふふうに通じているのか、先生・クラスメートとどういふふうに通じているのかを経験したかったため 2. フランス語を上達させたいため 3. 慣れた環境から遠く離れ、新しい環境で独立した生活を経験してみたかったため				
<b>留学の時期など</b>				
①留学前の本学での修学状況:	2015年	学部3	年生の	夏 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4	年時に出発		
④留学後の授業履修:	2016年	学部5	年生の	冬 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		149	単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位		16 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:	2012年	10月入学	2017年	9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	

<p>⑨留学時期を決めた理由：</p> <p>ほとんどの人は学部3年生のときに留学に発ちます。しかし、私は学部4年に留学に挑みました。3年生のときに留学するには、前期教養最中の2年生のときに申請書を出さなければならないのですが、そのときはまだ専攻にそれほど深く触れていないため留学先では勉学の計画を具体的に立てられず迷ってもしようがないという考えからです。確かに、4年生留学になると就活に影響を及ぼしたり留年になりかねない等のこともあることは念頭に置いて考えていました。私は3年のときにたくさんのことを吸収し、将来やりたいや深掘したいことが見えてきて、それを自分に適しているかを検証することを留学の目標にし、3年のときに申請を試みました。</p>
<p><b>留学の準備</b></p>
<p>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)</p> <p>特になし</p>
<p>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)</p> <p>カナダのstudy permit以外にケベック州特有のビザも必要のため手続きに1か月ほどかかりました</p>
<p>③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)</p> <p>常備薬を数日分ずつ用意しました。</p>
<p>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)</p> <p>東大の方で加入してもらった付帯海学とOSSMAのみです。</p>
<p>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)</p> <p>留学先で履修するつもりの授業をあらかじめ学科の先生と相談し、単位認可が必要であれば振り返られるかの確認も取ること。</p>



⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

特になし

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

お茶漬けパックや醤油等の簡単な調理用のもの:モントリオールで売っていない日本食のものもたくさんある(あっても高い)ので、持参しておいたら自炊生活が続く日々が過ごしやすくなると思います。

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(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 Neuroscience I	3	●	Business of Science	3	●
Statistics for Experimental Design	3	●	Foundations of Programming 1	3	●
Genetic Basis of Life Span	3	●	Elementary French II	3	●
Elementary French I	3	●			
Introduction to Neuroscience II	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)

McGill is famous for their biology and neuroscience program, so I mainly chose courses that interested me in those areas. The downside to the program's fame is that there are a lot of students enrolled, resulting in large lecture halls especially for the lower level courses. So I also took higher-level seminars, or more interactive courses so I could have the opportunity to speak with my professors and classmates. My favorite course was Business of Science, where we learned about the pharmaceutical world and its interrelations with other industries and professions. Different professionals at the frontier came in to lecture every week, which gave me fresh insight to the interconnection between academia and industries.

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

4~5 courses is the normal workload for a full-time student. I took 4 courses each semester. There are ~3 hours of lectures per week and optional tutorials in addition. The time I spent studying outside of class greatly depends on the course, but on average it was 4 hours per week per course.

④学習・研究面でのアドバイス

Make friends in class, especially from the very beginning. A lot of students self-organize into study-groups particularly for the large lecture courses. If you don't get into one of them, you will end up studying on your own a lot. On the other hand, if you do, you will have access to a network of people to ask questions, work on problem sets together, and go to office hours with.

If interested and feasible, take the French language courses. I think that they are well-designed for students to learn all four aspects of language comprehensively and it is an interactive class where you can speak to a lot of people.

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

なし

<b>生活について</b>
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)
月845ドル(8万円)のシェアハウスに3人で暮らしていました。McGill Facebook Group の Housingで見つけました。オフキャンパスですが、大学まで徒歩10分程度ですし、治安も良いので特に問題なかったです。シェアハウスは寮よりもかなり安上がりになるほか、ほとんどの家に広い部屋・リビング・キッチンなどが付くため北米の家庭生活も経験できておすすめです。
②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)
気候: 寒いです。東京で使っているウインターコートは通用しないのでできればsummer end saleに間に合っ て大学が始まる前に買っておくと安心できます。 大学周辺: 学生が主に住んでいるのはwest side, the ghetto, the plateauの三つの地域。west sideとthe ghettoは大学にすぐそばにある一方、近くに良いレストランやバーが多くないのと場所によってはスーパー から遠いです。plateauは徒歩圏外にはなりますが、生活機能が充実しており楽しい生活ができます。でかけ る際にはほぼ毎回plateauになります。私はplateau寄りのghettoに住んでいて大学・レストラン街ともに近くて 恵まれていました。
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)
治安は日本ほどではないのですが、常識があれば心配することはないです。 医療機関: 日本と比べアクセスが悪いのと待ち時間が長いのが最大の問題点です。が、病院にかかるとき はMcGillの保険でカバーされることがほとんどなので金銭面で心配することはありません。
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
計 ~152000円 groceries 25000円 外食・娯楽費 30000~40000円 家賃(光熱代含) 90000円 交通費 2000円
・留学に要した総額とその内訳
計~240万円 渡航費 18万円 生活費 120万円 旅行費・活動費 100万円
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)
Fung Scholarship 80000円/月 大学の方で見つけてもらいました
⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)
学期中: マギル大学のサイクリングチームとダンスサークルに所属。サイクリングは週3、ダンスの方は週2で活動し ていました。たまに週末にサイクリングレースに出たりダンスのパフォーマンスをしたり。普段の週末は昼 間は勉強、夜は友達と一緒にご飯作ったり出かけたりしていた。 長期休暇: 長期休暇はいつもモントリオールを出てどこかに旅行に行っていました。相手は旅行に行きたがる同じ留学 先の留学生や同じく日本から留学中の友達。 行ったところ: トロント、アイランド、サウスカロライナ、オタワ、メキシコ、ボストン、ニューヨーク、キューバ、 西海岸、ロッキーズ
<b>派遣先大学の環境について</b>
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)
Brown BuildingにあるInternational Student Servicesにお世話になっていました。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
<p>図書館は学部ごとにありますが、一番よく使っていたのはメインライブラリーのMcLennanです。学期の後半から24時間空いています。</p> <p>ジムが大学に隣接していてアクセスしやすいです。gymは一学期\$32かかりますがそれ以外の施設は無料(プール、スカッシュ、バスケ等)</p> <p>食堂は寮についているため寮に住んでいない人にはアクセスしにくい高いです。私はいつも授業の合間に家に戻って作って食べていました。</p>
<b>留学と就職活動について</b>
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
N/A
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
国際視野のある会社を目指したいと思いました。
③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)
Boston Career Forumに行くべきだと思います。就活しない方でもそこでどういう人材とスキルが求められているのかを一見できます。インターンシップをもらえる可能性もあります。
④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください
<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:       ) <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:       ) <input type="checkbox"/> 6.起業(分野:       ) <input type="checkbox"/> 7.その他(       )
<b>留学を振り返って</b>
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>I did a lot of things during my study abroad year, not pertaining to just studying. Of course, I explored learning under different teaching styles and the proactive attitude of my peers. This allowed me to reflect on why I chose the area of study I am in, and if it is right for me. However, what was more important for me was the experience of living abroad in a totally unfamiliar environment. I learned how to get along with my Canadian roommates, how to contribute in a Canadian dance club, and how events are held differently. Furthermore, I travelled extensively and had the opportunity to see how people are living their daily lives in places that I would not be able to visit normally. As such, my horizon has expanded and I have more understanding for other people and a better understanding of what kind of life I want for myself.</p>
②留学後の予定
I plan to apply to both graduate school, and for companies at a later stage.
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
I think this is a wonderful experience where you will grow tremendously, so if you are hesitating or uncertain, I advise you to just go for it.

## 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

McGill Facebook Groups

Facebookで“McGill University”を検索し、マギル大学にもらったメールアドレスで認証をすんではじめてグループに入れます。中には各授業、ものの売買、アパートの物件等いろんなサブグループがあります。アパートはここで見つけました。

### 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。

