

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)

2017年5月29日

東京大学での所属学部・研究科等:	工学部	学年(プログラム開始時):	学部3
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	トロント大学
卒業・修了後の就職(希望)先:			
	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

トロント大学は、オンタリオ州トロントに本部を置くカナダの州立大学。THEの世界大学ランキング2016-17で国内1位、世界22位。学部生が6万人を超えるカナダ最大級の総合大学。ダウンタウンにあるセントジョージキャンパスの他、郊外に二つのサテライトキャンパスを有する。私はそのうちのスカボロキャンパスに在籍した。

留学した動機

「国家、言語、宗教などの枠にとらわれることなく、自分らしくいられる、自分らしく振る舞えるようにすること」「どこいても、どんな人間としても、その場を自らのパフォーマンスを最大限に発揮できる場にできるようにすること」という人生の大きな目標に近づく上で、長い時間普段とは全く異なる環境に順応することが強く求められ、英語を母語とする人間に囲まれて一緒に議論し交流することができる長期留学をしようと東大に入ってから決意していました。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2016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:	2016年	9月~	2017年	4月	
	学部3	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2017年	学部3	年生の	A1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2017年	学部3	年生の	9月頃に	行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位				単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位				単位
	留学後の取得(予定)単位				単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2014年	4月入学	2019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:					

専門分野が決まり、留学先で具体的に学びたい内容がハッキリしている状態で留学するのが望ましいと考えたから。また、卒業論文、就職活動、大学院入試などで忙しくなる学部4年生での留学よりも、余裕のある学部3年生での留学の方がのびのびとした留学生活を送れると考えたから。

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)

トロント大学から送られてくるメールに従って手続きを行えば特に問題はありません。できるだけ早めに済ませておくことをお勧めします。

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)

Web上でStudy Permitの申請をしました。1週間ほどで届きました。こちらもできるだけ早めに済ませておくことをお勧めします。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

普段日本で処方されている薬を持参して行きました。

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)

東大で加入が義務付けられている付帯海外保険を利用しました。また、トロント大学でもUHIPという健康保険の加入を義務付けられます。

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)

留学計画書の提出をしたほか、学科長に単位の参入について直接相談しました。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

TOEFL iBT: 113点  
交換留学応募前にTOEFLを受験しました。

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

日本食などはダウントウンで比較的容易に手に入ります。文房具にこだわりのある方は多めに持っていくと良いと思います(自分は極細のボールペンが好きなのですが、向こうで売っているペンの多くは0.8mm以上の太いものばかりでした。また、ルーズリーフも手に入りにくいと思います)。

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
Canadian Cities and Planning	0.5	●	Economy of Cities	0.5	●
Foundation of City Studies	0.5	●	Real Estate and the City	0.5	●
City Politics	0.5	●	Macroeconomic Theory and Policy	0.5	●
Urban Geography	0.5	●			
Introduction to Programming	0.5	●			

②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)

各授業科目ごとに、2つのエッセイ課題、中間試験、期末試験、小テストの合計で成績評価されるのが基本的です。多くの授業では毎週指定された教科書のリーディングが課されますが、試験前に要点をおさえながら一気にスキミングする学習スタイルで十分対応できました。また1学期目の授業では講義とは別に、少人数でディスカッションを中心に行われるチュートリアルがありました。

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

1学期あたり3~5科目を取るのが一般的です。試験期間外は基本的に課題に取り組む程度でしたが、試験直前は一日中勉強していました。

④学習・研究面でのアドバイス

自分なりの勉強スタイルをうまく留学先でも当てはめられれば難くこなせると思います。

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

エッセイ課題で不安がある場合は、Writing Centreを利用すると良いと思います。トロント大学では英語を第一言語としない学生が多く、言語面でのサポートは比較的手厚いです。

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)

スカボロキャンパスの場合は寮がguaranteeされているので、大学の案内に従って登録しました。寮はキャンパス内にあるタウンハウスで、4人でリビングや洗面所などを共有しました。寮に住む学生の半数以上が国外出身と国際色豊かで、私の場合ルームメイトはカナダ人、アイルランド人(交換留学生)とパキスタン人でした。寮賃は毎月1000CADと高いものの、毎週のように寮全体で無料のイベントが企画されていました。

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

今年は暖冬でしたが、それでも2月にはマイナス20度と厳しい寒さになります。一方、屋内は暖房が効いているので半袖でも過ごせます。スカボロキャンパスは郊外にあるので大学周辺にはコンビニも無く、スーパーにはバスで行き来するなど不便な点が多かったです。ミールプランに入らなかったため食事は基本的に自炊でした。

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がつけた点など)

治安は日本と同程度に良いですが、危ない地域も存在します。事前に調べておくことをお勧めします。

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

食費+娯楽費:5万  
家賃:8万

・留学に要した費用総額とその内訳

家賃:64万  
生活費:50万  
航空券:20万  
旅行費:20万

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

東大短期・超短期留学奨学金(長島記念財団):月8万  
go globalのホームページで見つけました。奨学金について調べ始めようとした時点でかなりの数のものが応募締切終了後でした。選択肢を広げるためにも早めから(学内内定する前から)動くことを強く推奨します。

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

ジムで提供されているヒップホップとアーチェリーのクラスを受けていました。  
週末は友達とダウンタウンに出かけたりしていました。長期休暇ではアメリカへ観光しに行くことが多かったです(計4回いきました)。モントリオールにも行きました。

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)

トロント大学自体は留学生(正規生を含め)が非常に多いので、語学面(writing centreなど)や生活面におけるサポートが手厚い印象でした。留学生向けの文化的イベントなども多く開催されました。交換留学生の相談役のスタッフがいて、気軽にいろいろなことを相談できました。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

スカボロキャンパスでは、図書館は試験期間では24時間開館でした。また、キャンパス近くにある巨大なスポーツ施設(過去にパンアメリカン競技大会がここで実施された)が無料で使えました。オンラインのポータルも整備が行き届いて、実際に多くの授業で有効活用されていました。

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

トロントから近く友達との再会も兼ねて11月にボストンキャリアフォーラムへ参加しましたが、結果的に自分のキャリアパスについて考える良いきっかけとなりました。

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

(理系というのもあったので)学科では自動的に大学院に行くという雰囲気がありましたが、一度就職して、また戻りたくなった時にMBAなどで大学に戻ってくるという選択肢もあるということに気が付きました(周りにそのように考えている人が多かったので)。

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への参加に際して、軽く就職活動をしているトロント大学生と情報交換や勉強会をしました。

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

一番の成果は、自分自身についてよく考え、よく知ることができたという点であると思います。日常から離れ、普段無意識に囚われていた様々な価値観や考え方から一度解放され、異国で一人たつぷりとある時間の中で自分自身と向き合うことで、将来どういう人間になりたいのか、今自分はどのような人間なのかなど、人生における大きなテーマについてじっくりと考えることができました。そしてまた、8か月という長さはそのようなモヤモヤした考え方がいくつかの発見や決心へと結晶化するには十分な時間であったと思います。

②留学後の予定

東大での授業が開始する9月までは、長期インターンや短期留学などをしていく予定です。

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

留学で得られるものは本当に人それぞれですが、一つ確実に言えるのは、それは留学したからこそ得られるものであるということです。世の中に出回っているいろいろな留学体験記(これを含む)に振り回されずに、本当に自分らしい留学経験をしてください。

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

東大 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。

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)

2017年5月29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:	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: 商社・広告 )		6. 起業
	7. その他( )		

**派遣先大学の概要**

トロント大学は北米最大級かつ非常に多様性に富む大学です。多くの学部があり施設が整っています。カナダやほかの国から優秀な学生が集まっておりみな勤勉です。

**留学した動機**

欧米の学校で地域研究を学ぶことで、より深く哲学や政治理論に基づき、また東京大学での専攻である中国国内政治を超えたより広範な地域を研究するため。アジア諸国以外での生活を通じ海外勤務を含めた将来のキャリアについて選択肢を広げるため。

**留学の時期など**

①留学前の本学での修学状況:	2016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:	2016年	9月~	2017年	4月	
	学部3	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2016年	学部4	年生の	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	1月頃に	行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			40	単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			0	単位
	留学後の取得(予定)単位			44	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2014年	4月入学	2019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:

全学交換留学は基本的に3年生以上を対象としており、就職活動に支障をきたす前に留学したかったため。

**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)

トロント大学から受け取るチェックリストをもとに留学手続きを済ませればよい。手続きは決して複雑ではない。トロント大学の反応が遅く、許可をするまでに時間がかかるが焦る必要はない。

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)					
一年未満の留学であればカナダのStudy permitを取得すればよい。すべてオンラインで申し込むことができ、私は4月あたりに準備し始めたためか容易に取得できた。手続きにはトロント大学からの許可書や留学期間の生活費分以上の銀行の預金残高などを提示しなければならず、申請する書類の準備に時間がかかる。したがって早めに準備することを勧める。					
③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)					
一般の病院に加え、歯科医にも診察にかかった。特殊な予防接種は必要ない。簡易な風邪薬や胃薬を持っていった。					
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)					
東京大学が加入を必須としている保険に加入した。					
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)					
教養学科及びアジア・日本文化研究の主任の教授に留学に行く旨を伝えた。またカナダに留学する前に6月にイギリスに留学し、S1・S2の授業に最後の3コマほどに出席することができなかつたため教授に特別に課題を課してもらった。					
⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)					
英語の学習は大学入学以降も定期的に行い、後期教養学部の英語の授業を履修したり、英語の哲学書を読んだり、ニュースの動画を見たりしていた。					
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					
爪切りや耳かきなどは忘れやすい。トロント大学はすべての留学生に寮を割り当てることができず、また居住先を選ぶのに時間がかかるため、早めにKijijiなどのサイトで候補を探しておくといよい。トロントで最終的に住む場所を決定するにしても、早めに候補を選んでおけばホテル代を減らすことができる。					
<b>学習・研究について</b>					
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
Politics and Society in Latin America	1				
Government and Politics in Africa	1				
Modernities in Asia	0.5				
②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)					
基本的に50人から100人ほどの講義が週に一度あるのみで、したがって多くの時間を予習と復習にかけることになる。1週間あたりに割り当てらる予習用教材は一つの授業で平均70ページほどである。試験は各授業一学期に一つで、レポートが一学期に2,3ほど課せられた。履修はしていないが、カナダの歴史やヨーロッパの政治の授業を聴講していた。					

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
一学期に履修科目は3つで、それぞれ1単位であった。履修した授業、聴講した授業の予習・復習に加え、スペイン語、韓国語、フランス語を独学で学び、哲学や政治学、地域研究の本も読んでいたため、午前8時から午後9時、10時までのほとんどは勉学に費やした。
④学習・研究面でのアドバイス
トロント大学は大規模な大学で、各講義を受ける人数も多いため、主体的に興味分野を探して、学んでいく意思が大切である。反省点としては、自分自身の興味分野に没頭するあまり授業で課せられる課題に集中できなかったことがあり、単位を東京大学に申請する人は余裕をもってレポートを準備できるように計画を立てておくことを勧める。
⑤語学面での苦勞・アドバイス等
英語圏の人が複数人いる会話についていくのは容易ではなかったが、相手が話す前に発言をし話の流れを作れば聞く際の負担が減ると実感した。レポートはゆっくり準備することができたが、試験は限られた時間で英語が母国語の人と同じ環境で受けなければならず非常に苦勞した。
<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)
カナダ在住の日本人が使うサイトで偶然発見したホームステイ先で8か月暮らした。家賃は一か月800カナダドルで、食料は自由に冷蔵庫から食べてよいとホストファミリーから言われた。カナダ人親子のホストファミリーに加え、メキシコ人、韓国人、中国人、ウルグアイ人などの留学生在が暮らしていて、とてもフレンドリーであった。特に土日のディナーでは1,2時間ほど話したり遊んだりした。たまに韓国からの留学生と大統領選や北朝鮮情勢について議論した。
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11月ころから氷点下になるほど寒くなり、長靴、厚いコート、マフラー、手袋などは必須である。大学は都市中心部から徒歩で行ける距離にあり、買い物は容易にできる。トロントは地下鉄が実質2本しか通っておらず、地下鉄が通っていない場所は路面電車とバスを組み合わせることで使うことができる。外食はあまりせずホームステイ先で朝食と夕食を食べ、昼食は弁当を作った。三菱のデビットカードのみを使用し、現地では銀行を開設しなかった。
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)
トロントはアメリカの諸都市と比べて治安が良く身の危険を感じることは皆無であったが、財布や携帯はチャックでとじられるポケットの中に入れ盗まれないように注意した。学校内であってもパソコンやリュックを置いたまま席を立つことはないように心がけた。冬場は常にコートの下に何枚も重ね着し、風邪をひかないように気を付けた。その甲斐あってか大きな病気にかからずに済んだ。
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
家賃 7万円 食費 1万円 交通費 1万円 娯楽費 1万円
・留学に要した費用総額とその内訳
総費用 111万円 家賃 56万円 食費 8万円 交通費 8万円 娯楽費 8万円 航空賃 16万円 教科書代・諸経費 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)	
東京大学の奨学金 月額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)	
毎週月曜日の夜に留学生を主体とする合唱団に所属した。毎週土曜日には難民支援の団体の活動にかかわった。またトロント大学が主催するイベントに多数参加し、美術館を巡ったりした。加えて現地では写真撮影と絵画を始めた。	
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)	
Centre for International Experienceという公式の団体が留学生へのサポートやイベントの企画を行っていた。一方でイベントに積極的に参加しなければ特にサポートはなく放任してもらえる。	
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)	
Robarts Libraryという14階建ての巨大な図書館があり、多くの蔵書を閲覧することができ、パソコンを使うこともできる。大学構内はWi-Fiがつながっているが、キャンパスが大きいので屋外ではつながりにくい場所が多い。私は外食をあまりしなかったが、キャンパス内にはいたるところにレストランがあった。また大学は都市と一体化しているため、容易にキャンパス外のレストランに赴くことができる。大きなジムに加え、スケートリンクがあり、学生は基本無料で利用することができる。Hart Houseでは無料でジャズの演奏を聴いたり、有料でプロの演劇を見ることができる。	
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	
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	
海外生活で環境面や精神面で特に支障を感じる事がなく、海外でキャリアを積むことに積極的になることができた。一方で、長期間日本から離れて暮らすことで、海外勤務は家庭やその他の私生活に負担をかける面があり、より現実的かつ慎重にキャリアを選択する必要があると実感した。	
③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)	
2019年卒の就職サイトで定期的に情報を手に入れていた。	
④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください	
	1. 研究職
	2. 専門職(法曹・医師・会計士等)(職名: )
	3. 公的機関(機関名: )
	4. 非営利団体(団体名又は分野: )
	5. 民間企業(企業名又は業界: )
	6. 起業(分野: )
	7. その他( )

<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>留学する以前は中国政治に専念していたが、留学中に他の地域の政治・社会、政治理論、哲学を学ぶことができ、世界の政治・社会についての理解が格段に深まった。カナダ社会の多元性から日本で育ってきた私自身の価値観を相対化することができた。留学中に知り合った友人との交流を通して、精神的・学問的刺激を受け留学後の新たな研究・学習の方向性を決定づける契機となった。海外勤務を考慮に入れたキャリアを現実的に考えられるようになった一方で、日本の友人や家族の大切さ、また東京という大都市で得られる機会の貴重さについて深く実感するに至った。</p>
②留学後の予定
<p>卒業を一年遅らせ、2019年卒で就職活動を行う予定である。学業に関しては、人々と政治を結ぶ政治哲学についての学習を継続させ、それと関連する中国政治に関する卒業論文を執筆する準備を行う。学問の楽しさを高校生に伝えるボランティアに参加しつつ、北京大学の学生と議論をする団体で議論をリードしていく分科会リーダーを担当する。</p>
③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス
<p>学問やキャリアについて悩んでいる人は自分が今までいた環境から離れてゆっくり考える機会になると思います。</p>
<b>その他</b>
①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物
<p>特に無し</p>
②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。
<p>特に無し</p>