

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 13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: 未定)		6. 起業
	7. その他()		

派遣先大学の概要

1827年設立、カナダ最大都市トロントに本部を置く州立大学。THE World University Rankings 2018では世界22位にランクインし、カナダ国内ではトップ。カナダ首相を5人輩出しており、Engineering, Computer Science, Phychologyなどでは特に評価が高い。ダウンタウンのトロントの他に、スカボロとミシサガに2つのサテライトキャンパスをもつ。

留学した動機

カナダでも特に多様性の高いトロントで、大学で学んできた国際関係論やアジア研究を海外で学び、等身大の国際的視野を身に付けたいと思ったため。またスピーキングやディスカッション面での英語力の強化や、未知の環境で一人で生活する精神面での鍛錬も目指していた。

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4	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			56	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			68	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:

2学期間(8ヶ月)の長期の交換留学であるため、帰国後の学業や就職活動などを視野に入れて学部3年の秋からがベストだと考えたため。実際、留学中には学部3年レベルだけでなく、専門性がより高い学部4年レベルの授業の履修も認められ、非常に有意義であったと改めて実感した。

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)

基本的にトロント大学から手続きに関する丁寧な指示がメールで送られてくるので、それに従って進めれば問題ありません。ただトロント大学側の対応が少し遅いこともあるので、早めに進めた方がいいと思います。

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)

渡航の2ヶ月ほど前にカナダの学生ビザStudy Permitを取得しました。すべてオンラインで手続きし、私の場合は申請から承認までに2週間しかかかりませんでした。ただ自分名義の銀行口座の残高証明書など必要書類の準備に意外と時間がかかるので、早めに準備するに越したことはありません。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

常備薬を処方してもらい、歯科・眼科にも行きました。現地ではインフルエンザで病院に行ってもあまりいい対応をしてもらえないので、風邪薬は必須です。

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)

東大から加入が求められた留学保険と、トロント大学から留学生対象に加入が義務付けられているUHIPという保険に加入しました。

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)

所属している学科に留学届を提出しました。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

留学早々に期限が切れたIELTSで7.5でした。留学前は教養学部の英語の授業を履修しつつ、ナチュラルスピードの英語に慣れようと海外ドラマを観ていました。

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

- ・日本食のインスタント食品(お粥、みそ汁など風邪を引いた時にあと心に沁みる)
- ・寒さ対策の冬物インナーや小物(ヒートテックや手袋、マフラーなど。コートやブーツは現地で買った方が便利だが、日本で使っている冬物小物などは現地で買うとかなり割高)
- ・乾燥対策(化粧水、リップクリーム、ハンドクリーム、ヘアトリートメントなど。肌荒れ、静電気に悩まされたため)
- ・ハードコンタクトレンズの予備

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
Colonialisms in Asia	0.5	●			
Canadian Foreign Policy	1.0	●			
Fragile & Conflict-affected States in Global Politics	1.0	●			
Transition in China	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)

大学で学んできた国際関係論の理解を深めるため政治学やIRの授業を中心に、興味分野であるアジア、特に中国に関する授業を歴史学や人類学などから幅広く履修しました。全体の印象として、先行研究や理論をしっかり学んだうえで分析・批判し、実践的に応用するというスタイルが明確にあるように感じました。 トロント大学は大人数の講義形式の授業が多く、たいいていの授業は講義2コマ+チュートリアル(少人数のディスカッションの授業)1コマになっているようです。課題は一授業につき平均で毎週100ページほどのリーディングが課され、最初のうちは量に圧倒されますが、内容は東大のレベルと変わらないので、だんだん慣れてきます。私が履修した授業はなぜかチュートリアルがなく、一コマで講義とディスカッションの両方がありました。それでもなお30～60人ほどの授業が多く、ディスカッションがメインの少人数の授業がどうしても取りたかったので、授業履修の際にコードや履修上限の人数などを参照して、学部4年レベルの履修希望を出し、幸運にもトロント大学側から許可を頂きました。 その授業が通年のFragile & Conflict-affected States in Global Politicsで紛争解決や平和構築を包括的に扱いました。履修人数13人(院生を含む)で、2時間まるまるディスカッション。リーディングの量は普通ですが、もう一人の交換留学生を除いて全員ネイティブという状況で、ディスカッションのテンポが非常に速く、発言するのに苦労しました。ただ教授を含め皆親切で丁寧にフォローアップもしてくれ、留学生活にメリハリをつけるのにちょうどいい難度の授業でした。
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
一学期に3～5コース履修するのが一般的ですが、予習・復習や課題に取り組みながら、クラブ活動など自分に使える時間を確保したいのであれば、3、4コースに抑えると良いと思います。ほとんどの授業は週に2、3回授業があるのですが、私は1コースにつき2時間しか授業がなく、学習時間は少ない方だったと思います。 普段の予習に加えて、レポートやプレゼン、中間・期末テストがコンスタントにあり、学期末などは多くの課題に追われました。期限ぎりぎりまで先延ばしにせず、何事も計画的に進めることを強くお勧めします。
④学習・研究面でのアドバイス
教授は基本とても熱心で、オフィスアワーでも丁寧に対応してもらえます。またディスカッションに参加できなくても、オフィスアワーに行って教授に質問や雑談するだけでも印象が変わり授業参加の評価も上がります。また、ただリーディングや課題を機械的に消化するだけにならないように、何か目的意識を持って学ぶといいです。
⑤語学面での苦労・アドバイス等
トロント大学は多様なバックグラウンドをもつ人が多く、また留学生が非常に多いため、ただたどしい英語でも伝えようという思いがあればみな真摯に聞いてくれます。ただそれに甘えすぎると成長しないので、英語力を伸ばしたいのであれば目標を持って自分の英語を客観的に見つめる必要があります。 またディスカッションでは最後まで思うように発言できず、とても苦労しましたが、「ここで議論に参加しなければ今週の100ページのリーディングと格闘した意味がない」と考えて粘りました。
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、宿舍の様子、見つけた方法など)
大学寮のChestnut Residenceに住みました。大学寮申し込みのメールが届いてすぐ希望を出し、第二希望だったChestnutからオファーをもらいました。Upper year studentにはシングルルームが与えられ、さらにはビュッフェ形式のMeal planがあり個人的にはとても住み心地が良かったです。ただ、デメリットは寮費が大学寮の中では一番高く年18000ドルであること、またキャンパスから30分ほど歩かなければならないことでしょう。
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)
冬は非常に寒く、-20℃前後まで下がります。11月上旬に日本から持ってきたダウンコートでは耐えられなくなり、冬物コートとブーツを購入しました。 物価は東京より少し高かったように思います。金銭面では主にクレジットカードを使用し、銀行に口座を作ったりはしませんでした。また携帯会社とも契約せず、wifiのみで生活しました。少し不便なこともありましたが、生活できないことはありません。
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)
2018年4月にダウンタウン郊外でバン暴走事件がありましたが、それを除けば治安は比較的良かったです。夜の一人歩きは避けた方がよいでしょう。
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
交遊費1、2万円
・留学に要した費用総額とその内訳
総額 約250万円 寮費 160万円 往復フライト 23万円 教科書 3万円 必需品 8万円(ベッドカバー、冬物コート、ブーツなど) 保険 10万円 交遊費・旅行など 50万円
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)
業務スーパー・ジャパンドリーム財団から奨学金を月15万円頂いていました。 東大のGo Globalのホームページで見つけ、応募しました。
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)
毎週UTJAが開催するLanguage exchangeや、日本人留学生のネットワークであるUTJNに参加していました。また週に一回、Japan Foundation Torontoでgallery monitorやevent helpのボランティアをしていました。大学にいてもどうしても年上の人と話す機会が少なく、スラッグなど多用してしまうので、ボランティアで様々な年代の方々と話しできてよかったです。長期休暇にはニューヨーク、キューバ、バンクーバーなどに旅行に行きました。
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)
Centre of International Experienceというオフィスが定期的に留学生向けのイベントやlanguage exchangeを企画していて、友達が作りやすいように配慮していました。トロント大学は交換留学生に限らず留学生が全体として多いので、学習面や語学面のサポートは手厚く、丁寧に対応してもらえました。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
メインの図書館はテスト前になると24時間開館になり、利用している学生は多かったと思います。キャンパス全体にWifiがありデータ通信がなくても問題ありませんでした。キャンパス内・寮の地下にはジムもあり、大学・寮の両方でヨガやワークアウトのクラスが充実していました。
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
就職活動は今後行う予定ですが、現在のところデメリットなどは特に感じていません。
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
いったん立ち止まって自分が何をしたいのか、グローバルに働くとはどういうことなのか、考えなおす良い機会になりました。公務員志望に傾いていたのが、今では民間企業も視野に入れています。
③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

トロント大学で日本人(正規・交換)留学生を対象に企業が実施する説明会などに参加しました。私は準備時間を十分に取れないと判断してボストンキャリアフォーラムには参加しませんでした。周囲には参加する人もいました。

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

語学力向上という面で、英語は日本語を話すときと同じように楽に頑張らずに話せるようにはなりました。また積極的にコミュニケーションをとったり、物事の捉え方が少し変わったり、優秀な学生に刺激を受けたりと意識の上での変化も感じますし、1年間日本を離れて自分を取り巻く環境について見つめ直すいい機会になりました。精神面については格段にタフになったとは思いますが、少なくとも自分の弱さに向き合う強さを養えたとは思います。

②留学後の予定

卒業は一年延ばし、Aセメスターから大学の授業を履修して就職活動を行う予定です。

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

長期・短期などいろいろな形での「留学」が身近に溢れている昨今だからこそ、「交換留学」という選択肢はとても魅力的なものだと個人的には思います。ただし留学が絶対的にお勧めというわけではなく、留学に漠然と憧れ・興味をもつ方は将来の自分像について考えてみてください。一年という限られた時間の中で目的意識を持って一日一日を過ごして有意義な経験にして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

Go Globalウェブサイト
トロント大学交換留学に関するブログ

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
(for programs from one semester to a year)

Date: 09/25/2018

Faculty/Graduate School at UTokyo:	College of Arts and Sciences	Year at the time of Study Abroad	B3
Program Attended:	USTEP (Outbound)	Host University:	University of Toronto
Occupation after graduation (intended):			
	1. Research		
	2. Specialist (Medical • Judiciary • Accountant)		
	3. Civil Service		
	4. NPO		
	5. Private sector (Type of industry:)		
	6. Entrepreneurship		
	7. Others ()		

Outline of the receiving institution overseas								
The University of Toronto is a prestigious institution located in Canada's biggest city, Toronto. With a host of famous alumni, the university boasts an impressive history and track record for academic innovation.								
Reason why you decided to participate								
Growing up in Japan in an international school, it was my goal in life to eventually live abroad. I decided to partake in the USTEP programme and specifically apply to the University of Toronto because that was where I originally wanted to attend. Furthermore, my decision to select Canada as my destination was due to my desire to go to a relatively safe, English-speaking country.								
Period of Study etc.								
(1) Academic status before the program:	Completed the	S2	semester of the	3rd	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)	April	2018		
	Departing in	3rd	year of	Undergraduate	study in year	2017		
(4) Registering for classes on return:	Re-registered for classes from	A1	semester of the	4th	Year of	Undergraduate	study in year	2018
(5) Period of job hunting:	Planning to start	in the month of	January	2019	of the	4th	Year of	
	Undergraduate	study in year	2019					
(6) Number of credits earned at UTokyo:	Number of credits earned before program:					18	credits	
	Number of credits earned during the program which will be processed for transfer:					16	credits	
	Number of (expected) credits after program:					34	credits	

(7) Enrolled/ Expected timing of graduation:	Enrolled: (Month) (Year)	Septemb er	2015	Graduated/comp leted: (Month) (Year)	September	2019
(8) Time taken from enrollment to graduating/completion:		4 years		months		
(9) Reason for choosing period to study abroad:						
I chose my third year to study abroad because I figured that it's the perfect time to take off an year from school before my senior year. Also, that was the year most people usually went on study abroad.						
Preparation for the program						
(1) Application process (please give any advice on dealing with the application process)						
I would advise people to start early. Gather letter of recommendations ahead of time and write up your application essay. Pinpoint your aspirations and goals you want to achieve during your time abroad in order to get your application approved. Also, go for an year instead of just a semester. 3 months is not enough to fully enjoy your time abroad.						
(2) Visa application (type of visa, where to apply, processing time, any advice on visa application)						
In preparation for my travel, I frequently visited the Candian immigration website. There, I started my online study permit application early and got my approval in less than a month. The good thing about the Canadian visa application was that it was all went relatively smooth and that you can apply for it online.						
(3) Medical check-ups (health check-ups before departure, inoculations, etc.)						
I actually tore my ACL before I flew out so I frequented the hospital quite a bit. I'd recommend going for at least a routine check up before you head out.						
(4) Insurance (information about insurance for travel/studying abroad purchased)						
I purchased the insurance which covered the North American region. This came in handy for my physiotherapy sessions at the University of Toronto.						
(5) Procedures required by your Faculty/Graduate School (any information about course registration, credits, exams, submission of dissertations etc)						
NA						
(6) Language preparation (language level before the program, lessons etc.)						
NA (I joined a year-long Spanish introductory class)						
(7) Items which should be taken with you from Japan and any other advice on things which should be done before leaving Japan.						
Bring a lot of UNIQLO heat-tech clothing (e.g. wool socks) and get an unlocked phone to put a prepaid Canadian SIM card inside.						

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
Queer Popculture	2		East Asian Art History	2	
Gender Studies	2		Food, Environment and People	2	
Social Media and Environmentalism	2				
Spanish (Introductory)	4				
Crime and Deviance	2				
(2) Outline of the program (Style of the lessons/preparation study/review study, thing which left an impression on you, etc.)					
Most programmes were taught as lectures and tutorials, with professors allocated extra time out of class for students to discuss lecture material in their tutorial time. We were also given review sessions as well as review guides for upcoming exams.					
(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)					
The maximum number of classes that students are permitted to take are 5 per semester. I took 4 per semester and 8 in total, which felt perfectly enough. I dedicated around 10hrs per week (2hrs per day) to my studies, but studied longer during exam season (at one point I stayed in library overnight and went to my exam the following morning).					
(4) Advice on aspects of academic/research work					
Do everything ahead of time.					
(5) Problems experienced with language issues, advice concerning language, etc.					
Luckily, because I studied in an English speaking country I had no troubles with my linguistic abilities. However, when I went up north (Montreal) for holiday, that's when I felt some struggle with the local people's French.					
Aspects of life					
(1) Accommodation (Type (home-stay, room-sharing etc.), cost, atmosphere/appearance of accommodation, how you found it, etc.)					
Since I injured my leg before departing for Canada, I stayed with my distant relatives in their lovely home. Most of my friends however stayed in a dormitory called Tartu College. Others stayed in Chestnut Lodge or New College.					
(2) Living environment (such as climate, environment around the institution, transport facilities, food, managing your money (overseas money transfer, credit cards))					
Toronto is relatively safe, especially near the university. Transportation can be a pain during the winter. There are only TWO train lines that run throughout all of Toronto. Yes, two. But there are also streetcars that can take you anywhere. As for money, I openend a Canadian bank account (RBC) and got a debit card which helped a lot.					
(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.)					

Pretty safe, but be smart (common sense). Also don't underestimate Canadian winters.
(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
Around \$400 per month (\$160 for monthly transit pass, \$240 for eating and casual expense)
• Total cost spent on studying abroad and its breakdown
\$6,000
(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.)
University of Tokyo Scholarship
(6) Activities other than academic/research work (sports, cultural, volunteer/internship, weekend activities, etc.)
NA
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)
Not bad, could be better (offered pretty great physiotherapy for my knee)
(2) Facilities (libraries, sports facilities, cafeteria, IT equipment and facilities, etc.)
Pretty good (multiple libraries, cafes, food trucks on 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
Effective - people definitely notice that you've studied abroad, looks favorable when applying to foreign companies)
(2) (those who will be starting job hunting) How the study abroad has impacted your thoughts towards employment

Makes me want to seek Japanese jobs because it was difficult looking for one in Canada

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

Applied for positions/internships in Toronto

(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

Studying abroad has truly opened my eyes to the world beyond the international community in Japan. My time in Canada has irreversibly altered my mindset, my confidence, and my perspective.

(2) Your plans having studied abroad

I hope to graduate on time or a semester later and then move on to graduate studies in Europe.

(3) Any messages or advice for future participants

Say yes to 80% of the chances you encounter. Always choose the option that scares you more. You're there for only a short period of time so don't waste it staying at home or with people you're comfortable with. Go out and explore.

Miscellaneous

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

BlogTO, instagram accounts like curiocity (toronto)

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

NA

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 10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

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2017-18で国内 1位、世界23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。

留学した動機

今いる環境を離れて自分と自分を取り巻く社会とを見つめ直す機会が欲しいと考えました。一国の価値基準に縛られず価値を相対化し、物事を多面的にみられる視点を獲得したいです。昨夏米国でサマープログラムに参加したことも決意が固まるきっかけとなりました。

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	S2	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2018 年	学部4	年生の	8 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:	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:

専門分野が決まり、時間的にも余裕がある学部3年時が最適と考えました。

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)

トロント大学グローバルオフィスから案内のメールが送られてくるため、それに従って行いました。					
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)					
Study Permitを取得しました。オンラインで行えます。念のために時間に余裕を持って手続きする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)					
風邪薬や胃薬などを日本から持参しました。					
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)					
東京大学から案内のあった付帯海学に加入しました。					
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)					
留学届とゼミの単位分割届けを提出しました。					
⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)					
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					
常備薬、履修予定の授業に関連する日本語の教科書や自分のノート、生理用品					
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
Topics in Economis	2	●	Topics in Economics	2	●
Methods of Data Analysis	2	●	Methods of Data Analysis2	2	●
Introduction to Ethics	2		Design of Scientific Studies	2	●
			Introduction to Computer Science	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)					

授業のレベルにもよりますが、全体的に予習量が多いです。予習(事前に課される論文や書籍を読んで内容を自分なりに整理しておくこと)と課題(レポートやproblem sets)の提出が学習の中心となる授業が多い印象を受けました。

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

交換留学生の場合は履修は最小3科目(学部によっては4科目)、最大5科目となります。授業時間は各コース合計週4時間ほどだと思います。自宅での予習や課題を前提に授業が進みます。

④学習・研究面でのアドバイス

⑤語学面での苦労・アドバイス等

授業でとっさに発言するのは難しかったです。事前に専門用語の英語に慣れておくともスムーズかもしれません。

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)

Tartuと言うキャンパスから徒歩5分の私営寮に住みました。各自にベットとデスクつきの個室が割り当てられ、キッチンとトイレ、バスルームを6人のスイートメイトとシェアします。他国の交換留学生に勧められました。

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)

秋口は比較的暖かいですが、冬は寒さが厳しく-20度近くまで気温が下がる日もあります。地下鉄やバス、ストリートカーと言った公共交通機関も発達しているので移動には困らないと思います。食費は日本と比べるとかなり高いです。

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)

街やキャンパス周辺の治安はいいです。トロント大学付属の保険センターがあり、大学から留学生向けの保険の案内があります。

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

家賃:8万円+ 食費:3万円 + 月ごとの娯楽費

・留学に要した費用総額とその内訳

家賃:70万円 食費:24万円 航空券・交通費:20万円 教科書代:2万円 その他娯楽費など

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)

トロント大学のクラブ活動に参加、現地の友人と出かける、ジムに通う等

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)

グローバルオフィスのサポートが手厚いため、困ることはないでしょう。レポートで困った際はwriting centerなども利用できます。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

メインの図書館は24時間開館しています。ジムは3、図書館は44ある。キャンパス内の学習スペースも充実している。

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

必要があれば、ボストンで開催されるボストンキャリアフォーラムに参加できます。

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

考慮したい選択肢が増えました。帰国後にじっくり考えたいと思います。

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

気になるようであれば、上に述べたボストンキャリアフォーラムで就職活動の雰囲気を知ることができると思います。

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

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

留学期間中、時期ごとにテーマを決めて過ごしたことで、出国前に掲げていた留学目的を達成できたと感じています。多様なバックグラウンドを持つ学生と共に学び、生活する中で自分が絶対視してきた価値を相対化する機会も多く、視野が広がりました。自身のキャリアパスや人生観を問い直す良い機会となりました。

②留学後の予定

夏学期後半よりゼミや授業に出席し、就職活動と並行して学部4年時に卒業論文を執筆する予定です。

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

留学中、毎日のように「留学できてよかった」「トロントに留学できてよかった」と思っていました。少しでも長期留学に興味があるという方は、是非一度真剣に検討されてみてはいかがでしょうか。

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

留学された先輩方の体験記

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 24日

東京大学での所属学部・研究科等:	理学部	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:宇宙産業)	☐	6. 起業
☐	7. その他()		

派遣先大学の概要

QSランキングカナダ一位であるカナダの国公立大学。創立は1827年。生徒数約90,000の大規模大学。St.George Collegeの他に二つキャンパスがある。

留学した動機

今後博士課程に進むか海外留学しPh.Dに進むか等の進路を考える上で実際に海外大学に行き経験を積みたいと思った為留学を志望しました。

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3	年生の	A1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2020年	修士1	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			60	単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			7	単位
	留学後の取得(予定)単位			7	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:

大学入学と同時に留学準備を進められなかったこと、進学振り分けを終わらせて入る学部を確定させたかったので学部3年での留学を希望した。

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)

エッセイを書く必要がありますが、東京大学に提出したエッセイと内容は変わらないのでこれといったアドバイスはありません。

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)

ビザ申請はオンラインでできないとフィリピン経由で取得する必要がある上に数ヶ月を要します。ビザ申請はオンラインで早めにしましょう。この際カナダ大使館のサイトを騙った詐欺があるようですので、しっかり本物のサイトか確認してください。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

頭痛薬、風邪薬を持って行きました。熱さまシートやシップはカナダでは入手困難でしたので持ってきてよかったと思いました。

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)

加入した保険は東京大学より指定されたものと留学先が要請したものに入りました。個人の感想としては十分であったと思います。

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)

理学部物理学科は留学時の単位認定は他学部聴講と同じ扱いになります。したがって留年することになります。全学交換留学の特性上休学はできません。

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TOEFLibt100レベルです。理系であれば語学力的には十分であったと思います。英語でプレゼンテーションができ論文が読めればまず問題ないです。

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

日本食が恋しくなるので日本食を持って行くと良いです。

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
Advanced Physics Lab	1	●	Experimental High Energy Physics	1	●
Relative Theory1	1	●	Phenomenology of Standard Model	1	●
High Energy Physics	1	●	Continuum Mechanics	1	●
			Intepretation of Quantumn Mechanics	1	●

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)

Assignmentを処理するのが主です。課題をする際に授業の復習をするので期末試験ではあまり苦労しません。
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
基本は3～5つ授業をとります。週あたりの授業時間は授業によって変わりますが、平均3時間です。授業以外の課題が主にあり、忙しい日は1日8時間程度の学習を必要とします。
④学習・研究面でのアドバイス
教授陣や学務課がかなり柔軟に対応してくれます。とりたい授業があれば学年学部にかかわらず応募してみましょう。実力があることが証明できれば大体認められます。
⑤語学面での苦労・アドバイス等
理系授業ではDiscussionはあまりないので苦労しません。教授の言ってることが聞き取れないこともありますが、数式を追うことさえできれば話している内容の想像がつかます。未習の授業であれば予習をお勧めします。
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)
寮に入りました。家賃は1ヶ月20万程度です。トロント大学から寮の入りは説明を受けるのでその資料を利用しましょう。寮に入れないこともあるので、アパートを借りることも視野に入れておいてください。
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)
家賃が高い反面交通の便、三食ご飯付き、クリーニング、ジムがついているなど、生活環境はよかったです。一人暮らしが不安であればかなり生活しやすいと思います。お金はカード社会になるのでしっかり用意しておいてください。海外送金には新生銀行を利用しました。
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)
最近テロが起きましたが、治安はいい方だと思います。China TownやFinchなど治安が悪いところに近づかなければ日本程度に安全な治安だと思います。
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
23万程度。家賃、食費、光熱費等は全て寮費に含まれています。これが20万程度。残り3万は交遊費です。教科書にはお金を使用しませんでした。
・留学に要した費用総額とその内訳
230万円(寮費160万円、航空費60万円、学費50万円、交遊費20万円-奨学金60万円)
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)

東大から奨学金を月8万円受けました。	
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)	
MUNIに所属し大会に出場していました。それ以外は長期休暇では主に旅行をしていました。	
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)	
相談室は欲しかったです。	
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)	
大抵の設備は整っています。	
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	
海外で働くことを視野に入れ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	

日本の大学と海外の大学とを比べることができた。そういう意味で今後大学院や博士課程でどう進んで行くかが考えられた。

②留学後の予定

インターン等をして就職か研究か決めたいと思います。

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

ハングリー精神で色々挑戦してください。

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

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 6月 26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:未定)		6. 起業
	7. その他()		

派遣先大学の概要

1827年に創設され、大学ランキングでカナダ1位、世界22位を誇る、オンタリオ州トロントにある州立大学。トロントは人口280万を有し、北米4位、カナダ最大の都市である。多文化主義を掲げるカナダにおいて、人口のおよそ半分がカナダ以外で生まれている移民と多様性と移民の都市であり、世界で最も安全な都市の一つとしても知られる。トロント大学自体もおよそ160の国と地域から学生が来ており、およそ7万人の学生のうち約20%が留学生である。人工知能研究を始め、多くの領域において世界トップレベルの研究を行なっている。

留学した動機

多様性のある環境に身を置くことで、異文化理解・コミュニケーション力を高めるため。楽しそうだったから。

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:	2018年	学部5	年生の	6月頃に	行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			34	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			30	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:					

進学選択を終えたあとに検討を始め、最短で行くことができるタイミングだったから。

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)

生活や交友関係の中心は大学寮になるので、多少高く感じても大学寮に入った方が良い。					
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)					
全てオンラインでスムーズに進んだ。					
③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)					
常備薬を持参した。現地でも購入できるが、コンタクトレンズを多めに用意した。					
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)					
東京大学とトロント大学から指定された保険両方に入った。両方入る必要があったのか定かでない。					
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)					
教養学部留学に留学届を提出した。					
⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)					
IELTSを一度受験した。現地で伸ばす方が効率的と考え、スコアを取って以降は特に準備をしなかった。					
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					
冬は冷え込むので、ヒートテックは日本から持参した方がよい。スコアを取得できれば大学の授業は問題ないと思うが、日常会話は苦手意識があればnetflixなどで表現を覚えておくことと会話の幅が広がるのではないかな。					
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
POL 454 Innovation and Knowledge Transfer in City Regions	0.5	●			
POL361 Global Political Economy I	0.5	●			
POL224 Canada in Comparative Perspectives	1	●			
JPR364 Religion and Politics	1	●			

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)
Political Scienceの授業は、講義、毎週の指定文献、中間・期末のレビューかエッセイ、期末試験で構成される場合が多かった。学習にかかる負担は東大のときとさほど大きな変化を感じなかった。Innovation and Knowledge Transfer in City Regionsは院生との合併科目で議論のレベルも高く、面白かった。
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
3科目。時期にもよるが、週20-30時間程度。
④学習・研究面でのアドバイス
期末試験では基本的なことしか問われなかった。毎週文献を全て読んでいる人はほとんどいなかった。
⑤語学面での苦労・アドバイス等
特になし
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)
ChestnutとTartuに入ると留学生が多く楽しそうだったので、これらに入ることをお勧めする。自分は両者を申請せず、他の寮を申請したがどこも通らなかった。結果的に私営寮に住むことにした。ミールプラン必須で月18万円程度。だが、大学の寮ほどコミュニティ機能を果たしていなかったため、家賃に見合わないと感じ、次の学期からは貸し部屋に引っ越した。月6万円程度。大学のhousing servicesの他に、kijijiやe-mapleを通じて部屋を探すことができる。
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)
冬は冷え込み、雪も降るので準備が必要。ダウンタウンの中心部まで大学から歩いて行け、映画やスポーツ観戦、バーなど東京ほどではないが、娯楽は多い。バスや路面電車、地下鉄などはどれも安全なので深夜でも一人で乗ることができる。外食は総じて日本より高いが、中華街は比較的安く美味しく食べることができる。カナダの銀行を開業しtransferwiseを通じて送金して利用した。大抵の決済をデビットカードで済ませることができるので便利。
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)
治安は非常によいのであまり神経質になる必要はない。医療機関は利用していないので分からない。
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
下記参照。
・留学に要した費用総額とその内訳
・留学に要した費用総額とその内訳 ・家賃/寮費(光熱費含む): 64万円 ・食費: 39万円 ・渡航費: 20万円 ・娯楽費(旅行等含む): 15万円 ・その他(教科書代・保険代等): 10万円 ※家賃・食費は退寮して貸部屋に移ってから半分以上になりました。
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)

業務スーパー財団、月15万円、先輩に勧められた。	
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)	
筋トレ・スケート・スカッシュなど運動をしたり、language exchangeで日本語と英語を教え合ったりした。Sidewalk Labなどスマートシティ関連のイベントにも足を運んだ。長期休暇は、日本からは航空機が高くて行きづらい中米を旅行した。	
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)	
色々サポートはあるようだが、使っていないので分からない。パディ制度のようなものは担当の学生のやる気次第で、自分の担当は何もしてくれなかった。	
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)	
メインの図書館は金曜日と土曜日の深夜～明け方を除き24時間空いている。それ以外にも図書館はたくさんある。無料でジムなどスポーツ施設を使える。食堂のご飯より、フードトラックの中華やトルコ料理の方が美味しいと感じた。	
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	
出国前は特に何もしていなかったが、11月のボストンキャリアフォーラムは、情報収集と動機づけに役立った。それ以外にも、トロント大学の日本人学生が運営する学生団体が様々な企業のキャンパスリクルーティング・説明会を斡旋しており、社員から話を聞くこともできる。自分は卒業を遅らす目的もあって留学をしているので5年かけて卒業するが、カナダの大学は4月には学期が終わるので留年せずに日本で就職先を見つけ、卒業することも難しくない。	
③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)	
ネットや友人との電話による情報収集。	
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	

多様性のある環境に身を置くことで、異文化理解・コミュニケーション力を高める、楽しむ、という目的はある程度達成されたように思う。国内にいたときよりもアルバイト・インターンや課外活動を減らしている分、興味のあることを楽しんだり、学んだりする余裕があったこともよかった。だが、異文化理解力や語学力が満足する水準に達したというわけではないので、これからも意識して高めて行きたい。

②留学後の予定

学業とインターンや就職活動を並行して進めていく。

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

多くの留学生にとって留学は特別なことではなく、楽しいイベントだと認識されていた。実際、好きなことを学べるし、視野も広がったので、急がず学生を楽しむ手段として留学は良い選択肢だった。良い奨学金を選べば、親の負担も最小限にできる。大それた目的なんかなくてもいいと思うし、留学でなければ手に入らないことなんてあるとも思っていない。留学志望書に書いたことと全く違うことをしてもいいと思う。東京大学に在学して手に入る恵まれた機会の一つだと思うので、興味があれば、気負わずトライしてみればいいのではないだろうか。

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

トロント大学の日本人学生(主に正規生)が運営しているサイト。

<http://uoftjn.com/>

生活情報・家探しの日本語の情報源。

<http://www.e-maple.net/>

トロント留学同期が楽しい、便利な情報を発信していました。

<http://minska-ca.hatenablog.com/>

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。