

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

(for programs from one semester to a year)

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年未満用)

Date/記入日: 2019/5/20

■ID:A18017

■Program/参加プログラム: 全学交換留学

■Program info./プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■Host university/派遣先大学: ブリティッシュ・コロンビア大学(UBC)

■Program period (yyyy/mm/dd)/留学期間: 2018/9/4 ~ 2019/4/18

■Faculty/Graduate School at UTokyo/東京大学での所属学部・研究科等: 農学部フィールド科学専修

■Year at the time of study abroad/学年(留学開始時): Year 学部 4

■How and why did you decide to study abroad?/留学を決めるまでの経緯:

I have been planning and wanting to study abroad for master's program but I didn't have any solid experience of living and studying in a foreign country. So I thought taking a year off from my study and studying in Canada for certain length of time would enable me to have some ideas about what it's like to study and live abroad as a meaningful preparation phase before master's even though in my case I had to put off my graduation by a year.

About the timing of the study abroad period/留学の時期について

■Academic status BEFORE the program/留学前の本学での修学状況:

Academic year/年 2018 / University year/ 年 B4 / Completed semester/学期まで履修 S1

■Academic Status during the studying abroad/program/留学中の学籍:

Study Abroad

■Academic status ON RETURN/留学後の本学での修学状況:

Academic year/年 2019 / University year/ 年 B4 / Completed semester/学期まで履修 S1

■Reason for choosing this period to study abroad/留学にあたってこの時期を選んだ理由:

I was a member of Undoukai club and couldn't make certain length of time until I retired in the summer in 4th year. I wanted to have study abroad experience before graduating from my bachelor study and decided to take a year off studying in 4th year.

About study and research/学習・研究について

■Subjects taken and credits earned/留学先で履修した授業科目と単位数の詳細:

「Applied biology 290/ 3」 「Chinese 131/ 3」 「Urban forestry 200/ 3」 「Geography 312/ 3」
 「Chinese 133/ 3」 「Geography 310/ 3」 「Urban forestry 495/ 3」

■Overview of the study/research during study abroad/留学中の学習・研究の概要:

Lectures are more interactive compared to those in U-Tokyo. Even in bigger size of classes, lecturers

quite often cast a question to students and offer a few minutes to discuss the proposed topic with your neighbor as well. In many classes, assignments and presentations are assigned constantly, and you are supposed to commit to the class constantly too.

■ Number of subjects registered per semester and credits earned per semester/留学先での1学期

あたりの履修科目数と履修単位数:

4 to 6 subjects/科目 11 to 20 credits/単位

■ Hours spent for study/research per week/1週間あたりの学習・研究に費やした時間:

11 - 15 hrs

■ Activities you took part in other than study/research/学習・研究以外の活動で取り組んだもの:

None

■ Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research/学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由:

Events offered by ESC (Exchange student club)

■ How did you spend the weekends and vacations?/週末や長期休暇の過ごし方:

All long holidays and most of the weekends, I spent time hanging out with my friends, I went on few road trips to Rocky's, Vancouver island and west coast of the US too. But when it was hectic with assignments, exams and presentation, I spent weekends into studying instead.

About environment at the host institution/派遣先大学の環境について

■ Facilities/設備:

Libraries are open until late at night like 12 am. Some residences have a quite study space as well.

■ Support for students/サポート体制:

Language exchange program is available. Exchange Student Club aka ESC offers various events for exchange students to explore Canada, to make new friends with other exchange students from all over the world. It's a great opportunity to make new friends, I would strongly recommend at least taking a look some of the events.

About life during the program/プログラム期間中の生活について

■ Type of accommodation/宿泊先の種類:

Students' dormitory

■ Environment around the accommodation and how did you find it/宿泊先の様子、どのように見つけたか:

Dorms are offered by university and as long as you keep the deadline of application you should be able to get one whereas for local students, it's very hard to get accommodation on campus.

■ Climate, environment around the institution, transportation, food, etc./気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等:

Winter is as cold as in Tokyo, but it's more humid with raining season from the end of fall to the beginning of spring. It snows from time to time. (Vancouver is not as cold as you imagine from "Canada", although it's much colder in cities on east coast like Toronto and Ottawa)

■ Management of money and situation about local economy/お金の管理方法、現地の通貨事情：

Some of my friends opened a new bank account in Canada, but I didn't. You can use debit/credit card in most occasions. I didn't use cash that much except for when I have to pay back to friends. (They don't carry cash that much as we do in Japan, credit cards are much more prevailed and common).

■ Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health/治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理：

Most exchange students live on campus except you really want to find another place by yourself. And living on campus is very safe with almost nothing to worry about. There are some sketchy areas you should stay away from especially at night, but except for that, Vancouver is quite safe. Gym is cheap (but always a bit crowded as well) for students, so that would be recommended if you want to get some exercises casually.

About preparations and procedures before studying abroad/留学前の準備・手続きについて

■ Procedures for enrollment required by the host institution/留学先への入学手続き：

List of classes you want to take/ English test score/ All the documents are supposed to be submitted through global office of U-Tokyo.

■ Procedures to obtain visas/ビザの手続き：

You can apply for visa online.

■ Preparations or actions taken to maintain your health/医療関係の準備：

I didn't do anything particular to stay healthy before I left Japan and after I got to Canada. But I occasionally went to gym to stay fit.

■ Preparations/procedures for insurance/保険関係の準備：

Japanese one that is mandatory to have (付帯海学) and another one required by British Columbia.

■ Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo/東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き：

Nothing particular

■ Language preparation/語学関係の準備：

TOEFL106 about one year prior to the departure.It's never enough, I recommend trying to get high score and using English on a daily basis.

About expenses and scholarships to participate in studying abroad/費用・奨学金に関すること/

■ Expenses of participation/参加するために要した費用：

Airfare/航空費	JPY/円 140,000
Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)/ 派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	JPY/円 30,000
Textbook / Book/教科書代・書籍代	JPY/円 15,000
Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)/ 海外留学保険料(東京大学指定のもの)	JPY/円 72,070
Insurance and/or social security (required by	JPY/円 30,000

host institution/region/country)/ 保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	
■ Additional comments/ その他、補足等:	

■ Monthly cost of living during the study abroad period/ 留学先での毎月の生活費:	
Rent/ 家賃	JPY/円 87,000
Food/ 食費	JPY/円 45,000
Transportation/ 交通費	JPY/円 0
Entertainment/Leisure/ 娯楽費	JPY/円 15,000
■ Additional comments/ その他、補足等:	

■ Scholarships for study abroad/ 留学のための奨学金の受給有無:	
Yes, I received some.	
■ Name of the source of the scholarships/ 奨学金の支給機関・団体名等:	
Fung scholarship	
■ Monthly stipend/ 受給金額(月額):	
80,000 円	
■ Additional comments about the monthly stipend/ 受給金額についての補足等:	
■ How did you find the scholarships?/ 奨学金をどのように見つけたか:	
Introduced by (Administration Bureau. e.g. the International Exchange Group), UTokyo	

About your future plans/今後の予定について

■ The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo/ 留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの):	
「Applied biology/3」「Urban Forestry / 6」「Geography/ 6」	
■ Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad/ 留学前に取得済みの単位数:	
67 単位/credit(s)	
■ Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo/ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数:	
15 単位/credit(s)	
■ Number of (expected) credits to be earned on return/ これから本学で取得予定の単位数:	
13 単位/credit(s)	
■ (Expected) year/month of graduation (yyyy/mm)/ 卒業/修了予定:	
2020 年 3 月 (2020/3)	

Reflection/留学を振り返って

■ Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts/ 留学の意義、その他所感:

It definitely broadened my horizons to a great extent with so many new friends from all over the world and experiencing so many different things that otherwise I would never have. I made a lot of new good friends some of them I already had a reunion in Japan and many of them I still keep in touch and will continue to do so. I became more sociable and more open to differences in terms of ethnicity, language, culture etc. I became being able to embrace, appreciate and enjoy those diversity. With coming into contact with those variations, now I can see myself from different point of view, in more unbiased way, maybe more objectively as well. Like I see myself differently from once I did before, my view to Japan and people there also changed quite a bit. Overall, going to Canada for year-exchange getting out of my comfort zone significantly influenced my perspective on myself, my future career plan, culture, ethnicity and now I am more open to and appreciate diversity in those aspects. It was profoundly enriching experience that broaden my horizons to a great extent.

■ Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting/今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響:

I vaguely wanted to study abroad for master's program after the graduation from my bachelor study, and now after all study abroad experience, that idea sounds more like what I really want to do. I elaborated the idea finding several programs I am interested, checking requirements, deadline and so on, asking professor I met on the exchange to write a recommendation letter for the application. As for work after finishing master's study, I am still unsure, but working in a foreign country is absolutely one of the options so far.

■ Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting/留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット:

There are many merits I can come up with like language skills and getting used to oversea environment, but in general, I think the biggest merit is that I can be valued as a figure with capability of becoming a global leader with those language skills, familiarity with living/studying abroad, being able to getting along with international friends. Demerit would be the fact that it takes one extra year to finish my bachelors study because of the exchange. However, I felt in a foreign country, taking a gap year is more common and quite often it's regarded more ideal than just completing the study without doing any meaningful extracurricular activities, which is very different from Japan. So I don't think it matters a lot in future career and job hunting, especially now that I am thinking of doing master's and working overseas.

■ Job hunting activities during study abroad/留学中に行った就職活動:

None

■ Career/Occupation (planned)/進路・就職先(就職希望先):

Private sector

UN related organization like FAO, environmental program or NGO dealing with environmental issues especially biodiversity loss. Or a department in private sector that works on environmental aspects like SDGs.

■ Any messages or advice for future participants/今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:

If you are between going and not going, I would say you should try. But don't forget to get ready especially in terms of language capability to make it sure that you can make the most of the precious

time and opportunities while you're on exchange. Then you'll have a lot of fun and very enriching time!

■ **Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas**/準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物:

Program reports on the website of Go Global. Fortunately I had a friend who was on exchange in UBC in the previous year and I asked him a lot of questions that I couldn't figure out on those reports and other websites.

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年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2019/1/17

■ID: A18018

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: ブリティッシュ・コロンビア大学(UBC)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 9/4/2018 ~ 12/19/2018

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 農学生命科学研究科生圏システム学専攻

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 修士1年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

海外大で PhD を取得しようと考えていたが、それに関して実際に大学院生がどう生活しているのか知る必要を感じた。また、研究室では生態学・進化学をともに扱うものの専攻及び研究テーマは生態学がメインなため、知識に空白があったので、これを機に進化学に強い大学で学ぼうと考えた。一般的な語学力はさほど問題がないが、東京大学にいる限り英語で生態学等をやることが無いため、研究関連の語学力に関しても伸ばそうと考えていた。留学を決めたのは学部4年の4~5月だと思う。大学院生の場合、論文を書くことに支障が出かねないのが難点である。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2018年/Academic year / 修士1年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2018年/Academic year / 修士1年/University year / W学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

これ以上後では、2年間で卒業できないため。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

「Population and Quantitative Genetics / 3」 「Introduction to a Wakashan Language I / 3」
「Introduction to Mathematical Biology / 3」

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad:

MATH 361 (Math Biol.): 課題が多いが、単調な繰り返しで間雲に作業量が多い。数学なのに期末試験がなく課題提出のため、試験特化型の人には厳しく、A+を逃した。BIOL 509 (Population Gen.): 毎週課

題が出るのにすぐに課題が返却されるので、やけに採点が早い気がする。最後に大学院生(509 の人)は何かのトピックに関してプレゼンをする。Inbreeding depression / outbreeding depression についてプレゼンした。FNEL 141 (Wakashan lang.): Kwakwala 語に関する授業。(バンクーバー島北部などで話されている、話者 100 人弱。) こういった先住民の言語の授業に限った話ではないが、どうも北米の大学での外国語の授業というのは listening/speaking に重点を置いているようで、ひたすら文章を話す練習を続けることになる。文化的にも普通に日本に生活していて勉強できる言語とは全く違ったものに出会える。言語、特にアメリカ先住民言語に興味がある人は、これか Salishan lang.のいずれかを取ることを強くお勧めする。

■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :

1~3 科目/Subjects / 1~10 単位/credits

■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :

11~15 時間 時間/hours

■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :

スポーツ, 文化活動

■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :

学内のスポーツリーグに参加した。週 3 回程度、スケート場に行った。週 1~2 回のプログラミングコンテスト練習会に参加し、問題の解説を行った(無料でピザが振舞われる)。

■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :

週末は課題をやっているかプログラミングコンテストの練習会かスーパーへ買い出しで、ほとんど外出していない。Thanksgiving の時に Kwakwala 語の授業の一環で、バンクーバー島北部の先住民の祭りに参加した。12 月の学期末試験を終えた後は、エドモントン、ウィニペグに行った。移動の飛行機も列車も大幅に遅れたので、かなり余裕を持ったスケジュールにするべきである。

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities :

大学設備に関しては、リソースが十分すぎるほどである。図書館の蔵書も豊富。具体例としては、アメリカ先住民の言語関連で本棚が 1 列埋まる程度。スポーツ施設は行ったものとしては、学期\$40 程度で使えるスポーツジム(東大のほうが若干備品は多い気がする)、public skating は無料で開放されているスケート場がある。たくさん行きたい人は、家からスケート靴を持ってくるか、中古の店で買ったほうがいい気がする。(貸し出しは 1 回\$3.5 なのに加えて、返却の列が混んでいる)。

■ サポート体制/Support for students :

特に困っていないので、行っていない。課題の細かいところがわからないとき(往々にしてある)は、真っ先に教授に聞くべきである。

プログラム期間中の生活について/About life during the program

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :

学生寮

■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :

6人でユニットがシェアされていて、寝室は個室になっている。キッチンの備品がしょっちゅう壊れるが、技術スタッフを呼ぶと素早く対処してくれる。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :

寒い期間が長い、もっとも寒い期間が東京並みに暖かい。雨が多い。大学のキャンパスが大きく、バスで移動するのも選択肢(バスは定期券をもらえる)。 外食が高く原材料が安いので、自炊しない手はない。

■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :

結局送金はせず、家から持って行った 12 万円と、20 万円枠のクレジットカードで対処したが、かなり大変だった。旅行に行こうとするとまとめて出費が必要になる点や、スーパーで VISA カードが使えない点などが原因。後述の怪我のおかげで現金が足りた。\$100 札はかなり使いにくいので、両替の時に入れないでもらったほうがいいと思う。

■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

日本並みの治安(決して財布をどこかに放っても良いと言っているのではない。バンクーバーで犯罪に遭う人は、日本でも危機意識がなさすぎである)。医療施設は、study permit を持っているると割引になるが、いづれにせよ iMED に申請すれば全額戻ってくる。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

入学手続き用の提出はフォーム 1 つだったが、寮の申請なども別に行う。それに加えて履修予定の授業リストを 2 度ほど送った気がする。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

取得していない。(半年未満ならする必要がない)

■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :

正露丸を大量に持っていく

■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

東大と UBC で必須の保険があり、二重に保険がかかっている不思議な状態だった。怪我をして病院に行ったら\$300 くらいかかったが、iMED で全額戻ってきた。(クレジットカードを使って払い、銀行口座振込にするとクレジットカードの利用可能枠を現金にすることができる。)

■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

農学生命科学研究科の留学関連書類を提出した。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

英語に関しては、IELTS 7.0 (Speaking 6.0)だった。受けた後に(日本で)急に外国人の友達が増えたので、その後留学まではかなり英語を使っていたと思う。アニメが好きで日本語を上達させる外国人が如く、運良く英語圏のファンダムに飛び込めると、かなり気持ち的に楽に英語が上達すると思。TOEFL と GRE の単語リストを全部覚えても知らない単語に遭遇するが、そういうのは大半が生活直結で日本にいる間は日本語でしか目にしないものなので、気にしすぎない。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	197,580 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	14,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	37,690 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	21,400 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	75,000 円/JPY
食費/Food	23,290 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	7,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
80,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部)からの紹介	

今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :	
-	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
8 単位/credit(s)	
■留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :	
0 単位/credit(s)	
■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :	

22 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):
2020 年 3 月 (2020/3)

留学を振り返って/Reflection

<p>■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :</p> <p>個人的には、多くの人が挙げるであろう「留学で視野が広がった」という体験は、国内、それこそ東大内にいながらにしても得られるものであることが多いと感じる。それに加えて、海外の大学に所属することにより今まで知らなかった多くの世界が開けたように感じる人々もいるが、これも安易に決めつけるのは危険である。所詮日本にいても海外にいても、大学に籍を置いて生活している以上、どうしても大学(それも、東京大学と提携関係を結ぶような各国の有名な大学であることが多い)に就学するような文化圏の人間とばかり交流することになりがちで、これを例えば「一般的なカナダ人」のように誤解することは大変危険である。個人的には、このような交換留学を勧めたい対象は、何らかの科目を勉強するにあたって、その大学でその科目を勉強することに何らかのアドバンテージがある人である。</p>
<p>■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :</p> <p>北米の PhD は、多くの場合 2 年間日本の修士課程のように授業を取ることであり、卒業までの年数が長いのが懸念事項である。日本から多くの海外 PhD 学生がアメリカに行っていると思われるが、もっと幅広い候補を検討すべきだと感じる。就職活動を行う気はない。</p>
<p>■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :</p> <p>就職活動を行う気はない。</p>
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p> <p>いずれも行っていない</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p> <p>進学</p>
<p>■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :</p> <p>日常生活的なアドバイスを行う枠が圧倒的に不足しているので、この設問に全てを押し込む。どうか許してください。-衣食住</p> <p>* 衣 バンクーバーは日較差、年較差ともに東京よりも小さい印象を受ける(少なくとも、埼玉よりは圧倒的に小さい)。そのため、そんなに寒さに身構える必要はないと思う。ただしダウンジャケットの出番は東京よりもかなり長期にわたる。旅行中エドモントン・ウィニペグに行ったが、運良く暖かい期間で寒い日でも-14° C 程度であったが、この時はダウンジャケットとウィンドブレーカーを重ね着した下にパーカーとTシャツを着ることで対処した。それでも屋外を長時間歩き続けるのは相当寒いので、動物園など、屋外を観光するのを冬にやるのはやめたほうが良さそう。</p> <p>* 食 価格は、かなりスーパーマーケットに依存している。とりあえず、スーパーマーケット以外は食材の購入に不適である。キャンパス内に Saveonfoods があるが、このスーパーはあまり安くない。キャンパスから 4th Street 方面のバスに乗ると、4th Alma のあたりに Nofrills がある。このスーパーは、品揃えは微妙だがもっとも安いスーパーの一つであるため、お勧めである。アジア系食材の調達先としては、(個人的に韓国料理が好きなのもあるが)Broadway Fraser から近い Kim's Mart が価格的に良いと思う。他の食</p>

材と比べると高めだが、韓国製の食材は日本での販売価格とさほど変わらないものもある。ただし、もっとも大事な点は、Kim's Mart は肉屋である。ここで買える肉類が、カナダの店で見た肉の中で圧倒的な最安値であった。しゃぶしゃぶ用羊肉も売られているので大変お勧めである。こんな風に安く済ませる方法をつらつらと書いていてなんだが、安さを追い求め続けると最終的に最適解であるところの「何も食べない」に行き着いてしまってよくないので、お金をかけたものにはお金をかけよう。醤油とか。

* 住 水道水が多くの場所でそのまま飲めるようで、少なくとも水筒に水を補充するための浄水器みたいなのが学内のあちらこちら(寮の 1 階にも置かれている)に設置されているので、水筒か、もっと安くしたいならば 12 本入りのペットボトルの水を買っておき、何度も何度も何度も何度も継ぎ足すことで、水には困らない。(いちいち水を汲みに往復するのが面倒なので、数 L 分の水が一度に補充できるよう工夫するのが大事)

* 言語 英語話者によって、全く意思疎通な不可能なレベルに訛りがきついこともあり、店員とかがそうだと英語→英語の通訳が必要になることがある。結局寮の同じユニットに 3 人もインド人がいたのにもかかわらず、最後まで彼らが話している時にそれが英語なのか英語でないのかすら分からなかった。結局こういうのも経験を積むしかない。なんでもかんでもインターネット上のチャットで済むこのご時世、なかなかその経験を積むモチベーションがなかなか出ない。非英語圏からの学生があまりに多いので、雑に英語を書いていてもそんなに問題ないのでは？という気分させられるが、採点等においての実際のところはどうなのか不明。とにかく TOEFL とかの点数と実際に大学生活ができるかどうかはほぼ無関係なので、点数が悪くても気にせず生きよう。

* フランス語 少なくともバンクーバーを始め、西部の都市ではフランス語話者は圧倒的に少ないが、スーパーマーケットの多くの品(特に sans nom とか western families みたいなシリーズ物)にはフランス語がついているので、勉強になる。各地の図書館にはフランス語書籍が大量に置かれており、ネット上からは全国ワイドのテレビチャンネル Radio-canada も見られる(新たな都市に行くたびにオフィスを探して写真を撮っていた)。カナダにいる間はフランス語を勉強するまたとないチャンスなので、これを機に勉強してみてもいい？

* 日本語 日本語に興味があって勉強している人に出会うこともある。日本語の細かい文法を日本人は特に分かっていないことも多いが、表現が自然か不自然か、どう修正したら適切な表現になるかなどに絶えず目を向けていると、日本語について何か聞かれたときでも簡単に答えられると思う。

* その他 理系の学生が交換留学に参加する際について交換留学の参加者は多くが文系学部の学生である傾向にある。彼らの取っている授業と理系学生の取る授業は、大幅に方向性が違うことがあり、「リーディングが大変」などの記述を真に受けると実際まるっきり違うといった可能性もある。少なくとも、自分の場合は、何かを読む機会というのは数学の最終課題のための論文と集団遺伝学のプレゼンのために読んだ幾つかの論文だけであり、ページ数ではほんのわずかである。その一方で多くの課題は数学の問題を解くなどであった。こういったことも考慮に入れて欲しい。

* 交換留学生でなくても友達を作るのが大変だと言われているという話について特に初年度の学生は、その傾向も強いらしい。東大と比べるとさほどサークル活動的なものが盛んに行われているような雰囲気でもなく、高校時代から知っていて、多くの人が同じ高校から進学してきた、などといったこともなさそうである。交換留学生が参加できるグループのようなものがあるという話を聞いたが、個人的に趣味が違う人とは会話が續かないので、そのグループには参加していない。

■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas:

Google Map (バスの乗り換え情報、運行情報が相当正確に更新されてるので、これで経路検索をするのがもっとも良い。もしくは Transit アプリを使うのもよい)

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年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2019/5/7

■ID:A18019

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: ブリティッシュ・コロンビア大学(UBC)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 9/4/2018 ~ 4/24/2019

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部学際科学科 科学技術論コース

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部3年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad? :

高校生の頃から、大学生になったら留学をしたいと考えていた。大学入学後、シェフィールド大学サマープログラムに参加したり、GOの留学アドバイザーに相談したりして、具体的な留学時期や留学のためにすべき勉強を決めていった。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program :

2018年/Academic year / 学部3年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program :

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN :

2019年/Academic year / 学部4年/University year / S2学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad :

東大の長期留学で最もスタンダードな時期だと聞いたから。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned :

「Modal Logic/3.0」「Minds and Machines/3.0」「Science and Society in the Contemporary World/3.0」「Introduction to Metaphysics/3.0」「Contemporary Topics in Social, Developmental, Personality, and Clinical Psychology/3.0」「Introduction to Epistemology/3.0」「Philosophy of Science/3.0」

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :

授業は、月水金各60分の授業と火木各90分の授業に大別される。週三コマのうちの二コマがディスカッションセッション、というような形式も多い。全体としては、講義形式の授業が多かった。予習としては、主にリーディングを読んでノートにまとめていた。ディスカッションがある場合には、自分の意見や感想をまとめて話しやすいようにしていた。復習としては、授業のノートやリーディングのまとめノートの読み直しや宿題

をやった。
■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :
4~6 科目/Subjects / 11~20 単位/credits
■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
21 時間以上 時間/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
文化活動
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
大学の敷地内にある教会に通っていた。私自身はクリスチャンではないが、友人のクリスチャンに誘われて通うようになった。ミサの雰囲気や商業的でないクリスマスも印象的だったが、私にとって最も驚きだったのは、神の存在を心から信じている人が本当にいるということだった。もちろん米国の福音派の話などは知っていたが、どこか遠い国の話のように感じていたし、バンクーバーというリベラルな大都市で、そうした信条を持つ人々と実際に触れ合ったことで、驚きを感じた。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は、家事と勉強、ミサなど。長期休暇には、米国西海岸を中心に旅行をした。

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities :
勉強スペースも併設されている図書館がある。プールなどのスポーツ施設は学生なら利用できたようだが、私は利用しなかった。駒場食堂のような食堂はない。スタバなどの外食を出来る店は多い。寮によってはミールプランがある。学内では無料で高速の Wi-Fi を利用できる。寮 (Fairview Crescent) では Wi-Fi は利用できなかったが、代わりに固定回線が無料で利用できた。
■ サポート体制/Support for students :
CWSC という、駒場ライタースタジオのようなサポートがある。私はよくそこでレポートなどを見てもらっていた。生活面・精神面でもサポートはあったと思うが、私は利用しなかった。

プログラム期間中の生活について/About life during the program

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
学生寮
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
Fairview Crescent というオンキャンパスの学生寮。個室が 4 つ、キッチンとバス・トイレが 4 人で共用。Fairview Crescent を含めいくつかのオンキャンパスの寮は大学から紹介され、申し込みも大学を通してできる。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
バンクーバーは穏やかな気候。9 月初頭でも日本でいう 10 月末くらいの気温で、かつ真冬でも東京の冬より若干寒い程度。日本から持ってきた洋服で十分対応できる。ただ、夏以外はシトシトと雨が降る日が多い。意外と気になるのが、日没と日の出の時間。冬場には朝 7 時でも真っ暗なので、生まれてこのかた日

本に住んでいた身には違和感を感じた。学内及び大学周辺は、非常に治安が良い。夜に暗くなってから歩いても不安はほとんど感じない。在学中にバンクーバーでマリファナが合法化されたが、治安には影響はなかったと感じる。交通機関はバスが中心(電車はバンクーバー市内に3路線しかない)。ほぼ定刻通りに動き、かつ、SUICAのようなカード(COMPASS Card という)もあるので利便性は悪くない。ただ、路線を覚えるまでが億劫だった。食料は、大学内のスーパー(Save on Foods というチェーン店)で購入していた。日本でいう成城石井のような店のため若干値段が高いが、必要なものは大抵そこで揃う。また、H マートという、アジア系の食材を扱っている店もある。こちらでは醤油や米、コアラのマーチなどの日本の食材も買える。

■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :

現地での決済は、ほとんどをクレジットカードで済ませた。大抵のお店は、チップも含めクレジットカードで支払いできる。現金は、日本から300ドルほど持って行ったほかは、日本で作ったデビットカードでATMから引き出した。ただ、8カ月で数百ドルくらいしか使わなかった。また、現地の銀行でも口座を開いたが、私は一度も使わなかった。

■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

治安に関しては、特別に警戒する必要はない。健康管理に関しても、私自身は、栄養バランスに気を付ける以上のことはしなかった。UBCの敷地内に Urgent Care という、救急時に駆け込める窓口がある。私の友人が急病になったときにそこに行き、診察してもらっていた。ただし料金が安いわけではない。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

入学許可証(Letter of Acceptance, Student Exchange Letter)の申請と、授業登録の申請が主な手続き。UBCの公式サイトの中の、“International Student Guide”というページを参照しつつ手続きを進めた。留学前の手続きに関しては、International Student Guideが最も参考になる。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザ(study permit)を取得した。カナダ政府のウェブサイトでの申請。手続き自体はそれほど煩雑ではないが、英語でしかも行政用語で書いてあるため、どちらに回答したらよいのか迷う項目もあった。また、その回答を誤ったため、一度「ビザは発給できません」という表示が出てしまい大変焦った。カナダ留学生向けの日本語サイトもあるので、そうしたサイトも参考にしつつ入力していくとよいと思われる(ただし、政府公式サイトではないため、記載されている内容が間違っている可能性もあるので注意)。

■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :

私は喘息の検診で毎月受診しているため、その際に主治医に留学することを伝えた。特に問題はないとのことだったので、特別な予防接種等は受けなかった。普段から飲んでいる薬は、留学中に必要な分(8か月分)を事前に処方できるとのことだったので、そうしてもらった。

■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

付帯海学に加えて、現地で必須の iMED と MSP という保険に登録した。前述の、UBC の International Student Guide に登録方法等が詳しく書いてある。

■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

・コース主任の先生に、留学を希望する旨をメールで伝えた。・海外渡航届を教務課に提出した。・単位認定に関しては、留学前に私はタームの途中からの留学ではなかったので、試験やレポートに関しては特別

な措置は申請しなかった。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

・オンライン英会話でスピーキングの練習をした。・アルクの「究極の英単語」という教材を用いて、語彙力を 8000 語レベルまで伸ばした。・留学中には口頭のみでの説明も少なくなかったので、リスニング力を伸ばしておくといいです。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	180,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	600,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	15,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	80,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	27,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

上記に加え、下記のものがかかった。・OSSMA の登録に 26000 円程度。・現地のバス・電車定期券が月額 4000 円程度(交換留学生を含み、UBC 学生は必須登録)。なお、「派遣先への支払い」の 60 万円は、主に寮(学内)の家賃。

■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :

家賃/Rent	60,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	4,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	5,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :

受給した

■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :

JASSO

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

80,000 円

■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :

■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

大学(本部)からの紹介

今後の予定について/About your future plans

<p>■ 留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定の)もの/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo:</p>
<p>「Modal Logic/3.0」「Minds and Machines/3.0」「Science and Society in the Contemporary World/3.0」「Introduction to Metaphysics/3.0」「Contemporary Topics in Social, Developmental, Personality, and Clinical Psychology/3.0」「Introduction to Epistemology/3.0」「Philosophy of Science/3.0」</p>
<p>■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad:</p>
<p>106 単位/credit(s)</p>
<p>■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo:</p>
<p>21 単位/credit(s)</p>
<p>■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return:</p>
<p>32 単位/credit(s)</p>
<p>■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):</p>
<p>2021 年 3 月 (2021/3)</p>

留学を振り返って/Reflection

<p>■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts:</p>
<p>語学力の向上、現地の人との交流、現地での学究活動について、箇条書きで述べていく。・英語の能力の全体的な向上。特にスピーキングが、以前より滑らかに出てくるようになった。留学前には、英語を話すにあたってはスピーキングの練習をしてからでないとうまく話せなかったが、そうしたウォーミングアップなしでも英語が出てくるようになった。・教会に通った。教会に来ている現地の友人たちは、神やキリストに関しては、私とは驚くべき程に異なる信条を持っていた(同時に私は、自分がいかに強烈な無神論者なのかを学んだ)。しかし一方で、信条が違って大切な友人になれると気づいた。私も神を否定するような発言はしなかったが、特に神を尊重するようなことも言わなかった。しかし、彼らは私を何度も家に招いてくれたし、別れ際には私の写真が載った寄せ書きをくれた。「人類は皆多くの共通点を持っている、だから仲良くしよう」と言う人がいるが、むしろ、「相違点があっても、それでも仲よくしよう」であるべきだと思う。・生活面で感じたカナダの日本との違いは、多様性にある。私は大学内の寮に住んでいたこともあり、周囲はあらゆる人種のあらゆる国籍の人に囲まれていた。髪型や生活様式もそれぞれ違いがあった。とはいえ、八割くらいの方は、いわゆる「普通」の日本人と同じような行動をする。しかし、残りの二割くらいの方が、珍しい行動をする。たとえば図書館の床に寝転がる人がいる。そして周囲もそれを受容している。私からすると、そうした人の存在が、規範とされる行動の範囲を広げているように見えた。皆が同じ行動をしていると、それが規範のように感じられる(そう感じるのは私が育った環境のせいかもしれないが)。そこに、全体からすれば少数でも、皆と違う行動をする人がいることで、皆の行動の幅が広がっているように思えた。・海外でも(英語圏なら)生活していけるという実感を持てた。私は日本国外に住んだことがなく、しかもずっと実家に住んでいたため、海外でしかも一人で暮らしていけるのか、自信がなかった。しかし、留学を通し、英語で必要な情報を入手し、手続きを済ませ、やりくりをすることができるという実感を持てた。また同時に、海外で「なんとかやっていく」ということと、「日本で過ごすのと同じくらい滑らかに生活する」とこととの差も感じた。前者ができるようになって、後者までの遠さをむしろ感じるようになった。・海外での学究活動に関し</p>

ても、似たことが言える。英語で授業を受け、ディスカッションで発言をし、エッセイを書き、教員に質問をしにいくということができるといふ実感を持てた。・留学前の目標で、現地の文化や言語が学問に与える影響を見たい、と書いた。現実には、日本とカナダでは大きな違いは見当たらなかったが、一点だけ違いを感じた点がある。それは、「神」の概念についてである。カナダ(というより西洋)では、現在でも、全能の造物主たる「神」という概念が共通認識として根強く基盤にある。科学哲学の文脈でも、神の概念と科学とを両立させることは可能かという問いは(批判的回答が多いとはいえ)よく扱われるし、究極の問いの例として神の存在が挙げられることは多い。日本にいたときはあまり気にも留めなかったが、教会に通うことを通じて、キリスト教における神がどのようなものか、その概念がどれだけ生き残っているかを学ぶことができたように思う。

■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :

海外で働くことへの漠然とした憧れがなくなった。留学前には、海外で働くことに漠然とした憧れがあり、将来は海外を中心に働きたいという思いも強かった。しかし、留学を経て実際に海外で学究や生活を体験し、海外での生活が現実のものとなったことで、そうした漠然とした憧れはなくなった。また同時に、自分の中にあった海外志向は、「海外で働くことを通じて世界を変えたい」といった社会に向けた願望ではなく、「海外で働けるような能力を持った人になりたい」という自己達成の願望なのだと気づいた。これからは、海外で働くかどうかではなく、自分が社会においてどんな役割を果たしていきたいのか、という点を考えていきたいと思う。海外で働くことへの憧れがなくなった理由には、海外で働くことに関してより現実的に考えるようになったという点もある。留学中に会った現地で働く日本人の方は、世界各地への出張や異動があり、かつ日本にも時々帰国しては戻ってきて、仕事を楽しんではいけるものの、落ち着いた生活はできそうになかった。私自身、一生独身を貫くならともかく、結婚や子供のことを考えると、現実にはそのような生活は自分には合っていないのではないかと思うようになった(その日本人の方も独身。ただし、その方は結婚や子供を望んでいたわけではない)。憧れだけではなく、自分が実際にその生活をしていけるのかを具体的に考えるべきだと感じた。

■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :

2 セメスター分留学すると、卒業を一年遅らせざるを得なくなる人が多いと思う。私の場合も 4 年で卒業しようとする、4 年生の 5 月からは単位取得と卒業論文に加え、出遅れた状態で就職活動を始めなくてはならなくなる。不可能ではないとはいえ不利な状況が重なるため、ならば 1 年遅らせる方がよいだろうという結論に至った。これに伴って、大学院への進学もしない方針にした。私は修士の取得までは目指そうかとも考えていたが、大学入学前に 1 年浪人した分を加えると、大学を卒業した時点で修士卒くらいの年齢になってしまう。そこからさらに大学院に進むと、新卒(の文系)で民間企業に就職するという道が事実上断たれてしまう。そのことを考慮に入れ、大学院への進学はしない方向で考えている。

■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :

社会人との接点をもつように心がけた。

■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :

民間企業

システムエンジニアの仕事に興味がある。ただ、他の業種や職種も含めて、就職活動を通して考えていきたいと思っている。

■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :

留学は、異なる文化に触れ、新たな学びを得るための非常に良いチャンスです。興味があるなら、ぜひ応募してみてください。留学そのものだけでなく、留学に向けての準備も、成長のチャンスです。そして留学した暁には、せっかくなら、留学先でいろんなことにチャレンジしてみると、より充実した留学になると思います。

■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

・究極の英単語 vol.3 (いわゆる DUO 形式の単語帳。)・UBC への留学の手続きに関しては、公式 HP の International Student Guide が最も包括的でわかりやすい。

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

(for programs from one semester to a year)

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年未満用)

Date/記入日: 2019/1/23

■ID: A18020

■Program/参加プログラム: 全学交換留学

■Program info./プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■Host university/派遣先大学: ブリティッシュ・コロンビア大学(UBC)

■Program period (yyyy/mm/dd)/留学期間: 2018/9/4 ~ 2018/12/19

■Faculty/Graduate School at UTokyo/東京大学での所属学部・研究科等: 教養学部 Department of Interdisciplinary Sciences

■Year at the time of study abroad/学年(留学開始時): Year 学部 3

■How and why did you decide to study abroad?/留学を決めるまでの経緯:

I was convinced that I will go study abroad a second time when I first decided to study abroad in Japan. This is before I applied to PEAK at UTokyo and when I was told many seniors went to study abroad as a UTokyo student. Listening to the fascinating experiences of my seniors even after I enrolled at UTokyo, I knew I had to go too, was determined to do so and done it.

About the timing of the study abroad period/留学の時期について

■Academic status BEFORE the program/留学前の本学での修学状況:

Academic year/年 2018 / University year/ 年 B2 / Completed semester/学期まで履修 S2

■Academic Status during the studying abroad/program/留学中の学籍:

Study Abroad

■Academic status ON RETURN/留学後の本学での修学状況:

Academic year/年 2019 / University year/ 年 B3 / Completed semester/学期まで履修 S1

■Reason for choosing this period to study abroad/留学にあたってこの時期を選んだ理由:

More opportunities to participate in activities (academic and social) and interact with people during the fall semester. More opportunities to participate in activities (academic and social) and interact with people during the fall semester.

About study and research/学習・研究について

■Subjects taken and credits earned/留学先で履修した授業科目と単位数の詳細:

「Atmospheric Environments/3」 「Cities/3」 「Cultural Psychology/3」

■Overview of the study/research during study abroad/留学中の学習・研究の概要:

The style of lecture at UBC is very open and organised. Students ask questions readily and get a satisfying reply which contributes to the class learning. If you have any queries, the professors are

very responsive. The professors are also very caring and did their utmost best to address all needs expressed by students. One example is exam hardship, which is a system that allows students to reschedule their exams if there are more than 2 exams on the same date. There is a great emphasis on self-study too, many study materials are provided but it is up to the student to put in the effort for their own learning. I love the lectures and classes because I had the freedom to choose. One example is the Cultural Psychology class and I was impressed because there are so many instances I could connect academic theory to real life occurrences and my own observations of societies. Making cross-cultural comparisons was an extremely intriguing experience.

■ Number of subjects registered per semester and credits earned per semester/留学先での1学期

あたりの履修科目数と履修単位数:

1 to 3 subjects/科目 1 to 10 credits/単位

■ Hours spent for study/research per week/1週間あたりの学習・研究に費やした時間:

6 - 10 hrs

■ Activities you took part in other than study/research/学習・研究以外の活動で取り組んだもの:

Sports, Social Activities (Hanging out with friends and meeting new people)

■ Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research/学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由:

The sports I actively participated in were table tennis and ice skating. Social activities include going to a school-approved club on campus, authentic cooking (with recipes) and hanging out with friends, going for hiking trips to bond with friends, etc.

■ How did you spend the weekends and vacations?/週末や長期休暇の過ごし方:

Travel with friends by road trips, day trips to explore Metro Vancouver. If you search hard enough, you will be able to uncover hidden gems in the city. Cook with friends and spend quality time with them chatting late into the night. Recreational activities like table tennis and going for runs together.

About environment at the host institution/派遣先大学の環境について

■ Facilities/設備:

Wi-Fi connectivity was almost perfect. UBC libraries are the most conducive places to study and there is really no shortage of options. Similarly, there are no shortage of food options on campus and some of the fast food chains are also 24/7. However, those are not inexpensive.

■ Support for students/サポート体制:

There is a wide array of ways that students can seek help, especially from professionals and school staff, with regard to all aspects of student life listed in this question: language, study, life and mental health. I am just amazed at the high level of dedication to making the student comfortable. One example: Language exchange programs like Tandem. Regular student welfare activities like Community Eats which provides unwanted food from wholesalers to students.

About life during the program/プログラム期間中の生活について

■ Type of accommodation/宿泊先の種類:

Students' dormitory

■ Environment around the accommodation and how did you find it/宿泊先の様子、どのように見つけた

か：

Campus housing is abundant at UBC, my host institution. Most exchange students, especially from Japan, are designated Walter Gage, a student housing with six-room suites. I found out about accommodation from seniors and prospective exchange students to UBC should seek advice from returnee students. This would help them more than the host institution official channels.

■ Climate, environment around the institution, transportation, food, etc./ 気候、大学周辺の様子、交通

機関、食事等：

Vancouver, BC has a rainy climate, but there are still plenty of days with sunshine during the fall. The campus is huge with a lot of cafes and libraries for you to relax and also study. There are also many nature trails and beaches in the vicinity. Vancouver has an abundance of Asian food, including authentic Japanese ramen. Whenever you feel like you are missing home, you can also head to an Asian supermarket and buy ingredients to cook and share with your friends.

■ Management of money and situation about local economy/お金の管理方法、現地の通貨事情：

I applied for a multi-currency Visa credit card back in my home country, Singapore and converted my money to the local Canadian dollars as and when I needed via a banking app. This became my main mode of payment because the use of credit or debit cards and wireless payments is commonplace. I also had a local bank account to store some money that can be taken out as emergency cash, in case there are places that did not accept card. It is still wise to carry some cash with you.

■ Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health/治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理：

By and large, Vancouver is a safe city, but it is also known to have a severe drug addiction problem. There are many drug addicts concentrated in one of the downtown districts. As long as you do not actively interact with them or provoke them, there won't be any threats to your safety. This drug problem is one that authorities still struggle to deal with. The local health system is well-equipped according to my friends who utilise the services. I have not used it a single time. To maintain your health, just make sure to sleep well and eat well. Keep your body in good shape.

About preparations and procedures before studying abroad/留学前の準備・手続きについて

■ Procedures for enrollment required by the host institution/留学先への入学手続き：

All the documents required by host institution was processed through the USTEP program at the University of Tokyo for me. If you follow-up diligently with your corresponding administrative officers, there should be no problems.

■ Procedures to obtain visas/ビザの手続き：

For my case, a Singaporean citizen studying in Canada on exchange, for less than 6 months, I only required electronic travel authorization (eTA), costing 7 Canadian dollars to enter Canada. This was processed in less than a day.

■ Preparations or actions taken to maintain your health/医療関係の準備：

Influenza vaccination is a good idea to help prevent mild illnesses from hampering your life on

exchange.

■ **Preparations/procedures for insurance**/保険関係の準備:

Applying for overseas travel insurance is compulsory for USTEP students. Just make sure to that there are no mistakes with the duration of coverage. Often, students will end up paying for multiple insurances due to requirements from both the host institution and home institution. Read the rules, sometimes the institution may be flexible. Also, be careful to check the details of insurance payouts in event of an unfortunate incident.

■ **Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo**/東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き:

Transferring credits can be a very difficult procedure. I would say, go on study abroad with the assumption that you are not going to transfer many credits back to the University of Tokyo. As such, you should plan your academic schedule wisely when you return from your exchange to ensure you complete your credit requirements.

■ **Language preparation**/語学関係の準備:

Language preparation is important but for me, English is already my native language, hence there were no problems for me to navigate life on exchange. Language is culture. What is more important is to engage the local culture, when you learn more about the culture, you will learn the language swiftly.

About expenses and scholarships to participate in studying abroad/費用・奨学金に関すること/

■ **Expenses of participation**/参加するために要した費用:

Airfare /航空費	JPY/円 160,000
Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.) / 派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	JPY/円 0
Textbook / Book /教科書代・書籍代	JPY/円 8,000
Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo) / 海外留学保険料(東京大学指定のもの)	JPY/円 29,130
Insurance and/or social security (required by host institution/region/country) / 保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	JPY/円 21,500

■ **Additional comments**/その他、補足等:

Expenses are only estimates, differs greatly for the individual

■ **Monthly cost of living during the study abroad period**/留学先での毎月の生活費:

Rent /家賃	JPY/円 78,000
Food /食費	JPY/円 37,000
Transportation /交通費	JPY/円 3,400
Entertainment/Leisure /娯楽費	JPY/円 21,600

■ **Additional comments**/その他、補足等:

Expensive but there are many ways to save money

■ Scholarships for study abroad/留学のための奨学金の受給有無:
No, I did not receive any.
■ Name of the source of the scholarships/奨学金の支給機関・団体名等:
■ Monthly stipend/受給金額(月額):
円
■ Additional comments about the monthly stipend/受給金額についての補足等:
■ How did you find the scholarships?/ 奨学金をどのように見つけたか:

About your future plans/今後の予定について

■ The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo/留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの):
Atmospheric Environments/3
■ Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad/留学前に取得済みの単位数:
74 単位/credit(s)
■ Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo/留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数:
2 単位/credit(s)
■ Number of (expected) credits to be earned on return/これから本学で取得予定の単位数:
58 単位/credit(s)
■ (Expected) year/month of graduation (yyyy/mm)/ 卒業/修了予定:
2020 年 9 月 (2020/9)

Reflection/留学を振り返って

■ Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts/留学の意義、その他所感:
Exchange was a life-changing experience for me, I encountered so many people and their differing viewpoints, which help me doubt some of the firm beliefs I have in life and tried to renew my understanding of what to do in my life and how to approach people. This has indeed been a change for the better for me. I felt like I grew up a lot, to be wiser and more empathetic too.
■ Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting/今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響:
After study abroad, I am more resolute about my life aspirations and hence also know the specific kind of jobs that I feel I would like to have and how I can contribute to the good of society.
■ Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting/留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット:
I can only see merits in studying abroad for my future career. This is because I have strengthened my interpersonal skills greatly from all these interactions abroad.

■ **Job hunting activities during study abroad**/留学中に行った就職活動:

Tried networking with people already working

■ **Career/Occupation (planned)**/ 進路・就職先(就職希望先):

NPO, Private sector, Entrepreneurship

Environmental Consultancy/Project Manager for International Collaborations on Environmental Projects.

■ **Any messages or advice for future participants**/今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:

Be open, be courageous, with the right attitude, you are already halfway there.

■ **Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas**/準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物:

Quora, to get an idea of the country and culture you are going to face before you go overseas.