

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: 2020/3/5

■ID: A19081

■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: ビクトリア大学

■留学期間/Program period: 9/4/2019 ~ 12/21/2019 (MM/DD/YYYY)

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 経済学部経営学科

■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?:

留学を決めた動機は、英語を使った交流が好きで、もっと英語力を高めたいと思ったことと、閉塞感を感じずに様々な新しいことに挑戦できる機会になると思ったから。留学すると決めたのは、大学二年生次の、秋の留学フェアだったと記憶しています。留学することに関しては、あまりなやみませんでした。世間的に言われる「卒業を遅らせる」ことへのリスクをあまり感じていなかったからだと思います。金銭面での不安はすこしありましたが、奨学金を活用できるとわかり、決断しました。

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:

2019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:

2020年/Academic year / 学部3年/University year / S1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:

2セメスターに渡って交換留学をしたいと思ったから。

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:

・Group Processes/ 1.5

・Study of Communication in Interpersonal Relationships/ 1.5

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

授業は、講義形式のものもあれば、講義+ディスカッションやグループワークの授業もありました。ある授業では、最終テストが5人グループで行う劇(スキット)で面白かったです。定期的に小テストがあったり、毎授業ごとにテストがあったりするので、教科書の予習と、授業内容の復習はついていくのに必須でした。

■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 :
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 :
1~5 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 :
ジム、留学生の交流イベント、meetup というアプリを使った、語学交流イベントへの参加
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
交流イベントに参加したり、近場の観光スポットへ行ったりしました。長期休暇には海外旅行にも行きました。

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

■設備/Facilities :
図書館は広く、静かに勉強できる空間と話ができる空間の区別もあり、快適です。CARSA というスポーツ施設があり、会員はジムやボルダリング、非会員でもコートなどを借りて使うことができます。
■サポート体制/Support for students :
留学生向けの交流イベントがたくさんあり、最初の友達作りのときは助かります。

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 :
アパートなどの賃貸
■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 :
学生向けの宿泊先を探せるサイトで見つけ、大家にメールを送り、内見しました。価格の割に設備はいいだったので、多少面倒でも複数箇所を内見してから決めることをお勧めします。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate、 environment around the institution、 transportation、 food、 etc. :
気温は日本と大差ないです。大学周辺は、東京大学に比べ自然が多く、飲食店はほとんどありません。交通機関は、バスしかありません。自転車を買うのもありだとも思います。食事は、日本ほど外食に便利な環境ではありません。じぶんで弁当などを作る人もいます。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
こちらでつかっていたデビットカードを、カナダでもそのまま使用しました。カナダの銀行で口座開設もしましたが、友人への送金ぐらいでしかつかいませんでした。
■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 :
治安は、ダウンタウンが少しだけ悪いかもしれませんが。ホームレスや酔っ払いが見られる場所にはあまり近づかない方が良いでしょう。新しい環境でストレスがたまると思うので、苦しみを共有できる日本人の友人がいると、たまに相談しあえていいとおもいます。

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 :

留学先大学での授業登録申請など、やり方がよくわからないものがあります。密に連絡をとって、とりあえずは提出して、訂正してもらうのが確実です。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

カナダの学生ビザをとりました。バイオメトリクスという指紋を登録する手続きがあり、専用の施設まで行かなければならないので、しっかり情報収集したほうがいいです。

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

常備薬などは、普段旅行に行く際に持っていくものをもっていけばいいと思います。歯医者などでの治療は、留学前に済ませることをおすすめします。

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

こちらはメールでいただく指示にしたがっていただければ大丈夫だとも思います。

■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 :

ゼミに入っている場合、ゼミの教授に話して、それまでに得た単位を確定することができるので、教授にも伝えておいた方がいいです。

■語学関係の準備/Language preparation :

リスニング力が低かったため、現地での会話で苦労しました。Netflix や Youtube で自分の興味がありそうな動画を見つけ、続けられる程度の気軽さで観ていると、リスニング力がかなり伸びるとおもいます。

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	130,000 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.)	0 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)	72,070 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)	23,000 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	68,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	8,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 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 :
The Fung Scholarships
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :
50,000 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 :
・Group Processes/ 1.5 ・Study of Communication in Interpersonal Relationships/ 1.5
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
24 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 :
3 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 :
56 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :
2022 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
日本の大学という狭いコミュニティから抜け出し、いろいろな価値観に触れることができた点は、留学における最大の成果だと思う。社会のルールから一歩踏み出すことに対する抵抗感がへり、自分のやりたいことを追いかけていく自信がついた。英語でのコミュニケーションにも自信がさらについた。一方で、未知の環境への恐怖から新たな挑戦をすることを怠けてしまった時期も少しあったため、自分の悩みを友人にもっと打ち明ければよかったとも思う。
■ 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 :
留学前後で、キャリアに対する考え方は大きく変わりました。具体的には、留学前は大手企業などへの強い憧れとプレッシャーを感じていました。留学後は、自分の興味分野が人間関係にかかわる心理学であると気づき、コーチングやカウンセリングをしていきたいと思うようになりました。留学によって卒業が一年遅れたため、就職活動も友人たちより1年間遅くなりました。

■ 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 :

メリットとしては、これまでなんとなく勉強していたことから離れて、自分の興味分野を積極的に探し、見つけることができれば、キャリアに対する迷いが少なくなることです。また、外資系企業や商社に就職したい人には多少有利に働くかもしれません。デメリットとしては、4年間で卒業しようとしている場合、就職活動を普通の学生と同じペースでできないことだとおもいます。

■ 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、留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した

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

起業:興味分野である心理学を学んで、人間関係に関するコーチングやカウンセリングなどをできればとかがえております。

■ 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 :

留学に行く上で、金銭面や就職面、語学的な不安、またはあまり生活がイメージしにくい不安など、いろいろな不安を抱えていることと思います。そうした不安は、なるべく周りの人に聞いたり、施設を利用したりして早めに解決した方がいいです。そして留学中も、英語が聞き取れないストレスや、周りに知り合いがいないストレスなどを抱えると思います。なるべく日本や留学先に、自分の悩みを相談できる環境を作ることが、後悔しない留学を実現するために大切だと思います。留学に行くかいかないか、の選択に関しては、どちらが正解ということは絶対にありません。直感に従って、あとはその選択を後悔しないように正解にしていけばいい、という風に気軽に考えていいと思います。

■ 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 :

正直、特定のウェブサイトを使ったという記憶はあまりありません。