

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: 2020/8/17

■ID: A19095

■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: マギル大学

■留学期間/Program period: 9/3/2019 ~ 4/27/2020 (MM/DD/YYYY)

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部教養学科総合社会科学分科

■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?:

高校時代にも1年間交換留学していたが、当時は高校生として海外で生活することがメインで学問に関しては全く重点を置いていなかったため、学部生活2年半が経ちある程度自身の学問的な興味も固まってきた段階で留学しようと思っていた。また両親の理解もあり休学することへの抵抗もそこまで無かったため、留学すること自体への迷いは特に無かった。

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:

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:

後期課程の単位や必修、就活の時期の兼ね合いを考えたが、休学する予定ではあったためそこまで厳しいスケジュール管理では無かった。

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:

FRSL208 002 IntensiveElementaryFrench/6, POLI244 001 IntlPolitics:StateBehaviour/3, POLI340 001 DevelopingAreas/MiddleEast/3, POLI345 001 InternationalOrganizations/3, FRSL 215 001 Oral & Writ French 1-Intensive/6, POLI 227 001 Developing Areas/Introduction/3, POLI 450 001 Peacebuilding/3

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

毎週のリーディング課題が相当な量あるので挫折しそうになるが、全てをカバーするわけでは無いので、重要な点をさらう程度で済ませ、期末試験前に改めて総復習したり授業の録音を再度聞き直したりした。

授業によっては(POLI450 Peacebuilding、POLI345 International Organization など)紛争調停シミュレーションや模擬国連などインタラクティブなものもあった。
■ 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:
1~3 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、ボランティア
■ 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:
マギル大学内に日本人学生サークルがあり、留学生支援や文化イベントなどを企画運営した。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations?:
冬になる前は少し遠出をしてドライブをしたり街を散策したりしたが、冬になってからは友達の家遊びに行くなどしていた。学期間の冬季休暇はマギル大学の場合 2 週間も無いほどだったが、友達と一緒に海外へ旅行した。

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

■ 設備/Facilities:
図書館は複数あり、メインのものは混雑するが穴場もある。(おススメは Law Library)ジムも一学期 50 ドルほどで利用できる。食堂はキャンパス内に複数あるが、クオリティも値段もあまり良くない。図書館内には学生が使えるパソコンは置いてあるが、Wifi のスピードはよくない。
■ サポート体制/Support for students:
自分はあまり利用していなかったが、留学生サポートのオフィスがあり、様々な手続き面や学習面、精神面、生活面等でのサポートを行っているようであった。その他にも大学自体のオフィスや、学生主導のサークルによるイベントが非常に多く行われているので、Facebook を利用して情報収集をして様々なイベントやサービスを利用すると良い。

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:
ホームステイ
■ 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:
友人の紹介

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
10 月から寒くなりだし 3 月くらいまで平均-15℃程度の冬が続くので、相当暖かいジャケットやコートを現地で安く調達するのが良い。自分の場合、現地の学生に古着屋に連れてってもらい、80\$ほどでかなり暖かいジャケットを 1 着買い、それで 1 年間過ごした。大学自体がダウンタウン内部にあるため、通学などには全く困らない。バスや地下鉄などが非常に発達しているため、相当な郊外に出ない限り交通で不便を感じ

じることはない。食事については若干物価が高く感じたので、いつも同じ中華料理のカフェテリアに行っていた。大学構内のカフェテリアは値段が高くオリティもそこまで良くないので、近くにあるサンドイッチ屋などに行っていた。

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

現地で銀行口座を開設し、日本の銀行口座から Transferwise という海外送金サービスを利用して現地通貨を調達した。銀行口座の開設は学生の場合非常にスムーズで、手続きをした当日から利用できた。基本的にクレジットカードで生活していたので現地通貨は専ら家賃の支払いや、緊急時の現金の用意という位置付けだった。

■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 :

治安は非常に良く、ホームレスの数は多いが危険を感じたことは全くない。医療に関しては非常に特殊で日本と異なる。基本的にカナダではまず診察一般を担当する医者があり、そこで大まかな診察を受けてから専門的な治療に移行する。カナダでは医者の人権や労働環境整備が非常に尊重されているため、トリアージと呼ばれる、患者の容態による診察優先度振り分けが行われ、重要度・緊急性の高い患者から順に診察されていくことになるため、仮に専門医のもとに赴いても命に別状のない場合かなりの時間待たされる可能性があることも了承しておく必要がある。何れにせよ留学生にとって適当な病院などを見つけることは非常に大変なので、東大を通して加入する付帯海学保険に恐らく付属しているであろう電話サポートサービスを利用して病院の手配などをお願いすることを強くお勧めする。

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 :

“Minerva”というマギル大学の学生用ポータルサイト(UTAS のようなもの)を通して、Copy of recent transcript、Copy of letter of nomination、銀行残高証明、英語能力証明書、といった一連の書類を提出する。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ケベック州に留学する場合、カナダ政府・ケベック州政府と二種類のビザ(Study Permit、CAQ-Quebec Acceptance Certificate)を取得する必要がある。マギル大学からの案内メールに詳しく説明があるので、それぞれのサイトを参照しながら申請する。特に Study Permit の申請に必要な顔写真撮影と指紋提出を東京の事務所で行う必要があったり(2019年当時)、CAQを紙媒体でケベック州へ郵送する必要があったり、イレギュラーな申請方法が多いので、その都度チェックしたり、先輩に質問すると良い。

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

必要な予防接種に関しては駒場のトラベルクリニックで質問を済ませ、歯の治療などを完了させてから渡航した。何れにしても問題が発覚したのが渡航数週間前などとなると対応できないので、早めに完了することをおすすめする。

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

東大を通じた海上日動の付帯海学保険と、マギル大学を通じた IHI(International Health Insurance)の両方に加入した。後者は2学期以上に渡ってケベック州へ留学する学生全員が加入を義務付けられている。いずれも上手く使って保険を受けられるよう、簡単に保険の概要について目を通すと良い。

■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 :

留学出発時は夏季休業中であつたが、帰国時はコロナウイルスの感染拡大のため早期帰国となつた

め、予定を変更してカナダから教務課と連絡を取り、S セメスターから東大の授業を履修して復学した。

■語学関係の準備/Language preparation:

モントリオールに備えてフランス語会話と文法の授業を取っていたが、結局英語での会話が多くなりそままで直接役立ちはしなかった。大学周辺のダウンタウン外に生活圏内が伸びない場合フランス語をほぼ一言も発さずに留学を終えることも可能だと思う。フランス語を敢えて勉強したい場合、フランス語話者とのシェアハウス、郊外への居住、フランス語の授業の履修などが必要になる。

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	35,000 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)	75,000 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)	60,000 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	70,000 円/JPY
食費/Food	15,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,000 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:

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

<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>FRSL208 002 Intensive Elementary French/3, POLI340 001 Developing Areas/Middle East/3, POLI345 001 International Organizations/3, FRSL215 001 Oral&Writ French 1-Intensive/6, POLI450 001 Peacebuilding/3</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>44 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>10 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>12 単位/credit(s)</p>
<p>■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :</p>
<p>2022 年 3 月 (2022/3)</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>一旦東大を離れて世界中の学生と交わることで、自分の将来や世界に対する考え方が相対化されたことが一番の成果だと思う。</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>環境が許すならば、就活のために自分を高めるために勉強し続けること、様々な経験をするを犠牲にする必要は全く無く、視野を狭めることは逆に危険だと認識した。将来のキャリアを考える上でより長期的に、幅広い選択肢を考えられるようになった。</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>視野が広がり人脈も増えるという意味では、直接的短期的なメリットは無いかもしれないが、長い人生の単位で考えた時には必ずプラスになっていると考える。自分自身が休学を許されて時間的な余裕があるからではあるが、留学のデメリットはそうした時間的制約に関する以外ないように見え、それ自体もそこまで大きな問題では無い。</p>
<p>■ 留学中にを行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p>
<p>学外の就職活動イベントに参加した、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</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p>
<p>公的機関、民間企業 外務省、経営コンサルタント</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>しっかり準備して留学中も一日一日を無駄に過ごさなければとても貴重な経験を得られます。大学を通じてせっかくこうした機会が用意されているので、条件が揃えばこの手を利用しない手は無いと思います。</p>
<p>■ 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</p>

for or during your time overseas :

マギル大学留学生用の公式情報ポータルサイト: <https://mcgill.ca/internationalstudents/pre-arrival> マ
ギル大学留学生支援オフィス: <https://www.mcgill.ca/internationalstudents/> マギル大学交換留学生のブ
ログ: <http://mcgill-exchange.hatenablog.com>

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: 2020/5/25

■ID: A19135

■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: マギル大学

■留学期間/Program period: 9/3/2019 ~ 3/24/2020 (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?:

大学入学時から留学したい思いがあった。主には欧米圏の学術雰囲気を味わいたいことがあり、また自分の興味関心であるサステナビリティ分野におけるより実践的な学びをしたかったからだ。ただ最初はアメリカが第一希望であったが、学内選考で残念ながら願いが叶わず、第二次募集の際に、残った大学の中でサステナビリティ教育が先進的であり、かつキャンパス内で学生のサステナビリティ運動が盛んであるマギル大学を選んだ。

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4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:

進振りが終わり、経済学部の大多数の専門授業も履修し終え、自分の興味ある分も定まったので、3年生の秋からの留学を選択した。

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:

- ・Corporate Finance/3
- ・Managing Innovation/3
- ・Intermediate Elementary French/6
- ・Information Systems/3
- ・Strategies of sustainability/3
- ・Leadership/3

<ul style="list-style-type: none"> ・Foundation of Programming ・Managing Data & Databases/3
■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
<p>授業は平均的に重い。授業の前に読む文献の量が大きく、また、プロジェクトを遂行するために、週に何時間かチームメイトとミーティングする必要があった。授業の一環としてボランティア活動をチームで行い、実践の中で自分のリーダーシップ性を見抜くと同時に、ボランティア団体にサポートやアドバイスを提供することにより社会貢献をすることができ、非常に心得が大きい授業もあった。また他の授業では、プロジェクトとしてサステナビリティに貢献するビジネスを 0 から考案して、業界分析や各側面に想定されるバリエーションを洗い出し、新規事業の戦略や財務予算を立案する授業もあった。最終回授業のプレゼンテーションでは、実際 CEO の方からフィードバックを頂く機会もあり、非常に勉強になった。</p>
■ 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 :
10 以上科目/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 :
ボランティア
■ 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 :
<p>マギル大学の学生を対象に、日本語を教えていた。また、モントリオール現地の小学生を対象に、ピアノのレッスンを行った。両方ともマギル大学内のサークルが主催しているボランティア活動である。</p>
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
<p>次週授業のための予習を行うのがメインであるが、他にもトロント、ケベックシティなど周辺観光地に行ったこともある。また、長期休暇にはメキシコとキューバへ旅行に行った。</p>

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

■ 設備/Facilities :
<p>図書館は非常にいい環境である。6 階に昼寝するエリアもあり、非常に快適である。ただ、常に混んでいる上、学期末などになるとなかなか空席が見つせず困っていたこともある。また、学校にはジムとプールがある、一学期 50 ドル(4000 円)で使い放題になる。他にもヨガ、ダンスなどのレッスンも有料で参加できる。食堂はあまり使ったことないが、値段は外食とあまり変わらず、キャンパスからもちょっと離れているところにある。キャンパス内の wifi は特に問題なかった。</p>
■ サポート体制/Support for students :
<p>学部をサポートセンターがあり、何かがあった時相談できるようなシステムは整備されている。</p>

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 :
ホームステイ
■ 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 :
知り合いのつながりで見つけた。

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate、environment around the institution、transportation、food、etc. :</p> <p>冬は-20 度にも及ぶ極寒であるため、防寒用具が必須である。カナダ現地の方がバラエティと効用が高いので、先方で揃えることをお勧めする。大学キャンパスはダウンタウンに立地しているため、スーパー・飲食や娯楽へのアクセスがよく、非常に便利である。公共交通機関は電車とバスがメインであり、一ヶ月乗り放題で 52 ドル(約 4500 円)である。ただ私は宿からキャンパスまで徒歩 15 分であったため、12 月までは徒歩登校、1 月からの極寒の冬はバス登校していた。食事は外食したいのなら、選択肢は多い。アジア料理屋もいっぱい並んでいる。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p> <p>現金を持ち込んだ。CIBC にてデビットカードを作った。</p>
<p>■ 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 :</p> <p>自分を含め、回りも友達で財布盗難の案件が多かったため、防犯意識は高めた方がいいと考える。また、冬になると日照時間が短くなるため、うつ気分になる恐れが大きく、現地の薬局でビタミン D など入手して日常的に飲んでいた。現地の人も飲んでる人が多いらしい。</p>

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

<p>■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :</p> <p>多くの授業が Prerequisite 必須であったため、より難易度レベルの高い授業を履修する多恵に、東京大学の成績書を先方の教務課に提出した。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>半年以上の滞在は study permit(Canada)の申請が必要である。手続きのステップが繁雑である上、各ステップごとに 2~3 週間掛かかる、申請開始からビザ所得まで全部で 3 ヶ月くらい掛かった。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>東京大学の健康診断を受けた。予防接種は特にしなかった。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>東京大学とマギル大学の両方の保険に加入する義務がある。</p>
<p>■ 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 :</p> <p>経済学部の通年演習の単位分割を行った。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>フランス語を少々勉強した。</p>

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

<p>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>	
航空費/Airfare	160,000 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	12,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel	60,000 円/JPY

insurance fee (designated by UTokyo)	
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)	60,000 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	56,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	4,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 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 :	
<ul style="list-style-type: none"> ・Corporate Finance/3 ・Managing Innovation/3 ・Information Systems/3 ・Strategies of sustainability/3 ・Leadership/3 ・Managing Data & Databases/3 	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
56 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 :	
12 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 :	

12 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

<p>■留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :</p> <p>カナダで留学した半年間は、私が初めて欧米に生活する経験になり、アジア圏とは異なる生活様式や価値観をじっくり体感することができ、非常に面白かったと考える。真新しい環境に居るからこそ、前に生活していた日本や中国では今までは当たり前と思っていた行動習慣や価値観をより客観視することが出来、良いポイントや問題の所在もより明確に認識することが出来た。ただ、留学する前により自分の留学目的を固めての方がよかったと今になって考えている。</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>留学初めには留学による留年はせずにそのまま 4 卒業する予定であったが、留学と就活を両立する難しさに現地で気づいた。そのため、5 年卒業を現在予定しており、帰国儀に本格的に就活を始めている。</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>留学すること自体が外資企業の採用活動において多少アピールポイントになるかと思っている。</p>
<p>■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p> <p>派遣先大学での就職活動イベントに参加した、学外の就職活動イベントに参加した</p>
<p>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p> <p>民間企業 外資コンサルを中心に考えている。</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>留学するかどうかを考える、留学先を決める際には、明確な目的と志望動機を持つことをお勧めする。</p>
<p>■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 :</p> <p>とくになし</p>

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: 2020/1/14

■ID: A19096

■Program/参加プログラム: USTEP

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

■Host university/派遣先大学: McGill University

■Program period/ 留学期間: 9/3/2019 ~ 12/20/2019 (MM/DD/YYYY)

■Faculty/Graduate School at UTokyo/東京大学での所属学部・研究科等: College of Arts and Sciences PEAK Japan in East Asia (JEA)

■Year at the time of study abroad/学年(留学開始時): Year B3

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

I wanted to improve my French language abilities, and experience a North American University atmosphere. I decided during the middle of my second year that I wanted to study in Montreal as it was the only city that fitted the above two criterias.

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 2019 / 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 2018 / 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:

So that I can experience Montreal weather at its finest.

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:

FRSL101
POLI360
POLI318
HIST423
EAST461

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

300 level classes that I took were lecture based with 70 plus people per class 400 level courses were

more specialized with 10-20 people per class found the 400 level courses to be easier due to more opportunities for presentations and less focus placed on exams

■ 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:

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, 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:

I decided to spend more time travelling around North America than join any clubs/circles.

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

Eat and drink alot with friends

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

■ Facilities/設備:

Gym membership was cheap at around 5,000 yen per semester Library was often crowded and not advised for studying.

■ Support for students/サポート体制:

Variety of services are offered but did not use.

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:

Homestay

■ 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:

Found the accommodation on an online forum for Japanese residents in Canada. 40 min from campus. Montreal has a good metro network, albeit trains come every 7-10min during weekends so transferring lines can be a hassle. Good bicycle lanes during the summer/fall.

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

Started snowing mid November. Coldest day reached -20 degrees celsius in mid December.

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

Opened bank account in Canada.

■ 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:

Stay warm during the winter months! Buy wool socks, waterproof boots, and a good winter coat!

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:	
N/A	
■ Procedures to obtain visas/ビザの手続き:	
Student visa not necessary for stay in Canada less than 6 months.	
■ Preparations or actions taken to maintain your health/医療関係の準備:	
N/A	
■ Preparations/procedures for insurance/保険関係の準備:	
Double enroll with both UTokyo and McGill	
■ 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:	
N/A	
■ Language preparation/語学関係の準備:	
Took one french course at UTokyo. Beginner French was still quite difficult at McGill.	

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 90,000
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 10,000
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 15,000
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 30,000
■ Additional comments/その他、補足等:	
Had to double enroll in health insurance as both McGill and UTokyo were exclusive and registration was mandatory.	

■ 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 10,000
Food/食費	JPY/円 60,000
Transportation/交通費	JPY/円 5,000
Entertainment/Leisure/娯楽費	JPY/円 20,000
■ Additional comments/その他、補足等:	
Rent was subsidized in exchange for part-time baby sitting.	

■ 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):
-
■ 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):
FRSL101 POLI360 POLI318 HIST423 EAST461
■ Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad/留学前に取得済みの単位数:
54 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:
10 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:
25 単位/credit(s)
■ (Expected) year/month of graduation/ 卒業/修了予定:
2021/9

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:
It was a great opportunity to see a different world and hear lots of different stories. I learnt a lot more from talking to people than I ever would have by just taking standard classes.
■ 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:
Attended BCF - highly recommend
■ 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:
N/A
■ Job hunting activities during study abroad/留学中に行った就職活動:
Attended events at host institutions, Attended off-campus event
■ Career/Occupation (planned)/ 進路・就職先(就職希望先):

Private sector

Not sure yet

■ **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:

Challenge yourself and feel free to reach out to me if you are interested in McGill!

■ **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:

McGill homepage, factsheet, Minerva