

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: 2020/6/10

■ID: A19068

■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: トロント大学

■留学期間/Program period: 9/5/2019 ~ 4/10/2020 (MM/DD/YYYY)

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 理学系研究科生物科学専攻

■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?:

学生のうちに一度は海外で生活して勉強してみたいと思っていました。学部生時代は部活が忙しく、理系修士での留学は例が少ないこともあって半分あきらめていましたが、やりたいことを逃すのはもったいないと思い、締め切り1カ月前くらいに決断しました。その結果、行ったことに対して後悔は全くありません。TOEFLは以前から受けていたので良かったです。留学に興味がある人は早めに受けておくと困らなくてよいと思います。

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 / 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:

2020年/Academic year / 修士1年/University year / A1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:

就活などに影響の出ない最後の時期だと考えたから。

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:

- ・Intro to Comp Prog/0.5
- ・Ethics in Emerging Technology/0.5
- ・Introduction to Sociology/0.5
- ・Prac of Statistics I/0.5

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

とにかく予習の量が多かったのが印象的です。その形態は授業によって異なり、ビデオを見たり、Readingをこなしてまとめを提出するなど、さまざまでした。課題も重いものが多く、語学的な問題もあってエッセイ

などは特に苦労しました。でもメリハリをつけて勉強すれば何とかはなります。私の場合、平日は夜以外はとりえず図書館、土曜日は遊び、日曜日は図書館という生活サイクルが多かったです。授業内で 2 対 2 のディベートをしたのは印象深いです。ほかの講義でも意見を求められるような場面も多く生徒も積極的にしました。

■ 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 :

4~6 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 :

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 :

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 :

友人とジムに週 2~3 通い、ズンバのクラスに参加しました。ほかにも Language exchange やコーラスなどのクラブに参加していました。

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

前期は暖かったので、トロント近郊に出かけました。自然公園や遊園地、ナイアガラの滝などに留学生の友達と遊びに行きました。ほかにもトロント市内の観光名所を巡ったり、ショッピングしたりと市内観光もしました。長期休暇では、アメリカ、モンリオール、ケベック、ヨーロッパを旅行しました。

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

■ 設備/Facilities :

・図書館: たくさんの図書館が存在してとても充実していました。たくさんの時間をそこで過ごすのでお気に入りの場所を見つけるようにしていました。・スポーツ施設: ジムが無料で利用できます。ヨガやズンバのクラスも開講されているので積極的に参加すると楽しいと思います。・食堂: スタバなどのカフェはちょこちょこあります。道に出ているフードカーもよく利用しました。・Wifi: キャンパス内にいけば wifi に困ることはありません。

■ サポート体制/Support for students :

GIE と呼ばれる留学生を受け入れている事務室がイベントを学期初めにいくつか開催してくれます。そこに行く友達もできやすいと思います。学習面では writing center も利用できる所以活用をお勧めします。

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 :

大学の Housing 掲示板を利用しました。寮は申請していたのですが、すべて落ちてしまったので慌てて家探しをしました。周囲の人もほとんど寮には入れていなかったもので、最初から自分で家を見つけるつもりでいたほうが良いかと思います。私は歩いて 25 分程度の場所に住んでいて、ぎりぎり徒歩で通えました。メトロを使って通学している友人が多かったので、家が見つからなければ範囲を少し広げてもいいかもしれません。家は 6 人女性のためのシェアハウスで大家さんも同じ家の 1 階に住んでいました。各フロア 3 人ずつ、

お風呂、トイレ各フロアに1つずつと充実していました。

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

・気候: 寒いですが、何とか耐えます。日本で帽子や手袋などは用意したほうがいいかもしれませんが、コートやブーツはトロントのほうが充実しているので心配しすぎなくてもよいと思います。・大学周辺の様子: 基本的に治安はとても良いです。夜に出歩くこともありましたが、日本ほどではないにせよあまり不安な思いをしたことはありません。・交通機関: メトロやバスは冬は特に遅延が多く、友人も文句を言っていました。東京と比べればもちろん不便ですが、よく言えばシンプルで分かりやすいのですぐに乗りこなせるようになると思います。・食事: 物価は全体的に高いです。大学のカフェテリアで売っているものも高いのでたまに利用するくらいで自炊を心がけていました。学生割引の聞くスーパーやチャイナタウンを利用すると安く抑えられると思います。日本食レストランは割と充実しています(寿司を除く)、日本の食材もアジアスーパーで手に入るの食材をたくさん持っていく必要はないと思います。

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

海外の口座は開かずに、日本の銀行で作った visa カードを主に使っていました。友人の口座にお金を振り込むときなどは transferwise という海外送金システムを利用しました。8 カ月行くのであれば口座を開くと便利かもしれません。

■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:

冬は寒くて暗いので気分が落ち込みがちになります。ビタミンを取ったり、運動を心掛けました。

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:

手続きは東大の指示に従えば問題ありません。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas:

ビザはすべてオンラインで申請可能です。申請後およそ 3 週間程度で発行できたと思います。バイオメトリクスを取りにいかないといけないので早めに準備するとよいと思います。

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

歯の治療は済ませていくようにしました。

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

東大から指示された保険と、トロント大学指定の保険に加入しました。

■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:

指導教授に許可を取ったほか、留学願を事務に提出しました。

■語学関係の準備/Language preparation:

TOEFL は留学に申請する際に勉強しました。リスニングを頑張るといいかもしれません。

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	200,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment	0 円/JPY

to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	
教科書代・書籍代/Textbook / Book	10,000 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)	0 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)	35,000 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	100,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	2,000 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 :	
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 :	
なし	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
10 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 :	
8 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 :

満足している点・自分に自信がついた。自身が根本的に変化したとは思えないが、サバイバル能力、語学力など、少しずつではあるが成長していることを感じられた。・世界の広さを知った。ありきたりではあるが様々な文化圏の人々と接することはとても貴重な経験で、友人と深い話をしたのは印象深い。不満足な点・コロナウイルスによって途中帰国を余儀なくされたため、学習、友人関係、観光などすべてにおいて不完全燃焼であることは間違いない。・語学力の不十分さを認識した。日本にいればある程度話せる部類でも、実際に海外の友人に囲まれると自分の力不足を痛感した。じっとしていてもうまくはならないので積極性が重要であることを学んだ。

■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 :

海外で働くことがより身近に感じられるようになった。

■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 :

卒業は1年遅れるので、就活に影響は特になし。ポスコンキャリアフォーラムに参加したが有意義だったので、余裕がある人にはお勧めする。

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

学外の就職活動イベントに参加した

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

■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 :

大きな選択ですが、迷っているならば留学してみることをお勧めします。後悔することはないと思います。

■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 :

東大の Go Global Web サイト

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: 2019/12/31

■ID: A19070

■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: トロント大学

■留学期間/Program period: 9/5/2019 ~ 12/20/2019 (MM/DD/YYYY)

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部超域文化科学比較文学比較芸術

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

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

学生のうちに留学をしたく、また4年間で卒業論文の執筆に臨むことに不安を覚えギャップイヤーとして四年次を使おうと考え3年のSセメスターの終わりに思い立った。多くの人が2年生で留学を申し込むためにやや遅すぎた判断かと思ったが、一方では専門が決まり、面倒を見てくださる学科、学部が決まった後の方が効果的であった面もあった。

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4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:

卒業論文の執筆の前に自身の関心分野についてより客観的に考える時間をとれると考えたため。

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:

Marxism and East Asia/0.5
 Classical Japanese Literature/0.5
 The Digital Text/0.5
 Canons and Canonicity/0.5

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

どの授業も復習よりは予習に重点が置かれ、課されたリーディングをこなすのが大変であった。生徒の議論で進むというのは一つの授業だけであとは教員主導の形式が多かった。

<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 :</p>
<p>4~6 科目/Subjects / 1~10 単位/credits</p>
<p>■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 :</p>
<p>16~20 時間 時間/hours</p>
<p>■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 :</p>
<p>文化活動</p>
<p>■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>
<p>文化系のサークル活動</p>
<p>■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>買い物、旅行。</p>

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

<p>■設備/Facilities :</p>
<p>図書館は数多くあったほか平日の間は終夜開館しているものもあった。データベースなどのデジタル資料も充実しており図書館に行く必要がない時が多かった。スポーツ施設は競技性の高さに合わせて三つあったそうだがいずれも利用していない。食堂もオリエンテーションで案内図が配られ、複数あることがわかったが目につきやすく、提供が早いフードトラックで食べていた。中東、中華、ハンバーガーなどのバラエティがあった。</p>
<p>■サポート体制/Support for students :</p>
<p>精神面については留学生は特にサポート窓口が充実していたようであるが、学生の自殺が出た時には教員も独自に対応していた。また住居を探すためのホームページがあるなどの生活面のサポートも目立った。</p>

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

<p>■宿泊先の種類/Type of accommodation :</p>
<p>アパートなどの賃貸</p>
<p>■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 :</p>
<p>一軒家における地下室。知人の紹介。</p>

<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>高緯度及び亜寒帯のため、夏はそれなりに暑く日が長かったが冬は対照的に氷点下となることが多く寒かった。雪を伴う嵐が 3 度ほどあったが、降雪は稀であった。大学の周辺は飲食店、文化施設等が多く選挙区の名前の通り市内の中心部という印象。大学の北と東の二辺は地下鉄、西と南の二辺は路面電車では他の地域から分けられておりアクセスしやすいが、大学の敷地が広いのと一部カレッジが大通りと公園によって隔離されているので 10 分の休憩時間での移動は厳しいこともあった。食事はカフェテリアなどもあったがもっぱらフードトラックで食べた。</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>

留学生でも学生割引のある口座を作れる TD という銀行で口座を開設。日本からの送金も受け取ったが日本から持ち込んだ現金が尽きかけた後の 1 回だけであった。家賃以外の支払いはより交換レートの良いクレジットカードを多用したほか、インターネットなど情報の保管に不安を感じる時は新たに得たデビットカードを使うなど使い分けた。

■ 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 :

治安は非常によく夜遅くに一人で出かけても平気であった。歯医者が保険でカバーされていなかったためにデンタルケアには気を使った。

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 :

これまでに受講した科目と内容の英訳をまとめた表及び留学を希望する理由をまとめた文章。前者に関しては外国語教員の授業の場合 UTAS から過去のシラバスの情報をコピーすることで多少時間が節約することができた。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

1 セメスターのためビザが必要なく、eTA のみで過ごした。働いてみたいという意欲が強いわけでない限りビザを取らないことによって蒙る不利益というのはなかった。

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

歯医者にかかった。時間に余裕を持ってかからないと治療が中途半端な状態で航空機に搭乗することとなり結果として痛む可能性があるとのこと。

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

学校指定の付帯海学及び現地大学指定の“University Health Insurance Plan”に加入。両者とも歯医者カバーしていなかった。

■ 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 :

応募時に自身のコースの主任(当時)に推薦書を依頼した。また教養学部の定める留学許可証、海外渡航届を記入し提出した。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

出発時には日常会話が理解できるレベルであった。意図していたわけではなかったがドラマを通じて現地の俗語(硬貨の名前等)を学習した。

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	480,000 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	10,000 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)	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)	16,920 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	100,000 円/JPY
食費/Food	26,000 円/JPY
交通費/Transportation	2,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	1,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

通信費 7,000 円。

■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 :

Marxism and East Asia/0.5

Classical Japanese Literature/0.5

The Digital Text/0.5

Canons and Canonicity/0.5

■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :

145 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 :

2 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 :

2021 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>卒業論文の内容について考えつつも知らなかった海外の研究内容に触れること国文学を外部から客観視しようと思つてめることができた。</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>国外でも生活できるということがわかり積極的に海外で働く仕事も探してみようかと思えた。</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>1 セメスターという短い留学期間だったのであまりデメリットを感じなかった。</p>
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p>
<p>学外の就職活動イベントに参加した。学会・セミナーに参加した。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。</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p>
<p>研究職、公的機関、非営利団体、芸術文化振興会</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>3 年生になってしまったから、留学は手遅れかもしれないと考えるよりかは応募してしまった方がいいかもしれないと思います。</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 for or during your time overseas :</p>
<p>Kijiji (現地の不用品売買サイト)</p>

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: 2020/5/21

■ID: A19071

■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: トロント大学

■留学期間/Program period: 9/5/2019 ~ 4/25/2020 (MM/DD/YYYY)

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部総合社会科学分科国際関係論
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?:

英語力をあげたかったこと、また東京大学ではあまり履修できない分野に興味があったことから留学を決断した。もともと在学中に留学経験をしておきたいという意識があったためあまり迷うことはなかった。

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 / S1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3年/University year / A1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:

就活を始める前に自分の将来像を見つめ直したかったから。

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:

International relations/4.0

islam/2.0

Introduction to the modern middle east/2.0

Topics in International politics: Japanese Politics/2.0

Introduction to Jewish Thought/2.0

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

人数が少なめである授業が多く、予復習に課される課題の量も非常に多かったため一つ一つの授業はとも重かった。留学生は3~5つの授業しか取ることができないが、周囲の多くの留学生が3つのみ履修していた。

■ 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 :
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 :
友達とジムに行ったりスケートをしたりした。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
友達と遊ぶ、もしくは旅行に行くなど。

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

■ 設備/Facilities :
図書館、ジム、wifi などは非常に充実している。ただ食堂はなく、フードトラックなど軽食のみが販売されていた。
■ サポート体制/Support for students :
留学生のための機関が用意されており、困ったことがあれば親身になって相談に乗ってくれた。

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、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 :
はじめはオフキャンパスのゲストハウスを探していたが、トロントでは住宅事情が逼迫しており、滞在先が決まらないまま渡航した。たまたま同じ日本からの留学生の人がルームシェアを提案してくれたため路頭に迷うことがなかったが、不動産仲介会社などもほぼ存在していないため、scam に騙されることなく賃貸契約を行うのはかなりの苦労が伴った。学期後半からは偶然空いた大学の寮に移ることができたが、費用が高いので一長一短あると思う。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate、 environment around the institution、 transportation、 food、 etc. :
とてつもなく寒い他日照時間も短いので、寒さに弱い人や天候で体調を崩しやすい人にはあまりオススメしない。大学周辺はかなり栄えているので、ほぼ歩きで用事は済ませることができる、食事については外食が高めではあるが、世界各国の様々な料理を楽しむことができる。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
ほぼクレジットカードで過ごした。長期の留学だったため銀行口座を現地で開設した。
■ 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 :
治安はいいが、やはり寒さで体調を崩しやすかったのでできるだけ屋内にいるようにつとめるなどして対処

した。

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 :

どのような履修をする予定か：現地校のシラバスを確認したり、留学経験のあった先輩から話を聞いた。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

study permit:カナダのものは比較的容易に獲得できたが。残高証明書などは許可が下りるか不安だったため早めに用意した。

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

特に行わなかった。

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

大学から指定されたものに加入した。また、現地ではトロント大学から指定されたものにも加入する必要があったため、二重で費用がかかった。

■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 :

留学の届け出を出すのみで、比較的容易に行えた。

■語学関係の準備/Language preparation :

できるだけリスニング力は上げてから渡航した。留学前半は自分の会話力のなさを痛感することが多々あった。よりスピーキング力も上げてから渡航すれば留学開始直後から機会を最大限生かすことができたと思う。

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	250,000 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.)	50,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	30,000 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)	90,000 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)	80,000 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	100,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 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 :
トビタテ留学 JAPAN
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :
160,000 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、ネット上の情報や掲示物などから見つけた、知人から聞いた

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 :
International relations/4.0 Islam/2.0 Introduction to the modern middle east/2.0 Topics in International politics: Japanese Politics/2.0 Introduction to Jewish Thought/2.0
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
42 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 :
26 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 :
何よりも、今後も連絡を取っていきたいような友達を作れたことが良かった。
■ 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 :
これまでは外交官を目指そうと考えていたが、より幅広い選択肢があることを再認識して、より民間への就職などへの興味が強くなった。
■ 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 :
完全にキャリアが固まっている(と思っていた)人にとっては、留学によってそれがいい意味でも悪い意味

でも再検討されることになるので、将来設計が崩れることもあるかもしれない。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
派遣先大学での就職活動イベントに参加した、学会・セミナーに参加した
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
研究職、公的機関、民間企業、特にコンサルティングファームを志望している。
■ 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 :
特に社会に出る前に主体的に学びの機会を広げることに意義を見出せる人にはとてもお勧めできます。
■ 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 :
トロント大学で正規生として留学している日本人の方のブログ

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: 2020/5/26

■ID: A19072

■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: トロント大学

■留学期間/Program period: 9/5/2019 ~ 4/25/2020(MM/DD/YYYY)

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

■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?:

大学二年の夏ごろに決めた。最初は留学はかなり高いハードルに思えたためしなくても良いかと感じていたが、実際の手続き内容などを見ていると現実味が増してきて手が届きそうだと思った。

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:

一年早いと進振りと被ってしまいやりにくく、一年遅いと就活などに影響を与えるため

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:

Game Theory/0.5
 Behavioural Economics/0.5
 International Monetary Economics/0.5
 Environmental Economics/0.5
 Advanced Macro/0.5
 Introductory Psychology/0.5

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

日本の講義に比べると予習復習量は多いと思います。

■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 :
6～10 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 :
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 :
言語交換などを通じて異文化交流を行った。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
アイランドに旅行に行きました。週末は基本的にカフェにいて本を読んだりしていました。

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

■設備/Facilities :
図書館は沢山ありました。数は知りません。ジムも学生なら無料で使えるものがあります。食堂もあるようですが利用しなかったのによくわかりません。wifi は学校中にしっかり通っています。
■サポート体制/Support for students :
英語があまり得意でない留学生向けの講座などもあったようです。学習面に関しては毎週教授の office hour があるので質問などはしやすいと思います。生活面でのサポートはあまり無かったような気がしますが、探せばあるのかも知れません。精神面ではカウンセリングが充実しているようです。

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 :
emapple というサイト

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate、 environment around the institution、 transportation、 food、 etc. :
日本よりは圧倒的に寒いです。ただ僕の行った年は暖冬だったためかも知れませんが、冬もちゃんと現地でダウンを買えばそこまで寒さは感じませんでした。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
現地では現金はあまり使いませんでした。一応クレカとデビットの二枚持ちにすると良いと思います。僕は口座開設はしませんでした。学生だと割引だか無料だかで作れるらしいので作った方が良いでしょう。
■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 :
冬は日が短いため日光をしっかり意識して浴びないと精神が鬱々します。

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 :
--

留学先への提出書類はあまり多くないのでしっかりメールを読んで指示に従って下さい。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

最後に指紋などを取られる手続きがあり、それが東京にある支部でしか受けられないはずなので一応注意して下さい。

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

頭痛持ちなのでいつも飲んでいる頭痛薬をある程度たくさん持っていった。

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

大学から入れと言われたものしか入っていませんが、実際現地で使うことになったので忘れず書類を持って行って無くさないようにしましょう。

■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 :

提出書類が沢山あったり、推薦状のようなものを要求されたりしたので早めに準備しておくと思いま

す。

■語学関係の準備/Language preparation :

スピーキングはなんとかならなくもないのでリスニングを集中的にやりましょう。相手が何を言っているか聞こえないと会話になりません。

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	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	20,000 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)	70,000 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)	70,000 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	90,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 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 :

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 :
Game Theory/0.5 Behavioural Economics/0.5 International Monetary Economics/0.5 Environmental Economics/0.5 Advanced Macro/0.5
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
34 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 :
2.5 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 :
40 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 :
学習面では概ね満足しているが、もっと幅広い活動をすれば良かったと感じる。
■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 :
将来グローバルに働きたいという意思が芽生えた一方で、生活環境などの問題から日本に活動の軸を置いていたいと感じた。
■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 :
特にないと思う。外資系コンサルタントや投資銀行などを志望する人は、選考時期が早いいため留学中から準備が必要になるかも知れない。
■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・コンサルタント・投資銀行など

■ 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 :

貴重な機会だと思うので、迷っているなら行ってみたら良いと思います。社会人になっても社費留学などもあるでしょうが、まだ時間のある学生のうちに行けるというのはアドバンテージだと思います。

■ 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 :

特に無かった気がします。

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: 2020/5/21

■ID: A19073

■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: トロント大学

■留学期間/Program period: 9/5/2019 ~ 4/10/2020 (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?:

多文化社会というテーマについて勉強したかったこと、語学力を上げたかったこと、さらに異国の地での独立した生活を経験したかったことがメインの動機でした。2年のSセメから本格的に検討し始めました。

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:

進振りがひと段落し、かつ就活に大きな影響が出ない期間だったため

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:

Canadian Nationalisms/0.5
Introduction to Indigenous Truth & Resilience/0.5
Canadian Pluralism/0.5
Science and Values/0.5
Introduction to Equity Studies/1

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

僕が履修した授業は、大人数講義のLectureと少人数のTutorialのセットになっているものが多かったです。しかし例外もあります。

■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 :
6～10 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 :
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 :
英語ディベート部(Hart house debating club)、ボランティアプログラム (Blue crew)
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
旅行、部活動、ボランティア、イベント参加

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

■設備/Facilities :
24 時間開放の図書館があり、食堂(値段が高く、味も微妙でした)もあり、PC.wifi も快適に使えました。
■サポート体制/Support for students :
特に利用しなかった。

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 :
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 :
google 検索で自力で見つけましたが、次年度には大学の推薦アパートになっていたの、学校の住居紹介サイトで見つかると思います。(Harrington Housing) なお、住居探しは大変苦労しましたので、早めからの準備をお勧めします。まず、オンキャンパスの学生寮に、交換学生は基本入れないので、あまり期待せず、オフキャンパスを早めに探すことをお勧めします。オンキャンパスの学生寮受け入れ許可を待っている間に、多くのオフキャンパスの学生寮が埋まってしまいました。残っていたのは、12 ヶ月単位でしか学生の受け入れをしない学生寮ばかりでした。Harrington Housing は、割高ではあるが、居住期間の縛りが無いという点では、選択肢の一つとして悪くないと思います。3 人 3 部屋で、キッチン浴室トイレ共有でした。また、建物のすぐ近くに、大型スーパー、地下鉄の駅、ファーストフード店が全て揃っているので、立地の面では大変優れています。また、施設の面では、内部に図書室、ジム、ゲームルームがあり、全員の部屋には、ネットフリックス付きの大型テレビが備え付けられています。築数年であるので、設備も新しいです。ただ、備え付けのインテリアの質は悪かったです。また、一番の問題は、生活音です。Deluxe room と Flex room という二つの部屋の選択肢があるが、Flex room はリビングに仕切りの壁を置いて作られたスペースなので他の住民の生活音がまる聞こえであり、避け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. :
食事は基本キャンパス内のフードトラックで購入しました。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
現地では、口座を開設せず、一定の現金を持参した上で、支払いは基本クレジットカードで行いました。

■ 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 :

夜は一人で出歩かないように注意しました。

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 :

留学先の大学からのメールに従って、書類を準備した。早めの準備を心がけてください。また、同じ大学に派遣された先輩との繋がりを早い段階で作っておくととても助かります。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

study permit を申請した。2 週間でビザが降りると政府の公式サイトには書いてあるが、実際には、諸々の準備書類の入手などに、多くの日数が必要となることがあります。(自分は、6 月末から書類を揃い始めたが、実際にビザが降りたのは、8 月下旬でした。)入学許可証が降りた時点で、速やかにビザ申請の準備を始めてください。

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

一通りの常備薬を持参しました。

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

特になし。東大の指示に従いました。

■ 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 :

特になし。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

特に準備しなかったが、日常英会話をもっと勉強すべきだったと感じました。

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	140,000 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.)	10,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	10,000 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)	20,000 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)	0 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	110,000 円/JPY
食費/Food	55,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	15,000 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 :

Canadian Pluralism/0.5

■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 :

0.5 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 :

34 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 :

少し語学力が上がり、少し人間関係において積極的になり、少し前向きになり、少し自立し、少し視野が広まった。何かたいそうな変化があった訳ではない。しかし、この経験が、自分にとってこれ以上ないくらいに有意義なものであったとは、確信している。

■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 :

海外事業に携われるような仕事に就きたい、日本以外の国でも仕事がしたいと強く思えるようになった。

■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 :

留年することで、就活への影響はほとんど無くすことができるはずだったが、留学で就活を先延ばしにしたことで、コロナ禍の影響を大きく受けることになったこと。

■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
いずれも行っていない
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業、商社、コンサル
■ 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 :
苦勞したと思う留学になるかもしれません。満足できなかったと思う留学になるかもしれません。しかし、行かない方が良かったと思う留学には、ならないはずです。ぜひ、飛び込んでみてください。
■ 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 :
東大の Go Global Web サイト

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: 2020/8/4

■ID: A19069

■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: University of Toronto

■Program period/ 留学期間: 9/9/2019 ~ 4/30/2020 (MM/DD/YYYY)

■Faculty/Graduate School at UTokyo/東京大学での所属学部・研究科等: Mechano-Informatics, Graduate School of Information Science and Technology

■Year at the time of study abroad/学年(留学開始時): Year D3

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

Experience university life outside of Japan and live in other locations. Take specialized courses and interact with other researchers and specialists.

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 D3 / Completed semester/学期まで履修 W

■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 2020 / University year/ 年 D3 / 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:

To get research insight from other researchers and take courses in other universities.

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:

Introduction to Machine Learning / 0.5
 Machine Learning for Vision as Inverse Graphics /
 Audit: Neural Networks and Deep Learning /
 Audit: Topics in Machine Learning: AI and Ethics /

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

Classes are more engaging. Course load in graduate school is much more than Japan. Professors are busy and hard to find (like Japan!).

■ 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:
21 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, Cultural activities, Sightseeing
■ 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:
Played table tennis. Some sightseeing before the cold season. Some events on different occasions (Nuit Blanche, Halloween, Santa parade, new year fireworks, etc).
■ How did you spend the weekends and vacations?/週末や長期休暇の過ごし方:
Attended meetups or events by international students caucus.

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

■ Facilities/設備:
Central library open 24 hours. Gymnasium free for students. Cafeteria food was good, but not cheap.
■ Support for students/サポート体制:
- Academic English writing and presentation classes. - Workshops on resume writing, interviewing, networking, planning, etc. - Sessions to help international students get settled and become familiar with local matters. - Similar sessions on social matters, wellness, success, ...[All were moved online from March]

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:
Rented apartments, etc.
■ 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:
-

■ 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: outside is cold, but inside is relatively warm.
■ Management of money and situation about local economy/お金の管理方法、現地の通貨事情:
Have Visa/Master credit card. Better pre-confirm overseas bank transfer from Japan in advance or have someone do it for 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:
Coronavirus lockdown period was tough.

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:	
Transcripts, Resume, TOEFL	
■ Procedures to obtain visas/ビザの手続き:	
Online. Pickup form VFS office.	
■ Preparations or actions taken to maintain your health/医療関係の準備:	
Better get a health checkup before departing!	
■ Preparations/procedures for insurance/保険関係の準備:	
Not much.	
■ 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:	
Stayed in touch and reported to my supervisor regularly.	
■ Language preparation/語学関係の準備:	
None.	

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 200,000
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 0
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 80,000
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 40,000
■ 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 100,000
Food/食費	JPY/円 30,000
Transportation/交通費	JPY/円 10,000
Entertainment/Leisure/娯楽費	JPY/円 10,000
■ Additional comments/その他、補足等:	
Cost for transportation can be avoided if you live close to campus (but pay higher rent). Food is slightly cheaper than Tokyo.	

■ 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:
UTokyo scholarship for foreign students
■ Monthly stipend/支給金額(月額):
150,000 yen
■ Additional comments about the monthly stipend/支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:
Announced by UTokyo (other than Administration Bureau. e.g. the International Exchange Group)

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):
Introduction to Machine Learning / 0.5
■ Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad/留学前に取得済みの単位数:
26 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:
4 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:
-
■ 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:
The global market is more competitive (than Japan) in my opinion.
■ 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:
-
■ 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, Attended conferences or seminars, Tried networking with people already working
■ Career/Occupation (planned)/ 進路・就職先(就職希望先):
Private sector
■ 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:
-

■ 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:

-

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: 2019/12/25

■ID: A19074

■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: University of Toronto

■Program period/ 留学期間: 9/5/2019 ~ 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: Department of Humanities and Social Sciences (PEAK 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 was motivated to improve English skills, gain a broader perspective and become a more globalized person, decided to study abroad when I entered college.

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 2020 / 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:

A year abroad was too long and I thought the autumn semester had more fun events such as Thanksgiving, Halloween and Christmas. Also, the weather would be better during the autumn 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:

Human Nature/0.5

Buddhist Psychology/0.5

Science against Religion? A Complex History/0.5

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

very interactive classroom where students ask a lot of questions

■ 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:
1 - 5 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, traveling
■ 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:
Went to yoga classes provided by the school and traveled around North America during the weekends
■ How did you spend the weekends and vacations?/週末や長期休暇の過ごし方:
mainly traveled around

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

■ Facilities/設備:
sports and library facilities were very well equipped but cafeterias were expensive and not good
■ Support for students/サポート体制:
very supportive for students, offered language exchange events, mental health cures, sports activities, etc

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:
Rented apartments, etc.
■ 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:
off campus rented apartment with 2 roommates, found this place at the host institution's housing website

■ Climate, environment around the institution, transportation, food, etc./気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等:
Toronto is very cold and expensive but is very multicultural and is a relatively safe city
■ Management of money and situation about local economy/お金の管理方法、現地の通貨事情:
used credit card and cash
■ 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:
made sure not to go to dangerous places or stay outside until late at night, health care is very expensive so had to get multiple insurances

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:	
Had to submit course descriptions for classes I had previously taken in my home university	
■ Procedures to obtain visas/ビザの手続き:	
Study permit, obtained it at the Canadian embassy in Japan, took less than 2 weeks	
■ Preparations or actions taken to maintain your health/医療関係の準備:	
Pre-departure health check-up wasn't necessary.	
■ Preparations/procedures for insurance/保険関係の準備:	
used the insurance company that was required by UTokyo and paid for the university health insurance plan that was required by my host institution	
■ 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 much	
■ Language preparation/語学関係の準備:	
had to submit scores for the TOEFL test	

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 150,000
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 0
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 37,690
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 17,610
■ 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 100,000
Food/食費	JPY/円 35,000
Transportation/交通費	JPY/円 10,000
Entertainment/Leisure/娯楽費	JPY/円 100,000
■ 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:
--

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/支給金額(月額):
-
■ Additional comments about the monthly stipend/支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):
Human Nature/0.5Buddhist Psychology/0.5 Science against Religion? A Complex History/0.5
■ Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad/留学前に取得済みの単位数:
16 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:
6 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:
22 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:
I am very satisfied as I became a more independent and goal-oriented person
■ 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:
Not much
■ 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:
Not much
■ Job hunting activities during study abroad/留学中に行った就職活動:
Attended off-campus event, Attended conferences or seminars
■ Career/Occupation (planned)/ 進路・就職先(就職希望先):
Private sector
■ 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:

Give a lot of thought into which country/city/university would be suitable by doing a lot of research;
name value is not everything

■ **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:

host university website