

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: 2020/1/9

■ID: A19082

■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: 9/3/2019 ~ 12/18/2019 (MM/DD/YYYY)

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

■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?:

直観。

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 / 修士1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年の段階で英語の点が不十分であったため、そもそも全学交換留学に申請できなかった。

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:

ECON 355 006 Introduction to International Trade/3

ECON 421002 Introduction to Game Theory and Applications./3

COMM 482 101 & COMR 482 101 New Product Development/3

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

ECON 421002 Introduction to Game Theory and Applications. 東大出身の研究者と出会った。

COMM 482 101 & COMR 482 101 New Product Development ビジネススクールは数学的要素が少なく、教員がひたすら英語を高速に話し続けるので鬼畜だった。それでも、点数は何故か高かった。

■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 / 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 :
ボランティア、インターンシップ
■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 :
トビタテ奨学金の一環であるアントレプレナーシップについてのボランティアとインターンシップ。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
冬休みは、米国・サンディエゴで屋外プールに入りながら、南国を満喫した。

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

■設備/Facilities :
図書館、スポーツ施設、食堂、PC・Wifi 環境全部ある。名の知れた大学ならどこでもそうだと思いますが。
■サポート体制/Support for students :
語学面: tandem というパートナー制度。学習面・生活面・精神面: 放置される。

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 :
Walter Gage。オンキャンパス。個室＋共用スペース。UBC からの指示に従った。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate、 environment around the institution、 transportation、 food、 etc. :
10 月から普通に寒い。北米は車無いと不便。電車とバスはあるけど。外食は基本美味しく無いため、自炊。留学で一番成長したのは、料理の技術（未経験 → 母親を超える）。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
海外キャッシング + 即日繰上げ返済 Scotiabank で口座開設し、デビットカードを使用。tap するだけで支払えるのでとても良い。
■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 :
病院(ウォークインクリニック)がどうしようもないくらいゴミ。それだけ。

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 :
ひたすら経済学部国際課の指示に従った。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
eTA のみ。即日承認。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
カナダの病院は本当にゴミ。救急でない限り、ウォークインクリニックを通されるが、そこには学生レベルの素人しかいない。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

トビタテと UBC に言われるがまま。

■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 :

留学後すぐに卒業できるよう、留学前から細心の注意を払い単位を集め、留学中の単位も単位換算されるものだけに絞った。卒業論文は書いていない。

■語学関係の準備/Language preparation :

院試の勉強でそれどころではなかった。

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	150,000 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.)	20,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	500 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)	25,000 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)	20,000 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	85,000 円/JPY
食費/Food	25,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 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

■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(本部以外)からの案内

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>ECON 355 006 Introduction to International Trade/3 ECON 421002 Introduction to Game Theory and Applications./3 COMM 482 101 & COMR 482 101 New Product Development/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>77 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>9 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>0 単位/credit(s)</p>
<p>■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :</p>
<p>2020 年 3 月</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>北米の大学の学生はすごいんだろうなと期待してきたが、東大生の方がよっぽど賢かった。(※UBCの一部の学部に限る)また、英語の勉強は、東大の環境があれば国内でも十分にできると思う。</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>アメリカで働くのも有りかなと思った。</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>メリットも無ければ、デメリットも無いと思う。</p>
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p>
<p>現地でインターンシップに参加した、社会人との接点をもつように心がけた。</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p>
<p>民間企業、起業、IT</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>セーフティーネットを作った上で、直観に従い、深く悩まず行動しろ！</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>東大経済学部国際課</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: 2019/12/2

■ID: A19083

■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: 9/3/2019 ~ 12/18/2019 (MM/DD/YYYY)

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

■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?:

もともと3年生の後半から一年間留学しようと考えていたのですが、IELTSの点数が微妙に足りず(というか、IELTSの点数は最終的には足りたのですが、結果が出てくるのが留学応募締め切りの1日後というミスをやらかしたため)、4年後半に留学することになりました。

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:

2019年/Academic year / 学部4年/University year / A2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:

就活が終わり、就職をする前のこの一年間をただ単に遊んで暮らすのではなく、有効的に使いたかったため

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:

Intersectional Approach of thinking gender/3

Economics of the environment/3

Japanese popular culture/3

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

経済学部ですが、留学中はArtsに所属して社会学系の授業を多く取っていました。Intersectional Approach of thinking genderは、東大のジェンダー論と全く違うジェンダーの捉え方について勉強できるのでとてもおすすめです。

<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>1~3 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>6~10 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>スポーツ</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>たまにスケートリンクに行ってスケートしました。</p>
<p>■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations?:</p>
<p>友達とダウンタウンに行ったり、カナダの国内旅行をすることが多いです。</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>設備はものすごく充実しています。図書館、スケートリンク、バスケットコート、ジム、食堂、レストラン、スーパー、パブ、とりあえず生活するだけならキャンパスから出る必要はありません。Facebook で調べると学生向けのイベントが数多く見つかるので、友達づくりのために参加するといと思います。</p>
<p>■サポート体制/Support for students:</p>
<p>東大と同じように Go Global があるので、何かあればそこに行って質問するといと思います。基本なんでも1対1で親身になって相談に乗ってくれます。</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>学生寮</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>オンキャンパスの学生寮を選びました。6人部屋ですが、自分用のプライベートルームがあり、キッチンとリビング、洗面所、シャワー、トイレは共用です。UBC からメールで学生寮について案内があるので、それに従って準備を進めれば大丈夫です。</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>冬は雨が多いですが、まあまあ過ごしやすいです。ただ、東京に比べて交通は不便なので、多少ストレスを感じることもあります。</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>物価が高いので、消費財は日本から持って行って使うことをお勧めします。</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>ダウンタウンの中華街周辺(特に Hasting Road)はホームレスが多く、大麻を吸っている人も多くいるので、夜は近づかないようにする方がいいでしょう。</p>

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 :

基本的には、留学先の大学に送る書類、東大に届け出る書類、奨学金用の書類の大きく3つに分かれます。もちろん、基本的に期限は厳守、東大に出すものは多少融通が効きますが、最悪何が何でも留学先の大学に送る書類の期限は死守しましょう。4年生で留学へ行くとなると、留学向けの書類準備と就活がかぶり、結構精神的に消耗する印象です。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

私は中国国籍なので、4ヶ月の留学ではあるものの、留学ビザを取りました。落とし穴なのが、無犯罪証明書が日本のものと中国のもの両方いることです。日本のものは住民票がある県まで帰ってとらなければならないです(しかも申請だけではなく、受け取りも基本的には本人がいかないといけません。私の場合は事情を説明し、受け取りは親に行ってもらいました)。中国のものは、なんと戸籍がある省で取る必要があります。親戚などが住んでいる場合には、中国大使館で委託書を発行してもらうことができますが、委託書を申請し、受け取り、それを中国に郵送し(※データ送信不可)、さらにそれを持って中国の機関で証明書を申請してもらい、日本に郵送し返してもらう(スキャンしたデータを送っても可)となると膨大な時間がかかります。そのため、ビザの申請は2ヶ月半くらい前には始めることをお勧めします。私は1ヶ月半前に始めたのですが、本当にギリギリでした。

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

特に行っていないです。

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

留学先の学校の保険と東大の保険両方に加入しましたが、東大の方はオンラインで手続きが完結するわけではなく、郵送物がきたり、わざわざATMまでお金を支払いに行ったりする必要があるなど、少し面倒でした。

■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 :

卒論の担当教員との連携が大事だと思います。

■語学関係の準備/Language preparation :

英語の映画やドラマなどをよく見るようにはしましたが、特別なことはしていません。正直そのせいで、留学先では結構英語のリスニングには苦勞しています。

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.)	350,000 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)	30,000 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 :

UBC の保険料は正直よく覚えていないので、0 と記させていただきます。申し訳ないです。

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

家賃/Rent	80,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	7,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	40,000 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 :

東京大学

■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 :

さつき会奨学金を4年間受給していた

■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 :

Intersectional Approach of thinking gender/3

Economics of the environment/3

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

80 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 :

6 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 :

0 単位/credit(s)

■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :

2020 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 :

様々な国の友達ができるのが一番有意義だと思います。

<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>まだ明確にどんな影響を及ぼすのかはわかりません。</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>まだ就活をしていない人にとっては、キャリアを考え直すきっかけになるのではないのでしょうか。</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>民間企業</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>私の場合は4年後期での留学だったので、他の留学生とは多少事情が違いますが、留学して良かったと思っています。英語の成績が芳しくなくても、そこまで意外と英語力のハードルは高くないので、留学してみたいなと思ったらぜひまずはいろいろと調べてみてください。</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>UBCの公式サイト</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: 2019/12/29

■ID: A19084

■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: 9/3/2019 ~ 12/18/2019 (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?:

海外大学の双方向型で実践的な内容を学ぶ授業を体験してみたかったとともに、実践的な英語力をつけたいからです。また、日本より多様性があるカナダに身を置くことで、視野を広げたいからです。留学で留年することに抵抗がありましたが、1学期の留学にすることでその不安を解消しました。

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:

就職活動を本格的に始める直前に、海外に身を置くことで自分の将来を俯瞰的に考えたかったため。

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:

Economics of the environment/3

Intersectional approaches to thinking gender/3

New Product Development/3

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

Economics of the Environment は東大経済学部と同じような講義形式の授業であり、問題演習の宿題や環境税政策を比較検討する論述課題が出され、中間試験と期末試験があった。New Product Development では新商品開発で用いられる手法やフレームワーク、実際の企業のケースに関する論文を読んで授業中にディスカッションが行われた。グループワークとして実際に新商品を考えてレポート作成や

プレゼンも行うという非常にハードな授業だったが、授業で学んだ知識を直接応用して実践することの楽しさを感じた。

Intersectional Approach to Thinking Gender は事前にジェンダーについて政治や人種など様々な視点から検討した論文を読んで授業中にディスカッションを行い、それを元にブログを書き、最終的に research paper を提出するものだった。専門外の分野について今まで考えたことなかった視点から学ぶのは英語面でも思想面でも非常にハードであったが、おかげでジェンダーに関する見方を広げることができた。全体として、莫大な量の reading や writing の課題を課す授業が多く、東大在学時よりも大幅に自習時間が増えた。

■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:

16~20 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:

様々なサークルが主催するイベントに足を運んでいました。日本ほどサークルの拘束力はなく運営に参加せずともイベントに顔を出しやすい環境なので、気軽に様々なイベントに参加して刺激を受けるとともに友人を増やしていました。

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

友人とご飯に行ったり、旅行に行ったりしていました。

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

■設備/Facilities:

図書館は長時間空いており、学習に最適です。大学内の Wifi の繋がりは非常に良いです。大学内のスケートリンクは靴のレンタル料 4 ドルのみで利用できました。東大のような学食はありませんが、学内に様々なレストランが点在しています。

■サポート体制/Support for students:

履修相談などを気軽にメールや Go Global office で行うことができました。

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 という学生寮に住みました。キャンパス内にありますが、授業がある建物までは徒歩 20 分ほどかかります。4 人で一軒家の一部に住み、キッチン・バスルームの共用スペースがあり、1 人ずつ寝室が割り当てられます。大学の Wifi は飛んでいないため自分で Wifi ルーターを用意する必要があります。学生寮申請については大学からメールでの案内があり、マイページで第 9 希望まで登録します。早めに登録した方が希望が通りやすいため、なるべく早めに動くようにしましょう。

<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>冬の寒さは東京と変わりませんが雨の日が多く、特に 12 月はほぼ毎日雨でした。大学周辺には大型スーパー、アジア系スーパー、ファストフード店、レストラン、カフェ、ドラッグストア、病院、薬局など何でも揃っていました。また、交通に関しては Compass Card という定期券でバスも電車も乗り放題でした。</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>
<p>滞在が 4 ヶ月だけだったので銀行口座は開設しませんでした。事前に日本円 5 万円分を両替したカナダドルを持って行きましたが、使う機会はほとんどありませんでした。基本的に支払いはクレジットカード 1 枚とデビットカード 1 枚のいずれかで行っていました。レストランではチップを毎回 10% 払うようにしていました。</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>UBC 周辺の治安は非常に良いですが、ダウンタウンの東側に治安が悪いエリアがあったので近寄らないようにしていました。滞在中に二度高熱を出し、インフルエンザのような症状がありました。University villages medical clinic-Birney Ave で受診しましたが、受付や医師の対応が親切だったのでおすすめです。大学内のクリニックは iMed のカードを持参すれば無料で受診できます。検査代や薬代は後で保険会社に申請し、全額返金されました。現地の薬は日本と比べて副作用が強いので、日本から解熱剤や抗生剤を持ってきておくと安心だと思います。また、11 月には大学で無料でインフルエンザの予防接種を受けることができます。</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>英文成績証明書、履修科目リストなどの提出を求められました。提出情報は随時メールで届くので、それに従っていました。メールでの質問にも丁寧に対応してくれます。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p>
<p>4 ヶ月だけの滞在だったので取得しませんでした。6 ヶ月以上の滞在の場合は study permit が必要です。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p>
<p>歯科検診を受けるとともに、かかりつけの病院に行って予備用の風邪薬などを処方してもらいました。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p>
<p>東大により加入が義務付けられている付帯海外留学保険と UBC により加入が義務付けられている iMed という医療保険に加入しました。</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>ゼミの単位分割申請を行い、S セメスターの 2 単位分を先に認定していただきました。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p>
<p>IELTS のスコアは 7.5 であり、留学前の準備は特にしませんでした。強いて言えば英語に触れる機会のあるゼミに入ったことです。</p>

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	190,000 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.)	34,000 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)	29,000 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)	20,000 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	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,500 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 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 :	
Economics of the Environment/3 Intersectional Approaches to Thinking Gender/3 New Product Development/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 :	

9 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 :
15 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>自分が今まで東大や日本という環境の中で当たり前のように感じていたことが、実は当たり前ではなく非常に貴重であったり異常であったりするというのが実感でき、より多角的に物事を見られるようになることです。また、一気に様々なバックグラウンドを持つ人々と出会って交流することの楽しさや、それを通じて得られる刺激は計り知れません。</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>東大という肩書きに縛られることなく、自分の行きたい道を歩むことの勇気を得た気がします。また、様々なバックグラウンドをもつ人々と関係を築き協働することの醍醐味を感じたため、海外や多様性がある環境で働きたいと思うようになりました。</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>留学中だからこそポストンキャリアフォーラムに参加でき、今後も就職活動を続ける上で貴重な経験ができました。一方で、留年せずに留学をするとすると、スケジュールが非常にタイトな上に留学中に日本で開催される就活イベントやインターンシップの機会を逃してしまうデメリットはあります。</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、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>■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>留学を通じて今までと全く異なる環境に身を置くことで、これまでの環境や自分自身を俯瞰的かつ多角的に見つめ直すことができます。留学して後悔するどころか得られるものは大きいので、ぜひ留学を視野に入れて欲しいです。</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>UBC の Go Global https://students.ubc.ca/about-student-services/go-global/coming-ubc-study-abroad/coming-ubc-exchange 全学交換留学体験記 https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/report-list-USTEP.html</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: 2020/6/4

■ID: A19085

■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: 9/3/2019 ~ 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: 教養学部教養学科超域文化科学分科現代思想コース

■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?:

大学入学時から決めていました

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:

2019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:

就活・卒論作成・院進準備との兼ね合い

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:

SOWK 453/3

PHIL 416/3

GRSJ 328/3

FREN 123/3

SOWK 200/3

GRSJ 410/3

GRSJ 310/3

FREN 122/3

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

図書館が午前2時まで開いているのが印象的でした。

<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 / 11~20 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>11~15 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、ボランティア</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>中国・香港から現地に移住してきた方と英会話をして英語の練習をするボランティアをしていました。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>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>学内に学生が無料で使えるプールがあり、週 1 で泳いでいました。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>メンタル面も含め、サポートは手厚かったです。</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>学生寮</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>大学からの紹介で、温キャンパスの個室の学生寮でした。</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>バンクーバーは市内までバスで 30 分ほどで、少し遠位です。食事はアジア系のものが多いため馴染みやすかったです。</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>日本の口座に紐づけたクレジットカードを使っていました。出国前の手続き(海外からオンラインバンキングができるようにするなど)は入念に確認しておくべきです。</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>特になし</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>書類には大学で使われる少し特殊な用語もあるため、そう言ったものは検索しながら行くと良いです。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p>

発行まで時間がかかるまで余裕を持って申請すると良いです。

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

歯科の治療を済ませておくが良いです。

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

■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 :

コース主任の先生との連絡・相談はまめにしておくが良いです。

■語学関係の準備/Language preparation :

特になし

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	150,000 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.)	30,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	60,000 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)	60,000 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)	20,000 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	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 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 :

SOWK 453/3

PHIL 416/3

GRSJ 328/3

FREN 123/3

SOWK 200/3

GRSJ 410/3

GRSJ 310/3

FREN 122/3

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

32 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 :

24 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 :

20 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 :

日本の大学では学べないことを学べたのがよかったです。

■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 :

留学先で勉強した内容に触発され、進路を研究職志望から公務員に変えました。

■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 :

一度今いる環境を離れて将来について考えられるのは大きなメリットと思います。

■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) :

公的機関

厚生労働省

■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 :

準備はしっかりしてください。

■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 :

特になし

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: A19086

■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-USTER.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: 9/3/2020 ~ 4/29/2020 (MM/DD/YYYY)

■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応用生命工学専攻

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 修士2年

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

・英語力向上 ・微生物の専攻だけど、研究分野の就職は嫌で会計に関する仕事できるようになるため、UBCの商学部で勉強したかった

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 / 修士2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2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:

就活と卒業論文のための実験の時間を確保したかったからです

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:

・Financial Accounting/3・Introduction to Finance/3・Advanced Modern Japanese/3・Managerial Accounting/3・Financial Accounting: Intermediate I/3・Cost Accounting/3・Corporate Finance/3

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

<p>商学部にて在籍して、会計とファイナンスの授業を受けました。30人ぐらいの授業だったら、ディスカッションをしながら授業が進む感じでした。商学部の学生のなかですごく明るくて、雑談に得意なひとが多くて、勉強になりました。</p>
<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>11~15 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>スポーツ</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>2.4メートルの 50m標準プールと 4メートル深さ 25メートルのプールを多く利用して大変満足しました。ジムで BootCamp という団体授業のメンバーシップを買って参加しました。ほぼ毎日一時間以上の運動をしていました。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>緑の多い公園に行ったり、スノーボードに行ったりしていました。</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、ジム、プール、WiFi 全ては素晴らしいです。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>わからない所があれば UBC の GoGlobal にメールで聞けばと思います。</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>学生寮</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>6人のシェアハウス(Walter Gage)に住んでいました。殆どの交換留学生はこの寮に入居するような気がしますが、必ずではなく、自分で希望出せる仕組みになっています。この寮が一番安かったからかもしれません。とりあえずうるささを感じました。私のルームメートはほぼ静かなタイプだけど、みんなそれぞれの生活リズムとうるさいの定義が違うので、ちょっとつらかったです。月額 1 万円弱を多く払ってシングル室にすればよかったと思います。</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>・気候:雨多いのが有名だけど、そこまで多くはなかったので、レインブーツとコートを買っていたが、全く使わなかったです。・生活:コンビニとかがなくて(セブンあるけど、遠く少なく存在感なし)東京よりももちろん不便ですが、アジア系のレストランが東京より多くて美味しかったです。特にいい DimSum とネパール料理を楽しめると思います。寿司屋さん和日本ラーメンの小さい店も多いが、高くてもずいところほとんどだと感じました。自炊は東京より安いです。後は、いいコーヒーショップも多いです。</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>日本のデビットカードから現金をおろして使ったり、クレジットカードを使ったりしました。現地での口座も開いたが、やってみたい目的でやったので、実はなくてもいいと思います。</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>友達と一緒に遊びに行ったり、一人でキャンパスを出る場合は友達や家族に報告したり、緊急連絡先カードを作成して持ち歩きました。</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>言われたとおりにすれば問題ない。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas:</p>
<p>私の場合は、ビザが発行されるまで時間がかかってしまったのです。ギリギリ渡航に間に合いました。早め早めにやったほうがいいと思います。また、注意してほしいのは紙のビザはカナダを出る旅行をする際にずっと持っていなければ行けないと税関で言われました。パスポートに貼られたものではなく、紙のビザの持ち歩きも必須だそうです。(カナダを出る旅をする場合の話です)</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:</p>
<p>親知らずの抜歯をぐれぐれも渡航前に日本で終わらせてもらいたいこと。歯科は保険適用外なので、私の場合は4万円ぐらい払いました。体は丈夫で、親知らずの抜歯以外は現地で風も引いたことなく、保険内の治療とか全くなかったです。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:</p>
<p>東大から必須とされた付帯海学とカナダで「国保」みたいな健康保険</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>出発前に、留学届と履修授業の予定を研究科に提出しました。帰国後には留学修了とのことでもメールで研究科に報告したが、単位認定の手続きはまだです。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation:</p>

出発前に、TOEIC960点 TOFEL103点。準備はしなかったです。英語での授業を受ければ受けるほど、慣れると思います。

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	150,000 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	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)	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)	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	70,000 円/JPY
食費/Food	70,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,500 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 :	
■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 :
・Financial Accounting/3・Introduction to Finance/3・Managerial Accounting/3・Financial Accounting: Intermediate I/3・Cost Accounting/3・Corporate Finance/3
■ 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 :
18 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 :
0 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :
2021 年 3 月 (2021/3)

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 :
英語で生活する体験は良かったので、正直に言うと、日本語を使うより楽だと感じました。視野が広まり、海外でのキャリアも考えるようになりました。
■ 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 :
ずっとグローバルな会社で働きたいと思ってるので、影響はありません。
■ 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 :
長期交換留学の経験があるということはもちろん人事の方に多少加点項目になりそうだが、留学中に取り組んだ経験に発揮した強みとかは留学したという事実より問われるので、留学はあくまでも人生経験の一つしかなく、その経験から得たものが重要だと思います。それに、東大生が就活においての競争者は頭が良く、様々な経験と思考をしてきた人がほとんどだと思い、自分が交換留学に行ったぞと自慢し、甘くなってしまうのが良くないと思います。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
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、ボスカリ(みんなほぼ行くと思う)
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業

メーカー
■ 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 :
・メールボックスを常にチェック・返事は早めに
■ 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 :
両方の大学の GoGlobal ホームページとカナダ政府の HP

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: 2020/1/1

■ID: A19087

■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 British Columbia (UBC)

■Program period/ 留学期間: 9/3/2019 ~ 12/18/2019 (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 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 had always wanted to go in exchange since I had entered university. My main goal was to expand my openness to ideas and extend my horizons in order to increase my capabilities of working in an international environment. I was also curious about how the lectures and courses in other countries were conducted.

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 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:

It was the appropriate timing considering my job hunting and credit work load circumstances.

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 International Finance/3

Introduction to International Trade/3

Beginners' French/3

Understanding Globalization/3

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

The lectures were similar to UTokyo's lecture styles, although I personally felt that my host university

required more participation from the students. The lectures were shorter than my home university's with 60/90 minute lectures done twice/three times per week. I was especially impressed with the lecture titled "understanding globalization" which composed of a weekly discussion lecture which was purely a session for students to provide arguments/views about an economic issue.

■ 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 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, Cultural activities

■ 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 joined the UBC golf team and UBC exchange group, which enabled me to meet and interact with other exchange/local students. This has allowed me to also go on trip to places including Banff (Rocky Mountains) and other areas around Vancouver to explore.

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

Going on trips with friends, Playing Golf

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

■ Facilities/設備:

The facilities accommodated all of my needs, especially the libraries, cafeterias and the WiFi system, which all aided me in leading a productive and enjoyable student life. The libraries provided me with an environment to productively study individually and as a group, and the WiFi system had no problems.

■ Support for students/サポート体制:

The GO office (exchange support group) helped me massively in choosing the right amount of courses, and solving the problems I faced during course registration. They had also aided me in planning for an effective study schedule.

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:

My residence was on campus, a shared room between 5 other roommates, with two shared shower rooms, one shared toilet, one shared kitchen, and one shared lounge. I had found my accommodation very comfortable to live in, especially because of its very accessible location, and the opportunity to talk to roommates/other exchange students and ask for advice. My main source of information about the rooms were from the internet.

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

The accommodation had good privacy, and a convenient location because it was so close to many of the facilities I used on campus (e.g. classrooms, library, restaurants, grocery stores). There were no set curfew, and the living environment was very flexible. I felt like I could adjust and study/live my university life freely. There were only a few set rules, which were very basic (for example, quiet times during night, smoking rules etc...). I advice to thoroughly research each resident option before applying, as living conditions and patterns could change according to which resident you choose to live in.

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

I did not open a local bank account as my period of stay was relatively short. I paid most of my transactions through my Japanese Visa card, and some in cash when required. I think I would have needed to open a bank account if my period of stay was longer, for example, 1 year

■ 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：

I made sure not to leave any of my belongings behind, especially in public situations like the bus. When I caught a cold during the exchange, I had consulted the doctor on campus, which was covered by my host university's insurance system

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：

I had received numerous valuable advice and instructions from the university exchange group. Documents included general application documents including personal information, proposed course lists, insurance documents, scholarship documents. Most information can be prepared without any external help. My advice would be to start preparing all documents well before the set deadline. Most are not hard documents/information to prepare, but organization is required.

■ Procedures to obtain visas/ビザの手続き：

As I was only in Canada for 4 months (less than 6 months), I did not need to apply for any particular visas.

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

I took all medication that I had used in Japan prior to the study abroad, to my destination.

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

In addition to the insurance from my home university, I had also applied for the mandatory "iMed" insurance, which was required by my host university.

■ 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：

A proposed course list was required prior to the study abroad period. Consultation about the amount of credits and plans after returning to home university was also undertaken. It is important to have a clear image and plan of the work load/credits you aim before, during and after the exchange period.

■ Language preparation/語学関係の準備:

My English proficiency was at a native level before studying abroad. Therefore I did not take any special lessons beforehand.

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 250,000
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 35,000
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 20,000

■ Additional comments/その他、補足等:

Most of payment to host institution was dorm fee

■ 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 75,000
Food/食費	JPY/円 37,000
Transportation/交通費	JPY/円 4,000
Entertainment/Leisure/娯楽費	JPY/円 20,000

■ Additional comments/その他、補足等:

Fee for entertainment/leisure was very dependent on when I went to trips and undertook other activities

■ 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:

JASSO Scholarship

■ Monthly stipend/受給金額(月額):

80,000 yen

■ 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, Announced by UTokyo (other than Administration Bureau. e.g. the International Exchange Group), Internet or poster, etc.

About your future plans/今後の予定について

<p>■ 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) :</p>
<p>Introduction to International Finance/3 Introduction to International Trade/3 Beginners' French/3 Understanding Globalization/3</p>
<p>■ Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad/留学前に取得済みの単位数 :</p>
<p>24 単位/credit(s)</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>8 単位/credit(s)</p>
<p>■ Number of (expected) credits to be earned on return/これから本学で取得予定の単位数 :</p>
<p>40 単位/credit(s)</p>
<p>■ (Expected) year/month of graduation/ 卒業/修了予定 :</p>
<p>2020/3</p>

Reflection/留学を振り返って

<p>■ Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts/留学の意義、その他所感 :</p>
<p>I am greatly satisfied with my study abroad experience, as it gave me new ideas and views on the world, as well as my future career opportunities. I have met people from all over the globe, which had expanded my desires to think about working abroad, which had impacted me positively. The lectures during study abroad had allowed me to integrate the ideas I had learnt in Japan to be applied in an international stage, to reflect on them critically.</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>After talking to Japanese people abroad, and attending career seminars and forums, the study abroad had strengthened my will to seek for a job that enables me to interact and work with people from all over the globe.</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>It had impacted me positively. My particular timing of studying abroad did not demerit me in the domestic job hunting process, and the positively effects of reflecting on myself and future career paths were immense.</p>
<p>■ Job hunting activities during study abroad/留学中に行った就職活動 :</p>
<p>Attended events at host institutions, Attended off-campus event, Attended conferences or seminars</p>
<p>■ Career/Occupation (planned)/ 進路・就職先(就職希望先) :</p>
<p>Private sector, Consulting, Finance I am currently interested in the consulting or finance sector, and I would like to focus on the international section of these fields</p>

■ 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 still unsure about studying abroad, I would personally encourage it strongly. Despite a relatively short period, my time abroad has positively impacted me in many extensive ways. As well as building on my openness, flexibility and criticalthinking skills, it was a previous opportunity to meet wonderful people from all over the world, and make memories which I already consider as life-lasting. Taking this opportunity to study abroad provided me with an effective time to self-reflect, on factors including future career options and my passion toward certain academic fields.

■ 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's Websites Blogs of people who went on exchange (preferably same host university)

UTokyo GoGlobal Website

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: 2019/12/27

■ID: A19088

■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 British Columbia (UBC)

■Program period/留学期間: 9/3/2019 ~ 12/5/2019 (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 Environment Science

■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:

Because UTokyo doesn't offer good Art/Music/Design classes which makes me a bit disappointed. Even as a Science student I would love to have a bit more exposure to arts and humanities because they deepen my understanding of the trends and needs of society. That's mainly why I chose to study abroad. Also, I hope I could jump out of the Japanese mind set of that I have got used to and learn to engage in the society in another way.

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 B3 / Completed semester/学期まで履修 A2

■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:

Before getting too busy with school work of my major I want to study some subjects of my own interests that are not offered in UTokyo.

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:

Environmental Design 231 Thinking with Design /3

Anthropology 210 Eating Culture /3

Economics 421 Game Theory /3

Visual Art 110 Digital Art /3

■ Overview of the study/research during study abroad/留学中の学習・研究の概要：
Wonderful. The students are more vibrant and show more passion towards their academic area than UTokyo students, to be honest. That brings up my motivation also while studying in UBC. Professors are super kind. They would try everything they can to help you if you go to their office hours.
■ 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：
16 - 20 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
■ 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：
ballet class, figure skating class, long-boat racing
■ How did you spend the weekends and vacations?/週末や長期休暇の過ごし方：
Travel around the city or spend with friends. Sometimes I study alone in my dorm.

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

■ Facilities/設備：
Laptops for rental. Free Adobe applications on the computers on campus. Free access to Microsoft package with student card. Convenient printing service on campus with student card. Student card is EVERYTHING at UBC so don't lose it!!
■ Support for students/サポート体制：
Very helpful staff from Globalization office.

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：
Very comfortable.

■ Climate, environment around the institution, transportation, food, etc./気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等：
Climate in Vancouver is similar to that in Tokyo. Free transportation with U-pass which can be obtained with a student card. Discount in some grocery store with a valid student ID. Fruits are cheap so eat a lot before coming back to UTokyo.
■ Management of money and situation about local economy/お金の管理方法、現地の通貨事情：
I brought only cash with me because I would only stay there for three and a half months so no need to have a bank account. But if you are planning to stay longer it's better to have one.

■ 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：

Keep a healthy diet and go to gym/ swimming pool/ ice rinks for some work out.

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：

intended course registration list

■ Procedures to obtain visas/ビザの手続き：

Student visa (study permit) 2 weeks for processing Advices: starts AS SOON AS POSSIBLE because additional document that takes a long time to issue might be required.

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

Keep a healthy life cycle and sleep enough. Body check up is also recommended

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

Follow the University's instruction on insurance and you'll be ready to go!

■ 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 specifically

■ Language preparation/語学関係の準備：

Nothing specifically. Just be confident whenever you speak to people so that they know you are willing to communicate even if your language skill is not native level. Canadians are really nice.

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 350,000
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 50,000
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 10,000
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 0

■ 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 280,000
Food/食費	JPY/円 150,000
Transportation/交通費	JPY/円 2,000
Entertainment/Leisure/娯楽費	JPY/円 30,000

■ 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：
USTEP outbound scholarship
■ Monthly stipend/受給金額(月額)：
80,000 yen
■ 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)：
Economics 421 Game Theory /3
■ Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad/留学前に取得済みの単位数：
88 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：
3 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：
57 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：
Got a clearer future plan. Became a more confident person. Learned to appreciate myself as well as my friends and colleagues more. Became a better skater. (thanks to the ice rink on campus!)
■ 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 made up my mind that I should go to graduate school.
■ 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't say there will surely be a 'merit' since most of the time I find that the impact of one experience would emerge at an unexpected time/occasion. I believe that if you can study and live abroad with an open mind (which means you don't force yourself to achieve anything but still do your best under

all conditions), your experience abroad will be more fruitful.

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

Attended conferences or seminars

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

Research career, Specialists (Judiciary, Medical, Accountant, etc.)

■ **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:

Go USTEP! Don't hesitate. Embrace another culture as if you are a new born baby. How people think about you is really not that important. (Though it might appear so in Japan). Be yourself and you'll never get lost.

■ **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 official site of the host university

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: 2020/1/2

■ID: A19089

■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 British Columbia(UBC)

■Program period/ 留学期間: 9/3/2019 ~ 12/18/2019 (MM/DD/YYYY)

■Faculty/Graduate School at UTokyo/東京大学での所属学部・研究科等: 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 am a Canadian citizen, but had never experienced life in Canada. I was raised in New Zealand, so I knew nothing about Canadian culture and felt like I needed to uncover my heritage. The semester at UBC fit perfectly with my study plan, so I decided that it would be a good time to travel on exchange.

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 B1 / Completed semester/学期まで履修 A1

■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 B1 / 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:

It fitted well with my study plan.

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:

French/2

East Asian Philosophy/ 2

Sociology/ 2

Chinese Modern Literature/ 2

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

The classes I took were all located in a classroom style environment, and professors encouraged debate and interaction with students. I was impressed that the professors were all very open and willing to meet up with students on a one-to-one basis during office hours.

■ 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:
10 to subjects/科目 21 to 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:
Sports, Cultural activities, Part time work
■ 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:
Sports: During the summer, I would go swimming at the beach everyday. In the winter months, I would go to the aquatic center with friends. Cultural Activities: My international friends and I would enjoy our own cultural activities, such as hosting international dinner parties, Karaoke sessions, and visiting indigenous museums or native landmarks around the city.
■ How did you spend the weekends and vacations?/週末や長期休暇の過ごし方:
Generally on the weekends, my friends and I would go into downtown to explore. We often walked around the city neighborhoods/ by the beach/ or around Stanley Park, went out to our favorite Korean Karaoke shop, and enjoyed nice meals. Otherwise, we'd have parties at the apartments on campus and cook traditional foods together, sing, or watch movies. I travelled with a big group of friends to Vancouver Island. We stayed for one night in an AirBnB and enjoyed the flower gardens, parks, and nature. We also travelled to Seattle together, where we spent two nights, and experienced American culture for the first time. Additionally, I travelled solo to Montreal and Toronto to visit old friends.

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

■ Facilities/設備:
The libraries and cafeterias were awesome, and provided great places to study with friends. The Wifi was always reliable and never caused me any trouble. Furthermore, the aquatic center (located only a two minute walk from the dorms) was free for students. It is a brand new complex in which you can enjoy taking a spa, sauna, steam room, and leisure pool. I had a great time there with my friends.
■ Support for students/サポート体制:
Before classes began, all exchange students were informed comprehensively about a range of services offered at UBC. We received pamphlets about the location and access to such service centers.

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:
Individual Bedroom with shared Kitchen/ Bathroom. My unit had unreliable facilities (faulty water system). The dorms were located in tall apartment blocks. The elevator was often out of order, and the fire alarm frequently went off (requiring everybody to evacuate into the cold).

<p>■ Climate, environment around the institution, transportation, food, etc./ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等：</p> <p>UBC has a range of dining options, supermarkets, and shops very close to the Walter Gage Dorms. The bus exchange is also only a two minute walk from the accommodation. In general, I was satisfied with the amenities, but be aware that the shops close quite early in Canada.</p>
<p>■ Management of money and situation about local economy/お金の管理方法、現地の通貨事情：</p> <p>UBC offered brilliant assistance for students to open a Canadian Bank account. I opened an account with the Scotia Bank branch located on Campus. It was simple and carefree, and I received a credit card that I could use for my daily expenses while in Canada.</p>
<p>■ 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：</p> <p>There was a range of health services and security options on campus.</p>

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

<p>■ Procedures for enrollment required by the host institution/留学先への入学手続き：</p> <p>Official Transcripts, Certificate of Enrollment, Copy of Passport</p>
<p>■ Procedures to obtain visas/ビザの手続き：</p> <p>Not Necessary (I already hold Canadian Citizenship)</p>
<p>■ Preparations or actions taken to maintain your health/医療関係の準備：</p> <p>UTokyo Health Checkup</p>
<p>■ Preparations/procedures for insurance/保険関係の準備：</p> <p>You can pay insurance at the local post office on 駒場商店街</p>
<p>■ 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：</p> <p>No</p>
<p>■ Language preparation/語学関係の準備：</p> <p>I am a Native English speaker</p>

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

<p>■ Expenses of participation/参加するために要した費用：</p>	
<p>Airfare/航空費</p>	<p>JPY/円 183,000</p>
<p>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)</p>	<p>JPY/円 13,390</p>
<p>Textbook / Book/教科書代・書籍代</p>	<p>JPY/円 6,695</p>
<p>Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)/ 海外留学保険料(東京大学指定のもの)</p>	<p>JPY/円 19,000</p>
<p>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)</p>	<p>JPY/円 0</p>

■ 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 75,330
Food/食費	JPY/円 66,960
Transportation/交通費	JPY/円 13,000
Entertainment/Leisure/娯楽費	JPY/円 16,740
■ 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/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)：	
French/2 East Asian Philosophy/ 2 Sociology/ 2 Chinese Modern Literature/ 2	
■ Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad/留学前に取得済みの単位数：	
78 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：	
8 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：	
30 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 feel as though I have developed some lifelong friendships, and exchange has taught me the importance of valuing people and making the most of time. I am more motivated than ever to dedicate myself to my friends, goals, hobbies, and things that I love, so that I can be a positive and fulfilled 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：

Studying abroad in Canada has made me realize how much I really love Japan. It solidified the fact that I want to continue living in Japan after graduation, and seek out a job at an international company or foreign embassy. I would like to work in the education sector, and promote international exchange.

■ 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 now have a narrower focus, and have decided that I want to work in Japan.

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

Attended off-campus event

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

Civil Service

I want to work for the government at either a foreign embassy in Tokyo, or at an International company that promotes education and exchange

■ 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：

Please make the most of every opportunity and don't be shy!

■ 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：

<https://vancouver.housing.ubc.ca>