

## 報告書

### 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: 2022/1/4

■ID: A21028

■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 (yyyy/mm/dd): 2021/9/9~ 2021/12/21

■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4年

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

留学の動機は自分のスキルとして英語力を磨きたいということとジェンダーについて学びたいという2点です。留学へ行こうと決定したのは人より遅く、3年の夏です。その後、留学がコロナで無くなり、就職活動をしつつ再度応募しました。留学を諦められなかった理由としては就活を経てより英語力の必要性を強く感じたという点が大きかったです。

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 :

2021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 :

2022年/Academic year / 学部4年/University year / W学期から履修開始/Semester

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

4年時に1年留学予定だったがコロナの影響で無くなったため、予定通り1年留年して半年間の留学を選択した。

学習・研究について/About study and research

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

The economics of Inequality/0.5

Economics of Conflict/0.5

Topics in History/0.5

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

圧倒的に予習に時間を割くことになります。授業前の課題・readingの量が多く、復習に割ける時間はあまりありません。日本の時は復習に時間を費やしていたので、このスタイルには慣れることはできませんし

た。授業は自分が予想していたほどインタラクティブではなく、普通に教授が話すスタイルのものでした。ただ生徒の意見を聞く時間は毎授業ありました。
■ 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 :
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/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
■ 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 :
定期的にジムに通っていた。友達と行くことが多く、交流を深められた。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は基本的に友人達と寮でだらだらしたり、カフェや外食、ショッピングに出かけたりすることが多かったです。長期休暇はクリスマスマーケットへ行ったり、ナイアガラの滝に行ったりしました。

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

■ 設備/Facilities :
図書館はいくつもあり、自習環境が整っています。スポーツ施設もジムからプール、バスケットコートまで豊富にありました。Wifi も全く問題ありませんでした。住んでいた寮に自習室とジムがあったため大学の施設を利用する回数はそこまで多くはありませんでしたが、グループワークや友達と宿題をするときには活躍しました。
■ サポート体制/Support for students :
語学・学習面については大学の writing center が人気でした。わたしは利用する機会がありませんでしたが、かなり手厚いサポートが得られると聞いています。生活面でのサポートは基本的に友人から得ていました。精神面のサポートは電話相談などさまざまな形でサービスが提供されていました。

#### 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 :
トロント大学の専用サイト

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climature, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候は東京の夏に近く、じめっとしていて普通に暑いです。冬は頻りに雪が降り、非常に寒いです。わたしは本格的な冬の前に帰国しましたが、それでも最高気温が0度にかかない日が多々ありました。大学周辺の治安はいいとは言えず、ホームレスの方や薬物でハイになっている人が普通にいます。大学がある College St.は治安がいいですが、ダウンタウンの中心や少し道を逸れたところは危険です。交通機関は Street Car と呼ばれる路面電車が活躍します。大学までは Street Car で一本だったので同じ寮では利用する人が多かったです。地下鉄もあり、遊びに行くときや少し郊外に行くときは地下鉄を利用することが多

かったです。食事は色々な国の料理があります。寮のミールプランが強制加入だったので、基本は寮のカフェテリアで食べていました。しかし似たようなメニューばかりで飽きてしまうことが多かったので、外食に行く頻度は日本より圧倒的に増えました。

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

1 年間いる友人はカナダで口座開設をしていました。簡単に開設できる上にオンラインで送金しあえたりして便利そうでした。わたしの場合はクレジットカードで全て済ませていました。基本的にクレジットカードがどこでも使えます。ただ寮のミールプランの支払いと航空券支払いなどが重なった月はクレカの上限まで使ってしまう、親のものを使いました。クレカの上限は増やしておくべきだと思います。

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

治安に関しては基本的に友人と行動する方がベターだと思います。1 人行動をしても平気ではありますが、夜は Street Car や人が多い道を通らないと普通に危険です。医療関係事情は特に利用することはありませんが、トロント大学の保険はかなりいろんな範囲をカバーしてくれるので非常に便利ではありません。使った方が良かったなどと後悔しています。心身の健康に関してはどちらも非常にダメージを受けたのであまりアドバイスできることはないです、特に心の健康に関してはルームメイトに支えられていました。教授達も非常に生徒の心の健康に気を配ってくれるので、無理だと思ったら相談することをお勧めします。危機管理についてはコロナ禍だったため非常に難しかったです。特に帰国直前にオミクロン株の流行で予定が狂わされました。友人の助けでなんとかできました。

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 :

トロント大学の専用 HP で行います。全てオンラインで済ませます。提出した書類は成績表や既習の授業の説明などです。指示に従えば特に困難はありません。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

VISA は Study Permit で申請しました。今年はコロナ禍だったため VISA の申請に例年より時間がかかり、8 週間ほどでした。トロント大学から留学許可が出たのが 6 月と例年より遅かったため、留学許可が出てすぐに始めました。

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

アレルギーを含めいくつかの既往症があったため、8 月に病院をいくつか訪ねました。留学期間中の薬は十分な量を確保しました。加えて、コロナウイルス用のワクチンも 2 回接種して、2 回目接種後 2 週間経ってから渡航しました。

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

トロント大学指定の UHIP に加入します。こちらもトロント大学の締切までにオンラインで支払います。特に特別な書類などは必要ありませんでした。

■ 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 :

ゼミを卒業していたため、特に特別な手続きは必要ありませんでした。経済学部はなぜかオンラインの申請のものでも紙媒体で提出することを求めてくるのでコロナ禍でキャンパス入構制限があっても教務課に行って提出することが求められました。この点は学部に変えて頂きたいと切に願います。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

出発前の語学レベル: TOEFL 102 点。圧倒的に Speaking に自信がありませんでした。取り組んだこととし

では、海外ドラマをみる・毎日 1h 以上の英会話のレッスン・YouTube の動画で発音矯正が主なものです。これでは不十分だったと感じています。多くの留学生が過去に海外に住んだ経験があり語学堪能な中で、全く留学経験・海外経験無しに行くのは非常に語学の面で不利でした。そのためこれだけでは周りのレベルに追いつくのは不可能でした。

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	340,000 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	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)	18,700 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)	25,000 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	15,000 円/JPY
食費/Food	80,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	60,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
トロントは物価が高いです。食費は寮のミールプランに入っていて4ヶ月で約31万円でした。高く感じますが、実際の物価を考えると妥当だと思います。	

■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 :	
東京大学から支給される奨学金	
■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 :	
なし	
■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 :
The economics of Inequality/0.5 Economics of Conflict/0.5
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
84 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 :
1 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 (yyyy/mm) :
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 :
留学の満足度は優しい友人達に恵まれたことにあります。精神的に不安定なわたしを支えてくれたことは本当に感謝してもしきれません。日々本当に楽しかった思い出がなく、友人達のおかげだと感謝するばかりです。語学的にも期間が短かったためあまり期待をしなかったのはありましたが、自分的に予想していた程度は成長したと思います。満足していない点の一つは期間です。元々1年間行く予定だったので、1セメスターだけというのは非常に短く不完全燃焼感が残ります。もう一点は履修したかった授業が取れなかったところです。経済学部の履修したかったものは取れましたが、Women and Gender studies の授業を取れなかったのは残念でした。
■ 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 :
元々海外経験がなかったため、海外で住むことへのハードルが大きく下がった。元々海外でチャンスがあれば働きたい、海外の人と働きたいという意思はあり外資系企業を選択した。日本からカナダでワーホリで来てる人とも知り合い、具体的に海外で働くことの手続きなどを知ることができた。特に予定していた留学期間が予期せず短くなったので、選択肢が増えたと感じている。
■ 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 :
デメリットはあまり思いつきませんが、わたしの場合は就職活動の時期が非常に限られてしまいました。留学中止になってしまったため突然就職活動を始めなくてはいけなかったもので、心身ともに就活に追いついてない感じはありました。就職活動を終えてから行ったので就活でのメリットはわかりません。しかし今後のキャリアとしては様々な働き方をしている人を見て、ワーホリという選択を得られました。
■ 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、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 :
カナダは様々な国からの人が多く、わたしのような海外生活初心者にはぴったりの場所でした。もし留学を

考えているけど海外経験が一切ないと言う場合にはトロントを強くお勧めします。

■ 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 :

トロント大学に留学していた人のブログ

## 報告書

### 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: 2022/5/22

■ID: A21029

■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 (yyyy/mm/dd): 2021/9/9 ~ 2022/4/30

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 理学部情報科学科

■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? :

将来は海外に拠点を置こうと思っているので、北米圏で過ごす経験を積みたかった。

#### 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 :

2021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 :

2022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 :

研究の時期と一致させたかったため。

#### 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 :

- Applied Fundamental of Machine Learning / 0.5

- Matrix Algebra & Optimization / 0.5

- Computer Systems Programming / 0.5

- Operating Systems / 0.5

- Data Structure & Analysis / 0.5

- Computer Security / 0.5

- Algorithms & Data Structures / 0.5

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

授業は既に学んだ分野が多かったが、研究を自分で進めていた。

■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 :

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/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
■ 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 :
週末はよくバスケットボールをしていた。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
寮の友達と過ごしたり、遠出をしたりした。

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

■ 設備/Facilities :
図書館は各学部があり、大きな図書館もある。ジムや体育館も充実している。休日も利用できるため便利。
■ サポート体制/Support for students :
メンタルヘルスに力を入れているように思う。課題は多いが教授や TA のサポートも手厚い。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
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 :
オフキャンパスの寮で 2 人でのルームシェアだった。ミールプランは強制だったが、非常に友達をつくりやすい環境だった。ジム等の施設も充実していた。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候は寒冷だがウインターコートを現地で購入すれば十分だった。大学は都市部に位置しており、遊ぶ場所も多く楽しかった。交通機関は地下鉄と路面電車が主流であり、終電も 2 時くらいなので便利だった。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
口座を開設した。デビットカードが主流で、現金をほとんど使用しなかった。日本からの送金には Wise を活用した。
■ 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 :
治安はよく、身の危険は感じなかった。多様性豊かな都市なので、いろいろなコミュニティがあり、自分に合う場所に身を置くと楽しみやすいように思う。

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 :
今までに取得した全授業の概要を記した書類を提出する必要があった。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :



Study Permit を申請した。コロナの影響もあり 2 か月弱かかった。

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

解熱剤を持参した。また、出国や入国にあたり PCR 検査を受けた。

■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。

■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 :

授業を一つオンラインで受講し、卒論執筆のため 4 月から研究室に配属となった。

■語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL は 98 点だった。メディアに触れるときや調べものをするときは英語を使うようにしていた。

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	200,000 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	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)	80,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	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	150,000 円/JPY
食費/Food	110,000 円/JPY
交通費/Transportation	2,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

寮のミールプランを利用

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

受給した。

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

The Fung Scholarships

■受給金額(月額)/Monthly stipend :

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 :

52.5 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 :

6 単位/credit(s)

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

2022 年 9 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 :

自分で研究を進められたこと、日本人としての自分を客観的に見れたことがよかった。幼少期住んでいた地域と近かったので、自分のルーツを確認できた。自分と向き合う機会も多く実りあるものだった。

■ 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 :

海外での研究や就業に対する意志が固まった。

■ 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 :

研究分野の本場が北米圏なので留学は大きなメリットになった。デメリットとしては卒業までに時間がかかることと資金の問題が挙げられる。

■ 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。

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

民間企業, 起業、ディープテック業界でのソフトウェア開発

■ 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 :

予測をすることは困難だと思うので、素のまま楽しむのが良いと思います。

■ 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 :

トロント大生の YouTube

## 報告書

### 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: 2022/6/29

■ID: A21030

■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: トロント大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2021/9/9 ~ 2022/4/29

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

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

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

大学1年次に英語を話せないことで苦労したので、留学を決意した。

#### 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 :

2021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 :

2022年/Academic year / 学部4年/University year / S2学期から履修開始/Semester

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

就職前であり、就職活動に活かせると思ったから。

#### 学習・研究について/About study and research

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

- ・Financial Economics I /2
- ・Financial Economics II /2
- ・International Monetary Economics/2
- ・Money, Banking, Financial Markets/2
- ・Chinese Language/4

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

教授が学生を指導する熱意が高い。

■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/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 :
サッカー部に入っていた。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
旅行に出かけた。

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

■ 設備/Facilities :
設備は整っている。
■ サポート体制/Support for students :
サポート体制は充実している。

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 :
4人で1部屋。インターネットで見つけた。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
便利で、不自由ない。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
クレジットカードを使用した。
■ 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 :
治安は良かった。

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 :
学校からの指定に従った。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
早めに取得した。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
学校からの指定に従った。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
学校からの指定に従った。
■ 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 :
学校からの指定に従った。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

リスニングとスピーキングの練習を行なった。

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	10,000 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	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)	80,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	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	150,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	30,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

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

受給した。

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

JASSO

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

80,000 円

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

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

大学(本部)からの紹介

今後の予定について/About your future plans

■ 留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are

planning to) transfer credit to UTokyo :
<ul style="list-style-type: none"> <li>・Financial Economics I /2</li> <li>・Financial Economics II /2</li> <li>・International Monetary Economics/2</li> <li>・Money, Banking, Financial Markets/2</li> </ul>
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
44 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 :
8 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 :
38 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2024 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 :
日本人以外とでも協働する力が備わった。
■ 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 :
グローバルに働きたいと考えるようになった。
■ 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 :
就職の選択肢の幅が広がるというメリットしかない。
■ 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。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業、金融機関
■ 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 :
応募しましょう。応援しています。
■ 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 :
Go Global Web サイト

## 報告書

### 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: 2022/5/11

■ID: A21031

■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 (yyyy/mm/dd): 2022/1/10 ~ 2022/4/29

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

■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?:

大学入学前から大学で交換留学に行こうと考えていました。

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:

2021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:

2022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:

就活や院進学との兼ね合いのため3年秋学期から留学するケースが多いと聞いていたため(ただし私の場合は申込時の不注意で1学期間だけの留学となってしまう、就活との兼ね合いは少し大変な部分がありました。1学期間だけの留学を避けたい方は、UTASでの申し込み時に「1学期間だけの留学になったとしても派遣を希望する」のチェックボックスを外してください！)。

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:

POL232H1S:Introduction to Quantitative Reasoning II/0.5

ECO225H1S:Big-Data Tools for Economists/0.5

GGR252H1S:Marketing Geography/0.5

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

授業は基本的にはレクチャースタイルやTAのサポートを受けながらプログラミングを自分でやってみるといようなスタイルが多かったです。渡航前にはディスカッションスタイルの授業を想像していたので、少し驚きました。予習、復習には東大の授業よりもしっかりと臨んでいる学生が多かったです。印象に残ってい

るのは新設されたばかりの ECO225 という授業です。これは教授が非常に熱心で、経済学やデータサイエンスに興味のある学生にはおすすめです。

■ 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 / 11~20 単位/credits

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

6~10 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, 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 :

大学のジムが提供してくれる無料のレッスン(ダンス、ヨガなど)に参加していました。ジムではたまにスポーツイベントも開催されており、私は女子学生向けの体を動かすイベントに行きました。他にも college が映画鑑賞イベントを開催してくれていたのに参加しました。また、ANIDA Food bank というところで週 1 回のボランティアをしていました。また、Japanese Foundation Toronto というところでもボランティアの登録をしていましたが、コロナの影響で実際に貢献することはできませんでした。

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

市内を散策したり、カフェに行ったり、映画を観たりしました。また、ボランティアで出会った友人とモントリオールに行きました。

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

■ 設備/Facilities :

大学内に図書館やコモンスペースは複数あり、勉強する場所には困りませんでした。ジムやジムでのレッスンも無料で活用することができます。

■ サポート体制/Support for students :

語学面でのサポートとして、大学の CIE という部局が言語交換プログラムを提供してくれたため参加しました。ここで友人との出会いもあったのでおすすめします。また、トロント大学からはメンタルヘルスをサポートするカウンセリングの案内もありました。

#### 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 :

Parkside Student Residence という、民間運営の学生寮に滞在しました。最低 8 ヶ月間借りなければならなかったの、先の 1 学期に留学していた先輩に声をかけていただき、部屋を引き継ぐ形で 1 学期間サブレットしてもらいました。ルームメイト 1 人と同じリビング/バスルームを共有しつつ、ベッドルームは個人に割り当てられていました。コモンスペースやカフェテリアが充実している寮で個人的にはおすすめです。

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

私は 1~4 月の Fall Semester の留学だったのでずっと寒かったです。交通機関はストリートカーやサブウ



エイを使えば市内を簡単に巡ることができます。カフェテリアのミールプランを活用しながらたまに外食していましたが、食事には困りませんでした。

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

基本的には現金を使う場面はほとんどなく、デビットカードによる支払いが便利でした。私はソニー銀行という海外通貨との換金サービスがある銀行のデビットカードを作ってから行きました。また友人との割り勘には etransfer というサービスを使うので、そのために現地の口座を開設した方がいいと思います。私は TD という銀行の学生口座を作り、渡航終了前に口座を閉めて帰りました。

■ 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 :

治安は、危険な地域を除けば良好です。医療関係は、ワクチン接種や検査配布などの事業を除けば基本的に高価なので、心配があれば日本でケアしてから行くのがおすすめです。健康管理として念のためビタミンDのサプリを持っていきましたが、気休めによかったかなと思っています。

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

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

トロント大学および東京大学からのメールに従って、書類を準備しました。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザを取得しました。私は働きませんでしたが、現地でオフキャンパスのバイトやインターンをしたい場合はビザが必要でした。

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

ワクチンは2回接種してから渡航しました。また、歯医者に行っておきました。

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

東大からの指示に従い付帯海学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 :

学科長、コース長、教務課に留学の旨を相談しました。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

出発前は TOEFL 91 のレベルで、特にリスニングとスピーキングが苦手でした。会話練習としては東京大学工学部主催の SEL など英会話講座を受けたり、民間のオンライン英会話をたまに受けたりしていました。それでも深い会話やアカデミックな議論で不便を感じる事が多々あったので、特に会話についてはできるだけのことを準備していくといいと思います。

費用・奨学金に関する事/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	170,000 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)	30,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance	18,000 円/JPY

and/or social security (required by host institution/region/country)	
■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	160,000 円/JPY
食費/Food	120,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	40,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
Parkside Student Residence というところで、家賃+ミールプラン(3食分)の支払いをしていました。	

■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 :	
東京大学海外派遣奨学事業奨学金(運営費)	
■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 :	
POL232H1S:Introduction to Quantitative Reasoning II/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 :	
4 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 :	
16 単位/credit(s)	
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :	
2023 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 :	
日本では出会えない友人が世界中にできたこと、日本ではなかなか触れられない価値観や文化を身をも	

<p>って知れたこと、今後の英語学習の指針ができたことに価値を感じています。</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>就職活動をほとんど終えてから留学したので、新卒の就職活動自体にはあまり影響はありませんでした。今後のキャリアに対しては、なんとなく思い描いていた「海外で働く」ということを実現するためにはどんなハードルを越えなければいけないのか、ということが実感でき、今後の課題が明確になりました。</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>デメリットとしては 1 学期間の留学のため留年をしなかったことで、就活のスケジュールはかなりタイトでした。メリットとしては、海外で学んだという経験がプラスされたことで、日本を出るようなキャリアに対してより実感を持ちやすくなったように思います。</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、コンサルティング</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>全学交換留学は東大のプログラムの中でもとてもありがたい制度だと感じています。留学の位置付け方は人それぞれだと思いますが、留学される方はあまり気負わず、周囲を頼りながら楽しんでください！</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>この留学体験記</p>

## 報告書

### 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: 2022/5/9

■ID: A21033

■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: トロント大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2021/9/9 ~ 2022/4/29

■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? :

3年の9月に留学を決めた。海外で暮らす練習の意味が大きかった。

#### 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 :

2020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 :

2022年/Academic year / 学部4年/University year / S2学期から履修開始/Semester

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

4年だと就活に影響が出るから。

#### 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 trade/0.5

The Economics of Inequality/0.5

Sex and Gender/0.5

Adv Micro, Game theory/0.5

Adv Ec Theory Macro/0.5

International Monetary Econ/0.5

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

宿題、課題が多く基本的にそれをこなして授業の内容を理解する。予習で文献を多く読まされていた。

■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 :
6～10 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
■ 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 :
特になし。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
友人と遊んでいた。

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

■ 設備/Facilities :
食堂以外は全てある。
■ サポート体制/Support for students :
全く利用しなかったが、手厚そうに思われる。

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 :
インターネットで見つけた。大学から留学の許可が出た 8 月から住居探しを始めたので選択肢がなく、オフキャンパスな上に高かった。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
冬は寒い。スノーブーツは日本から買って行くことを強くおすすめする、ご飯は高いし美味しくない。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
口座を現地で開いてそこに送金していた。
■ 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 :
特になし。治安はとてもいい。

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

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :
今まで取った授業の内容をすべて英語でリストアップさせられた。シラバスをそのまま英訳してかまわないと書いてあったのでそのまま訳すことが多かった。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
study permit を取得した。9 月から留学に行くためには東京大学側の留学許可が降りる前に申請せざるを負えなかったため、申請費用も自己負担となった。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
特になし。

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

東京大学から指定された付帯海学保険に入ったが、高額割に使いにくかった。その点トロント大学で入った保険が使いやすかったため、そちらに頼った。

■ 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 :

学部の指示に従って準備を進めた。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

自分の行きたい大学の語学要件に足りるように勉強した。その後は特に何も勉強していなかった。

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	300,000 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	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)	80,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	45,000 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	150,000 円/JPY
食費/Food	80,000 円/JPY
交通費/Transportation	2,000 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 :

The Fung 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

<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>International trade/0.5 The Economics of Inequality/0.5 Sex and Gender/0.5 Adv Micro, Game theory/0.5 Adv Ec Theory Macro/0.5 International Monetary Econ/0.5</p>
<p>■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :</p>
<p>44 単位/credit(s)</p>
<p>■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :</p>
<p>14.5 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>27.5 単位/credit(s)</p>
<p>■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :</p>
<p>2024 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>日本を日本の外から見る様になった。語学については、やはりなかなか向上しきらずそこに関しては満足していない。将来的な MBA を取ることも視野に入れているので、海外大学の様子を知れてよかった。</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>外資系企業に就職して、将来海外で働いてもいいと思い始めるようになった。</p>
<p>■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :</p>
<p>基本的に 2 学期間留学する場合 1 年留年する必要がある。メリットについてはまだ就活をしていないので不明。</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>金銭的に余裕があれば基本的に行くことをおすすめします。</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>特になし。</p>

## 報告書

### 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: 2022/5/13

■ID: A21090

■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 (yyyy/mm/dd): 2021/9/9 ~ 2022/4/29

■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? :

もともと海外に漠然とした興味があったことから留学に行きたいと思っており、1年冬に東大のプログラムでオーストラリアへと短期留学へいって雰囲気を知り、求めているものと違いないことを確認していくことを決めた。またコロナがあって外に思い切り出ていきたいという気持ちもあった。海外という新しい場所で1年間、新しい人と関わる経験は将来絶対無駄にならないと思ったこと、単純に楽しそうだと考えていた。

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 :

2021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 :

2022年/Academic year / 学部4年/University year / S2学期から履修開始/Semester

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

1年間留学したかったこと、2年秋からの留学は進学振り分けの手続き等がややこしくなること、3年秋は自分の専門にしたいことも絞れてくる時期で最適だと考えたことから。

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 :

- ・Modern Japan and the Colonial Question/0.5
- ・Sex and Gender/0.5
- ・The Economics of Inequality/0.5
- ・Advanced Microeconomics - Game Theory/0.5
- ・Forecasting and Time Series Econometrics/0.5
- ・Surveys, Sampling and Observational Data /0.5

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



授業は1コマあたり週2~3時間のものが多く、宿題は日本の大学に比べて非常に多いです。理数系の授業は比較的理解しやすい一方で、ディスカッション系の授業は現地生の会話スピードや勢いについていくのに最初苦労しました。
■ 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:
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/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:
スポーツではIntramuralという球技大会に参加し、サッカーで優勝しました。カレッジごとに分かれ、チームを作って行うので友人もできやすくおすすめです。他にもドイツ人の友人のつてからキリスト教会のイベントに定期的に参加するなどしました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations?:
友人と出かけることがメインでした。

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

■ 設備/Facilities:
複数の図書館、ジム、校内のWi-Fiは全て無料で利用でき、充実しています。食堂は自分の認識する限りなかったです。
■ サポート体制/Support for students:
英語のエッセイ執筆のサポートやメンタルケア等のサポートをしてくれるプログラムはたくさんあり充実しています。一つ特徴的なのはOffice hourという制度で、週に1回希望制で教授やTAと一対一で話すことのできる時間があり、自分も実際に利用してとても良かったのでおすすめです。

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:
トロント大学では、交換留学生は基本的に寮には入れません。そのため off-campus のアパートを探す必要がありますが、トロント大学公式で off-campus の residence を探すためのサイトを作っているのをそれを利用すると良いと思います。自分はHarrington housing というところに住んでいました。他の留学生の中で多かったのは、Tartu College / Parkside student residence / Campusone などです。立地や家賃、自炊の有無等を考慮して総合的に判断すると良いと思います。ただ、リースの期間が8ヶ月では受け入れてくれないところがあるので、そこに気をつけましょう。ちなみにHarrington housing はリースの期間に縛りがないという点ではおすすめです。

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

トロントは大都会なので、基本的にものや交通手段に困ることはないと思います。冬はマイナス 20 度近くまで下がるので、厚手のジャケットを持っていくか現地で買うことをお勧めします。

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

自分は CIBC というところで現地の銀行口座の開設をしました。送金は wise というサービスを使って日本から送金をしていました。カナダはキャッシュレスが進んでいるので、現金はほぼ使わないと考えて良いと思います。

■ 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 :

カナダは治安の良い国ですが、日本よりホームレスも多く治安の悪い場所もあるので、近所の危ない場所はネットできちんと調べておくことを勧めます。また精神面については、家に籠りすぎず、きちんと毎日外に出ること・人と関わることを意識すると良いと思います。

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

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

トロント大学は留学生が多いこともあり、PDF や専用のサイトを使って丁寧に教えてくれるためそれに従って手続きを行えば特に問題ないです。書類は Statement of Intent (志望理由書) と Description of courses previously taken という 2 つがメインです。Course enrolment はすぐに授業の枠が埋まってしまうため、きちんと最初の round で自分の出したい授業を目一杯申請することを勧めます。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

コロナの影響もあり、申請から承認まで約 2 ヶ月かかりました。一度承認されてから、指紋認証をしにいくことでようやく正式に承認となるので忘れないよう気をつけてください(自分は忘れていてビザが降りず、飛行機を変更しました)。

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

基本的な風邪薬等は持っていきました。歯医者も出国前にいっておくと良いと思います

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

自分は脱臼をして救急病院に運ばれたので実際に保険を利用しました。救急病院では、東京大学から指定された付帯海学保険はすぐに受け入れてもらえず、UHIP (トロント大学を通した現地保険) しか受け入れてもらえないため、UHIP なしだと 5,000 ドルその場で立替が必要と言われたので、きちんと UHIP の代金は支払っておきましょう。

■ 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 :

経済学部では、合格後に準備具合を確認する軽い英語での面接がありました。また、コロナ関係で感染症対策の書類もいくつか提出しました。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

海外経験が少ないにも関わらず自分は語学についてあまり準備をせず臨んだため、現地で最初少し苦労しました。ただ、英語がそこまでできなくても、コミュニケーションをしようとする姿勢を見せることが大事だと思います。現地で暇な時海外ドラマを見たのは語学力の向上につながったと思います。

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	100,000 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	5,000 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)	98,430 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)	50,000 円/JPY
<b>■その他、補足等/Additional comments :</b>	
トロント大学では UHIP という保険への加入が必須で、8ヶ月の留学の場合 504ドルかかります。教科書に関しては、中古本などを大学が公式で売っているのでそれを利用すると良いと思います。	

<b>■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :</b>	
家賃/Rent	110,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	2,500 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY
<b>■その他、補足等/Additional comments :</b>	
カナダは物価が日本の 1.5 倍くらいの感覚でいると良いと思います。自分は自炊をしたので、食費は抑えた方だと思いますが、想定よりかかると覚悟しておいた方が良いと思います。また、100ドルで1年間乗り放題のレンタルシティバイクがあり、自分はそれを使って交通費を抑えていたので、おすすめです。	

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

#### 今後の予定について/About your future plans

<b>■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 :</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・Modern Japan and the Colonial Question/0.5</li> <li>・Sex and Gender/0.5</li> <li>・The Economics of Inequality/0.5</li> <li>・Advanced Microeconomics - Game Theory/0.5</li> <li>・Forecasting and Time Series Econometrics/0.5</li> </ul>

・Surveys, Sampling and Observational Data /0.5
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
38 単位/credit(s)
■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :
3 単位/credit(s)
■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :
26 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2024 年 9 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 :
自分に自信を持てるようになった。また、何より友達ができることが良かった。
■ 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 :
海外で働く・海外の人と働くことの選択肢が増えた。また新たな場所と人に触れること、一人の時間が長いことで自分の得意/不得意/好きなことなどの自己理解が大きく深まった。
■ 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 :
英語を使って働くこと/海外で働くという選択肢が増えた。
■ 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
■ 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 :
迷っているならばとりあえず飛び込んでみることを勧めます。どう転んでも得るものはあるので、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 :
Go Global Web サイト、留学体験記