

留 学 報 告 書

記入日:2019年5月6日

所属学部／研究科・学科／専攻	政治経済学部経済学科
留学先国	カナダ
留学先高等教育機関名 (和文及び現地言語)	和文: ヨーク大学 現地言語: York University
留学期間	2018年9月～2019年4月
留学した時の学年	3年生(渡航した時の学年)
留学先での学年	どの学年にも所属していない年生(留学先大学で在籍した学年)
留学先での所属学部等	Liberal Arts & Professional Studies <input type="checkbox"/> 特定の学部等に所属しなかった。
帰国年月日	2019年4月22日
明治大学卒業予定年	2020年3月
留学先大学について	
形態	<input type="checkbox"/> 国立 <input checked="" type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> その他
学年暦	1学期:9月上旬～12月下旬 2学期:1月上旬～4月下旬 3学期: (記入例/1学期:4月上旬～7月下旬, 2学期:9月中旬～2月上旬)
学生数	53,000人程度
創立年	1960年

留学費用項目	現地通貨 (カナダドル)	円	備考
授業料	0	0円	
宿舍費	6700	670000円	大学の寮(1人部屋)
食費	4000	400000円	meal plan 含む
図書費	0	0円	
学用品費	200	20000円	友人から譲り受けた教科書があるため他学生より低い
教養娯楽費	500	5000円	
被服費	400	4000円	スノーブーツ、ウィンターコート等を現地調達
医療費	0	0円	
保険費	1200	120000円	形態:明治大学海外保険:800CAD UHIP: 400CAD
渡航旅費	2000	200000円	
雑費	500	50000円	寝具等
その他	2000	200000円	旅行費
その他		円	
その他		円	
合計	17500	1750000円	1ドル=100円として

渡航関連

渡航経路: 成田→カルガリー→トロント
羽田←トロント(直通)

渡航費用

チケットの種類 Round-trip

往路 _____

復路 _____

合計 _____

渡航に際して利用した旅行会社やガイドブックを教えてください。

Air Canada

滞在形態関連

1) 種類(留学中の滞在先)(例: アパート、大学の宿舎など)

大学の寮

2) 部屋の形態

個室 OR 相部屋(同居人数 _____)

3) 住居を探した方法:

大学からメールで留学生向けに寮の案内が届く。そのメールに添付されているフォーマットに記入することで、申し込みは完了である。しかし、寮自体を自分で選ぶことはできず、どのようなタイプの寮、どの形態の部屋かのみを選択する。後日、その条件を満たす(または近い)寮と部屋を大学が決定し、個人的にメールが届く。

4) 感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)

私は Traditional-style residence の Room type を選択し、プラスで 1 人部屋・女子寮の希望を提出しました。そして、'Tatham Hall Residence' の女子フロアの 1 人部屋に住むことになりました。この寮は、一昨年に改装をしたため大学内でも比較的新しく、13 階まである大きな寮です。そのため、多くの寮生たちと触れ合うことができ、イベント等も盛り上がりやすいです。また、この寮の良いところはセキュリティがしっかりしていることです。毎晩夜 7 時から朝の 7 時までは Night Porter といって、入り口に警備員が駐在しています。必ずそこで寮生か確認があるため、不審な人に出会ったことは一度もありません。困ったことがあるときには寮生の代表である Don にすぐに相談できる、掃除は清掃員の方がいるので気を遣わなくてもよい、月に 1、2 度のイベントで友人ができる、など Tatham Hall Residence にはたくさんの魅力があります。先輩方でこの寮に住まっていた方はいなかったので心配でしたが、生活してみるととても快適でした！おすすめです！

現地情報

1) 現地で病院にかかったことはありますか？大学内の医務室/診療所や付属病院等で医療サービスを受けることは可能でしたか？

利用する機会が無かった

利用した:

2) 学内外で問題があったときには誰に相談しましたか。留学先大学に相談窓口はありましたか。

York International Students Office を活用しました。学業のこと以外でも、どこの機関や窓口へ相談するべきかわからないことがたくさんあると思います。その時は、まず親身になって話を聞いてくれる、International Students Office へ向かい、その後の対応を一緒に考えるのが良いと思います。もちろん、メンタル面や学業、英語、それぞれに特化した相談窓口もあります。

3) 現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか？その際どのように対処しましたか？

トロント大使館からのメールと、大学の 'York U Safety' というアプリを使って情報集めていました。ヨーク大学には Go Safe という目的まで送ってくれる制度があります。夜 6 時から深夜 2 時の間は、電話をかけた場所からキャンパス内のどこへでも送ってもらえます。深夜まで図書館で勉強していたときや、帰宅が遅いときに活用していました。

4) パソコン、携帯電話、インターネット(接続について)現地で利用はいかがでしたか。

(例: 寮のインターネット接続が不安定で 1 週間に 1 度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WIFI 接続が可能であったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)

キャンパス内は、ほぼ不自由なくどこでも Wi-Fi が利用可能です。携帯電話に関しては、現地のキャリアである 'Freedom Mobile' という会社で Sim だけを購入し、自分の持っている携帯に入れ替えて利用していました。最安値プランの月額 45 ドルで 5G を利用していましたが、実際データ量を使い切ることはありませんでした。しかし、Sim を利用することで、何日間かアメリカで過ごすときにプラスで 15 ドルほど支払うだけで、そのまま使えます。また、安心して外出できたのでよかったです。

5)現地での資金調達はどのように行いましたか？(例：現地に銀行口座を開設して日本の親から送金してもらった。銀行口座は現地で外国人登録をしないと開設できない。また、クレジットカードも併用していた。)
カナダはカード社会であるため、現金をもっていなくても正直困ることはありません。緊急時のときだけ、クレジットカードを利用してATMから現金を引き出していました。
6)現地では調達できない日本から持っていくべき物があれば教えてください。
文具と日本食、日本的な小物(お土産として)です。 海外の文房具は扱いはげざらく、かつ品質も良くありません。また、日本食ではフリーズドライ食品を扱う'アマノフーズ'が活躍しました。お湯をかけるだけででき、かなり美味しいです！小物やレターセットなどは、友人たちに帰国前に渡すと喜んでもらえました。
7)【授業料負担型の方】授業料の支払方法、支払時期等について教えてください。(例：渡航前に自分で指定したクレジットカードで支払った、現地で開設した銀行のチェックで支払った、渡航前に留学先大学から指示があった、渡航後のオリエンテーションで支払いに関する案内があった等)
卒業後の進路について
1) 進路
<input checked="" type="checkbox"/> 就職 <input type="checkbox"/> 進学 <input type="checkbox"/> 未定 <input type="checkbox"/> その他:
2)進路決定の際に参考にした資料、図書、機関など
3)就職を選択した方は、差し支えなければ内定先を教えてください。また、その企業を選んだ理由も教えてください。(内定を得た企業すべての名前、或は入社すると決定した企業の名前のみでも構いません) ※1～3年生で、就職活動をこれから始める場合は、差し支えなければ現時点で希望する業界、職種等を教えてください。
現在、就職活動中です。 商社と日系企業を志望しています。
4)就職活動中・終了に関わらず、就職活動について感想・アドバイスをお願いします。 (例：留学中の就職活動へ向けた準備、帰国後に就職活動を始めるにあたり注意すること等。就職活動を不安に思い、留学を断念する方もいます。ご自身の経験を踏まえてアドバイスをお願いします。) ※1～3年生で、就職活動をこれから始める場合は、留学経験を通して就職活動に対する意識や希望する就職先の変化等を教えてください。
大学入学当初より留学を考えていたので、留学前より就職を意識して行動していました。1.2年時は、業界や企業を知るために合同説明会や留学生向けの就活イベントに参加しました。3年時では、OB訪問と実践的な面接練習等を行いました。そして、留学中にはポスカリへの参加、また企業が直接各大学をめぐり説明会兼面接を行うジョブフェアにも顔を出していました。
5)進学を選択した方は、差し支えなければ進学先を教えてください。
6)進学を志す留学希望者に向けたアドバイス(準備、試験対策等)をお願いします。
7) その他を選択した方は、留学希望者に向けたアドバイスをお願いします。

学習・研究活動についてのレポート(履修した科目ごとに記入してください)

1)留学先で取得した単位数合計		本学で認定された単位数合計 ※該当項目にチェックのうえ、記入して下さい。
18 単位		<input checked="" type="checkbox"/> 単位 <input type="checkbox"/> 単位認定の申請はしません(理由:)
2)以下は留学先で履修した科目についてのレポートです。		
履修した授業科目名(留学先大学言語):		履修した授業科目名(日本語):
Introduction to Microeconomics		
科目設置学部・研究科	Economics	
履修期間	Fall term	
単位数	3	
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)	
授業形態	レクチャー形式(チュートリアル, 講義形式等)	
授業時間数	1週間に 90 分が 2 回	
担当教授		
授業内容	ミクロ経済学の基礎をオンラインを交えながら学ぶ。基本はレクチャー形式で、広い教室に教授が 1 人。	
試験・課題など	Quiz×6(オンラインで 30 分間)・Mid-term×2(授業内に 90 分間のマーク式テスト)・Exam(秋学期のテスト期間にあるテスト)	
感想を自由記入	海外の大学ではどのように経済を学んでいるのか知りたく、あえて自分の学んだことのある内容の授業を選んだ。広い教室に生徒数も多かったため受動的な授業形式かと思いきや、生徒は絶え間なく質問をしていて刺激的だった。2週間に1度くらいのペースで Quiz が あるため、最後までおいて行かれることなく、授業についていくことができた。	
履修した授業科目名(留学先大学言語):		履修した授業科目名(日本語):
Introduction to Macroeconomics		
科目設置学部・研究科	Economics	
履修期間	Winter term	
単位数	3	
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)	
授業形態	レクチャー形式(チュートリアル, 講義形式等)	
授業時間数	1週間に 180 分が 1 回	
担当教授		
授業内容	ミクロ経済学履修を前提とした授業。マクロ経済学の基礎を学ぶ。オンラインとのミックス。	
試験・課題など	Introduction to Microeconomics と同じ。	
感想を自由記入	秋学期にとった Introduction to Microeconomicsが面白かったため、冬学期はマクロ経済学を履修した。マクロ経済学では、様々な国を例にとったり、カナダの経済を学ぶことが出来たので興味深かった。しかし、授業の形式が全く同じだったため少し刺激が足りなく、勿体なかったなと感じる授業でもあった。	

履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
Introductory Mathematical Economics I	
科目設置学部・研究科	Economics
履修期間	Winter term
単位数	3
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	レクチャー形式(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に 180 分が 1 回
担当教授	
授業内容	経済を学び統計的な計算をするうえで必要となってくる数学の知識を得る。
試験・課題など	Quize×2(授業内に記述で回答)・Mid-term(授業内に 90 分のテスト)・Exam(冬学期テスト期間に計算式を全て記述するテスト)
感想を自由記入	数学的な用語がとにかく難しい授業だった。練習問題やテキストを読み込むことで授業についていった。しかし、テスト自体はなぜか簡単。

履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
Professional Skills and Communication	
科目設置学部・研究科	
履修期間	Fall term
単位数	3
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	レクチャー60分・チュートリアル 120分(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に 180 分が 1 回
担当教授	
授業内容	将来働くうえでどのようなスキルが必要なのかを学ぶ。(仕事のパートナーとの関係の築き方・プレゼンの仕方・インタビューの答え方等)
試験・課題など	Writing Assignment×5(履歴書のサンプル提出やエッセイなど)・Presentation×2(クラスの前でワークショップやインタビューの練習)・Exam(授業内で学んだ用語の定義、内容、ポイント等を記述式で回答)
感想を自由記入	個人的に、1 番履修してよかった授業。毎回の授業のテーマが実践的で面白く、少人数のチュートリアルでワークショップとして、練習するのが楽しかった。教授と TA が共に経営の経験者でポジティブなこともあり、常に生徒が発言しながら進んでいくようなアクティブな授業だった。課題は多く、その面では大変だった。

履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
Intermediate Business and Society (ESL)	
科目設置学部・研究科	
履修期間	Fall term~Winter term
単位数	6
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	レクチャー120分・チュートリアル 60分(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に 180 分が 1 回
担当教授	
授業内容	前半では、哲学的な面から様々な事象を読み解く。後半は、現在の社会的な問題をビジネス的な面からの見解を学ぶ。
試験・課題など	Writing Assignment×6(授業で使用したテキストやジャーナルから、作者の考え方を読み解きまとめる)・Presentation(レクチャーの内容を 15 分にまとめて発表)・Mid-term(テスト時間内に、ショートエッセイを書く)・Exam(ショートエッセイ)
感想を自由記入	エッセイの量や、Reading 課題は多く大変だったものの、現代の社会問題を取り上げディスカッションするためとても興味深い授業だった。チュートリアルでは 1 学年間を通して同じメンバーで学んでいたため、仲も良くなり発言のしやすいよい雰囲気の中学ぶことができた。

留学に関するタイムチャート

留学するまでの準備、試験勉強、留学中、留学後、特に留学に関連して発生した事項を記入してください。例：語学試験の勉強、選考、出願、留学中の中間試験、期末試験、その他イベント等

2017年 1月～3月	1学年期末テスト
4月～7月	明治2学年開始 TOEFL対策 奨学金申し込み
8月～9月	TOEFL対策 協定大学の調査 2学年前期テスト
10月～12月	志望留学先決定 ES作成 面接実施
2018年 1月～3月	留学先決定 留学準備開始(派遣大学への提出物等) 2学年期末テスト
4月～7月	明治3学年開始 留学準備(授業を調べる・先輩訪問) 就職活動
8月～9月	3学年前期テスト 留学準備(必要なものを揃える) 留学開始
10月～12月	ヨーク大学秋学期 ボスキヤリ 期末テスト 留学先の友人と旅行
2019年 1月～3月	ヨーク大学冬学期開始 ダンスクラブ ボランティア等参加
4月～7月	期末テスト 留学終了 帰国 明治4学年開始
8月～9月	
10月～12月	

留学体験記

留学しようと決めた理由	<p>今しかできない挑戦をして、自らを成長させられる経験を得たいと思ったからです。人が成長したい・能力をつけたいと感じた時、それぞれにとっての努力すべき時や場所があると思います。私にとってはそれが留学をすることで、カナダに行くことでした。理由は、留学を通して多様な考え方や幅広い視野、そして未知の場所でも踏ん張ることのできる強さを得られると考えたからです。留学は、単なる国際交流と英会話だけのものではないと思います。なぜなら、留学は留学期間として与えられた時間・場所の中で、自分の軸を基に一から全てを構築、マネジメントしていくことが始まりだからです。基盤となる軸をもつこと、目標の明確化、自分自身のマネジメント、人間関係の構築、トライアンドエラーの精神、これらを身に着けながら成長できる環境こそが留学であると思います。それに付随して、多様な考え方を学び、異文化を理解し、そして学問への研究ができると考えます。したがって、私は留学をすることを決意しました。</p>
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	<p>やはりネックとなったのは英語力でした。とにかく英会話力をつけることをお勧めします。英語でコミュニケーションをとれることは当たり前であり、そして一番大切なことだと改めて留学をして感じました。実際、ライティングやリーディングが他の生徒より怠っていたとしても、コミュニケーションをとって仲の良い友人ができればお互いに助け合うことができます。授業の理解度も全く変わってくるでしょう。そして、日本の宗教・アニメについてもっと理解を深めておくべきだったと思います。他宗教への理解があるカナダでは仏教について聞かれることも多かったです。また、想像以上に日本のアニメと漫画に興味をもっている学生が多いです。海外でも放送されているようなものは、共通の話題にもなり盛り上がるので、チェックしておくことをお勧めします。</p>
この留学先を選んだ理由	<p>一言で言うと、'多様性'のある大学だからです。ヨーク大学は多様な学問・キャンパススタイル・クラブを持ち合わせ、そこに惹かれ世界中から学生が集まっています。そのマルチカルチャーの中で生活をし、学びたいと思ったのが留学先を決める大きなきっかけでした。また、留学先を絞っていく中で、移民の国であるカナダには他国に比べ一國としての特徴がないと感じました。それでも増えるカナダへの移住者の数・円滑な経済・クリーンな政治に興味を持ち、学びたいと考えました。</p>
大学・学生の雰囲気	<p>平日のキャンパスはどことも生徒で溢れ活気があります。少しダウンタウンから離れていることもあり、騒いだりおしゃべりな格好をする学生よりも、アットホームな雰囲気や学びに大学へ通っているというような学生の方がはるかに多いと感じます。図書館では黙々と勉強する生徒や、我関せずの一匹狼のような生徒、仲間と集まりわいわいと話す生徒など様々で、私はとても居心地がよかったです。そして、やはりキャンパスの特徴は、過去の先輩方が書かれているように、本当に世界一周しているかのような国際色の豊かさです。肌の色の違いに、飛び交う様々な言語、宗教により服装も様々です。その中でも、ヨーク大学は相手を尊重し受け入れあっているのがキャンパスを歩くだけでも感じられる大学だと思います。キャンパスを歩いていると、日本に興味を持っている生徒が突然声をかけてくれるような、毎日新しいカルチャーに触れられる刺激的な大学です。</p>
寮の雰囲気	<p>滞在形態関連の項の(4)感想に細かく記述しています。</p>
交友関係	<p>私が留学で一番意識していたことは、この交友関係の構築です。留学当初は1人も友人ができず心細い日々でしたが、帰国する頃には現地の学生に驚かれるほどたくさん友人に恵まれました。一貫して行っていたのは、興味のあるイベントには一人でも参加をしてみることに。授業やグループワークでは周りの生徒に積極的に話しかけること。クラブや学生団体に所属をすること。寮での関係づくりも怠らないこと。そして大切なのは、どれもその場限りで関係を終わらせないことだと思います。仲良くなりたいたと感じた子とは SNS で繋がり、一緒に出かけたたりご飯を食べたりしました。海外の大学生は勉強をしに大学にきており、友人を授業だけで作ろうとするのは難しいからです。もちろん、自分に合わなくて居心地が悪かったり、英語が拙いせいで嫌な思いをすることもありました。それでもあきらめずにチャレンジし続けるうちに、国籍を超えて波長が合う友人や、自分のやりたいこととぴったりのクラブに出会うことが出来ました。気づくと周りには私を信じてくれて、時と事を共有してくれる友人たちがたくさんいました。</p>

<p>困ったこと、大変だったこと</p>	<p>大変だったことは挙げているときがありませんが、皆さんに伝えたいことは主に3つです。1つ目に英語力。準備をして挑んだはずでしたが、ネイティブたちの中にいると話に追いつくことが出来ず、一人勝手に孤独を感じる事が多々ありました。2つ目は就職活動とのバランス。私は11月にボスキヤリ参加をしました。ES 提出や Skype 面談が10月頭から続き、留学に集中したいのになんで就職のことも考えないといけないのだろう…とやらなくちゃいけないことだらけで何度も挫けかけました。3つ目は、機械的なトラブルです。留学中、実はパソコンも携帯も壊れる事件が起きました。(笑)携帯はアップルで復活、パソコンはたまたま2台もっていた友人から借りたので事なきを得ましたが、死ぬかと思いました。パソコンは予想外でした。2台所有している人は、持って行くと安心かもしれません。</p>
<p>学習内容・勉強について</p>	<p>私の専攻していた経済学では、プレゼンやグループワークが少なく、テストのみで成績を付ける授業が多かったです。授業は、教科書が手元にあり、かつ予習することもできるのでスピードについていけないことはないと思います。他の科目の授業には、不安があったため、初回の授業で教授に話をしに行ったり、クラスメイトに質問したりしました。ライティングを助けてくれるセンターや、授業の質問を受け付けるオフィスアワーも充実しています。努力をしている生徒はサポートしてくれる体制が整っていると感じました。</p>
<p>課題・試験について</p>	<p>とにかく、授業に遅れないようにと予習と復習は欠かさないようにしました。課題の内容は授業によって違いますが、量はある程度同じだったように感じます。図書館に行かなかった日はないくらい、課題のため勉強していました。しかし、友人たちも同じように課題をこなし、勉強しているので、いつもみんな図書館に籠っていました。なので、孤独を感じたり嫌になることはなく、その辛さを共有し合って、みんなで頑張っているという気持ちが強かったです。しっかりと授業にでて、理解ができていれば単位を落とすことはありません。</p>
<p>大学外の活動について</p>	<p>日加学生団体主催のランゲージエクステンジに入学し、日本語を学ぶ人々と交流しました。また、ホームレスの人への食事を作るボランティアにも参加しました。宗教的な多様性もあるカナダで、教会などにも訪れました。</p>
<p>留学を志す人へ</p>	<p>私が伝えたいことは1つです。少しでも悩んでいるのなら、挑戦することを選んでほしいということです。入学早々、当たり前のようにサークルに入り、バイトをして、就活をし卒業する。その流れの中にいることは簡単です。しかし、今しかできない、今しか感じられない、今しか経験できない価値のある挑戦を、その流れの中から外れることへの煩わしさから諦めるのはどうでしょう。留学は、準備も語学の壁も生活の違いも新たな友人関係の構築も、何もかもが0からのスタートで大変です。ですが、挑戦をして、その困難たちとぶつかり、自分と向き合い成長する素晴らしい機会だと思います。その機会に気が付き、少しでも興味を持っているのならば、私はぜひ挑戦してみしてほしいです。</p> <p>きっと TOEFL の勉強に願書作成、留学までの準備期間、辛いことや不安なことばかりだと思います。それでも、その悩んでいる時間さえ、今しか経験できないことだと考えて前向きに進んでほしいです！実際、私もつらくてやめようと思ったときもありました。しかし、応援してくれる家族や相談にのってくださる先生方、サポートして下さる事務室の方々に支えられ、ここまで来ることが出来ました。きっとあなたの周りにもたくさんの応援隊がいます。そのことを忘れないでください。</p> <p>もちろん、私も応援隊の一人です！何か不安なことや、質問したいことがあったときには、いつでもご連絡下さい。皆さんのお力になれることがあればなんでもします。最後に伝えたいことをもう一度。悩んでいるのなら、挑戦することを選んでください！</p>

一週間のスケジュール(例)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
午前中	ヨガ	勉強	勉強	ヨガ	勉強	洗濯	起床
	勉強	〃	授業	授業	授業	勉強	友人とダウンタウンへ
午後	〃	国際交流	〃	国際交流	〃	Language Exchange	〃
	授業	〃	〃	〃	ダンス	〃	〃
夕刻	〃	勉強	〃	〃	勉強	〃	〃
夜	友人と勉強	ジム	映画	ジム	友人と勉強	勉強	〃

