１．基本情報

体験談記入日（☆）	2025 年　　5 月　　10 日
大阪大学での所属学部/研究科（☆）	経済学部 経済・経営学科
留学時の学年（☆）	3 年
派遣ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ名（☆）	交換留学
渡航先国名・地域名（☆）	カナダ
滞在都市（☆）	バンクーバー
留学先大学等名（☆）	ブリティッシュコロンビア大学
留学先での所属学部/研究科（☆）	サウダービジネススクール
留学先で主に使用した言語	英語
渡航先への入国日（☆）	2024 年　　8 月　　30 日
渡航先からの出国日（☆）	2025 年　　4 月　　30 日
渡航先国での滞在期間（☆）	8 ヶ月間
同伴者の有無・続柄・年齢等	無
その他	

２．留学先の大学に関する情報

２．１授業に関する情報

履修科目名称	Introduction to Marketing
履修期間	Term1(Sep-Dec)
授業時間（〇分×△回）	90 分×週 2
授業形態（講義・セミナー）	講義+セミナー
取得単位数	3
履修科目名称	Finance Accounting
履修期間	Term1(Sep-Dec)
授業時間（〇分×△回）	90 分×週 2
授業形態（講義・セミナー）	講義
取得単位数	3
履修科目名称	Managerial Economics
履修期間	Term1
授業時間（〇分×△回）	90 分×週 2
授業形態（講義・セミナー）	講義
取得単位数	3
履修科目名称	Organizational Behaviour

履修期間 授業時間（〇分×△回） 授業形態（講義・セミナー） 取得単位数	Term2 (Jan-Apr) 180 分×週 1 講義＋セミナー 3
履修科目名称 履修期間 授業時間（〇分×△回） 授業形態（講義・セミナー） 取得単位数	Marketing Analysis Term2 (Jan-Apr) 90 分×週 2 セミナー 3
履修科目名称 履修期間 授業時間（〇分×△回） 授業形態（講義・セミナー） 取得単位数	Consumer Behaviour Term2 (Jan-Apr) 90 分×週 2 講義 3

留学生（日本人）の割合	留学生の割合は授業による。(バックグラウンドが様々なので判断が難しい) Sauder 内に日本人はほぼいない。
成績評価の方法（試験・課題の数や分量等）	授業参加度、中間・期末試験、毎週のクイズ、グループプロジェクトなど
履修科目の制限等（あれば）	学生寮を利用する場合、 学期に最低 9 単位分の履修が必要。(合否や成績は不問) Prerequisite を満たしていることが必要だが、大阪大学での履修も UBC での同内容の単位と見なすことができるので、割と何でも履修できる印象。不安であれば Go global もしくは Sauder の担当者にメールで聞くと良い。
（英語圏以外の場合） 英語の使用頻度、英語での授業科目の充実度等について	
語学に関するｻﾎﾟｰﾄ(特別授業、ﾁｭｰﾀｰ、ｴｯｾｲﾗｲﾃｨﾝｸﾞに関するｻﾎﾟｰﾄ等)	あったかもしれないが受けていない

授業内での留学生に対するｻﾎﾟｰﾄ等	正規学生と同じ扱い。
その他	

２．２福利厚生に関する情報

大学内での福利厚生施設(生協・購買・食堂)について	生活の全てがキャンパス内で完結するほど何でもあるが、全体的に値段は高い。FoodBank では週に 2 回無料で食料がもらえる。スポーツ商業施設も充実しており、プールや寮のジムは無料、スケートリンクは 5 ドルで利用できる。
図書館について	素敵な図書館や勉強スペースがたくさんある。いろいろ巡るのもオススメ。
保健ｾﾝﾀｰ等の有無	分からない
ｸﾗﾌﾞ・ｻｰｸﾙ等について	たくさんのクラブがあり、活発に活動している。9 月の学期始めにはサーオリや新歓のようなものがある。 私はカフェボランティア(Agora Cafe, Sprouts)とアウトドアクラブ(VOC)に入っていた。どれもオススメ！
留学生へのｻﾎﾟｰﾄ	
オリエンテーション等学校主催の行事について	頻繁に開催されている。 無料でごはんが食べられるものも多い。
現地の学生との交流について	授業ではグループワークが多いため交流はできるが、私はクラブ活動を通して仲良くなったことが多かった。
他の留学生との交流について	同上
学外での活動について（地域コミュニティー活動等）	
長期休暇中の過ごし方	長期休暇はクリスマス～年明けの 2 週間ほどしかなく、UBC 内は閑散としていた。閉まっている所が多く、航空券も高い時期。各 Term の中盤に一週間程度の Reading Break があるため、その期間に旅行した。
その他	VOC は$30 の Annual Fee で部室のギアがレンタルし放題、ハイキングやキャンプなど様々なアウトドアアクティビティに自由に参加可能。自然が好きな人はオススメ

３．ビザ・入国・渡航直後の手続きに関する情報

ビザの種類（☆）	学生ビザ (Study Permit)
ビザの取得手続について（申	UBC から Letter of Acceptance (LOA), Provincial A

請方法、申請から取得までの所要期間等）（☆）	2025 年 6 月現在、申請方法が変わっているらしい。コロコロ変わるので最新情報をチェックする！ 所得までの期間については時期によるため、IRCC の HP で確認すると良い *アメリカ経由の場合は ESTA(アメリカ用旅行許可証)の取得が必要（2025 年 6 月現在）
利用航空会社	Zip Air(成田～LA) West Jet(LA～バンクーバー)
入国の際の現地空港名	バンクーバー国際空港
空港から滞在先への移動について（交通手段や所要時間）	電車とバスで一時間ほど。荷物が多いので Uber を利用してもよかったと思う。
入国審査について（提示した書類、審査官からの質問等）	バンクーバー空港では入国審査はオンライン化されておりパスポートをかざしただけだった。ロサンゼルスの入国審査では長蛇の列に並んだ後、審査官からいくつか質問を受けたが一般的なものだった。
渡航後の手続き(在留届の提出、外国人登録等)	無
その他	ビザ申請後に取得までに 12 週間かかると判明し、出国に間に合わない可能性があった。実際には 2 ヶ月ほどで発行され無事間に合ったが、航空券を 2 倍以上の値段で購入した。私のようにならないために、UBC からのメールは長くてもすぐに確認し手続きすること！！！ AI に翻訳してもらったほうが重要な情報の読み飛ばしや誤解のリスク回避になるかも。

４．金銭に関する情報

奨学金の受給	無
奨学金名	
奨学金月額受給額（円）	
入国時に用意した金額	使うことはなかったが、念のためにカナダドルと日本円の両方を現金で約 3 万円ずつ持っていった 。
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞについて（ｶｰﾄﾞ会社名・日常の利便性）	デビットカードのみ
留学中に利用した銀行名	CIBC(カナダの銀行), Wise(主に為替交換用)
現地での銀行口座開設につい	CIBC の口座開設は UBC 内の支店ですぐにできた。Wise

て（開設の有無・手続き等）	のデビットカードも問題なく使えるが、CIBC の口座があるとルームメイトや友人との送金(e-transfer)に便利。日本のカードは利用できるが手数料が高くつく。
ﾃﾞﾋﾞｯﾄｶｰﾄﾞの使用について	CIBC, Wise
日本からの送金方法について	日本の銀行口座から Wise に振込、Wise 内の日本円口座に換金もしくは、CIBC にカナダドルとして送金して使用していた。全てオンラインで簡単にできる。
1ヶ月の生活費（目安）	生活費のほとんどは食費で、食費はめっちゃ頑張れば 1 万以内。
その他	Wise のデジタルカードは Apple Pay に対応していなかったので、出国前にフィジカルのカードを手に入れておくと良い

５．暮らしに関する情報

５．１住居に関する情報

住居の種類(学生寮（一人部屋・二人部屋）・ｱﾊﾟｰﾄ等)	Fairview Crescent(4 人部屋)
家賃	8 ヶ月で＄80
住居を探した方法・時期	UBC からメールで寮の案内がある。SHCS に詳しい情報が載っている。
荷物の運搬方法 （ハンドキャリー、国際宅配便（会社名、プランも）等	158ｃｍのキャリーケース 2 個+リュックサック。 後に冬服を段ボールで送ってもらった。
その他	

５．２　食生活についての情報

普段の食事（自炊・食事つき学生寮等）	基本自炊。ボランティアのフリーミールや、FoodBank に沢山お世話になった。
1ヶ月の食費	本気で節約すれば、1 万円以内に抑えられる。外食は日本の 2 倍くらいの価格・ボリュームであまり美味しくない（ことが多い)。
その他	フルーツなど日本より安いものもある。日本では手に入りにくい食材もあるので、そういうのにトライするのも楽しい。見切り品は大体カビている。

５．３　その他日常生活に関する情報

電話について	カナダトクモバのデータ通信(SIM カード)。

	学内は基本 Wifi があるので$35/20GB で十分だった。
ｲﾝﾀｰﾈｯﾄについて（Wi-Fi 環境等）	ルームメイトと割勘しルーターを買った(１人当たり$35)
ｺﾝﾋﾟｭｰﾀｰについて	阪大で使っていたモノ
郵便について	キャンパス内に郵便局がある。Amazon や Walmart などのオンラインショッピングも便利だった。
交通機関について	U-Pass(４ヶ月分の定期)を買えばバスや電車に乗り放題。毎月の更新を忘れがちなので気をつける。
治安について	キャンパス内はかなり良い。日本と同じ感覚で生活していた。ダウンタウン（とくに Chinatown）は薬物中毒者が多いため注意。
保険について	AIG 損保
医療機関・薬について	保険会社提携の病院に何度か行った。日本語通訳者さん付で、医療費や処方箋もすべてカバーされた。オンライン診療にも対応している。
気候と服装について	夏は日本より涼しく過ごしやすいが、夏が終われば雨の日が多くなる。冬は大阪と同じくらいの気温だが、ジメジメしているので温暖に感じた。 春秋服＋軽いアウターで十分だが、寒い地域に旅行したければ防寒具は必要
普段の買い物について	キャンパス内の Saveon か NoFrills(こっちのほうが安い)。Walmart は遠いがより安い。
娯楽・行事について	
日本語の使用について	日本人の友達と話すときは日本語。
日本から持参して特に役立ったもの/持参したら良かったもの	・大量の衣服圧縮袋 ・iPad
留学前にしておいて良かったこと/しておけば良かったこと	・貯金 ・Wise のフィジカルカード発行 ・継続的な英語学習（とくに日常英会話） ・Roommate と何をシェアするか(割勘で買うか)８月中に相談しておく。部屋が決まれば連絡先が分かるのでコンタクトをとると良い。
その他	

６．就職活動に関する情報

留学前の就職活動について（セミナー参加、自己分析、業界研究、就活サイト登録等）	全くしなかった
留学中の就職活動について（海外からの情報収集、企業へのｺﾝﾀｸﾄ、ｲﾝﾀｰﾝｼｯﾌﾟ等）	4 月からスタート。

７．語学の学習方法について

留学前に準備したこと、語学能力試験対策等	IELTS の勉強、オンライン英会話
留学中の学習方法、工夫したこと等	英語で日記を書く（ ChatGPT を効果的に活用！） 海外 Youtuber の動画で日常会話を学ぶ 色んなコミュニティに参加し英語使用機会を増やす
留学後にどれぐらい語学力が伸びたか（主観的な実感や具体的なスコア等）	とくに日常会話力がのびた。 英語に対するストレスはかなりなくなった。

８．その他

留学して得られたこと	様々な価値観や考え、文化を知ったことと、それに対する心の柔軟さ。 自由に、自分らしくあることに対する自信。 自分の気持ちや意見を伝える力。 沢山の素敵な出会い、学び、思い出！！
留学中に困ったこと	うまくコミュニケーションがいかないこと 周りとの学力・英語力の差 清潔感レベルの違い (最初は悩むけど、だんだん慣れてくる)
留学前/留学中に参考になったウェブサイト等	特になし。 先輩にたくさん聞いた。

９．留学体験談・エッセイ（様式任意）

留学を決めた理由、現地で履修した授業およびその感想、楽しかったこと、大変だったこと、これから留学を考えている後輩へのメッセージ等を１～２ページ（様式任意）で記載してください。また、留学中に撮影した写真数枚（本人も映っているもの）も合わせて提出してください（国際交流室の HP や Newsletter に掲載させていただく可能性がありま

す)。

【留学を決めた理由】
「留学しようと思った理由」―これはカナダ滞在中に何度も聞かれた質問でありながら、最も答えに悩んだ問いでもあります。正直に言うと、大学入学時から「留学に行く」と決めていただけで、明確な理由があったわけではありません。海外生活にただ漠然と憧れていました。今振り返れば、私は未知の事柄に挑戦するのが好きで、全く新しい環境に身を置いて自分を成長させたいという気持ちがあったのだと思います。その想いを叶える、最も現実的な手段が「交換留学」だったのだと思います。
留学先に UBC を選んだのは、圧倒的な自然環境に惹かれたからです。もともと自然が好きだったこともあり、大阪大学とはまったく異なるその環境に強く魅力を感じました。他の協定校と比べてもっとも異なる点でもあると思います。実際、その選択は大正解でした。キャンパス内やバンクーバー郊外に広がる自然は、息が詰まりそうなときに日常や勉強から離れてリラックスさせてくれる、私にとって大切な存在でした。ハイキングやキャンプを通して出会った人々とのつながりも、留学生活をより豊かなものにしてくれました。

【授業について】
履修した全ての授業で、先生と学生間の双方向的なコミュニケーションが活発に行われていました。グループワークやプロジェクトも多く、学生同士意見を交わす機会も豊富にありました。それは大阪大学で受けてきた授業とは大きく異なり、「主体的に授業に参加すること」「自分の意見を持ち、伝えること」の重要性を強く実感しました。

【楽しかったこと・大変だったこと】
この 8 ヶ月間で、数え切れないほどの楽しい思い出ができました。-20℃の世界で犬ぞりをしたり、凍った湖を渡りその先で BBQ をしたり、Quebec のクリスマスマーケットに行ったり。Banff の驚くほどにターコイズブルーな湖、手が届きそうなほどに壮大なオーロラ、カナダで出会った数々の絶景は一生の宝物です。これまでの人生で一番旅行し、お金を使いました笑。
一方で、これまでの人生でもっとも悩み、自分を見つめ直し、様々なことを知り、気づき、考えた 8 ヶ月間でした。とくに最初の頃は、自分の英語力不足に加えて、周囲の学生との能力差や経験の違いに圧倒されることばかりでした。 でも、「人と比べずに自分なりにあがく」と決めて、毎日の地道な英語学習や授業の予習復習に取り組みました。英語が得意でなくても、海外経験がゼロでも、慣れと努力でなんとかなります。笑

バンクーバーには本当に多種多様な人がいます。アジア系のルーツを持ちながらカナダで育った人 、英語圏からの交換留学生、インドや東南アジアからの正規留学生、世界を転々としている人、、、さまざまなバックグラウンドや経歴をもつ人がいるので、一概に「留学生かどうか」判断することもできません。そのため、留学生だからと物珍しい目で見られることもなければ、特別扱いしてもらえることもあまりありません。それが私にとっては心地よく、多様性が当たり前という環境に安心感を覚えました。優しい人ばかりでした。
この８ヶ月間、たくさんの素敵な出会いがあり、様々な価値観や考えがあること、それらの違いの面白さや素晴らしさを体感しました。まったく異なる背景を持つ人たちと、心がつながる瞬間も多くありました。留学を通して英語力も人間性も、大きく成長したのではないかと思います。

【留学を考えているみなさんへ】
このメッセージをこんなに最後まで読んでいる、ということは、あなたは留学にかなり興味がある人でしょう。その行きたい気持ちを大切にして、絶対に実現してほしいです。私は今になって初めて、UBC に行かれた先輩方の留学体験記の「後輩たちへのメッセージ」を読んでいます。みなさん素晴らしいメッセージを書かれていて、全くの同意見です。なので、先輩方の体験記を見てみてください（笑）
留学を志す理由はなんであれ、きっとそこには想像以上の経験と成長機会が待っています。部局間交換留学は、とんでもない学費の大学に阪大の学費で在学できる素晴らしい制度です笑（ちなみに Sauder の正規留学生の学費は 1 年で”CAD $64,113.90”です）
少しでも興味のある方は、是非挑戦してみてください。応援しています。