

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)

2016年 5月 30日

東京大学での所属学部・研究科等:	教養学部	学年(プログラム開始時):	学部3
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	パリ政治学院(Sciences Po)
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input type="checkbox"/> 1.研究職 <input type="checkbox"/> 2.専門職(医師・法曹・会計士等) <input type="checkbox"/> 3.公務員 <input type="checkbox"/> 4.非営利団体 <input type="checkbox"/> 5.民間企業(業界:) <input type="checkbox"/> 6.起業 <input type="radio"/> 7.その他(大学院進学)			

派遣先大学の概要

フランス・パリの中心部に位置するグランゼコールの1つ。社会科学・人文科学に特化しており、数々の政治家・官僚を輩出しています。正規生は3年生になると全員留学し、同じ数の留学生を受け入れるのも特徴的です。

留学した動機

国際関係論・特にアフリカの開発について学ぶ中で旧宗主国の視点・ヨーロッパの視点を学びたかったこと、フランス語の語学力を伸ばしたかったことが主な動機です。特にパリ政治学院は国際関係の分野で高い評価を得ていること、英語・フランス語両方で授業を受けられることが魅力的でした。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2015年	学部3	年生の	S2	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2015年	8月~	2016年	5月	
	学部3	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2016年	学部4	年生の	A1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	年	年生の		月頃に	
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			48	単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			26	単位
	留学後の取得(予定)単位			20	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2013年	4月入学	2017年	3月卒業/修了	
⑧本学入学から卒業/修了までの期間:	4年		ヶ月間		
⑨留学時期を決めた理由:					
4年での卒業を考えており、1年間留学するとすれば3年秋~4年春が一番良いと思ったからです。					

留学の準備

①留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

大学側にメールを送っても返信は基本的に遅く、早めに手続きを行った方が対応も早いです。です。また、手続き画面がたまにフランス語で表示されます。履修登録はクリック戦争になるのでどの科目を取るのか予め決めた上で素早く登録できるよう準備しておく必要があります。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

学生用1年間のビザ。在日フランス大使館にて申請しました。申請後ビザ完成までは早いです。所得証明など揃えなければならない書類が多く大変でした。また、渡仏後にさらに滞在許可をもらう必要があります。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

特になし

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

大学で加入が義務付けられた付帯海学保険・OSSMAの他に、留学先大学での登録の際にフランスの社会保険への加入が必要でした(250€程度)

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

レポート等は全てオンラインで提出したため調整の必要はありませんでした。
4年間での卒業を予定していたため、卒論に関してもあらかじめ指導教官を決め相談しました。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

出発直前にDELTA B1を取得しました。フランス語はやっておくに越したことはないと思います。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

戸籍抄本(住宅補助を受けるのに必要です。在日日本大使館で翻訳してもらえます)、日本語の専門分野の教科書。
フランスには日本関連のスーパー等もあるので食に関しては心配する必要はないと思います。

学習・研究について

①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)

※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったもの(又は行う予定のもの)に●をつけてください。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
The politics in the European Union	10 ECTS	●	Post-1945 International Relations	10 ECTS	●
China in Africa	5 ECTS	●	La Politique étrangère de la France	5 ECTS	●
Introduction to Israeli-Palestinian Conflict	5 ECTS	●	Rwanda 1994: History of Genocide	5 ECTS	●
Introduction to Econometrics using STATA	5 ECTS	●	Français B1 (autonome), B2 (printemps)	10 ECTS	●
Les grandes dates d'histoire de la France depuis 1789 (フランス語)	5 ECTS	●	The World of Wine in France	5 ECTS	●

②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)
<p>大講義での授業・少人数授業と組み合わせて取ることができます。少人数授業では1人最低1回はプレゼンをしなければならず、成績評価でもプレゼンに重きが置かれています。授業は課題文献を予め読んだ上で、学生のプレゼンや関連するトピックについてディスカッションというスタイルでした。</p> <p>私はフランス語でフランス外交に関する授業(La Politique étrangère de la France)を取りましたが、論文を読んでコメントを書き、授業内で討論するなど語学力の面では苦労しましたが良い経験になりました。</p>
③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など
<p>留学生の履修単位数はMin 5 ECTS, Max 35 ECTS (ECTS=ヨーロッパの単位、1コマ5ECTS・2時間)と決められています。私は秋学期7コマ(35ECTS)、春学期6コマ(30ECTS)履修しましたが周りに比べて多い方でした。授業で拘束される時間自体は短いですが、課題文献が多いため授業以外での学習時間が多く必要でした。</p>
④学習・研究面でのアドバイス
<p>プレゼン・レポートは大抵Sciences Po Styleという形式に則ることが期待されています。また、グループワークも多いという点で初めは慣れるのに苦労するかもしれません。</p>
⑤語学面での苦労・アドバイス等
<p>英語とフランス語をどのようなバランスで学習したいのか、予め考えておく方が良いのではないのでしょうか。英語で開講されている授業は教師の英語が下手な場合もありますが留学生との交流が活発です。フランス語で開講されている授業はレベルも高くてついていくのは大変ですが語学力は確実に伸びます。</p>
生活について
①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舍の様子、見つけた方法など)
<p>パリ政治学院には大学寮がありません。パリ全体の大学用住居の集まるCité Universitéは修士・博士以上が優先されるため入居は難しいと思います(5月頃に日本館の締め切りがあるので試してみる価値はあるかもしれません)</p> <p>私は学校から自転車で15分程度の距離にあるワンルームアパートを920€/月で借りました。LODGISという不動産仲介業者を利用し、日本人担当の方に親切に対応していただきました。家賃は高いですが、月230€の住宅補助(CAF)を受けていました。</p> <p>家探しは全て自分の手でやらなければいけないので、早めに探すことをおすすめします。個人的に留学準備で一番苦労しました。</p>
②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)
<p>大学はSaint-Germain des Présという7区の高級ショッピング街にあります。交通機関は1年間メロ・バス・トラムが使い放題のImagine Rという学生用定期を350€程度で購入しました。また、自転車通学をしていたため貸し自転車(Velib')を年30€で使っていました。乗り捨てができるので非常に便利です。</p> <p>食事に関しては外食すると非常に高いため基本的には自炊をしていました。大学ではサンドイッチを売っていますが、食堂のようなものは別の場所にあります(安いですが美味しいとは言えません)。お金は現地でも口座を開き、日本のクレジットカードで毎月お金を引き出していました。また、スリが多いため現金はあまり持ち歩かずクレジットカード兼キャッシュカード(Carte Bleu)で基本的に支払っていました。</p>
③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)
<p>滞在中にパリでのテロ事件が起きました。大学も家も治安の良い場所にはありましたが、以降治安に関しては気を付けるようになりました。事件の直後は警戒態勢も厳しく精神的に疲れてしまいましたが、今ではかなり状況は落ち着いていると思います。また、パリは軽犯罪が多いのでそちらにも気を付ける必要があります。</p>
④留学に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)
・毎月の生活費とその内訳

家賃(補助あり)700€、食費400€、交通費35€、娯楽費100~400€

・留学に要した費用総額とその内訳

生活費1500€／月×10 + 航空券代 1500€(往復)
交換留学なので授業費は東大に納めていました。

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

トビタテ！留学JAPAN(月20万円+航空券代20万円)

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

フランス留学学生会・東大赤門会での日本人との交流／友人とテニス／フランス国内・ヨーロッパなど旅行
／模擬国連サークル・東アジア好きサークルでの活動に参加

派遣先大学の環境について

①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

住宅関係など自分でやらなければならない事が多いにも関わらず、サポート体制はそれほど良いとは言えません。手続きには時間がかかりますし、仕事も雑です。語学面ではチューター制度を使って語学の先生と1対1でフランス語を話したり、Language Exchangeのプラットフォームを利用したりしました。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

図書館は狭く、座席数は常に不足しています。スポーツ施設もないためスポーツの授業はお金を払って市の施設で受けることになります。サンドイッチ等を売っている購買のようなものはありますが、食堂は校内にありません。

留学と就職活動について

①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど

就職活動は行わず、大学院に進学予定です。

②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

()1.研究職 ()2.専門職(法曹・医師・会計士等)(職名:) ()3.公的機関(機関名:)
()4.非営利団体(団体名又は分野:) ()5.民間企業(企業名又は業界:)
()6.起業(分野:) ()7.その他()

留学を振り返って

①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

留学して良かったと思えることは大きく分けて以下の3点です。

- (1) フランス語を鍛えられたこと。英語・フランス語両方で授業を受けることは大変でしたがやりがいがありました。また、第二外国語は英語に比べて伸びしろがあるため成長を感じやすいと思います。
- (2) アジア人がマイノリティーという環境の中でヨーロッパの視点に浸ることができたこと。授業でアジア人が自分だけということもしばしばでした。北米に比べてアジア人の比率は低いと思います。
- (3) 留学をしなければ知ることのできなかったフランスを見ることができたこと。一生繋がっていられるような友人と出会えたこと。

②留学後の予定

留学終了後2ヶ月間ガーナ・アクラでインターンをし、夏に帰国、卒論を書きながら大学院進学を目指します。

③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

私は留学という道を選んで、フランスで10ヶ月間勉強して本当によかったと思っています。大変なこともあると思いますが、どうぞ素敵な留学生活を送ってください。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

「フランス留学学生会」留学生の声を綴ったブログです。[http://aejft.blogspot.fr/search/label/Campus France](http://aejft.blogspot.fr/search/label/Campus%20France)留学準備説明会で配布された資料(ウェブサイトから閲覧可)

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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)

2016年6月12日

東京大学での所属学部・研究科等:	経済学部	学年(プログラム開始時):	学部3
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	パリ政治学院
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input type="checkbox"/> 1.研究職 <input type="checkbox"/> 2.専門職(医師・法曹・会計士等) <input type="checkbox"/> 3.公務員 <input type="checkbox"/> 4.非営利団体 <input checked="" type="checkbox"/> 5.民間企業(業界:) <input type="checkbox"/> 6.起業 <input type="checkbox"/> 7.その他()			

派遣先大学の概要

パリ政治学院(シアンスポ)への全学交換留学です。パリ政治学院への交換留学生は学部に縛られることなく、経済、歴史、人文科学、国際関係、法、そして社会科学の六つの領域から好きな講義を選択して学ぶことができます。授業は英語とフランス語のどちらかで行われています。またフランス語学の授業も開講されています。

留学した動機

パリ政治学院はフランスのみならず世界の政財界のトップが集う世界をけん引する大学です。そのような大学で自分がどこまで挑戦できるか、そしてどこまで今まで東大で培ってきた知識や考え方を発信してけるかということにチャレンジしたいということが一番の動機でした。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2015年	学部3	年生の	S2	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2015年	8月~	2016年	6月	
	学部3	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2016年	学部4	年生の	S2	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2016年	学部4	年生の	6月頃に	行った
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位		48	単位	
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位		まだ確定していません。	単位	
	留学後の取得(予定)単位		まだ確定していません。	単位	
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2013年	4月入学	2017年	3月卒業/修了	
⑧本学入学から卒業/修了までの期間:	4年		0ヶ月間		
⑨留学時期を決めた理由:					
<p>全学交換留学では学部1, 2年では留学を行うことができず、また卒業は学部4年時に通常通り行いたかったため学部3年からの留学に決めました。(編集部注:現在可)</p>					

留学の準備

①留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

パリ政治学院への入学手続きにあたっては、しっかりとした動機と目的意識を持っていることが一番大切だと思います。また、TOEFLなどのスコアに関してもなるべく早く準備を開始し余裕をもって手続き書類を作成することが大切だと思います。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

私は一年間の学生ビザを申請しました。手続きには合計で1か月半ほど要しました。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

医療関係の準備は特に行っていませんが、風邪薬や絆創膏など必要最低限のものについては持参してきました。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

付帯海学(東京海上日動火災保険株式会社)と派遣留学生危機管理サービスOSSMAへ加入していました。

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

履修・単位・試験・論文提出等に関しては特に特別な手続きは行っていません。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

フランスへの留学にあたり、学部1, 2年時から第二外国語としてフランス語を勉強していましたが、それに加え自ら購入した参考書を勉強したりフランス語の会話学校に通うなどしてさらに補強しました。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

パリでは基本的になんでも手に入るため特別持参したほうがよいものは特にないと思います。出発前やっておくべきこととしてはフランス語を用いて必要最低限伝えたいこと言えるようにしておくことだと思います。

学習・研究について

①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)

※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったもの(又は行う予定のもの)に●をつけてください。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
Economics of the European Union	10	●	Central Banking	5	●
Environmental Economics and Policy	5	●	Japan as international actor	5	●
Equality and Diversity in the United States	5	●	Finance Governance Regulation	5	●
Francais Intermediaire(B1)	5		Francais B1	5	
Financial Stability	10	●			

②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)
パリ政治学院では基本的にすべての講義で様々なリーディングや課題など予習として多くの事項を求められます。そのため私は復習は講義後に簡単に済ませ、土日など空いた時間に次の講義のための予習を集中して行うというスタイルで勉強していました。
③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など
私は一学期あたり平均して8コマ(一コマ2時間)ほど履修していました。授業外では週あたり平均して12時間ほど学習時間を設けていました。
④学習・研究面でのアドバイス
英語、フランス語など第一言語ではない言葉での勉強は自分が思っているより時間のかかるものだと思います。そのため特にエッセイなどの課題がある場合はなるべく早くから取り組み、余裕をもつことが大切だと思います。
⑤語学面での苦労・アドバイス等
外国語を話せるようになるには当たっては、やはりネイティブの人となるべく多く会話に挑戦することが一番の近道だと思います。
生活について
①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)
私はアパートマンに一人暮らしをしていました。部屋には初めからwifi環境、固定電話、洗濯機等が備わっており、また部屋は5階でしたがエレベーターもついていたので生活環境としては快適でした。しかしパリ市内でのワンルームだったということもあり家賃は約1000ユーロと高額でした。
②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)
パリではメトロ及びバスが張り巡らされており少し歩けば必ずバス停かメトロ駅を見つけられるといっても過言ではありません。パリ政治学院もまたパリの真ん中に位置しているためどこからでも比較的アクセスしやすいと思います。食事に関しては基本自炊でしたが昼食は大学内にある売店のサンドイッチを主に食べていました。またお金については現地の銀行で口座を開設して用いていました。
③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)
治安に関しては私自身は特に被害にあったことはありませんでしたが、友達でカバンや携帯、電子辞書などを盗られたってしまったこともあったため日本と比べるとやはり普段以上に気を引きしめておく必要があると思います。医療関係では現地で風邪をひき咳が止まらなくなってしまった際American Hospital of Parisという病院を受診しました。American Hospital of Parisでは日本人の医師がいらしたため症状などの説明がしやすく、また加入していた付帯海学も用いることができとてもスムーズに診てもらうことができました。
④留学に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)
・毎月の生活費とその内訳
毎月の生活費のうち食費として約3500ユーロ、家賃として約1000ユーロ、交通費として約30ユーロ(Carte Imagine Rという通学定期券を利用していました)、娯楽費として約40ユーロ支出していました。航空賃は往復で約14万円(=1175ユーロ)です(直行便)。授業料は交換留学だったため納めていません。教科書代は両学期合わせ約150ユーロです。
・留学に要した費用総額とその内訳
上記の毎月の生活費合計4570ユーロ[(3500+1000+30+40)×10=45700]、航空賃1175ユーロ、教科書代150ユーロを合計し47025ユーロが費用総額となります。

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)
パリ政治学院より合計6000ユーロ、東京大学より短期超短期海外留学等奨学金を合計20万円いただきました。私ははじめ東京大学のGo Global のサイト上から短期超短期海外留学等奨学金を見つけ応募しました。短期超短期海外留学等奨学金は毎月10万円×10か月ということから合計100万円支給されるはずでした。しかし、その後パリ政治学院から6000ユーロの奨学金のオファーが東京大学本部国際交流課へ送られ、その奨学金の対象者が手違いで私となってしまいました。6000ユーロは日本円で80万円ほどであったため本来短期超短期海外留学等奨学金で支給されるはずであった100万円より20万円少なくなってしまうことから特別措置として20万円はパリ政治学院からの6000ユーロに加えて支給されることとなりました。
⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)
パリ政治学院からではスポーツのクラスも開講されていたことから、私はテニスやバスケットボールを履修しました。週末勉強が終わり余裕のあるときは近くの公園に行ったりパリの訪れたことのないところを散策したりしました。また友人とホームパーティをしたりもしました。長期休暇中はスペイン、イギリス、ドイツ、クロアチア、ノルウェーなど様々な国へ旅行しました。
派遣先大学の環境について
①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)
パリ政治学院では留学生の数がとても多いことから、特に特別なサポート体制はありませんでした。扱いとしては正規のフランス人学生と変わりませんでした。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
キャンパス自体がパリの真ん中にあり狭いということから図書館もそれほど大きなものではなく勉強などをしたくても空いている席が見つけられないということも珍しくはありませんでした。また同様に食堂も存在せず、サンドイッチなど軽食のみ販売されている学内売店のようなものしかありませんでした。昼休みは長蛇の列になるため、近くのパン屋さんなどでパンを買ったり、自らつくってもってくる学生もいました。スポーツ施設に関しても同様の理由から一切なく、学校のスポーツのクラスは基本学外の施設を借りるという形で行われました。
留学と就職活動について
①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど
私は一社しか応募しなかったため特に留学におけるデメリット等はありませんでした。
②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響
留学生活を通じて日本とフランスでは仕事に対する考え方が大きく違うと感じました。日本では仕事は何事においても優先順位トップにくることが多く、ストレス並びに労働時間も長いですが、フランスではワークライフバランスが最重視され、必ずしも仕事最重要ではありません。帰宅時間も早く、バカンスも長くとられています。しかし一方で、その分サービスの質などに関しては日本ほど充実はしていません。このように、自分はどちらの環境で仕事をすべきなのかということは大いに考えさせられました。
③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)
就職活動で後れを取りたくない場合は、ボストンで開催されるボストンキャリアフォーラムに出席することが大切だと思います。
④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください
()1.研究職 ()2.専門職(法曹・医師・会計士等)(職名:) ()3.公的機関(機関名:) ()4.非営利団体(団体名又は分野:) (☑)5.民間企業(企業名又は業界:) ()6.起業(分野:) ()7.その他()

留学を振り返って
①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感
日英バイリンガルとして育った私にとって今回のフランスパリへの留学はまた新たな価値観やライフスタイル、考え方を学ばせてくれました。またパリ政治学院の学生たちとお互いに意見交換や切磋琢磨することで、より世の中を多角的に見る目が養われたと思います。留学中にできた先生方や学生たちとのつながりは私にとってかけがいのない財産となりました。
②留学後の予定
今現在まだ具体的に決めてはいませんが海外の大学院に進むか海外で直接就職活動を行うかで迷っている状況です。卒業は通常通り三月を予定しています。
③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス
留学から得られることは計り知れません。言語や考え方、ライフスタイルや食生活の違いなど様々な刺激が待っています。様々な経験を経て帰国する際には大きく成長した自分を発見できるはずです。
その他
①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物
パリの実生活や地理を知るという意味ではガイドブックなどを一つ持っているといいと思います。私は世界の歩き方というものを使っていました。留学関係での情報収集ではCAMPUS FRANCEのホームページを特に参照していました。
②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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)

2016年 5月 14日

東京大学での所属学部・研究科等:	教養学部	学年(プログラム開始時):	学部3
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	パリ政治学院
卒業・修了後の就職(希望)先:			
()1.研究職 ()2.専門職(医師・法曹・会計士等) (○)3.公務員 ()4.非営利団体 ()5.民間企業(業界:) ()6.起業 ()7.その他()			

派遣先大学の概要

パリ政治学院はフランスのグランゼコールのうちの一つであり、留学生も多く通う国際色豊かな特徴を持つ。
主に国際関係や政治経済の授業が有名だが、その外にも人文系の授業も豊富で、専門にかかわらず幅広い授業を履修することができる。

留学した動機

専攻がフランス研究であり、現地の空気や状況を身近に感じながら学びたいという強い気持ちがあった。とりわけシアンスポには、自身の関心分野であるフランスの文化や美術についての授業や文化政策についての授業もあり、英語とフランス語で授業を受けることができ、語学力上昇も期待できるため、シアンスポへの留学を選んだ。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2015年	学部3	年生の	S2	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2015年	9月～		2016年	5月
	学部3	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2015年	学部3	年生の	A1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2017年	学部4	年生の	3月頃に	
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			56	単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			24 単位	
	留学後の取得(予定)単位			34 単位	
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2013年	4月入学		2018年	3月卒業/修了
⑧本学入学から卒業/修了までの期間:	4年		11ヶ月間		
⑨留学時期を決めた理由:					
進学振り分け後で専攻も定まっており、進路選択の点でも3年次の留学は有意義であろうと考えられたから。					

留学の準備

①留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

手続きは煩雑でわかりにくい部分もあるため、先輩にアドバイスを求め、早めに始めることが大事。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

大使館で学生ビザを申請した。書類への記入や申請時間の予約なども必要なので3か月前ほどから準備を始めた。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

大学で義務である健康診断を受けた。ほかに特別な留学前の治療や検診には行かなかった。パリには普段家で使用している常備薬を持って行った。風邪薬を多めに持っていくのがよいと思う。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

学校で勧められた海外留学保険とOSSMAに加入した。

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

卒業時期や卒論に関しては、学科の担当教員と相談した。単位がどの程度留学先で取得できるかわからなかったため、必要な単位はあらかじめ東大で授業を多めに取ることで調整するようにした。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

出発前のフランス語レベルはDELF B1程度だったが、できるだけ英語やフランス語の授業を履修するようにしてネイティブのフランス語に触れるようにした。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

大体のものはパリで手に入るが、普段使っている化粧水や日本製の柔らかいティッシュ、マスクは手に入りにくいので、持っていくといいと思う。
現地での生活準備(インターネット契約や携帯電話契約など)について、あらかじめ日本で調べておけば現地での生活をスムーズにスタートすることができる。

学習・研究について

①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)

※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったもの(又は行う予定のもの)に●をつけてください。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
Civilization: La gastronomie	2	●	Civilization: History of French Art	2	●
Yoga	2		Art versus Design	2	●
Art et pouvoir	4	●	IPPC	2	●
French politics	2	●	L'histoire au musee	2	●
Francais B1	4	●	Civilization: French Cinema	2	●

②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)

<p>授業はほとんど事前のリーディング資料が大量に課される。それを読んだうえで授業に臨むことで、より深く授業内で理解をすることができる。また、プレゼンテーション、最終レポートまたはテストが必ず課され、授業によっては中間テストもある場合もあるため、プレゼンテーションの希望日程やテーマを最初に獲得することが大事である。少人数の授業もあり、教授は大体親切で様々な相談にも乗ってくれる。</p>
<p>③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など</p>
<p>授業時間は基本的に2時間だが、英語やフランス語に集中しているとあっという間に時間が過ぎてしまう。ただ、3コマ以上連続で履修するとかなり疲れるため、休憩時間を挟むように履修計画を練ることが大事。授業以外では日本語を勉強するフランス人学生とランゲージエクステンジをしていた。友人もできるし、勉強のモチベーションを保つことができるのでお勧め。</p>
<p>④学習・研究面でのアドバイス</p>
<p>東大での履修と異なり一つ一つの授業が重く、予習も多いため、授業時間外の勉強時間も考慮して履修を組む必要がある。また、シアンスポでは好きな時間にフランス語の個人チュートリアルを受けることができ、フランス語でのプレゼンテーションの前には添削や練習をした。これが大変役に立った。また、卒論についても留学中にテーマを考え始め、留学先で手に入る文献は探しておくのと後々役に立つと思う。</p>
<p>⑤語学面での苦労・アドバイス等</p>
<p>パリは意外に英語が通じるため、日常生活で困ることはなかったけれども、フランス語を話すときと英語を話すときで相手の態度が変わるということを感じた。フランス語と英語では圧倒的に情報量が異なるため、できる限り留学前にフランス語を上達させておくのがよいと思う。また、日本で勉強していたときはあまり気が付かなかったが、発音はとても重要で母音ひとつの違いで通じないことがある。発音のトレーニングを日本でもっとしておけばよかったと思う。</p>
<p>生活について</p>
<p>①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)</p>
<p>シアンスポは寮がなく、自分でアパートを探さなくてはならず、これで皆苦労する。パリは基本的に家賃が高い。留学直前の7、8月にはバカンスに入ってしまうため、5月ころから探し始めた。私は日本人向けのフリーペーパーOVNIの広告で見つけたが、情報をよく吟味する必要がある。15区、家具付き30㎡で890ユーロ。また、ロジスを利用する学生も多い。</p>
<p>②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)</p>
<p>シアンスポはキャンパスというよりも地区に点在する建物の中に教室があるという様子である。大学周辺のサンジェルマンデブレはおしゃれな店やレストランもたくさんあり、気分を変えてカフェで勉強することもできる。食事は基本的に自炊をしていた。マルシェでは新鮮で安い食材を手に入れることができる。1年間滞在する場合、Imagine Rという一年間の定期を契約すればパリの交通機関は全て乗り放題で、東京に比べると交通費はかなり安い。</p>
<p>③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)</p>
<p>留学中の11月にパリで同時多発テロが発生した。翌日の土曜日は街の人々の様子も暗く、メトロもガラガラで明らかにいつものパリと違った。このような事態は初めてだったのでかなり動揺したが、友人と話し連絡を取り合うことで徐々に回復した。翌週の授業では出席していない生徒やショックを受けている友人もあり、回復するにはそれぞれ時間がかかる様子であった。</p>
<p>④留学に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)</p>
<p>・毎月の生活費とその内訳</p>
<p>パリでの家賃が高いことを考えると毎月の生活費は東京の1.5倍くらいかかる。とりわけ、外食はかなり高いため、外食をする日が多いと生活費も嵩む。学生は国立美術館および史跡は無料で入場できる場所が多く、映画やオペラなども格安で鑑賞することができるため、観光や娯楽費はそれほどかからない。</p>
<p>・留学に要した費用総額とその内訳</p>
<p>留学に要した費用総額は約200万円程度。家賃が多くかかった。住環境はかなり良く大家さんも親切だったが、現地で探せばもっと安い物件が見つかったかなと思う。旅行については学生同士で情報交換し、友人とAirbnbや長距離バスを利用したため、思ったよりも費用はかからなかった。インターネット契約や手続き面で思ったより費用がかかる。</p>
<p>⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)</p>

文部科学省の官民協働奨学金制度トビタテ！留学JAPAN日本代表プロジェクトという奨学金を受けていた。派遣国・都市によって異なるが、パリは月20万円に加え、渡航費一律20万円を支給していただいた。全学交換留学の応募書類を作成する時期から奨学金も東大の留学情報サイトで同時に探し始めた。

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

日曜日は図書館や店が閉まるため、美術館や公園でゆっくりしていた。週末を利用して国内旅行に行ったこともある。
また、冬休みに加えて、秋と春に一週間程度の休暇がある。その間には宿題もないためフランス国内やヨーロッパを旅行した。

派遣先大学の環境について

①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

留学生も多い環境であり、授業もフランス人が多い授業と留学生がほとんどの授業がある。教授も留学生に対しては考慮があり、多少フランス語が流暢でなくてもなんとか授業についていくことができる。フランス語の個人チュートリアルもあるため、そこでプレゼンの練習やレポートの添削をお願いすることもできる。語学の授業に関しては、レベルや先生によって満足度がかなり異なるようである。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

シアンスポの敷地は広くはなく、図書館も自習に十分なスペースがない。オンライン資料や政治経済の書籍は充実しているものの、ほかの分野の資料は少ないため国立図書館に自習に行っていた。ジムはないが、スポーツの授業を履修することができ、様々なジャンルのスポーツから選択することができる。

留学と就職活動について

①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど

②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響

パリで働いている日本人に話を聞く機会が多くあった。フランスで働きたいという気持ちもあったため、具体的にどのような道があるのか実際に働いている方と話すことができたのは貴重な機会であり、同時に視野が広がった。今まで考えていなかった道も見えてきて、留学が将来に関して与えた影響はかなり大きいと思う。

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

留学中にボストンキャリアフォーラムに行った。ある程度準備をしていけば、内定をもらうこともできる。ボストンキャリアフォーラム後にも就活を継続する場合、今年は就活の時期が早まったため面接開始ぎりぎりの帰国となり、留学の間企業説明会に参加できず、留学先では情報が少ないことを考えると就活に影響がないとはいえないだろう。

④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

()1.研究職 ()2.専門職(法曹・医師・会計士等)(職名:) ()3.公的機関(機関名:)
()4.非営利団体(団体名又は分野:) ()5.民間企業(企業名又は業界:)
()6.起業(分野:) ()7.その他()

留学を振り返って

①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

留学で私が得たものは3つある。自分のいちばん興味のある分野の授業を受講したこと、将来の方向性を見つけたこと、生活力がついたことである。シアンスポでのフランスの文化政策の授業が非常に興味深く、パリで学ぶからこそ実感しつつ考察を深めることができた。ももとの留学の目的は将来の方向性を決めることで、帰国後どうするかを含めていちばん将来について真剣に考えた時期だったと思う。生活力については、パリで暮らす外国人として直面する困難や問題は多くあった。そこでなかなかouiと言わないフランス人と交渉し、時には押しを強くすることを学び強くなったと思う。

②留学後の予定

卒業を1年延長することにして、就活は来年することにした。その間の1年間はフランス語能力をキープしつつ、授業を取り卒論執筆に備えたいと思う。また、企業でのインターンやにも申し込み自分に合った仕事を慎重に見つけようと思う。

③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

留学ではいつも順風満帆というわけにはいきませんが、勉学の面以外でも大変学ぶことが多いです。留学での経験がのちの人生や価値観の形成に影響することは大いにあると思います。とりわけ学部生での留学は専門分野を研究するというよりも、視野を広げて後の将来選択にも大きく関わるという点で価値があるものだと思います。留学を躊躇していても、少しでも興味があったらやってみるといいかもしれません。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

東京大学のGO GLOBALの奨学金情報、留学体験談。フランス留学生会のブログ

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

エリゼ宮内の写真

