

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)

2017年6月14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:	Ecole Polytechnique
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input checked="" type="checkbox"/>	1. 研究職	<input checked="" 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: 金融)	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他()	<input type="checkbox"/>	

派遣先大学の概要

Ecole polytechniqueはフランスの理工系グランゼコールです。1794年のフランス革命中に、数学者ラザール・カルノーとガスパール・モンジュによって創設され、1804年にナポレオン・ボナパルトによって軍学校とされました。同校からは3名のノーベル賞受賞者、1名のフィールズ賞受賞者、3名のフランス大統領、複数の企業CEOを輩出している。2015年Timesの世界大学ランキングによって、フランス国内において第一位と認定されました。

留学した動機

フランスのグランゼコールシステムに興味を持っていました。偶然ながらもサークルの先輩と学部の先輩らEcole polytechniqueで留学を経験し、その話を聞くことができました。先輩から2年生の秋の頃に駒場キャンパスでEcole polytechniqueの説明会に誘われ行きました。そこで、現在Ecole polytechniqueで勤務されている郡山先生からの学校についての説明に惹かれ、留学を決心しました。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2016年	学部3	年生の	S1	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2016年	8月~	2017年	1月	年時に出発
④留学後の授業履修:	2017年	学部4	年生の	S1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2017年	学部4	年生の	2月頃に	
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			10	単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			6	単位
	留学後の取得(予定)単位			6	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:	5年		ヶ月間		

⑨留学時期を決めた理由:

最終的に進路を決める前により多くの人に会い、多くのことを視野に入れたかったので3年生の秋学期にしました。

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)

二人以上の教員からの推薦書が必要です。留学を希望している人はあらかじめ準備したらいと思います。全てのファイルは学校のウェブプラットフォームにアップロードする形で行われます。もし質問がある場合は直接メールでお問い合わせすると思いますが返事がかなり遅れてくる可能性がありますので催促メールを送ったらいでしょう。

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)					
国際交流課と経済学部からの案内に従えば特に問題ないです。ただ、締め切りに注意を払う必要があります。					
③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)					
エコールポリテクニクから予防接種リストが送られてくるのでそれに従えばいいと思います。					
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)					
東大から指定された保険のみに加入しました。					
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)					
経済学部の指示に従いながら申請を出します。留学から帰ってきてからの単位交換に時間がかかる場合があります。					
⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)					
DELFLのB2を取得してからフランスへ行きました。そして、フランス語や文化の勉強のため、エコールポリテクニクの交換留学が始まる2ヶ月前からフランス人の友達の家でホームステイしながらSciences Po Parisのサマースクールに参加しました。サマースクールの言語はフランス語と英語でした。					
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					
経済の専門書を持って行くと便利だと思います。					
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
マクロ経済	2	●			
ミクロ経済	2	●			
金融	2	●			
20世紀フランス文学	2				
計量経済	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)					
授業は「大講堂授業+少人数演習」の組み合わせで行われます。演習の授業では教授が用意した問題を解いていきます。基本を学ぶ講義なので大講義授業の内容とそこまで違いはありません。ただ演習時間を設けられ演習問題を積極的に授業に取り入れることが主な違いと言えるでしょう。解答を読んで理解する水準ではなく自分で解く能力が必要とされます。少人数演習クラスだけあって教授の裁量によって経済の今学んでいるところに関連した面白い話が聞けます。					
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					
ミクロ経済を2ヶ月で終わらせ、マクロ経済と計量経済を平行にまた2ヶ月で終わらせるシステムでした。授業の難易度も高いスピーディに行われます。語学授業はフランス語と英語を両方受講し、スポーツはバドミントンを選びました。留学生向けの授業だと語学の授業以外はありません。専門科目など全て現地の学生と同じ授業です。ただ、試験の際に辞書が使える配慮はありました。					
④学習・研究面でのアドバイス					
エコールポリテクニクの学生は専門科目を最低三つから四つぐらい履修しています。しかし留学生として全く同じ量を勉強するのは少し難しいところがあると思います。量や難易度に覆われず自分のペースに合わせての履修をお勧めします。					

⑤語学面での苦勞・アドバイス等
<p>学部の授業は全てフランス語です。最初は聞き取れないことが多いのですが、そのうち慣れてくるので焦らずに自信持って臨んでください。この学校の長所は生徒間の距離がとても近いことです。積極的に話しかけたり友達を作るうちに語学も身につくでしょう。</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、宿舎の様子、見つけた方法など)
<p>全寮制です。学校から指示のメールがくるのでその手続きに従ってください。家賃は日本円で換算すると6万円ぐらいです。長期滞在者なら留学生でも住居補助金がもらえるので調べてください。寮は一人部屋でシャワー室とトイレが付いています。広く快適です。キッチン各階に一つあり、共有です。</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>気候は日本と特に変わりません。大学がパリから離れているためキャンパスの周辺はとても静かです。しかし買い物するためには20分ほど歩いたりバスに乗る必要があります。食事は学校のカフェテリアで食べました。一食4~500円以内に美味しいフランス定食が食べれます。お金に関してはフランスで口座を開き寮費などを払いました。しかし毎日の買い物は現金か日本からのデビットカードを使用しました。</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>キャンパスの周辺には学校以外何もないので極めて安全です。学校の中の保健室も充実していると思いますが予約する必要があります。</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
寮費6万+食費2万+その他2万=10万
・留学に要した費用総額とその内訳
飛行機チケット12万+留学保険8万+毎月10万*6+旅行10万+その他準備金10万=100万
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)
東京大学海外派遣奨学事業 短期・超短期 海外留学等奨学金8万*6=48万
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)
<p>スポーツ授業はほぼサークルのようなコミュニティを形成していて、バドミントン部の友達とほとんどの時間を一緒にしたと言っても過言と言えないほど濃厚な友好関係を築くことができました。スポーツの授業は必須ではないのですがお勧めです、週三回1時間半ぐらいずつです。長期休暇にはイタリアへ旅行したり、週末はパリに出かけたり友達の家を招待されパーティーに参加したりすることもありました。</p>
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)
<p>基本的に自分で探して見つける方向でした。留学生のサポート業務を担当されてる方がとても優しく、ヴァカンスなどオフィスにいない場合が多くあったためです。特に最初の段階での手続きの頃は事務の方々にはヴァカンスでオフィスを空きにすることが多いので大変でした。エコールポリテクニクで勤めていらっしゃる東大OBの郡山先生に学習面でも生活面でも精神面でも多くの支えをいただき感謝しています。</p>
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
<p>図書館やスポーツ施設、食堂はかなり充実しています。ここの学生は図書館で勉強するよりみんなで議論しながら問題を解く場合が多いので図書館にはあまり人はいなかったです。8月下旬と長期休暇の時期には食堂が休みになったりするので確認してください。</p>

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	
唯一のデメリットをあげると外資系企業のサマーインターンに参加ができなかったことぐらいだと思います。むしろメリットの方が数え切れないぐらい多かったと思います。留学時代の話を興味持って聞いてくださる方が多いです。フランスから戻ってきてからの2月には外資系コンサルのインターンに参加することもできたので夏・秋以外の時期のインターンや募集もあることを念頭に入れたらいいと思います。	
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)	
X Forumという学内キャリアフォーラムに参加して興味ある企業の人と話してみるといいと思います。帰国後は時期に合う募集に積極的に応募したり東京などで開催されるキャリアフォーラムに参加してみてください。留学中は自分自身について考える時間が増えると思います。その時間を有効に活用して自分に最適なフィットの仕事を見つけてください。	
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: 外資系投資銀行)
	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	
第二、第三のホームができたような感じです。フランスに戻っても会いたい友達、先生がいます。留学から戻って来てもフランスでの毎日を思い出すたびに笑顔になります。言語と文化の壁を越え、本当の意味での交流ができたこと、繋がった全ての縁はこれから人生の宝物です。	
②留学後の予定	
ヨーロッパとアジアを繋げるような仕事・研究がしたいと思います。	
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	
留学全般、フランス留学、エコールポリテクニクについての質問がある方は学校の国際交流課を通じてご連絡ください。多くの方からの連絡、楽しみに待っております。ぜひお話ししましょう!	
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	
フランス留学会 http://aejft.blogspot.jp/p/index.html	
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。	
写真をウェブにアップロードしたので興味ある方は見てください。 https://drive.google.com/drive/folders/0B406NnKV9YkWdlYOS2FWenhVTFE?usp=sharing	

**The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form
(for programs from one semester to a year)**

Date: 07/04/2017

Faculty/Graduate School at UTokyo:	College of Arts and Sciences	Year at the time of Study Abroad	B3
Program Attended:	USTEP (Outbound)	Host University:	École Polytechnique
Occupation after graduation (intended):			
<input type="checkbox"/>	1. Research		
<input checked="" type="checkbox"/>	2. Specialist (Medical • Judiciary • Accountant)		
<input type="checkbox"/>	3. Civil Service		
<input type="checkbox"/>	4. NPO		
<input checked="" type="checkbox"/>	5. Private sector (Type of industry:)		
<input type="checkbox"/>	6. Entrepreneurship		
<input type="checkbox"/>	7. Others ()		

Outline of the receiving institution overseas

École Polytechnique is one of the most prestigious engineering schools in France. The year system is different to that employed by the University of Tokyo; the preparatory system is used in France. There is a very strong emphasis on mathematics.

Reason why you decided to participate

I wanted to improve my French and learn something other than my major.

Period of Study etc.

(1) Academic status before the program:	Completed the	Summer	semester of the	2nd	Year of	Undergraduate	study in year	2017
(2) Status during the program:	Study Abroad [留学]							
(3) Duration etc.:	From (Month) (Year)		August	2016	to (Month) (Year)		July	2017
	Departing in		3rd	year of	Undergraduate	study in year		
(4) Registering for classes on return:	Re-registered for classes from	Winter	semester of the	3rd	Year of	Undergraduate	study in year	2017
(5) Period of job hunting:	Planning to start		in the month of	January	2018	of the	3rd	Year of
	Undergraduate		study in year		2018			
(6) Number of credits earned at UTokyo:	Number of credits earned before program:					18 credits		
	Number of credits earned during the program which will be processed for transfer:					0 credits		
	Number of (expected) credits after program:					0 credits		

(7) Enrolled/ Expected timing of graduation:	Enrolled: (Month) (Year)	September	2014	Graduated/comp leted: (Month) (Year)	October	2019
(8) Time taken from enrollment to graduating/completion:		5 years		0 months		
(9) Reason for choosing period to study abroad:						
I thought one semester (i.e. 4 months) was insufficient in really improving my French level and computer science knowledge.						
Preparation for the program						
(1) Application process (please give any advice on dealing with the application process)						
(2) Visa application (type of visa, where to apply, processing time, any advice on visa application)						
Type of visa - long term student visa. Where to apply - French embassy (online registration needed). Advice - always start early since there are a lot of documents to prepare beforehand. I believe it took around 2 weeks to get my Visa back.						
(3) Medical check-ups (health check-ups before departure, inoculations, etc.)						
None.						
(4) Insurance (information about insurance for travel/studying abroad purchased)						
Compulsory insurance which was suggested by the Univeristy of Tokyo.						
(5) Procedures required by your Faculty/Graduate School (any information about course registration, credits, exams, submission of dissertations etc)						
The courses were chosen and then presented to the head of our faculty of PEAK for ES. However, I changed my courses when I arrived at the partner univeristy since the courses were nothing like how I expected them to be.						
(6) Language preparation (language level before the program, lessons etc.)						
My language level before the program for French was B2 for DELF. The minimum requirement was B1. Even though my level exceeded the minimum requirement, I still struggled nonetheless in terms of expressing my thoughts and understanding others. Since my language skills were quite poor, I had trouble following the lecture material (lecture was all in French). I took 2 French courses in the first semester to overcome this problem.						
(7) Items which should be taken with you from Japan and any other advice on things which should be done before leaving Japan.						
One should make sure he/she can retrieve all the medical documents (e.g. insurance) upon arrival and also at any point during the exchange trip since emergencies and accidents can occur at any unexpected moment. I emphasize on this since I was sent to the hospital and was lucky enough to find all the insurance documents in one file.						

Information on the academic/research program					
(1) Copy of list of subjects taken (if classes were taken)					
※ Please mark with ● all subjects which you are processing to transfer credits to the University of Tokyo					
subject	number of credits	credit transfer	subject	number of credits	credit transfer
INF411 – Les bases de la programmation et de l’algorithmique (2016–2017)	5		INF473I - Modal - Image (2016-2017)	5	
INF421 – Conception et analyse d’algorithmes (2016–2017)	5		LAN471gFLE - FLE - Les régions françaises : géographie littéraire et artistique (2016-2017)	1	
INF431 – concurrence (2016–2017)	5		LAN471hFLE - FLE - Compréhension & Expression Écrite (2016-2017)	1	
INF441 – Programmation avancée (2016–2017)	5				
INF442 – Traitement des données massives (2016–2017)	5				
(2) Outline of the program (Style of the lessons/preparation study/review study, thing which left an impression on you, etc.)					
<p>Courses can be broken down into two categories: scientific and non-scientific. Since Ecole Polytechnique is an engineering school, the scientific classes are relatively more important. Domestic students select 3 scientific classes per semester. One academic year is divided into four semesters of roughly 9 weeks. Each week for the scientific courses, we have a 90 minute lecture where all students gather in a large lecture room. The following day, the entire year is divided into smaller groups of roughly 15-20 students. These smaller classes cover the practical side of the lecture material (i.e. the application). These last for 2 hours. For the non-scientific courses, they last for 2 hours and occur once per week. It is important that students keep up with the course material with revision since the pace of the course is extremely fast.</p>					
(3) Number of subjects/credits per semester, number of hours of study/research time in a week (including class hours and study out-of-class hours)					
<p>In total (i.e. 4 semesters), I did 2 language courses (18 hours class time each, and probably 4 hours outside class time each), 6 specialized courses (32 hours class time each, 30 hours outside class time each).</p>					
(4) Advice on aspects of academic/research work					
<p>From my experience, I think it is imperative that a student studies as much as possible the language that will be used in the partner university. As I have stated in the above questions, my poor French level kept me from asking questions and seeking help at times. Most of these problems can be surmounted if the student intensively studies the language before departure. In addition, I think it is also important that the student self-studies some of the material that will be covered in the target university. Again, the reasoning behind this is similar to that of the first advice; this will definitely mitigate your struggles during the exchange program.</p>					

(5) Problems experienced with language issues, advice concerning language, etc.
For me, this would easily be the difference in the subject of study in University of Tokyo and École Polytechnique. At my home university, I major in Environmental Sciences, while at the partner university, I studied mainly computer sciences and informatics. I encountered great difficulty in keeping up with most of the specialized classes, and particularly in the first two semesters, my poor French level kept me from understanding a solid portion of what the professor was saying during the lecture.
Aspects of life
(1) Accommodation (Type (home-stay, room-sharing etc.), cost, atmosphere/appearance of accommodation, how you found it, etc.)
The accommodation is great; private room for all students. The room is equipped with a toilet, a sink as well as shower. Students live in dormitories according to the sport that they chose. Although I didn't do any sport, I was put in the section of "swimming". The pitfall is that you have to leave the room in perfect condition, or else the office will charge you 200 euros at the end of the stay.
(2) Living environment (such as climate, environment around the institution, transport facilities, food, managing your money (overseas money transfer, credit cards))
Since the campus is located in the outskirts of the city, the place is quiet and secured. There is a lot of greenery in the campus. The campus is very large, and so this is good for walks. Each dormitory is equipped with a kitchen and so you can buy some food and drinks there. This is very convenient. If not, meal is also served in the cafeteria in campus which is very close to the dormitory.
(3) Aspects of risk and safety management (safety of local region, condition of medical facilities, any action taken in maintaining your mental and physical health, etc.)
Since the campus is located in the outskirts of the city, the place is quiet and secured. There is a 24/7 firefighter team in campus. The medical facility is well equipped. The downside is that the pharmacy is located relatively far away, and so if you are sick, you might find it a hassle to walk all the way to the pharmacy to obtain the prescribed medicine.
(4) Details of expenses (breakdown of costs, such as airfare, program fees, cost of required books, rent, food, travel cost, money spent on entertainment)
• Monthly living cost and its breakdown
The rent was 444 euros per month. Food cost around 12 euros per day if eaten at the cafeteria, which amounts to 336 euros per month. No transportation cost since dormitory is located within campus. It is recommended to eat at the cafeteria if the budget is tight. The style is all-you-can-eat.
• Total cost spent on studying abroad and its breakdown
I stayed for 11 months, and so $444 \times 11 + 336 \times 11 = 13464$ euros. Since I went travelling to London, Iceland and Switzerland, the travel cost amounts to approximately 3000 euros.
(5) Financial aid (if you were receiving financial aid/scholarships, please give the name of the source of the aid, amount, and how you found it, etc.)
I was on the Utokyo scholarship. The amount is 十二万六千円 per month. I was on the scholarship when I entered PEAK.

(6) Activities other than academic/research work (sports, cultural, volunteer/internship, weekend activities, etc.)	
I sometimes visited the city of Paris during the weekends. This was just for walking and visiting parks and museums. There is a direct train that goes from Lozere (Ecole Polytechnique) to paris city for less than 5 euros.	
Environment of the receiving institution	
(1) Support facilities for students taking part in the program (such as language, academic, living support mechanism and counseling services)	
Since I suffered from certain mental illness, I had to use the counseling services of École Polytechnique. The counsellor spoke fluent English and hence I had weekly sessions to manage my mental disorders. When I first arrived at the campus, the person in charge was away and so I had no idea what I had to do as well as who I had to go see instead. This is understandable since the exchange program only consisted of 4 people, yet I felt a certain sense of isolation and helplessness in the beginning.	
(2) Facilities (libraries, sports facilities, cafeteria, IT equipment and facilities, etc.)	
The library closing rather early at 9pm. However, the library has a good selection of specialized textbooks particularly in science fields. The IT equipment was somewhat outdated, yet this did not pose a problem at all. In fact, the IT equipment was well synchronized which allowed students to complete programming assignments without much hassle.	
Studying abroad and job hunting	
(1) (those that have job hunted) Impact that the your study abroad had on job hunting, merit and demerit	
NA	
(2) (those who will be starting job hunting) How the study abroad has impacted your thoughts towards employment	
NA	
(3) Actions towards job hunting while studying abroad (if any)	
NA	
(4) If you have succeeded in finding a job, please inform us, if agreeable, as much as possible about your job	
	1. Research
	2. Specialist (Medical • Judiciary • Accountant) (position:))
	3. Civil Service (name of institution:))
	4. NPO (name of organization and field:))
	5. Private sector (name of company and industry:))
	6. Entrepreneurship (field:))
	7. Others ())

Looking back over the program

(1) The significance of the program and how you have developed by taking part in it, any other impression from having studied abroad

One of the perks of the exchange program was the absolute autonomy I had in studying what I wanted to study. Although my major lies in the domain of sciences, I was also always interested in computer science, particularly the practical side of programming. However, in my junior years at UTokyo, there was not much emphasis on subjects in computer sciences. Without sounding too nerdy, my best experience was learning the fundamentals of computer sciences and applying them to construct a product from scratch.

(2) Your plans having studied abroad

Firstly, I want to continue learning more advanced topics in the field of computer science. The exchange program allowed me to realize that I am indeed passionate about computer science; I even considered changing my major at one point! Since I now have a solid background in the fundamental topics, I think I will find an internship or join a laboratory specializing in IT. Secondly, I will continue improving my proficiency in French. I believe by the time I finish my bachelors, I will be fluent enough to communicate my thoughts effectively, even in a professional context.

(3) Any messages or advice for future participants

From my experience, I think it is imperative that a student studies as much as possible the language that will be used in the partner university. As I have stated in the above questions, my poor French level kept me from asking questions and seeking help at times. Most of these problems can be surmounted if the student intensively studies the language before departure. In addition, I think it is also important that the student self-studies some of the material that will be covered in the target university. Again, the reasoning behind this is similar to that of the first advice; this will definitely mitigate your struggles during the exchange program.

Miscellaneous

(1) Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas

<https://www.amazon.fr/>

(2) Please submit any photographs which may be used on the University of Tokyo websites or publications.

