

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 12月 28日

東京大学での所属学部・研究科等:	法学部	学年(プログラム開始時):	学部4
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	パリ政治学院(シアンスポ)
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

フランスの名門グランゼコールの一つで、世界的にも屈指の政治分野の教育機関。政治分野だけでなく、国際関係・法律・経済・社会学等のコースも開講している。パリ以外に、各地域に特化したキャンパスがフランス各地にある。フランス語がB2に達しない場合は英語のコースを受講する必要がある。

留学した動機

下記の三点を目指しシアンスポへの留学を志した。

- ① 欧州にある専門分野の世界トップレベル大学での勉強
- ② グローバル化についてのケーススタディとしてのEU統合の学習
- ③ フランス語・フランス文化の習得

留学の時期など

① 留学前の本学での修学状況:	2016年	学部4	年生の	夏	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~	2016年	12月	
	学部4	年時に出発			
④ 留学後の授業履修:	年	年生の			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		204単位		
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位		0単位		
	留学後の取得(予定)単位		204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:

在学期間を延長せず確実に4年で卒業し、かつ就職活動にも影響を及ぼさずに留学を行うために、4年生の秋学期という最後の学期を選択した。

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)

東京大学の全学交換留学の制度を利用しているため、その手続き以外に特に負担はない。

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)

1学期間の留学だったので、半年のビザを取得。現地での移民局(OFIG)の手続きが免除されるので負担が軽減される。通常ビザの取得は困難を伴うが、交換留学というステータスがあったこともあり、3-4日でビザが発行された。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

常備薬は持参したが、特に予防接種などは受けなかった。

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)

大学から指定の保険に加入した。また、シアンスポの方でもフランスの健康保険に入らなければならない。

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)

法学部は卒業論文がないので、その点の配慮は必要なかった。卒業に必要な単位は留学前に揃えた。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

TOEFLとTCF(フランス語)を受験した。シアンスポに留学するためには、英語またはフランス語でB2レベルが必要。自分の場合はフランス語がB1だったので、主に英語での履修となった。

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

留学開始時期は夏であるものの、冬は寒さが厳しいので、対策を欠かさないことをお勧めする。日本食を含め、パリではほぼ何でも手に入るが、物価が高いので注意が必要。また、シアンスポは慢性的にPCの設置台数が足りないが、常に課題が出るため、自分のノートパソコンがあると便利。

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
EU as an International Actor	5		French	2	
EU challenges and opportunities	5		Modern Jazz Dance	2	
Economics of the EU (lecture)	5		Yoga	2	
Economics of the EU (conference)	5		Welcome Programme	2	
Introduction to Econometrics	5				

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)

Lectureを除き、ほとんどが少人数でインタラクティブなスタイルであるため、積極的な貢献が求められる。予習はリーディングが課される授業が多い。復習としては、提出物をこなせばよいようになっている。印象としては、負担の大きい授業ほど先生も力が入っており学ぶことも多く、面白い。

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

スポーツやアートを除き30単位が履修の上限なので、可能な限り履修した。1コマ2時間×9コマ履修していた。授業によって課題の量が異なるが、コンスタントに課題が出る授業がほとんどであるため、それらをこなすのが主な学習であった。課題の提出前は寝る時間を削ることもあったが、普段は課外活動や趣味も楽しみながら、といった程度であった。

④学習・研究面でのアドバイス

留学をすると時間に余裕ができるという通説はシアンスポには通用しなかった。学期中の勉強量はコンスタントに求められるので、そのつもりでいた方がよい。授業への貢献が評価の対象であることもあり、積極的な発言をした方がよいだろう。

⑤語学面での苦労・アドバイス等

英語で行われる授業でも学生たちの英語のレベルはまちまちであったが、英語のできない学生は苦労していたので、渡航前にブラッシュアップができていたことが望ましい。フランス語については、後述の通りフランス人の家に下宿をしていたため生活を通して上達できた実感があるが、フランス人が身近にいない場合は使用の機会が限られてくる。

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)
フランス人の家に下宿をした。安全な高級住宅街として知られる16区では破格の月625ユーロであった。シアンスポのウェブサイトを通じて連絡をとり、決めた。パリでは家賃と安全がトレードオフとなりがちだが、下宿はその点両立させられるのでよい。
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)
パリは東京より寒く、高緯度であるため日照も弱い。交通機関は発達している。物価が高いため、食事は大学のカフェテリアのサンドイッチや自炊が主となる。スーパーをはじめクレジットカードを使えるお店が多いので、日頃の支払いはクレジットカードで行っていた。
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)
安全な地区に住むことが最優先。日の出が日本より遅いため、意外と人気のない早朝が危険に感じた。早朝と比較すると、夜の方がまだ人気がある。医療機関は使用しなかったが、待ち時間がとにかく長いと聞くので、予防に努めることが望ましい。
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
物価が高いため、10万円では足りないと思つもりをしておく必要がある。 (ユーロ) 家賃 625 交通費 78(乗り放題のナビゴ) 等
・留学に要した費用総額とその内訳
往復航空券 14万円 授業料 東大に支払 教科書代 特になし(図書館のウェブサイトで見られる資料が多い)
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)
①トビタテ留学JAPAN奨学金 月10万円 ②シアンスポからの奨学金 総額3000ユーロ
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)
①国際NGO 日本でも活動している国際NGOの活動を、現地の事務局を訪問する等して続いていた。 ②様々な友人や社会人との交流 ③日帰りや週末を利用した旅行
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)
シアンスポでは留学生へのサポート体制はほぼ皆無。ただし、学期開始前にオリエンテーションのようなウェルカム・プログラム(有料)があったり、正規の学生とパディを組んでくれることはある。キャンパスがわかりにくいので、ウェルカム・プログラムや学生主体のキャンパスツアーに参加するとよい。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
本郷キャンパスに慣れていると落差が大きい。図書館やカフェテリアの座席数は慢性的に不足しているので、空コマの滞在場所には苦勞する。PCも不足しているだけでなく、フレンチキーボードなので打ちづらい。食堂はサンドイッチを売るものの、18時で閉まる。スポーツ施設はないので、スポーツの授業(有料)は学外で行われる。ただし、Wifiはあり、プリンターも30ユーロ分まで無料で使用可能。

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

留学前に就職活動は終えていた。

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	
上記と同じ。	
③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)	
自分自身は就職活動が既に終わっていたが、周囲でポストンキャリアフォーラムに行っている人たちはいた。ただし、シアンスポで勉強の忙しい時期と重複するので、うまく対処する必要がある。	
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	
留学をしてよかったと感じることは多岐にわたるが、勉強面だけでなく、自分を見つめ直すいい機会となったほか、フランス・パリという地の利を活かした文化的な経験を積めたことは非常に有意義だった。各国から集まってくる友人たちとの交友関係の広がりや、フランス語の上達も言うまでもない。個人的に留学の目的は達成されたと思っている。	
②留学後の予定	
12月に帰国後3月に卒業し、4月から社会人生活を始める。	
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	
いつ留学をするかは非常に悩ましい点だとは思いますが、個人的には卒業単位取得も就職活動も終えた最後の学期に留学できて非常によかったと感じています。1年ではなく半年だけの留学でよいのかという不安もあるかもしれませんが、充分凝縮した時間を過ごせただけでなく、諸外国からの留学生は半年だけの留学がほとんどで、むしろ1年留学する人は少数派でした。自信をもって頑張ってください!	
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	
下記、フランスの情報サイト: http://ovninavi.com/ http://fra.mixb.net/ シアンスポの宿泊のサイト: http://logements.sciencespo.fr/paris	
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)

2017年5月30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:			
	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:戦略コンサルタント)		6. 起業
	7. その他()		

派遣先大学の概要

パリ政治学院(通称:シアンスポ)とは、フランスのグランゼコールと呼ばれる高等教育機関の一つで、フランスの官僚や政治家養成のための学校として設立されました。卒業生の過半数がビジネス方面のキャリアを選ぶという現在でも、ENA(官僚養成校の最難関校)の学生はシアンスポの卒業生が占めると言われ、エマニュエル・マクロン含め、多くのフランスの大統領を輩出する学校でもあります。大学ランキングでは政治学で世界4位で、欧州ではLSEに並んで社会科学の教育・研究の中心地の一つと言われます。

また、シアンスポは世界屈指の国際化が進んだ学校でもあります。470の学校と提携を結んでおり、世界150カ国からの学生が学生の47%を占めます。実際、「国際性に惹かれた」と話す友人も少なくありません。なお、フランス人の学部の生徒は3年次に1年間の交換留学かインターンが卒業要件となっているようです。

パリにメインのキャンパスがありますが、他にもフランス各地に6箇所のキャンパスを持ちます。私が通っていたのはパリキャンパスですが、他のキャンパスに留学している日本人の学生も少なくないようなので、留学の際にはキャンパスも検討してみてください。

パリキャンパスでは授業はフランス語と英語両方で同程度の数のコースが開講されており、英語のコースとフランス語の語学のコースを併せて受ける留学生が多いようです。区分としては政治学・国際関係学・法学・経済学・歴史・社会学の6つの分野が存在し、学年も専攻も関係なく自分の好きなものを選べるため、ある意味ではリベラルアーツ教育とも言えます。

留学した動機

私を交換留学へと動機づけたものは、国際情勢への探究心と、世界で自分を試したいという思いでした。

まず、私は自らの頭で複雑な国際情勢を捉えることへの探究心が比較的強いと思います。高山ゼミという授業に2年近く参加する中で痛感したのが、一つの専門に限られない分野横断的な見識を持つことの重要性でした。経済の枠組みで議論をしても、政治的な視点無しに規範的な問いは答えられず、またロジックを立てても歴史に照らして考えなければ机上の空論で終わってしまいます。私は市場や経済主体の動向を体系的に分析する経済学に魅力を感じ、経済学部へ進学しましたが、大学では経済以外にも特に政治学と歴史の知見を涵養したいと考えていたのです。専門から1年間離れじっくりと学びを深化させられる留学というオプションは魅力的でした。

次に、日本人がほとんどおらず多くの国の学生が集う環境で、自らを試したいという思いがありました。私は、1年生の時に所属していた学生団体でハーバード生やアジア各国のトップ大生と交流する機会に恵まれました。全く異なる背景を持つ多くの学生と議論したり話し合うことは極めて楽しい経験でしたが、何より刺激を受けたのが世界中の同世代の若者のレベルの高さでした。ハーバード生のみならず、アジアの学生も、話には教養の深みを感じられ、また議論にせよスピーチにせよ優れたアウトプット能力を持つ者が多かったのです。彼らの様な学生と共に学び、自分を試し、成長させたいという思いが自分を留学に駆り立てたと感じています。

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	S2	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	5月	
	学部3	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2017年	学部3	年生の	S2	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2017年	学部3	年生の	12月頃に	行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			30	単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			45ECTS	単位
	留学後の取得(予定)単位			50	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2014年	4月入学	2019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		0ヶ月間		

⑨留学時期を決めた理由:

修士などではなく、学部の中に留学することに決めた理由は、二つあります。一つには、高校生の時に海外大学を東大と併願していたのですが、準備不足から合格がかなわず以来ずっと留学して海外の学生と一緒に勉強をしたいという思いが自分の中にあっただけです。なるべく早く海外に出て、実際に一緒に授業を受けて勉強することで、世界の同世代の中で自分がどれだけ活躍できるのか試したい、という率直な願いがありました。次に、学部からすぐ院に進学するキャリアは考えておらず、その場合学部で留学をしないと、しばらく海外の学生と勉強する機会がないということがあります。以上より学部での交換留学を決めました、将来的にはMBAなどの形でぜひ海外に留学したいと考えています。

また、学部でも3年次に留学を決めたのは、それが一般的であるからといえそれに尽きますが、まずはある程度東大で自分のアカデミックなレベルを高めたかったというものがあります。つまり、教養課程で幅広い分野の知識を身につけた上で、2学期間にせよ集中して専門の勉強をして自分を大学での勉強というものに慣らしてから留学に行った方が、学べることは多いのではないかと考えました。実際、留学してみても(履修したのは専攻以外の科目ばかりですが)大学1・2年次の知識状態や思考力では厳しかったのではないかと、という実感はあるので、あなたが3年次の留学というタイミングはハズレではなかったように思います。他の人の意見も聞いてみたいところです。

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)

東京大学内での選考と、シアンスポでの選考に分かれますが、後者はシアンスポにレジュメとカバーレターを提出する程度でほぼ落とされることはないと思われま。不安であればレジュメやカバーレター作成経験のある人に添削してもらおうと良いでしょう。前者についてはシアンスポは倍率がある程度高いため、しっかりした対策が必要です。選考自体は書類選考と面接に分かれますが、周知のとおりそもそも自分がどうして留学に行きたいのか、留学先で何を勉強したいのか、留学を経てどう変わりたいのかなどについてしっかり考えることは極めて大切です。その上で、選ぶ側の立場と利害、選ばれる側の特徴などを考えつつ差別化を意識して選考書類を書いたり面接に臨めば自分の行きたいところに行ける可能性は上がると思います。私の場合は、それに加え留学経験者の先輩や、同時期に留学に行く友人などに書類を読んでアドバイスをもらったり、面接(人によっては日本語以外で行われます)を練習していたりしました。当たり前ですが締め切りは注意しましょう。

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)

フランスに1年間(=2学期間)行く場合はビザ手続きは2段階に分かれます。国内で学生ビザをフランス大使館ビザセクションに行って申請し発行してもらうステップ、フランスに渡航後3ヶ月以内にOFIIと呼ばれる政府機関にて長期滞在許可証を発行してもらうステップです。前者は8月の渡航でおそらく6月頃には取得を目指して動き始めていた記憶があります。Campus Franceのオンラインフォームを記入し、学校の受け入れ許可証など必要書類を揃え、ビザセクションで申請します。後者は私の場合はやや特殊で、手続きの一環の健康診査で引っかかり病院に行くと結核にかかってないかレントゲンを見てもらおうということがあったので申請後計3ヶ月ほどかかりました。ここに書ききれないぐらい細かい注意事項がたくさんあるので、ネットを活用したりして早め早めに動くことをお勧めします。なお、全体像をつかむためにはこちらのページが比較的詳しく新しいように思います。

<http://parisnomemo.me/france-gakusei-visa/>

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

N/A

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)

東京大学から留学に行く場合必須となる付帯海学(パリの場合年間10万円強でした)及びOSSMA(年間3万円程度)に加入しました。シアンスポの場合はさらにCredit Mutuelのような学生保険にも加盟させられます。こちらは3万円弱だったと記憶しています。幸運なことに必要になることはありませんでした。

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)

経済学部からの留学で、3年次に出発し、再び3年次に復帰する形の留学でした。留学前にはGAIAという経済学部の留学などを担当している窓口と教務課にて、演習(ゼミのうち、少人数講義でないもの)の単位分割申請を行いました。その他もかなり提出書類の数がありますが、チェックリストを渡していただけたので、それに沿ってやっていけば大丈夫だと思います。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

シアンスポでは授業は英語で履修できるため、極論すればフランス語ができなくても留学は成り立ちます。実際、そのような友人も多々いました。一方で、フランス語ができないと参加できる課外活動の選択肢が事実上極めて制限されたり、フランス人の友人が作りづらかったり、そもそもフランスで暮らす上で何かと苦勞が多いのも事実です。

私は英語については、イギリスに在住していたことがあり、また高校時代に日本で意識的に勉強したので申請時に受験したTOEFL iBTでは112点でした。従って留学前にそこまで集中して勉強するということはありませんでしたが、英語に触れる機会はなるべく多く取るようにしていました。

フランス語については、東大入学後に第二外国語として履修した程度でした。ただ、シアンスポに出願した後からフランス語好きな友人と集まり、ひたすら単語を覚える会を催したり、一緒にDELFを受験したり、フランス留学経験のある人を交えてフランス語会話の練習をしたりといったことは行なっていました。DELFはB1に受かって行きましたが、東大生であれば雰囲気を受かってしまう感じもあるので、あまりDELFを過信しない方が良いと思います(実際シアンスポのB1レベルのフランス語の授業は最初全くと言っていいほど分かりませんでした)。

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

持参した方がよいもので真っ先に思いつくのは食用ラップです。フランスのラップは本当に使えないので日本の物を持参することを勧めます。日本食は、パリは食べ物が美味しかったので、ほとんど必要ありませんでした。忙しい時にカップヌードルが役立つ程度ですが、現地にもKMartという韓国系の日本食材を売っている店があるので、なんとかなります。

出発前やるべきことは、家を契約することです。シアンスポのパリキャンパスはキャンパスではなく、建物の集合です。寮もありません。従って、自分でパリにある国際学生寮に応募するか、ステュディオを見つけなければなりません。私は学校が始まる4日前に家を決めずにフランスに飛び立ち非常に辛い思いをしたので、計画的に動くことをお勧めします。大家さんがコミュニケーションを簡単に取れてCAFのアロカシオンと呼ばれる住宅補助金の受取を認めている物件がお勧めです。夏のパリは非常に家が見つかりづらいため、家の契約のプロセスはほぼ絶対に一発では上手く行かずかなりの時間を要するので、5・6月には動き始めると良いと思います。

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
War, Peace and the Sovereign States: Political Thought from Machiavelli to Kant	10ECTS	●	World Politics	10ECTS	●
Nations and Nationalism in Modern Europe	5ECTS	●	Contemporary Theories of Justice	5ECTS	●
Human Rights: A History of Present	5ECTS	●	Social Inequalities in Comparative Perspectives	5ECTS	●
Français B1	5ECTS		How International Migration Transforms Societies	5ECTS	●
			Français B1+	5ECTS	

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)

経済学部ですが、進学振り分けの際にかなり法学部政治コースと迷ったこともあり、2学期間政治哲学や政治史などの授業を履修していました。シアンスポでは演習形式の授業が重視され、授業形態は大講義と少人数のチュートリアルから成るレクチャー(2時限/週・1時限=2時間)、少人数で文書表現に重点を置くセミナー(1時限/週)、少人数で口頭発表に重点を置くエレクトィブ(1時限/週)で構成されます。成績は20点段階でつけられます。レクチャーの大講義やセミナーは東大と大きくは変わらない大講義ですが、レクチャーのチュートリアル、エレクトィブはかなり発表や議論重視です。

予習は毎週リーディングが100~200ページ程度で、加えて学期の間に発表やペーパーや中間・期末試験が集中しています。その意味では学期末に負担が集中しがちな東大よりはコンスタントにハードな学習環境でした。

印象に残っている授業は、“Human Rights: A History of Present”というセミナーです。人権概念は自然権まで遡ることができ非常に長い歴史を持っていますが、紆余曲折を経て現代における認識を獲得しています。強力な概念であるからこそ多様なアクターが道具的に用いてきた過去を持ち、といったことを24本程度の学術論文と12回の講義で追う非常に興味深い内容で、級友の中にはこの授業をきっかけとして人権NGOでのキャリアを追求したいと思うようになったと話しアフリカにインターンに行った子もいます。私も授業で使い切ったメモ書きのノートは何回か読み返しているほどです。

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

1学期目はレクチャー1つ(週2コマ・10ECTS)、エレクトィブ1つ(週1コマ・5ECTS)、セミナー1つ(週1コマ・5ECTS)、フランス語の語学の授業(週2コマ・5ECTS)を履修していました。週あたりの自習時間は平すと40時間程度でしょうか。

2学期目はレクチャー1つ(週2コマ・10ECTS)、エレクトィブ1つ(週1コマ・5ECTS)、セミナー2つ(週1コマ・5ECTS)、フランス語の語学の授業(週2コマ・5ECTS)を履修していました。週あたりの自習時間は履修科目が増えたので平すと45時間程度でしょうか。

④学習・研究面でのアドバイス

一にも二にも予習が命だと思います。リーディングをできなかった回は本当に学びが浅く時間を無駄にしている感じが強いので、なるべくリーディングは置いて行かれないようにしていました。

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

英語は苦手ではないのですが、リーディングについていくのがとにかく大変で、読んでいるとひたすら時間が過ぎていく生活でした。スキミングなど速読の技術は知識としては知っていたのですが、それだとしても頭に情報が入って留まらず愚直に読んでいました。もし余裕があれば、留学前に英語の本を何冊か読んで、意識的に早く読む練習をすると良いかと思われます。また、授業での発言は、間違えたことを言っても学部レベルでは特に問題視されないの、まずは発言する癖をつけて、それから発言内容をブラッシュアップしていくと授業に積極的に参加できるようになるかと思えます。

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)

シアンスポは寮がないので、渡航後英語で対応してくれるハウジングエージェンシー(My Apartment Paris)を使いスタジオを見つけました。学校からは歩いてすぐで、二人用の部屋(24平米)に一人で暮らしていました。家賃は月1,100ユーロでしたが、CAFから月210ユーロ程度のアロカシオンを受給していました。これはかなり高額な方で、日本にいるうちから安いところを見つけられればこのようなことにはならないと思います。一人暮らしは楽ですが、反面異国の学生と同居するという経験ができなかったのが、やや後悔も残ります。

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)

気候は東京と大きくは変わりません。夏は乾燥しています。1年行く際は満遍なく服が必要になると思いますが、コートなどは日本から送ってもらうのも手かと思えます。
大学周辺は7区に位置し、パリの中でも大使館や政府組織が並び、サンジェルマンデプレがあるような、東京でいう赤坂のような場所です。パリの中では比較的安全な地域でした。
交通機関はメトロとRER、バスが便利です。公共交通機関で通学する際はImagine RというSuicaのようなものを購入するとお得です。メトロや駅の中ではスリには特に気をつけましょう。
食事は外食すると高いので、自炊していました。食材はそこまで日本と変わらないイメージです。
家を探すときはキッチンがある程度充実しているところを選ぶと良いかと思えます。お金はシアンスポの場合現地で銀行口座を開くとお金がもらえるので、開くことをオススメします。私はSociété Généraleを利用していました。現地で銀行口座を開くとカルトブルーがもらえるので、何かと便利です。送金手段としてはTransferWiseが非常に良いレートですが、Revolutも良いと聞きました。日本の学生用ライフカードは海外利用で5%のキャッシュバックがつくので、こちらもお得です。

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)

パリの治安は、テロのニュースばかりが報道されるので悪いと思われるかもしれませんが、私自身は一年間犯罪に巻き込まれることもなく平和に過ごすことができました。ただ、スリにあっていた友人はかなりいたように思います。
心身の健康管理は基本的にはあまり睡眠時間を削らず、バランスのとれた食生活を心がけることで保っていました。

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

20万円。家賃50%・食費30%・交通費娯楽費その他20%程度。

・留学に要した費用総額とその内訳

220万円程度。生活費180万円・保険料16万円・航空費15万円・旅行費10万円程度。

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JAPAN4期でした。パリだったので毎月20万円支給されていましたが、6期から最大16万円までになったと聞いています。 説明会に行き詳細を知り、2年生の9月末に応募しました。	
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)	
インターンを週に1日行なっていました。大手日本企業のフランス展開を支援するコンサルティングファームで、顧客へのプレゼンに用いる提案資料の作成を始めとして、様々な業務に携わらせていただいていた。運動は、自分でパリの市内を気ままに走っていました。シアンスポでは上述の通りある程度フランス語ができないと多くの課外活動への参加が難しい側面があります。週末は勉強がメインでしたが、長期休暇はヨーロッパ各地への航空費が極めて安価であったため、様々な場所へ旅行していました。	
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)	
語学面では、フランス語の語学の授業がかなり良いと思われます。また、タンデムの仕組みもシアンスポだけでなく、学生団体であるMelting Potesが提供しています。語学サポートオフィスのようなものもありますが、あまり評判は良くなく、利用したことはありません。 学習面ではかなり個人主義で、これといったサポートを受けた覚えはありません。教授は不明な点をメールするとかなり返信は早かったと思います。生活面・精神面ではサポートを受けなかったため、不明です。	
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)	
シアンスポのパリキャンパスはキャンパスではなく建物の集合なので、学部生にとっては立地の反面施設はあまり充実していません(私が滞在中に建物の一つ買い増していたのでやや改善される可能性はあります)。図書館は常に満席で、自室で勉強することの方が多かった。PCは図書館にしかなくこちらも使いたい時に使えないことは多かった。スポーツ施設はシアンスポ内にはなかったのですが、スポーツの授業があったので、近くに市等のスポーツ施設はあるのかもしれませんが、食堂はありませんでしたが、Crousのカフェテリアが2,3個ほど点在していました。	
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	
N/A	
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	
就職の前後で志望業界に変化はありませんでしたが、自分と向き合うことが多かったため、より納得感を持って選べるようになったと思います。また、将来的に携わりたい興味分野ができました。	
③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)	
小手先のテクニックを対策するよりは、自分という人間と向き合う時間を大切にしました。自分が何を幸せだと思えるのか、何を大切にしているのか・生きたいのか、どうありたいのか、何をしたいのかなどを時間をとって考えられたのは留学の大きな収穫の一つです。	
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

留学では広範な面での成長が見られたと考えますが、ここでは2つにまとめたいと思います。まずは、自分の学力的な面での成果についてです。パリ政治学院では、留学生が全学生の半数近くを占めますが、感覚値では留学生の半数以上は英語ネイティブで、大学で英語を主に使っている学生を合わせると大半を占める印象でした。これらの学生は英語という語学面でのアドバンテージだけでなく、欧米の大学における勉強法、すなわち多量のリーディングを課され、また授業では議論が重視され、評価ではアウトプットを多く出すことが求められるという学生生活に慣れているというアドバンテージも有しています。それに加え、ほとんどの学生が自分の大学で専攻している科目をパリ政治学院でも深めているという状況であったにも関わらず、私だけは全ての授業で経済学専攻というマイノリティであり続けました。皆が当たり前のように知っていることを私だけ知らないということは一度や二度ではなく、まずは基礎知識を何らかの書物で身につけてから、というプロセスは他の平均的な留学生以上に苦労が多かったと思います。そのような中でも、成績が開示されている限りでは平均してExcellent程度の成績を取められたことは1つの成果と言えると思います。このことで、大学レベルの英語の環境でも成果を出せるのだという自信を身につけることができたことは個人的に大きいです。また、フランス語面でもB1以下で教授が喋っていることが一言も理解できないレベルから、帰国前にフランス語の教授に「B2レベルである」と認められる程度には成長を遂げたことも大きな成果ではないかと思えます。

また、勉学と並行して通年で行っていたインターンでの成果があります。上述のとおり、日本企業のフランス展開及びフランス企業の日本展開を支援している小規模なコンサルティングファームでインターンをさせていただいていました。所属としてはマーケティング部門につかせていただきましたが、社員10名弱の小規模な会社であったため、社長から直接仕事をアサインされることが多かったです。9ヶ月を通じて売上が10兆円を超えるようなクライアントへの提案資料を自分で構成を練ってスライドを作成したり、新しくローンチするサービスの紹介資料を作成したといったことに挑ませていただき、非常にやりがいを持って取り組むことができました。実際に私の作った資料をもとにビジネスチャンスにつながることもあり、社長や社員の方に帰国前に「インターンに来てもらってよかったよ」と言っていただいたことはとても光栄なことでした。能力的な面でも、表面的なビジネススキルの成長に止まらず、成果へのこだわりや顧客目線に立った仕事などビジネス上大切なことを教えていただいたように思います。

より自分の内面の変化に引きつけて留学の意義を述べるとすれば、これもまた2つに整理されます。1つに、自分をたくさん知ることができたこと、2つに、自分のこれまで出した成果がいかに周りの人や環境に支えられたものだったか知ることができたことです。1つ目については、日本であまり置かれたい環境に置かれることが多かったからかもしれません。3日間で住居を見つけないと路頭に迷うところから留学が始まったのもよくなかったのですが、フランス語の授業では本当に一言も分からず授業が終わることもざらではないぐらいで最初はトラウマになりかけ、少なくともそれなりに自信があった英語でもリーディングが思うように進まなかったり、英語圏の友達の会話は早すぎてついていけず一杯、などの経験が日本で想像していた以上に大変でした。そうこう苦労する中で、これまで無意識に自分に求めていた自我像が次第に崩れていって、「これが自分か」という風に受け止められるようになったのが良かったです。肩の力が抜けて自然体になってからは、不思議とパフォーマンスも上がっていったような気がします。2つ目については、おそらく異国で一人暮らしをしていたことが大きいように思います。これはさらに2つに分解できて、まずこれまでの自分の肩書きなんて全く意味を持たない環境であったこと。そして、自分で生活を支えなければならなかったことです。前者については、日本にいた時には、バックグラウンドを話すだけで話を聞いてくれる人が多く、興味を持って話しかけてくれる人もいて、私としては非常に楽をしていました。それが留学先では東大を知らなくて当たり前な環境なので、本当に自分の人となりをもって相手に認めてもらわないと彼らにとっては私は「なんかいい人そな日本人」以上にはなり得ないのです。後者については日本では深夜まで学生団体のmeetingをするのが割と普通な生活を送っていたのですが、これは偏に実家暮らしだったから実現できた生活だったと気づかされました。自分で家を契約したり、銀行に行くと問題を解消したり、スーパー行って自炊したりといった「些細だけどそれをやらないと生活が回らないこと」は意外と多くて意外と時間がかかります。それでも、それが自分でちゃんとできて自分の生活を自分で支えられて、初めて「自分で生きていく」し、自分で出した成果だと胸を張って言えるのかな、と思うようになりました。これまで忙しい息子に文句も言わず支えてくれた家族には、感謝の念に絶えません。

②留学後の予定

卒業を1年遅らせるので、学部には後2年弱残ることになります。経済学部には戻りますが、留学で政治思想史などの分野への興味が強まったので、法学部などの授業も受講しようと考えています。また、留学である程度上達したフランス語をキープするために、タンデムなどの仕組みを積極的に活用し、卒業までにC1レベルを目指そうと思います。就職活動は今年の夏から来年の1・2月ぐらいまでを想定していますが、まだ不明です。

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

留学での体験は本当に人それぞれなので、一概に「こういう学びがあるのでぜひ留学すべき」とは言えません。僕は学部で留学して心底良かったと思っていますが、早く社会に出たい、院でイギリス等に1年行けば修士号がもらえる、などと比較考量すると人によっては必ずしも学部で交換留学をすることが最適でない場合もあると思います。いずれにせよ、留学で自分が何を目的とするのか、あるいは学部生活に留学をどう位置付けたいのか等をきちんと考えきった上で応募すべきかと思います。その上で、行きたい気持ちが定まったのであれば、なるべく日本に在るうちに現地へのアンテナを張り始めると良いと思います。留学と言えども、自分からオポチュニティを求めに行かなければ普通に学校に通って友達と喋る普通の学校生活で終わってしまいます。それが良いという考え方もあるかもしれませんが、色々情報収集を行いイメージを膨らませておくことは留學生活を充実させる鍵になることと思います。

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

飛行機: Skyscanner (<https://www.skyscanner.jp/>)

仮宿探し: Airbnb (www.airbnb.jp/)

家探し: ロジス (<http://www.lodgis.com/ja/>)、My Apartment in Paris (<http://www.my-apartment-in-paris.com/>)

住宅補助: CAF (<http://caf.fr/>)

生活全般: Campus France (<http://www.japon.campusfrance.org/ja/rubrique/procedures-jp>)

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)

2017年 5月 30日

東京大学での所属学部・研究科等:	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 checked="" 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="checkbox"/>	7. その他()		

派遣先大学の概要

グランゼコールと呼ばれるフランスの高等教育機関の一つで、特に行政・政治系の進路を志す学生が集う。著名な政治家の輩出も多く、フランス国内での評判と知名度は極めて高い。良い意味でも悪い意味でもla classe politiqueの象徴である。

留学した動機

交換留学の応募(学部2年の秋)に先立つ夏季休暇に、オックスフォード大学で行われた西洋古典学のサマースクールに参加し、日本のそれとは全く異なる授業スタイルと学習効果の高さに感銘を受けたことが一つのきっかけとなった。即ち自分が関心を抱いている政治学の分野に関して、教授との問答や学生同士のディスカッションが盛り込まれた授業を通じ、より高いレベルの理解を目指したいという希望が大きかったと言える。しかしそのみならず、語学の鍛錬や、海外での生活そのものも学部3年に在籍しているうちに経験してみたかったという動機も強く作用していた。

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	S2	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	5月	
	学部3	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2017年	学部3	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				単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位				0単位
	留学後の取得(予定)単位				単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2014年	4月入学	2019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:					

比較的に時間や学習のテーマ設定の自由の利きやすい学部生のうちに留学したいと思い、また帰国後も院試(あるいは就職活動)までに十分な準備時間を確保できることを重視して学部3年の夏からの渡航を決意した。

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)					
応募段階では志望動機書などを書く必要がありましたが、特に煩瑣なものはありませんでした。					
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)					
フランス大使館のビザは交換留学生に対しては手続きが簡素化されているので(最新の情報は随時確認が必要ですが)、時間に余裕を持てば特に問題は無いと思います。					
③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)					
渡航前に(保険の適用が難しい)歯科にはとにかく行ってジェネラルな診断を受けるべきです。私は問題ありませんでしたが、友人は現地渡航後に十数か所の虫歯ができて大変な思いをしていました。					
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)					
交換留学およびトビタテで加入が義務づけられていた保険に加入しましたが、現地の学校でもフランスの社会保障制度に強制的に加入させられました。					
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)					
⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)					
普段からの学習の継続、また大学以外の語学学校にも少々通いました。					
⑦日本から持参の方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど					
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
Western Political Thought From Machiavelli to Kant	10		Geopolitics of the Middle East	5	
Torn France (Sociology)	5		Myth, Politics and Myth Making	5	
Political Theology	5		Grands enjeux de la construction Européenne	5	
フランス語	4+4		Génocides	5	
			Rétroanalyse de la vie politique sous la Vème République	5	
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)					
(大量の)課題文献を授業前に課され、それを前提に授業内で討論などが行われるスタイルが多かった。しかしその中でも、神話学・社会人類学の授業は課題文献をもとにしたコメントペーパーを書くことが課題とされており、先生がそれにコメントを付して学生に返すということをしていて、苦労も大きかったが回を追って読解の精度が上がってゆく感覚が楽しかった。					
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					

履修可能単位数に上限が設定されており、授業は週に6コマ(1コマは2時間)が上限であったが、各授業で要求される課題の量が非常に多く、また自主的な学習も並行して進める必要があったので、総じて相当の時間を学習に割いていた。

④学習・研究面でのアドバイス

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

誤解されやすいですが、滞在しているだけでその土地の言語が使えるようになるというわけではありません。学校の勉強もある中大変ではありますが、書籍やラジオ・テレビなどを使いつつその言語に触れる時間を「意識的に」最大化すること、またポキャブラリーも学習・実生活の両方の中で「意識的に」豊富にしていく必要があります。

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)

留学先の大学に寮が無く、学校から至近の距離で一人暮らしをしていた。学校に家探しのためのwebサイトがあり、それを通じて知った大家さんのアドレスに直接連絡し、入居について相談した。家賃は680ユーロだが、CAFというフランスの住宅手当のお蔭で実質500ユーロほどだった。

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)

大学が所在しているサンジェルマン・デ・プレ付近は非常に治安も良く、またスーパーマーケットなどの利便性も高く特に問題は無かった。但し外食はどれも高価であり、また一人で入ることを想定している店も多くないので、自炊および学外にある生協食堂をしばしば使っていた。

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)
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 60000円 書籍 30000円程度 交通費 5000円 旅行・交際 20000~35000円 食費その他 60000円程度
・留学に要した費用総額とその内訳
渡航費18万円 保険などの準備費用 12万円程度 月々の生活費合計 170万円程度 +学費(東大の学費1年分)
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！奨学金を受給しており、月20万円+渡航費を頂いていた。このため金銭的な問題は殆ど生じなかった。
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)
学校と並行してARDHISという難民およびセクシュアル・マイノリティの人権啓発を目的とした団体で2ヶ月ほど無給のインターンを行った。またパリからは欧州の各都市にLCC(安価な航空網)が発達しているので、週末や長期休暇にはフランス・EU諸国を中心に旅行に出かけた。
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)
学内の事務は大抵英語が通じ、特に問題を感じることはなかった。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
図書館は閲覧スペースが狭く、学生の間では常に不満の種であった。また食堂が学内に無く(パン屋のみ)、徒歩10分ほどの学外に生協食堂はあるが、ランチは常に長蛇の列だった。
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

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

留学先で、知人などを通じ日系企業・行政の支社支店に勤める方と何人か会う機会があり、日本国内で類似のことをするときには比べ相手も積極的に応じてくれた印象があった。こうした機会は、進路についての意思を固める一助となったと言える。

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

奨学金制度などは充実してきているとはいえ、1年の留学が贅沢なものであることは間違いない。しかし大学生活で得られる経験を最大化するためには、やはり4年ではどうしても限界がある。また進路に関しても、自分の中で熟考することなく図らずも周囲の動向に盲従してしまう危険もある。海外での経験に価値があるのは言うまでも無いが、1年の「空白」を作ることそれ自体、社会に出る前に進路を見据えて自分の意思を確かにするために意味のあることだったと思う。

②留学後の予定

残りの学部生活は残っている単位の取得と院試の準備に充て、修士課程から研究者の道に進むことを志している。将来どこかのタイミングでまた研究を主眼とした留学をしたいと考えており、学部レベルでの留学の経験もそのための一つの良い準備段階となったと言えるかもしれない。

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

周囲が就職活動や資格試験の勉強に追われるなか、留学を決意することはなかなか勇気が要ることです。しかし語学に苦手意識のある人、外国に対して何らかのコンプレックスがある人ほど、果敢に挑戦して欲しいと思います。多くの人にとって、時間や行動の制約があまり無く、「まささらな」心で異なる文化圏の人や社会と向き合える機会は、大学(学部)での留学が最後となるでしょう。迷ったときは、留学経験者の実体験を聞いてみると良いと思います。

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

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)

2017年 7月 23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:			
	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

フランス屈指のエリート養成校グランゼコールの1つであり、世界トップクラスの最難関校とされる。特に政治や国際関係学に強く、卒業生にはフランスをはじめ数々の各国首脳、国際機関トップ、企業経営者が名を連ねる。国際化に力を入れており、同校の47%の生徒はフランス国外から来ている。

留学した動機

英語力の向上

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	S2	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~	2016年	12月	
	学部3	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2017年	学部4	年生の	A1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2017年	学部5	年生の	4月頃に	行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			単位	
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			単位	
	留学後の取得(予定)単位			単位	
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2014年	4月入学	2019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:

最もポピュラーな留学期間であったため。

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)

特になし。

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)

フランスに半年未満留学する場合は、本来の学生ビザとは異なった、特別な短期滞在ビザが発行される。メリットとしては、フランス到着後の移民局での手続きが免除されるが、デメリットはビザの延期ができない。ビザ準備は出国の二か月前から始めた。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

フランスの保険に入ることが義務付けられている。健康診断は一切要求されなかったが、国によっては注射等が要求されることがあるらしい。

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)

東大が提供した海外保険会社に加入した。

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)

ゼミに加入していたので、単位分割を行う手続きをした。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

TOEFL93 なるべく音楽や映画で英語に触れて、慣れるように試みた。フランス語は半年ほどしか学んだことがなかった。

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

大都市に行く場合は基本的にすべてのもの(日本食含め)が現地で調達できるため、特筆すべきものはない。ただ、日本のお土産を持っていくと、喜ばれるので良ければ。

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
GOVERNING MIGRATION IN EUROPE	2	●			
CHINA IN AFRICA	2	●			
COMPETING FOR INFLUENCE: A COMPARISON OF SOFT POWER AND PUBLIC DIPLOMACY MODELS WORLDWIDE	2	●			
FRENCH BASIC USER(A1)	2				
INTERNATIONAL MIGRATIONS AND HUMAN RIGHTS	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)

国際関係学を軸に、様々なジャンルの授業を取った。具体的には中国のアフリカ戦略、ソフトパワー、ヨーロッパの移民政策等である。それぞれトピックが非常に限定されていた。またどれもゼミ形式で、積極的な授業参加を求められた。どのクラスもプレゼンが1、2個あり、大きな負担となった。例えば、中国のアフリカ戦略では、授業ごとに小トピックが設定され(例、経済援助、軍事援助、貿易、ソフトパワー戦略等)、それについて教授が一般的な説明を行った後、学生がそのトピックに沿ったプレゼンを行うといった風に授業を進めていった。経済、軍事、文化、全ての面で中国がアフリカ進出を活発させていることが包括的かつ具体的に分かり、両地域の関係理解に役立つ知識を得られた。

ソフトパワーの授業では、ソフトパワーの機能や仕組みを概観した後、実際どのような手段で国家によって行使されているかを学んだ。例としてはポップカルチャーや、NGO、メディアといった小トピックが挙げられる。ソフトパワーとは、文化的なものから発されると捉えられがちであるが、国家の政策や政治的価値にも大きく依存するという点など、基本的な知識をしっかりと身につけられたのが良かった。

他にはフランス語の授業を取った。一番初級の授業ではあったが、学期の中盤には全てフランス語での授業になり、ついていくのが大変厳しかった。文法はあまり重視されていなく、リスニングとスピーキングが特に重視され、フランス語が実用的に使えるようになることが目的であったと思われる。日本の授業では普通逆であるので、新鮮であった。また、同じ初級のクラスメイトであるが、やはり母語がフランス語に近いスペイン語、イタリア語、そして英語話者などは語彙や文法という点でかなりのアドバンテージがあるという印象を受けた。

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

一学期あたり授業数は六つほど。授業外は図書館に籠ってリーディングやプレゼンテーションの準備をしていたため、一日当たり7時間ほど勉強をしていた。

④学習・研究面でのアドバイス
自分が全く知らない内容の授業を取るときは、本当に取りたいか考えたほうがよい。移民問題に関する授業を取ったが、あまりにもEUの移民問題にフォーカスされすぎていて、興味を失った。
⑤語学面での苦勞・アドバイス等
フランス語初学者であったので、生活にそれなりに苦勞はあったが、基本的にパリの人は英語が喋れるので問題ない。ただ、なまりがきつい人が多く、教授も例外ではない。最初は発音の独特な規則性に慣れるのに時間がかかる。
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)
パリ在住日本人の掲示板サイトに、貸出情報が掲載されており、そこから日本人の方と個人契約してマンションを借りた。日本円でだいたい八万円ほど。
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)
夏はほとんど晴れて、日の時間も長く、心地が良いが冬は真逆で心が塞がるので要注意。大学の周辺はオルセー美術館など、文化財にあふれていて飽きさせない。交通手段は基本地下鉄、たまにシェアリングバイクで移動することも。食事はレストランにほとんどいけないので、自然と自炊になる。料理が上手くなる。
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)
テロ後であったため、非常事態宣言が敷かれていた。そのため、大きな銃を持った兵士たちが町中を監視しており、物騒であった。
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
航空費12万、食費三万、交通費三万円、家賃8万、娯楽費5万 総額約25万
・留学に要した費用総額とその内訳
総額約90万
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)
Fung Scholarship、月十万円、学校の斡旋
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)
課外活動は特になし、休暇はよく近隣の国家に行っていた。
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)
留学生が多いため、基本的に放置。だが、学生団体によるWelcome Partyなどのインテグレーションは友人を作る上でよかった。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
とにかく狭く、図書館はすぐに定員に達する。スポーツ施設はもちろん、食堂でさえまともなものはない。ただ、パリの中心部に位置するだけあって、周りの環境は良い。

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	
やはり日本を出て働きたいと思った。フランスは失業率こそ高いが、休暇を大事にする風潮があり、とても人間らしい生き方をしていると思った。	
③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)	
自分も行っていないが、ボストンキャリアフォーラムに行く人がいた。	
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	
留学の一番の意義は、月並みな答えですが、いろんな考えを学ぶことです。日本は島国で、主観的ですが、かなり独特な社会、文化を有していると思います。他の国に行ってその社会を実際に感じたり、他の留学生と交流することは、自己の相対化につながり、良いところと悪いところを浮き彫りにさせてくれると思います。僕の場合だと、日本の労働環境、政治への無関心、歴史教育、受動的な教育などが、日本の弱いところであるとますます強く思うようになりました。しかし一方で、海外での日本製品や日本文化の根強い人気や、日本の治安の良さ、日本人のマナーの良さを再認識するきっかけとなりました。本では実感しにくい、そういった「気づき」は留学で得た宝物です。	
②留学後の予定	
パリ政治学院後に、中国の清華大学でまた一学期留学する。	
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、授業だけでなく、あらゆる経験を大切にしてください。留学の準備さえ、それはすでに大切な経験の一つです。外国人の友達と、クラブやバーと言った、海外の若者流の遊びをするのも、それはそれでかけがえのない大きな経験です。留学生活は時間が経つのが早いとはよく言いますが、僕の体感では、それはまぎれもない事実です。人生の中で、比較的時間に余裕がある状態で海外に住むことが出来るのは、留学くらいしかないです。また、現在は東大と提携している学校数が増えていたり、奨学金が豊富に支給される点で、昔よりかなり留学に行きやすいです。問題はほとんど自分の意志だけです。また、日本人は留学を真面目に考えすぎるところがあると思います。ただ、行ってみたい、というようなシンプルな動機で大丈夫です。積極的に活動して、このチャンスを最大限生かしてください。	
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	
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。	