

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)

2018年 6月 10日

東京大学での所属学部・研究科等:	文学部	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:	グルノーブル・アルプ大学
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
グルノーブル・アルプ大学はフランス南東部イゼール県にある。情報工学および応用工学の分野の研究が特に盛んであり、また比較的大きな日本語学科がある。

留学した動機
学部段階から、自分の研究対象であるフランス哲学についての理解を深めるため。また、当該社会の文化・社会についての理解を深めるとともに、研究に必須であるフランス語の語学力について実社会の中での生きた形で高めることができると考えたため。

留学の時期など						
①留学前の本学での修学状況:	2017年	学部4	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:	2017年	9月~	2018年	5月		
	学部4	年時に出発				
④留学後の授業履修:	2018年	学部5	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			66	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			2	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:	4年		11ヶ月間			

⑨留学時期を決めた理由:
3年次に留学することを本格的に決意したため、学部在籍中に留学するなら4年次しかなかったから。

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)

入学手続き自体はそれほど難しくないので、東京大学の国際交流課の規定通りに進めていけば、最終段階以外は留学先大学の担当者と直接やりとりする機会は基本的にはないと思う。ただ、留学先の学生寮の入寮手続きは、保証金を国際送金しなければならないなど、少々煩雑であった。いずれにせよ、期日ぎりぎりではなく余裕をもって準備をした方が良いと思う。

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)

学生ビザをフランス大使館に申請した。手続き開始から受け取りまで計2週間程度かかった。書類に不備や不足がある場合には、再度申請の予約を取りなおさなくてはならないため、細心の注意をはらって書類は準備した方が良いと思う。

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)

東京大学から指定された海外留学保険に加入した。

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)

主任教授に相談し指示を受けたほか、学部の事務に必要な書類を提出した。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

DELF B1を取得していた。

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

フランスは先進国であり、よほど特殊なものでない限り、日本で手に入るものはフランスでも手に入ると考えて問題ないと思う。今回の留学期間においては、マクロン政権のパカロリア改革案に反対する学生たちによって学部が占拠されてしまい、冬学期の最後の三分の一の授業が休止になり、テストの実施も非常に混乱した。フランスはストライキやデモが頻発する国であり、大学も例外ではないため、留学先で取得した単位の振替を考えている場合であっても、卒業に必要な最低限の単位は日本にいるうちに取得しておいた方が良いと思う。

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
外国語としてのフランス語	3		道徳哲学	3	
ラテン語	4		ラテン語	4	
近代哲学史	3		哲学的人間学	3	
一般哲学A	3		一般哲学B	3	

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>演習形式の授業においては一回の講読の進行量が大きかったため、予習に非常に苦労した。</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>一学期あたり4コマの授業を履修した。きちんと授業を受けようと思えば、基本的に週末以外のほとんどの日中を勉強して過ごすことになると思う。</p>
<p>④学習・研究面でのアドバイス</p>
<p>学部の授業においては読んで来るべき文献や、こなすべき宿題等が丁寧に指示されたので、それに従っていれば問題ないと思う。</p>
<p>⑤語学面での苦労・アドバイス等</p>
<p>授業中に発言を求められた場合などに、口ごもってしまうことがなんどもあった。ただ生活しているうちにある程度自然に話せるようになっていくので、家にこもっていたり日本人ばかりと一緒にいたりするのではなく、語学タンドム制度等を利用して積極的にフランス語話者と交流するようになれば良いと思う。</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>留学先大学から紹介されたいくつかの寮の中から選択した。家賃は光熱費込みで284ユーロだったが家賃補助を受ければさらに下がると思う。寮はキッチン共用ですこし古かったが、大学から近くおおむね快適だった。</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>グルノーブルは周囲を山に囲まれているという地形的特質から大気汚染はフランスの都市の中でもかなり深刻とされているので、気になる人は何か対策をしていた方が良くもしいない。大学は郊外にあり、中心地から離れていた。多くの学生はトラムを使って通学していた。食事は大学の中にカフェテリアがあるため、それほど困ることはないと思う。フランスではクレジットカードの使用が基本となるため、日本から持ってきたクレジットカードを使用していた。ただ、寮に入るために銀行口座が必要だったため、現地で開設した口座も持っていた。</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>治安については日本より悪い。留学生が携帯電話をすられたという話も耳にしたため、ある程度の警戒は必要だと思う。大学の中に学生向けの医療機関があった。利用したことはないのわからない。</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>だいたい12万円前後。内訳は食費と家賃が半分程度、そのほか書籍購入や娯楽などに使った。</p>
<p>・留学に要した費用総額とその内訳</p>
<p>150万円程度。航空賃に40万円弱、家賃が9ヶ月で約36万円、その他食費、旅行費、書籍購入費等。</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>
<p>東京大学から紹介されたJASSOの奨学金を月額8万円受給していた。</p>

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週間のバカンスが各学期に1、2回あるため、フランス国内を複数回旅行した。	
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)	
留学生だからといって手厚いサポートを受けられるというわけではなかったため、わからないことがあった場合には教授や事務の担当者にそのつど自分できちんと確認を取った方が良いと思う。	
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)	
図書館は理系と文系に分かれて一つずつあったが、個人的には、それほど書籍が充実しているとは思えなかった。食堂は学内に複数箇所あった。また図書館において学生はPCを利用することができた。	
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	
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	
自分の研究に役に立つ知識が直接的に得られたというよりも、フランスという国家に大学生という身分で約1年間過ごすことによって、社会および文化についての理解を深めることができたことが個人的には良かったと思っている。また、ストライキや事務の連絡不足等自力でなんとかして対処しなければならぬ多くの困難を乗り越えることで、人間的に成長することもできたと思う。	

②留学後の予定
大学院進学
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
留学は、自分が留学前に思い描いていたほど楽しものではなかったが、自分が考えたよりも何倍も深みのあるものであった。留学を少しでも検討している場合には、ぜひ迷わず留学すべきだと思う。
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
CAMPUS FRANCEのウェブサイトには留学準備に必要な情報が掲載されている。
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)

2018年6月20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4
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	グルノーブル・アルプ大学
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

グルノーブル・アルプ大学は、様々な研究機関が集まる学術都市として知られるグルノーブルに位置する総合大学で、非常に規模が大きく留学生も多数在籍している。

留学した動機

学部4年を終えそのまま次のステージに移行してしまうことに疑問を覚え、1年間自分の過去現在未来と向き合う時間がほしかったから。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2017年	学部4	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:	2017年	8月~	2018年	6月	
	学部4	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2018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			単位	
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位		未定	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:					

本来学部3年次に留学することが一般的と思われるが、私は留学を決心することや語学の習熟に時間を要した。

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)

必要とされた書類をすべて用意できさえすれば、ネット上での手続きにほぼ難点は見当たらない。寮については私の場合入居許可の連絡が非常に遅く、渡航直後は不安を感じる時期があった。

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)

私は滞りなく済んだが、トラブルがあったという話も聞くので余裕をもって準備するに越したことはないだろう。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

あまり意識して何かを準備した記憶はない。

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)

大学の紹介した海外付帯保険に加入した。

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)

教養学部では卒論の提出を翌年に延期することを教授らと確認した。それ以外では、留学届を事務所に提出したのみ。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

直前にフランス語DELFのB2を取得した。大学以外にフランス語の学校に通っていた。

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

日本食には本当に困ると思うので、(西洋の食事に飽きそうな人は)調味料など準備した方が良いと思う。

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
18世紀フランスの歴史					
写真の歴史					
アヴァンギャルド芸術の歴史					
古典哲学史					

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)

授業中には理解できない内容も多いので、時には録音して復習した。

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

1学期2時間×5コマ程度。自習時間は発表や試験直前とそれ以外の差は大きかった。

④学習・研究面でのアドバイス

教授に自分の存在を知ってもらっては重要。

⑤語学面での苦労・アドバイス等

普通の授業では会話できる友人を見つけるのが難しかった。

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)

大学の斡旋してくれた寮に入った。キッチン共同でとても狭かったが、冬もあたたかく快適だった。

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)

昨冬はそこまで気温が下がらず特に苦労はなかった。食事は基本的に自炊、簡単に作れるパスタなど。和食も機をみて挑戦した。

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)

治安は比較的良かったと思う。

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

平均して700€、そのうち家賃が300€。旅行した月はよりかさんだ。

・留学に要した費用総額とその内訳

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)

大学を通してJASSOの奨学金を申請した。

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)

学内のオーケストラに入った。休暇は基本的に旅行していた。

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)

あまり良いとは言えない。特に私が入ったARSHという学部は留学生が少ないこともあってサポート体制、事務的なシステムともに不十分だった。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

非常に充実しているが、図書館の開館時間は短く日曜はお休み。

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

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

外国人と日本語でない言語でコミュニケーションをとるということをこの密度でこなさなければならない環境は初めてで、他者との付き合い方を見つめた一年だった。日本にいるときに比べ良い意味でも悪い意味でも社会的なプレッシャーから解放されていたので、過去を整理するよいきっかけになり精神的に楽になれた。

②留学後の予定

卒論を書く。

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

学部生のうちに1年海外で過ごすというこの時間はとても貴重なもので、それぞれの企図により多様な利用の仕方ができると思う。交換留学の短い期間では自分の研究を深めるということは正直難しいが、特に目的なくいきいから行くという留学だとしても、1年を過ごすうちに、あるいはその後の人生の中で自然と意味を伴ってくるという実感がある。何かアドバイスをするとすれば、この段階では、とにかく行動が大切だということを伝えたい。

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

アンスティチュ・フランセの留学説明会は人脈を広げられるという点で非常に役にたった。

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。