

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22 日

東京大学での所属学部・研究科等:	教育学部	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:	ストラスブール大学
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

ストラスブール大学 フランスアルザス地方の都市ストラスブールに位置する大学。長い歴史を持つ大学で、現在はドイツ人をはじめとしてヨーロッパ人の学生が非常に多く留学している。

留学した動機

学部生時代に異国の地で学び、生活してみたいと思ったから。また以前よりもヨーロッパの大学に留学しやすい環境を大学側が提供してくれていたののでそうした機会を無駄にしたくなかったから。

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	A1	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2018 年	1 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				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:					

3年の夏ごろに留学を決めたので4年生で行くことになった。教養学部時代は特に留学を考えていなかった。

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)

フランスの大学は事務手続きが信じられない位遅い。

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)

半年の短期ビザだったので1週間でおりたが、1年の学生ビザはわからない。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

出発前に個人で行ったがとても費用が掛かるので大学関係のものがあればそれを利用したほうが良い

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)

東大に指示されたもののほか、フランスでも大学側から指示があったのでそちらにも入った。

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)

直前にDELFB2を取得した。

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

かなり乾燥していたので皮膚が弱い人は対策した方がよい。ストラスブールは温度変化も激しい。

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
比較文学					
仏文学					

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)

文学部の授業の多くは小教室での授業で、授業内で研究発表が一度はある。東大でいえば演習授業のようなもので、留学生も発表する。

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

週4から5コマ

④学習・研究面でのアドバイス

自分なりの方法を考えることが楽しいし、大変だがいつか役立つと思う。

⑤語学面での苦労・アドバイス等

フランス人学生との言語交換はひとつの手段だと思う。ストラスブール大学に関して言えば、日本語学科の学生が多いため、簡単に見つかる良い環境だった。

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)

maison universitaire internationaleという大学関連施設に滞在した。他の寮より少し高いが、清潔で大学にも商業地区にも近く生活しやすかった。人気なので早く申し込む必要がある。

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)

自転車か徒歩が基本の交通手段。キャンパスは大きく、自然環境も素晴らしく、市街地にも近い。食事は学食と自炊半々。

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)

乾燥しているのでクリームなどを買った。冬は寒い。

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

食費は月200ユーロ~300ユーロ 学食は3.25ユーロでボリュームもありお得だが、やや脂っこい。自炊は少し高つく。書籍代が想像以上にかかったが、もちろん図書館でも借りられる。

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)

JASSO 大学からの情報で知った。月8万円。

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)

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)

語学サポートのプログラムがある。語学以外はよく知らないがそこまで期待できないと思う。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

基本的に充実している。

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

フランスに行くと日本的な就職活動そのものへの見方が変わるかもしれない。

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

- |                                     |                          |
|-------------------------------------|--------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | 1. 研究職                   |
| <input type="checkbox"/>            | 2. 専門職(法曹・医師・会計士等)(職名: ) |
| <input type="checkbox"/>            | 3. 公的機関(機関名: )           |
| <input type="checkbox"/>            | 4. 非営利団体(団体名又は分野: )      |
| <input type="checkbox"/>            | 5. 民間企業(企業名又は業界: )       |
| <input type="checkbox"/>            | 6. 起業(分野: )              |
| <input type="checkbox"/>            | 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

個人的には初めての一人暮らしでもあったので、すべてが新鮮だった。異文化圏での生活は語学にとどまらず多くのことを教えてくれると思う。

### ②留学後の予定

院進予定

### 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

芸術、学問に少しでも興味のある人にとってはフランス留学はとても意義のあるものだと思います。院進するか就職するか、悩むことはもちろんありますが、フランスに行ってから悩むという選択肢もあります。留学する以前は特別フランス自体に興味があったわけではないですが、今はとても関心を抱くようになりました。語学をはじめとする所謂「技術」以上のものをフランス留学はもたらしてくれるかもしれないと思います。

## 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)

2018 年 11月 3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:	ストラスブール大学
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 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

歴史の古い大学。著名な卒業生にゲーテなど。文系だと哲学が有名らしい。

留学した動機

・東京に比べればゆったりとしているように見えるフランスでの生活を体験してみたかった  
 ・美術が専門分野であるので、本物の作品が多く、芸術関連の研究の蓄積が多いフランスで勉強してみたかった

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	夏	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	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	冬	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2017年	学部4	年生の	11月頃に	行った
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位		68	単位	
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位		8	単位	
	留学後の取得(予定)単位		10	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:					

交換留学の申請当時、3年の秋で進路に迷っており、思い切って留学に行き、留学先で就活も学問も打ち込んでみれば決心がつくのではないかと、半ば思い付きで申請した

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)					
派遣先大学からの返事が非常に遅いが、おそらく返っては来るので、あまり不安に思わずに辛抱強く待つことが大事					
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)					
ビザを手にするまでどれほどの時間を要するか予想できず、その間はフランス大使館がずっとパスポートを預かっているため、その間にパスポートが必要なこと(海外渡航など)ができないので、注意する。早めに申請すると安心できる					
③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)					
持病の検診、常備薬の購入を渡航前に済ませた					
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)					
大学で義務付けられている保険に加入					
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)					
DELTA B1取得。特に力を入れたことはそれ以外になかったため、後悔している					
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					
物などは最悪の場合渡航先で買えばよい。出発前とはとにかく語学力を上げることに注力した方が良くないと個人的には思う。中でも特に語彙や会話でよく使われる表現を覚えること。留学中は外国語で読むよりコミュニケーションをするのだということを頭に入れておくとよいと思う					
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
近代美術史	6		近代美術史	6	
日本美術	3		アニメーション映画	3	●
英語	3	●	英語	3	●
			フランス語	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)
授業をその場ですべて理解することは難しいので、録音をし、フランスの学生のノートを借りて復習した。分からないことは、言語交換で知り合ったフランスの友達に聞くなどした。口頭発表の準備やレポートの作成が大変だったが、終わった後ぐんと語学力が上がった
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
1学期中4コマほど。1コマ2時間
④学習・研究面でのアドバイス
特に最初は慣れない外国語、生活環境で体力的に疲れやすいので、体を壊さないくらいにほどほどに頑張ること
⑤語学面での苦労・アドバイス等
フランス語が口から出るようになるまで時間がかかった。語学面とはやはずれるが、フランス人含め外国の人は思うことがあれば、他の人の話を遮る勢いでとりあえず口にするので、日本のモラルに縛られて聞き手に回ってゆっくりと言葉を選んでいると自分が話す機会が全くなくなることも多く大変だった
生活について
①宿泊先(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)
派遣先大学からの案内に従い、大学寮(Les Cattleyas)を予約。月230ユーロほど。広いが、部屋が暗かった
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)
学食が安く量が多くおいしい。他にもプールなど利用できる施設が大学周辺に多い。冬は寒く日照時間が短いので、鬱にならないように早起き、日が昇っている間の活動量をできるだけ増やすなど工夫した
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)
治安がよい。とにかくよく食べることが大事
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
食費60ユーロ。家賃230ユーロ。交通費定期3ユーロ。旅行費150ユーロ
・留学に要した費用総額とその内訳
総額80万円。生活費50万円。航空費10万円。旅行費20万円



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)	
大学を通じFung Scholarships 受給。月8万円	
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)	
アルザス日本語補習校でボランティア。週末や長期休暇はフランスやヨーロッパの他の都市を訪れ、美術館に多く行った	
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)	
留学生対象のフランス語の授業。学期開始前の留学生対象のフランス語集中講座。学期開始時のオリエンテーション。パティ制度	
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)	
国立図書館や各学部の図書室。ジム。食堂。日仏会館	
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	
留学中に就職活動をしたが、その間の3か月間は就職活動にしか時間が割けず、留学本来の目的であった語学や専門的な勉強ができずかなりストレスに感じた	
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	
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**

周りの人の意見にも耳を傾けつつも自分で判断することができるようになったと思う。自分の考えを口頭で伝える大事さを知った。進路選択に大きく影響したので、留学して良かったと思っている

**②留学後の予定**

大学院に進学

**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**

不安も多いと思うが、留学に行って帰ってくると何かしら残るはずなので、とりあえずチャレンジしてほしい。留学に必要なものがあるとするならば、とにかく語学力なので、語学の勉強をしっかりとしよう

**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****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 12月 15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:	ストラスブール大学
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 checked="" type="checkbox"/>	7. その他( )		

派遣先大学の概要

フランスとドイツの国境の街ストラスブールにある総合大学。総学生数約5万人のうち20%が外国人留学生であり、全体的に留学生を積極的に受け入れている。

留学した動機

フランス語能力の向上および当国における専門分野の知見を得るため。フランスに留学したいと思った原初的な動機ははっきりとしたものではなく、これまでに親しんできた文学、音楽などの芸術、哲学がうまれた国に一度身を置いて、そこで用いられている言葉を使って少なくない期間生活することで、何かあたらしい感覚を覚えてみたい、と欲していたため。

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	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				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:	年		月入学	年	月卒業/修了
⑧本学入学から卒業/修了までの期間:			年		ヶ月間
⑨留学期間を決めた理由:					
学部3年の時にストラスブール大学が東大の協定校であることを知ったのでプログラムに応募し、翌年4年次の留学となった。					

## 留学準備

### 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)

日本からの書類提出などはすべて東大を通して行えた。現地での入学手続きは9月上旬の指定された期間に所属する学部学科の教務に行き登録手続きし、学生証をもらった。所属した芸術学部は特に留学生用のサポートなどはなかったため、自分で教務に行き確認して登録手続きをする必要があった。

### 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)

日本のフランス大使館でもらったビザを3ヶ月以内に現地の移民局で確定する必要がある。大使館で受け取った書類を移民局に提出すると、指定された日時を書いてあるconvocation(招集状)が届くことになっているが、私の場合はなかなか来なかった。待っていると滞在3ヶ月が経ってしまいそうだったので、直接申し立てに行ったらその場で確定の書類を発行してもらえた。周りの声を聞いても移民局はいい加減なので、ほとんどの場合は自分から行動する必要があると思う。

### 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)

東大の指定する保険と、ストラスブール大学の指定する保険に加入した。

### 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)

### ⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

フランス語に慣れるために8月上旬に現地に行き、2週間ホームステイをしながら語学学校に通った。

### 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

冬の寒さは厳しいので、貼るカイロなど防寒対策、フリーズドライのお味噌汁。

## 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
西洋音楽史					
音楽分析					
音楽美学					
ピアノ伴奏					

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)

履修した授業は少なかったが基本的に少人数で演習のような授業が多く、密度は濃いものだった。

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

週2,3コマ

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

大学付属の語学学校によるフランス語の授業が合わなかったため、大学のタンデム(言語交換システム)を利用して、日本語を勉強しているフランス人と定期的に会ってお互いの母語で話していました。おすすめです。

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)

学期が始まって最初の1ヶ月はあらかじめ申し込んだ大学寮に滞在したが、その後はルームシェアをしている友人に誘ってもらい、中心街周辺のアパートに数人で住んだ。家賃は一人約250ユーロ(家賃補助月約130ユーロを引いた額)。

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)

交通機関はトラムが街中を通っているが、小さな街なので主に徒歩で移動していた。日用品などの買い物は、物価が安いので、トラム一本で行けるドイツの隣町ケールに行くこともあった。

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)

基本的に、住んでいてとても穏やかで安全な街と感じた。医療機関に関しては、ルームメイトの急病の際に救急車が1時間以上来ない、患者の取り違い、などトラブルがあったのであまり信用できない。

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

月650ユーロほど(家賃250ユーロ、食費200ユーロ、その他200ユーロ)

・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)

東大の全学交換留学(JASSO提携)の奨学金を月額8万円

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)

自宅に楽器を借りて練習、プライベートレッスンを受けたり、パリ郊外でのコンクールに出たりした。休みの期間は周辺国など旅行に行った。

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)

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

大学図書館は充実していた。国立図書館のほか学部ごとにも図書館があり、蔵書数も多く、勉強する環境は整っていたと思う。Wi-Fiも大学構内では使えた。

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**

とても意義があったと感じる。フランス語の上達や学問的知見はもちろん、毎日の全てが新しく、発見の連続だった。まず、異国の言葉で思考することによって、自らの思考の成り立ちをいつもと異なる面で掘り下げることができた。ひとりで行動して日々を生活するという点においても、これまで親元を離れたことがなかったため、たいへん成長することができた。また、現地でさまざまな言語、文化背景をもつ人々とふれあうことで、どこにいても、これから出会うさまざまな人々とも交流していきたいと思うようになった。

**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**

**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。**