

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年未満用)

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

記入日/Date: 2020/5/20

■ID: A19001

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: EHESS(社会科学高等研究院)

■留学期間/Program period: 10/7/2019 ~ 6/30/2020 (MM/DD/YYYY)

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 人文社会系研究科基礎文化研究専攻

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 博士1年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

違う国で生活・勉強したかったので、留学申請の1年ほど前から留学の情報収集を始めた。研究の他にはパティスリーやフラワーアレンジに興味があったのと、以前にも一度旅行で行ったことがあったこともあり、フランスに行きたいと思った。申請の半年ほど前に語学試験の申し込みをし、勉強を始め、3ヶ月後に試験を受けた。留学することは迷わなかった。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2019年/Academic year / 博士1年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2020年/Academic year / 博士2年/University year / S1学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

1年間行きたかったから

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

- ・Arts et "appropriation culturelle"/ 3
- ・Langues étrangères appliquées aux sciences sociales: Cours généraux DOCTORAT français B1/1
- ・Initiation à l'allemand/1

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad:

授業は基本的にゼミ・ディスカッションの形式で行われる。宿題はほぼなく、学期末のレポートで成績が評価される場合がほとんど。フランス語をフランス語で教える授業が画期的だと思った。

■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :
1~3 科目/Subjects / 1~10 単位/credits
■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
16~20 時間 時間/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
ケーキ屋で販売員のアルバイト
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
ケーキ屋で、販売員のアルバイトをした。手っ取り早く語学が上達する上、地元の人とたくさん交流できるので文化も体験することができるのでおすすめ。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末にアルバイトをした。平日は授業があるので、長期休暇は論文執筆に費やした。

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities :
宿泊施設・学校・カフェなどの多くは WiFi 完備。学生用の食堂が市中にいくつかあり安く食べられる。
■ サポート体制/Support for students :
語学の授業を受講することができる。フランス語ができない場合英語でもなんとかなる。生活面や学習面で問題があれば、指導教員や事務員などに気軽にメールで相談することができる。だいたいすぐに対応してくれる。学校のウェルカムウィークなどで友達を作る機会がある。

プログラム期間中の生活について/About life during the program

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
学生寮
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
オフキャンパスの学生寮(個室)に宿泊。学校の担当者を通して申請。いろいろな大学の学生が宿泊している。光熱費込みの家賃で比較的安く、政府の学生への住宅補助も申請できるためかなり安くなる。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候はさらっとして過ごしやすい。寒すぎず暑すぎない。交通機関は比較的便利だがストライキによって二ヶ月間運営が停止されるということがあった。レンタルの自転車のカードを作っておけば町中自転車で移動できるので便利。公共交通機関が止まった際に非常に役に立つ。食事は外食は高いが自炊すれば安くすむ。平日なら大学生の食堂で安く食べることもできる。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
海外で使用できるクレジットカードを用意しておく。自分のカードが海外で使えるのかを確認しておく。口座開設の際に学生用の口座として申請すると月々の手数料が安くなる場合がある。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management,

local health care system, and any actions taken to maintain your health :

スリ等の軽犯罪が非常に多いので、貴重品の管理を工夫する必要がある。財布をなるべくコンパクトにするなどして、服の中などなるべく体に近く手で触れられる仕方で携帯する。リュックは基本危ないので、リュックに大事なものはなるべく入れない。電車やバスに乗る時は荷物を前に抱える。外出時は人との距離をできるだけ保つ。歯ブラシがなぜか異常に高くとても大きいものしかないので何本か持参すると良い。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

学校への登録書類、ID に使用する証明写真など。証明写真は用意していった方が楽だと思う。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザをフランス大使館に申請した。申請から3週間ほどで入手できた。交換留学生は水曜日の午前中に予約なしで申請が可能だが、個人留学の場合は申請のために予約をする必要がある。留学前の時期は予約が混み合いすぐに埋まるので早めの申請をおすすめする。

■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :

常備薬は渡航期間分に摂取するのに十分な分量をもらって渡航した。

■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

出発前に付帯に加入した。資料を持って渡航した。

■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

渡航前に留学の届け出を行う。単位の認定方法に関して事前に確認しておく。

■語学関係の準備/Language preparation :

留学先の語学レベルの要求に合わせて試験を受験した(フランス語 DELF、B2)。語学試験の準備は早めに始めたほうがいい。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	240,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	1,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	100,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :

家賃/Rent	50,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	40,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :
受給した。
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
JASSO
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
100,000 円
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
大学(本部)からの紹介, 大学(本部以外)からの案内

今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :
<ul style="list-style-type: none"> ・Arts et "appropriation culturelle"/ 3 ・Langues étrangères appliquées aux sciences sociales: Cours généraux DOCTORAT français B1/1 ・Initiation à l'allemand/1
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
10 単位/credit(s)
■留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :
5 単位/credit(s)
■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :
6 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :
2022 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

■留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
留学を通して、憧れの街に住めたことを幸せに感じた。語学能力の向上、足りない語学能力を補うコミュニ

ケーション能力や問題解決能力の向上、多国籍の友人や先生とのつながりなど、とても大きな収穫があったと思う。反面、ストライキや新型コロナなどにより危機感を感じることも多く、その影響で学校が滞在期間の半分ほど休講になったり、外出や移動もままならなかったりと、不安定な情勢が生活や精神に大きな影響を与えたといえる。また、想像以上にスリヤ路上生活者が多いなど、治安面でも常に緊張感を持って生活していた。タイミングにもよるが、生活や文化の基盤がない国に一人で長期的に生活するとなると、未曾有の状況に遭遇した時の覚悟や危機管理能力が必要だと思った。

■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :

いろんな国で生活する経験は本当に価値があると思うので、これからも積極的に国外も視野に入れて就職など考えて行きたい。

■留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :

留学のために休学する必要がないのであれば、デメリットはないと思う。語学能力・コミュニケーション能力・問題解決能力などにおいて圧倒的にメリットしかない。

■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :

学会・セミナーに参加した, アルバイト

■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :

研究職, 起業

■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :

いいことたくさんあるから留学したほうがいい！

■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

語学試験に合格した人のブログ、留学経験者のブログ、キャンパスフランスのウェブサイト、東京大学の留学に関するパンフレット、奨学金のまとめサイトなど

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年未満用)

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

記入日/Date: 2020/6/14

■ID: A19002

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: EHESS(社会科学高等研究院)

■留学期間/Program period: 10/7/2019 ~ 6/30/2020 (MM/DD/YYYY)

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 総合文化研究科超域文化科学専攻表象文化論

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 修士2年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

募集が始まったのを知って今しかないと思った。とにかく行きたかった。日本以外の場所で勉強したかった。迷いはなかった。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2019年/Academic year / 修士2年/University year / S1学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2020年/Academic year / 修士2年/University year / A1学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

学部3年生の時:進学直後で、留学のことを考える余裕がなかった。周りの友人からちらほら留学の話聞いて興味を持っていたが、タイミングが遅く、出願はもうとっくの昔に終わっていた。学部4年生の時:長期インターン、バイト、卒論で、留学は興味があったが出願しなかった。夏休み、冬休みに開催される海外プログラムに参加していた。修士1年生の時:卒論・入試で留学出願のことは頭になかった。その結果、これが最後のタイミングだと思って修士1年の冬に出願して、修士2年から出発することになった。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

le français / 6

Musique et son sexualité / 3

Something you should know / 3

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad:

授業はゼミ形式。駒場の授業とほとんど一緒。留学体験紀でよく聞く、「毎週〜ページの課題を読み、レポ

<p>トを出し、熱く議論し]みたいな講義ではない。院生であることもあって、だいたいが授業よりも個人の研究に軸足を置いている感じだった。</p>
<p>■留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :</p>
<p>4~6 科目/Subjects / 1~10 単位/credits</p>
<p>■1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :</p>
<p>21 時間以上 時間/hours</p>
<p>■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :</p>
<p>文化活動</p>
<p>■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :</p>
<p>演劇サークル</p>
<p>■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>観劇、旅行</p>

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

<p>■設備/Facilities :</p>
<p>EHESS に付属の図書館はあるが、閉架だったり分野が限られていたりする書庫(8 号館図書室のようなもの)がいくつかと、わずかな自習席があるだけ。なので、ソルボンヌ大学図書館・国立図書館など、外部の図書館に登録して、そこを主な勉強スペースとして使うことになると思う。図書館によっては「大学院生以上」「学部生向け」などの条件があるところもある。登録には、入学証明書、パスポートなど必要書類と、登録料 5,000 円ほどかかることが多い。無料のところもある。自分の研究領域にマッチした蔵書があり、住んでいるところからのアクセスがいい、開館時間がちょうどいいところで登録すればいいと思う。ちなみに登録も「オンラインで事前登録→来館して登録」みたいに、手間がかかるので、それにイライラしないように心構えがあると良い。「閉館日」を確認してから行ったほうがいい。私は日によって行く図書館が違ったので、閉館日を忘れて行ったらしまっていた、というのをよく経験した。ポンピドゥーの図書館は登録不要で広くてアクセスもいいので好きだった。手前のパソコン席には、職探し中?のおじさんたちが Youtube 見ている、奥の方の席で学生が勉強している、という、なかなかいい雰囲気のところだった。開館時間も長い。ついでに演劇か映画か展示を見て帰ろうということも可能。フランスの図書館をどう使うかというブログがたくさんあるので、それを見れば大体のことがわかるはず。Wifi は eduroam のアカウントが付与される。このアカウントがあれば、Cité Universitaire など、大学っぽい場所なら大体どこでも Wi-Fi につなげる。また、オンラインの論文データベースにもこのアカウントから入ることができる。食堂はあってなきに等しい。基本的に自炊。スポーツ施設も特にない。寮の wifi も完備。いろいろ、聞かないと教えてくれないけど、聞いたらいたい教えてくれる。</p>
<p>■サポート体制/Support for students :</p>
<p>特になし。指導教官による。</p>

プログラム期間中の生活について/About life during the program

<p>■宿泊先の種類/Type of accommodation :</p>
<p>学生寮</p>

■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :

大学からの紹介。大学から離れたところにある。キッチン・トイレ・シャワー・家具付きの個室。学生同士の交流はほぼなし。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :

安心で閑静な 15 区にあって、パリ中心部まではやや離れていたが、交通アクセスが良いので不便ではなかった。フランス人の学生はもっと郊外から通ってきていることも多いので、恵まれた立地だったと思う。食事はスーパーで買って自炊していた。韓国食スーパーや中国食スーパーで日本食が買えます。外食はスーパーより高いのでしなかった。しかし、パンはたくさん食べた。美味しかった。

■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :

海外送金はしなかった。クレジットカード・デビットカードを持って行って、ほとんどそれで決済していた。クレカは少なくとも二枚作っておくことをお勧めします。学生クレジットカードには上限があると思う。それで家賃・携帯費・定期・食費などを払うと、案外あつという間に上限はやってくるので、二枚あったほうがいいです。デビットカードは、現地で現金を引き出すのに使っていました(月に 20~30 ユーロくらい)。フランスはほとんどカード社会ですが、大抵 5 ユーロ以上(厳しければ 10 ユーロ)の決済じゃないとカード使えないので、パン屋・カフェなどは使えません。本当は使えるんですが、嫌な顔をされます。

■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

特に北の方は危ない。スリ(特にロマ)はいる。常に気を張る。早足で歩く。暗い場所に行かない。バッグのチャックを開けたままにしない。観光地では特に気を付ける。女性に対して蔑視的である場合があると言われる人々のグループとは目を合わせない。人が多く集まるイベント(年越しとか)では、特に気を付ける。過去のテロの情報を調べ、どんな危険があるのか、もしあった場合にどうすればいいか、知っておく。など、基本的な防犯意識をもっておけば、大抵は大丈夫だと思う。「絶対に」真夜中に一人で歩いてはいけない、というほどの危険性はないけれど、真夜中に一人で歩くと襲われる可能性が「ない」とは言い切れない街です。外務省の危機管理クイズは、手軽だし海外での防犯意識を高められて良かったです。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

大学の指示に従ってメールで書類を提出した。提出したのは le projet de mes recherche (研究計画書), le lettre de motivation (意欲の表明文), CV (履歴書)。これらは、かなりきっちりした書式があって、それののって書かなければならない。CV はネットに落ちているものを参考にできるが、研究計画書と lettre de motivation は参考にできない。フランス人の留学生/フランスに精通した指導教官に、書式をまず教えてもらって、それから書くことをおすすめします(もちろん、書き終わった後に文法のチェックも)。正規留学で自分で手続きするんだったら、指導教官に直接メールを送らないといけないけど、私の場合は、提出した研究計画書を元に指導教官が決定されました。とにかくメールも提出書類も、書式をきっちりするということが大事らしいです。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザを取得した。オンラインで申請→フランス大使館で受給。時間に余裕を見て申請するべき。オンライン申請の手続きに大変時間がかかる(2 週間くらい?)。また、提出書類に不備があると、やり直し→再確認にまた 2~3 日以上かかる。入国後の手続きについては、Campus Français とか、在仏大使館とか、

いろいろなところが情報を出している。手続きをリストアップして分からないながらに進めていけばなんとかなるので大丈夫だと思う。CAF は、銀行口座の開設、入学証明書、などなど、到着後ある程度しないと準備が整わない。だけど、とにかく早くやり始めることをお勧めします。一年間の交換留学で受け取ろうと思ったら、早くやらないと間に合わないです。しかも受給へのステップがめっちゃめんどくさいです。学生ビザ、パスポート、銀行口座証明書(RIB)、住居証明、移民局への手続き、etc、フランスは書類社会なので、なんでもいろんな書類が必要になる。出国前にある書類については、出国前にコピーをたくさんとっておいて、手元においておくと安心だと思う(到着直後はどこでコピーをとっていいかわからないと思うので)。

■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :

OSSMA、海外保険が配布している冊子から、パリで日本語が通じる病院の住所と電話番号、保険利用の手続きなどをまとめてメモしておいた。出発前の健康診断・予防接種などは特になし。常備薬は持って行った。幸い、体調を大きくは崩さなかったので病院、薬局など利用した経験はなし。

■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

東大から申し込む付帯海学。

■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

留学届を、総合文化研究科に提出した。奨学金を受給していたので、停止手続きも行った。

■語学関係の準備/Language preparation :

フランス人の友人と会話練習をしていた。やれば良かったと思っているのは、東大の語学交換プログラムに参加して、とにかくしゃべる練習をしておくこと(帰国後にやり始めた)。最近では、ネット上で無料の語学交換サイトもあるので、それでもいいかもしれない。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	140,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	20,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	90,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	20,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :

家賃/Rent	50,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

携帯電話:1,000 円、自転車:500 円(レンタルサービス)

■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :

受給した。

■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :

独立行政法人日本学生支援機構 2019 年度海外留学支援制度(協定派遣)

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

100,000 円

■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :

■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

大学(本部)からの紹介

今後の予定について/About your future plans

■ 留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :

なし

■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :

40 単位/credit(s)

■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :

0 単位/credit(s)

■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :

4 単位/credit(s)

■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :

2021 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :

もっと遊べた！！！！もっと話せた！！！！引込み思案にならないで、疲れたと言い訳せずに、もっともっと遊んで適当なフランス語を話しておけばよかった！！！！と大後悔しているけど、これは次のチャンスに持ち越しということで、我慢します。『翻訳地帯』『エクソフォニー』『私小説』『アメリカ紀行』などなど、他の言語の中で暮らすこと、他の文化の中で暮らすことについて語る本がたくさんあるので、そういうのを読んでいくと、気分も高まり、自らの体験を考え直すきっかけになりました。また、とにかく外国に行く際には、「この人種は危ない」「パリの北の方は危ない」「教室でスカーフをかぶるのを許さないなんてありえない」などなど、流布している言説を鵜呑みにするのではなく、何冊か新書や wikipedia などを見て、「どうしてそうなのか」という歴史的背景まで踏み込んで知っておくといいと思いました。(知らないことが多かった自分への、これは自戒として、ですが…)

■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :

大学院を卒業して、恐らく来年から働くけれど、もう一度留学したい／海外で働きたいと思っている。自分の将来の場として「日本だけ」を見る感じではなくて、「いろいろ不利益は被るけれど、日本じゃなくてもどうにか生きていけるな」「選んでもいいんだな」と思えた。将来生活する場として、日本も選択肢のうちの一つにすぎないと、相対化してみることができるようになった。留学を通じてこそ出会った友人たちの影響でそう考えるようになった。就職活動に関しては、そもそも始めるのが遅すぎた&急な帰国で、マイナスの意味ですごく影響があった。就活とかぶる時期に留学に行く人は、いろいろ準備して考えて行ったほうがいいと思う(ボスキャリアとかロンキャリアとか)。

■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :

時期が遅れることによるデメリットはやっぱりあるので、準備をちゃんとしていくことが大事なんだと思う(自分はできなかったけど)。でも、まあ無理なら博士いっちゃえばいいじゃん失業保険あるしとか、フランスの就活は日本とは違うとか、めいいっぱい社会人してもう一回大学に来てみましたとか、そういう違い(社会背景を捨象した全くの表面的な違いだけ)を知ること、少し自分の気持ちが楽になった。それを日本でナイーブに適用できるかは別として、いろいろな選択肢をもっていいんだという気持ちになれたことはメリットだった…かもしれない。

■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :

派遣先大学での就職活動イベントに参加した、社会人との接点をもつように心がけた、留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した

■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :

公的機関, 非営利団体, 民間企業

■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :

留学に行ったら、それぞれに得るもの・失うものは違うと思いますが、少なくとも、ヤバイ発言を無意識にしてしまう人間にはならないと思います。。。多分…

■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

多和田葉子『エクソフォニー』エミリー・アプター『翻訳地帯』千葉雅也『アメリカ紀行』水村美苗『私小説 from left to right』工藤庸子『宗教 vs 国家』北村紗衣『お砂糖とスパイスと爆発的な何か』『シェイクスピア演劇を楽しんだ女性たち』ジェイムズ・ジョイス『若き芸術家の肖像』蓮實重彦『凡庸な芸術家の肖像』あくまで、留学に行くことのモチベーションが高まる、という意味ですが…

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年未満用)

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

記入日/Date: 2020/5/20

■ID: A19003

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: EHESS(社会科学高等研究院)

■留学期間/Program period: 10/7/2019 ~ 6/30/2020 (MM/DD/YYYY)

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 総合文化研究科地域文化研究専攻

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 博士2年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

留学を決めたのは2018年の秋頃だったと思う。留学に行って、自分の研究についてヨーロッパで人文学をするのはどういうことかについて考えるだけでも良かったので、とりあえず(留学に応募することで考えるようになるかと思ったので)とりあえず応募した。その後、体調が良かったり悪かったりだったが、最終的には親と話し合っただけでフランスに留学することにした。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2019年/Academic year / 博士2年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

研究指導の委託

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2020年/Academic year / 博士3年/University year / S1学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

これまで自分の体調の問題で留学する期間を伸ばしてきたということが背景にある。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

履修登録を今回の留学では行わなかった。

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad:

研究については自宅ですることもあったが(特にストライキの間は)、先に挙げた図書館の中ですることがとても多かった。

■留学先での1学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester:

1~3科目/Subjects / 1~10単位/credits

■1週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week:

21 時間以上 時間/hours
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
スポーツ, 文化活動
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
<p>スポーツについては家の近くに大きなプールがあり、そこで一度泳いだ。またエラスムス・ムンドゥスというヨーロッパの留学制度を利用して、(https://eeas.europa.eu/archives/delegations/japan/wp-content/uploads/2009-Erasmus_WEB.pdf を参照)</p> <p>(https://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%82%A8%E3%83%A9%E3%82%B9%E3%83%A0%E3%82%B9%E3%83%BB%E3%83%A0%E3%83%B3%E3%83%89%E3%82%A5%E3%82%B9 という Wikipedia ページもあり)EHES に来ている大学院生とも共に文化活動をした。美術館に行くなど。</p>
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末も図書館にいくことが多かった。そこで自分の研究について考える、または作業をする。そういうことを通じて、できるだけ自分の状態を整えることをしたかったので、パリから外には出なかった。それは年末年始も同様だった。

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities :
<p>図書館については、EHES の外に、例えば、シテ・ユニベルシテールの図書館、BnF というフランス国立図書館などを活用した。またポンピドーセンターの「公共情報図書館(BPI)」も利用した。 https://ja.wikipedia.org/wiki/%E5%85%AC%E5%85%B1%E6%83%85%E5%A0%B1%E5%9B%B3%E6%9B%B8%E9%A4%A8</p>
■サポート体制/Support for students :
<p>日本の指導教員とメールをするなどして、随時体調については報告していた。また家族にはほぼ毎日相談した。日本の大学の相談員の方に相談することもあった。また精神的な調子を崩し、太田 博昭という日本人医師が開いているキャビネを訪れることもあった。フランスの指導教員も学習面、研究面については厚いサポートをしてくれた。全体的にサポートがあったから、3月まで滞在することができたのだと思う。また全学交換留学に関わる、OSSMA というサービスや、また全学交換留学の推進に関わる国際交流課の方にもメールで相談することがあった。</p>

プログラム期間中の生活について/About life during the program

■宿泊先の種類/Type of accommodation :
学生寮
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
<p>オンキャンパスではないが、住んでいるのはみな学生の学生寮。CROUS と呼ばれている。個室。10月だったか寒さが増してくる頃にセントラルヒーター、これは稼働する。寮についての情報は大学からのメールで知る。</p>
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
<p>雨が一日の間に降ったり止んだりする。私は花粉症だったので、花粉症に悩まされないことはとても良かった。</p>

った。大学周辺の様子は、少し歩くとセーヌ川で、その付近には例えばオルセー美術館など重要な記念物がある。

■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :

お金については、「三菱UFJデビット」を使用。これがあれば、現地の口座などは作る必要はなかった。(当地では、カルトブルーと訊かれるが、実際にはクレジットカードで払っても大丈夫。ただお金を引き出すにはもしかしたらデビットカードではないと引き出せないかもしれなかった。(それは日本の口座のお金を引き落とすにはということ)

■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

治安は思ったよりも悪くはなかった。心身の健康管理のために、できるだけ散歩する時間を持った。また体調の悪い時は自分の部屋で休んでいた。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

これまでの自分の研究についてのまるで業績書のようなものを要求される。また、留学先での研究計画について。また寮の関係で書かなければ書類というのが幾つかあった。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザ

■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :

トラベルクリニックを利用した。また常備薬については直前にフランスに詳しい医師から、フランスにおける日本人医師への紹介状も含めていただいた。

■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

東京大学指定の海外旅行保険に加入し、またシュマン・アッシュの「SMERRA 住宅保険加入代行サービス」を利用した。

■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

研究指導委託での留学だったので、単位認定申請などは行わなかった。

■語学関係の準備/Language preparation :

DELF B2、語学学習についてはとにかくラジオを聴いた。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	250,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	80,720 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	18,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

--

■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	53,625 円/JPY
食費/Food	33,750 円/JPY
交通費/Transportation	21,250 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	5,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	

■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給しなかった。	
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	

今後の予定について/About your future plans

■ 留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :	
履修登録を今回の留学では行わなかったため、とくに単位認定申請するものはない。	
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
20 単位/credit(s)	
■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :	
0 単位/credit(s)	
■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :	
6 単位/credit(s)	
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :	
2023 年 3 月	

留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :	
留学の意義について言うなら、やはり人と人とのコミュニケーションをしっかりとるその動機のようなものを絶え間なく活性化され続けるその環境というのは、できるだけ若い時に行くに越したことはないだろうが、でも自分のように 30 歳になっている人にとっても、海外で過ごすというのは自分の場合でもとても	

大事なこと。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
就職活動についてはもしこちらに声をかけてくる会社さまがあれば、それにすぐ応答しようと思った。声をかけてくれるというのはこちらに興味があるということで、それを善意によって行われていると信じるなら、それには何らかの応答義務があるように感じる、そういうように感じるようになった。
■留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :
これはまだ分かりません。
■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
学会・セミナーに参加した, 社会人との接点をもつように心がけた。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
東大が用意してくれているせっかくの資源なので、ぜひ活用してください。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
とくにこれといったはないが、多くの情報を調べることは心がけた。