

## 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: 2019/7/12

■ID: A18057

■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: ストラスブール大学

■留学期間/Program period: 9/7/2018 ~ 6/21/2019

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 文学部行動文化学科・社会学専修

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部4年

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

学部3年時に就職に向けてインターンシップをした際、単純作業のようなことばかりを任されて、新入社員として働く時はじめから大きい仕事をやるというより、ルーティンワークをこなすことが多いのではないかと、思った。その時にルーティンワークをやる中でも自分を見失わないための軸が欲しいと思った。また就職について考える中で、昔から英語が得意でそれを生かした仕事に就きたいと考えていたが、英語と日本語ができるだけでは労働市場での自分に希少性がないと思いう一つ言語をマスターしたいという願望が強くなった。そしてスキル面でも経験値的な面でも自分自身が納得できる自分になってから就職したいと考え、留学を検討するようになった。それと並行して学部1年時から独学でフランス語を勉強していたが、日本での学習に限界を感じていた。そして1年の終わりに読んだポール・ヴァレリーの著作や、2年の終わりに読んだサルトルの著作に感銘を受け、フランス独特の思想に興味を持った。そして3年の夏ごろには留学する意志を固めていたように思う。学部4年で留学することで就活に不利になることも心配で迷ったが、就活のために自分のやりたいことを犠牲にすると後々後悔すると思い、思い切って留学することにした。就活への心配は絶えずあった。

## 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:

2018年/Academic year / 学部4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:

2018年/Academic year / 学部4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:

多くの人が留学する学部3年時に留学するためには学部2年時に留学を固めておく必要があるが、その時点で留学を視野に入れていなかった。しかし、学部3年時にインターンシップなどを通して、自分のスキルや労働市場における価値の低さを感じ、学部3年時に留学をしようと思ったため。

## 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 :

FLE Perfectionnement 1CP/3

FLE Approfondissement OPT S.Pair/3

Méthodologie disciplinaire littératures/3

Philosophie générale/6Méthodologie niveau 1/3

Philosophie de l'art et esthétique/6Philosophie de la connaissance et des sciences/3

Histoire de la Philosophie/6

Méthodologie niveau 6/3

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

1 コマ 2 時間の授業を受け、それを録音し、家に帰って聞きなおす予習よりは復習メイン。また指定文献を読むことで授業の理解を深めた個人的に印象に残っている授業はフランス語での論文執筆を学ぶ méthodologie という授業。論理展開が日本と全く違ってその形式に慣れたうえで、試験に臨むのが一番苦労した。

### ■ 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 :

4~6 科目/Subjects / 11~20 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, ポストンキャリアフォーラムでの就活。

### ■ 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 :

前期は学校でとれる、ズンバというダンスの授業とテニスの授業を取っていた。運動不足になりがちなので取ってよかった。文化活動については日本語を学んでいるフランス人との文化交流会に毎週参加していた。また毎週月曜に別のコミュニティでやっていた言語交換会に顔も出した。さらにストラスブルグ大の学生ボランティア主催のイベントにも参加した文化活動は主に語学を磨くために活用した渡航時点で就職が全く決まっていなかったため 11 月にポストンキャリアフォーラムに参加した。4 年で留学しそのまま就職を考えているなら行った方がいい。

### ■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :

授業の復習に充てるほか友達に会ったり、旅行に行ったり読書もした。留学生向けに開講されているアトリエ、というフランス語のレッスンもあったためそれも活用した。そこで DALF など資格試験対策に似たようなこともやってくれて助けられた。長期休暇は旅行することが多かった。ドイツ、オーストリア、チェコ、スロバキア、ベルギー、オランダ、ルクセンブルク、イタリア、スペイン、モロッコを旅行した。旅行で得た気づきが学習に活かした面も大きかった 周りはフランス国内を旅行する人が多かった。

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

### ■ 設備/Facilities :

図書館は充実しているがいつも混雑している。スポーツも体育の授業を希望すればとれる食堂は一食 3.25 ユーロで食べられるため便利寮に wifi が通っており接続に問題はなかった。

■ サポート体制/Support for students :

語学面は学期が始まる前に 2 週間ほどの語学研修プログラムに参加することができる。しかしこの研修が始まる時点のテストで B1 ないと研修を受けられなくなるので注意。FLE という留学生向けのフランス語の授業が取れる。Tandem という語学を勉強している人同士のマッチングサイトもあり、フランス人と出会う機会も作れる学習面、生活面、精神面では友人に大いに助けられた。

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 :

入学手続きの際にストラスブル大に提案された生協の寮の中から選び、Alfred Weiss というところに入った。個室でシャワー/トイレがついているが、キッチンが共同だった。男女混合の寮でははじめは心配だったが、特に問題はない。Alfred Weiss は少し学校から遠く自転車がないとなかなか厳しいので Paul Appell という別の寮を勧める。

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

日本よりは涼しいが乾燥が激しい。冬は日本より寒い 交通機関はトラムが通っていて便利だが、自転車があるとよい。自転車は 9 月に中古自転車即売会があるので、そこだと安く手に入る。食事は基本自炊。食費は外食しなければそんなにかからない印象。

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

日本にいるときに何枚かクレジットカードを作っておいた。ヨーロッパでは Mastercard が主流なので持っておいた方がいいと思う。マネパカードというデビットタイプのカードが便利だった。フランスで銀行口座を開設し TGV 乗り放題のプランに契約する際に活用した。

■ 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 :

治安は比較的いいと思うが、一度財布をすられそうになったこともあるので油断はしない方がいいと思う。また昨年クリスマスマーケットの時期にテロがあり、事件後数日間は外出しなかった。旅行先で体調を大幅に崩し救急搬送されてしまったからは、無理ない日程で過ごすことを心掛けるようになった。心身の健康管理という面では人と多く会うことを心掛けた。現地にいる日本人との関係はなにか困った時に助け合えるという面で精神的に大いに助けられた。

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 :

学生証の発行、授業計画書の提出、住宅に関する書類の提出、住宅に入るためにデポジットを寮に入金、などストラスブル大では留学以前に日本で資料として渡されているシラバスが前年度のものであったため、渡航した後に授業計画書を大幅に変更する必要が生じた。シラバスは授業開始直前に更新されるため、授業計画書の提出について遅めに出してもいいか交渉の必要あり。フランスの一般の学生は取る授業がはじめからほぼ決められているが、留学生については基本的に自由であるため、留学生の手続きのみ煩雑になっている。各学期 30 単位分履修するよう圧をかけてくるが、取る必要は全くないので、無理ない程度に履修することをおすすめする。また一般にフランスの手続きはややこしい部分が多く、何度も

受付に質問に行く必要があるので、全般的に余裕をもって早めに手続きを進めた方がいい。こっちに非がなくても理不尽に手続きが進まないこともあるので気を付けた方がいい。理不尽なことも多いが、交渉によっていろいろなことが解決することも多い。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザ。必要書類を集めて日本のフランス大使館に取りに行った。予約がなくても並べばビザを発行してくれるが、予約をするのが無難。2週間ほどかかった。

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

常備薬は多めに持って行った。

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

東大で加入が義務付けられている付帯海学に加入。

■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 :

留学願を文学部に提出した。

■語学関係の準備/Language preparation :

飯田橋にあるアンスティチュ・フランセという語学学校に通った。また駒場で開講されているフランス語の授業を取った。ストラズブール大学への留学を検討しているなら、フランス語中級～上級にあたる DELF B2 を渡航前に取っておくことを強く勧める。私は渡航前に B2 にギリギリ届かないレベルの語学力だったが、授業がフランス語であるためはじめはとても苦労した。

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	150,000 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	30,000 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)	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)	40,000 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	30,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	20,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 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 :
The Fung Scholarships
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
50,000 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 :
FLE Perfectionnement 1CP/3 FLE Approfondissement OPT S.Pair/3 Méthodologie disciplinaire littératures/3 Histoire de la Philosophie/6Méthodologie niveau 6/3
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
72 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 :
18 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 :
14 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :
2020 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 :
もちろんフランス語力を伸ばし哲学を学んだことで自分の自信につながったことに加え、海外で働くという夢の実現に近づいたという意味で意義深かったと感じるが、それ以上に海外に一年身を置くことでいかに自分がスキルアップに囚われていたかを実感した。自分がはじめフランス語があまりできなくても友達になってくれたり助けてくれたりする友人の存在があって、人のありがたみを感じた。これからもスキルを磨くことを続けつつも人に手を差し伸べることのできる人になりたいと強く思った。
■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 :
日本の労働環境の独自性やフランスとの社会構造の違いを感じ、漠然とあった海外で働いてみたいという憧れが具体的な目標が変わった。日本で漠然と海外で働きたいと考えるよりは海外に一年過ごしてみることとその大変さや楽しさについて具体的にわかるようになった。また留学経験は海外駐在員を派遣している企業への印象もよくなるため海外で働くという目標に一步近づいた気がした。また語学力や海外生活に

自信がついたことで海外で働くためのスキルは最低限ついた気がする。少なくともそう自信がついたことが自分にとって大きかった。

■ 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 :

院進せず働くことを考える 4 年生にとっての留学はリスクだと思った。3 月～6 月の就職活動に参加するうえで留学先の勉強との両立など障害は多いと感じた。そのためボスキヤリや東京キャリアフォーラムに行き、少しでも就職活動の機会を自分から探しに行く必要があると感じる。私は海外で働くことを視野に入れて就職活動をしていたが、海外に駐在員を送る企業は留学経験を評価してくれるとが多い気がした。留学をしているという事実だけで評価されることも多い。そこに語学力などが加わるとより評価されやすいように思った。

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

学外の就職活動イベントに参加した、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) :

民間企業、医療機器メーカー

■ 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 :

1 年間いる場合、はじめのうちは海外の生活に慣れずに友達をすぐには作りづらいかもかもしれないが、はじめのうちの方が友達を作りやすいと思うのでそこが頑張り時だと思った。日本人の友達は困った時に助け合う基盤のようなコミュニティだと思ったので大切にしたい。

■ 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 :

特になし。