

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: 2019/5/22

■ID: A18058

■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: パリ政治学院(シアンスポ)

■留学期間/Program period: 8/24/2018 ~ 5/17/2019

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 薬学部薬学科

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部5年

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

大学4年で短期留学したことが大きなきっかけとなって留学を決めた。医療政策を専門に学んでいたが、政策に関連した分野を広く学習したことがなかったので、Sciences Po に留学することはよい機会だと考えた。

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5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:

2019年/Academic year / 学部6年/University year / S2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:

学科や研究室での学習が進み、自分の学びたい分野が医療政策と固まっていたため、それに関連した領域を広く学びたいと思ったから。

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:

- Trade and International Finance / 10
- The European Union in the World Economy / 5
- French A2 / 5
- Welcome Program / 2
- Emerging Economies and Societies / 5
- Sociology of Organizations / 5
- Theory of Networks / 5
- French B1 / 5

<p>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p> <p>プレゼンテーションや本のレビューなどが多く、履修している授業数が少ない割に学期中もやや忙しかった。ただ、日本のように学期末の試験に大きな比重を置く授業は少なかったので学期末は楽だった。</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 / 11~20 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>11~15 時間 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>現地の医療制度などについて調査</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>フランスやその周辺で医療制度などについて調査、インタビューした。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p> <p>ヨーロッパ内のフライトは安かったのでよく旅行にでかけた。</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>大学は市内中心部にあるため敷地が小さく、設備は充実していない。図書館が小さいことが残念だった。ただ、国際大学都市には図書館やプール、事務などもあったのでよくそちらを利用していた。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p> <p>利用しなかったのわからない。</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>
<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 :</p> <p>パリ国際大学都市日本館に入居した。パリの南端にあつて Sciences Po まで電車で 25 分ほど。学部生の入居はできない規則だったのだが、薬学部薬学科に修士課程がないことなどを館長に相談したところ入居を認めてもらった。家賃 470 ユーロで住宅補助が 130 ユーロほど受給できた。</p>

<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> <p>大学周辺はパリ市内中心部なので雰囲気はよい。学割の定期券を買えばパリの交通費は東京よりかなり安く抑えられる。レストランの食事は高いので普段は自炊するか CROUS の食堂を使うかになるが、市内に日本食レストランや日本系のスーパーもあるので日本の食事も簡単に食べられる。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p> <p>学割の定期券を購入するためにフランスの銀行口座が必要なので多くの人が開設していた。口座開設のためには日本から戸籍抄本を持参してフランスの日本大使館で出生証明書を作ってもらわなければならない。フランスはカード社会で、超少額の支払いやコインランドリーなどを除けばほぼ全てカードで支払いができる。ただ、一度 8 万円くらい不正請求が来たことがあったので履歴はよく確認しておく必要がある。</p>

■ 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 :

パリの治安は悪いという情報を多く見かけていたが、常識的な範囲で気をつけていれば身の危険を感じることは殆どなかった。ただ、スリは多く、友人が電車やトラムで何人も財布やスマホの盗難にあっていたので注意。

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 :

大学から来るメールに従って手続きをおこなう。ビザのコピー、保険のコピーなど。期限の間に合わないものは相談すれば延期してもらえる。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

長期滞在学生ビザ。フランス大使館に出向いて取得。フランス大使館の受付の評判は悪く、書類に少しでも不備があると簡単に突っぱねられるので注意。

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

歯科治療は日本に在るうちに済ませておく。日本で花粉症ではなかったのにフランスでひどい花粉症になっている人がいた。自分は逆にフランスでは花粉症の症状が出なかった。

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

東大で指定された保険に加入した。

■ 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 :

留学届を学部に提出。研究室に所属している学年だったため、教授とは留学中の研究の進め方などについて相談した。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

フランス語は第二外国語で学んだが忘れていたため1年間ほど独学で復習した。

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	20,000 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)	80,000 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	45,000 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY

交通費/Transportation	5,000 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 :
120,000 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 :
113.5 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 :
20 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 :
薬学部に進学し、専門性が高まるに連れて学習する領域が年々狭くなっていたため、一度専門分野の学習を止めて異なる視点から医療について考える機会を持ったことは大きな意義があったと思う。
■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 :
海外で働くことに対するハードルが下がったと思う。
■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 :
留学中の就職活動は選択肢が狭まる部分もあるが、日本でのスケジュールとずれるので周りからプレッ

ヤーを受けることは少ないと思う。
■ 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, 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) :
民間企業、医療分野の民間企業
■ 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 :
東京で学生をしていると、忙しくしていないといけないプレッシャーのようなものを感じて、何かに向かって忙しく生活することに没頭してしまいがちだと感じました。目標を持ってそれに邁進することは大切だと思いますが、時には没頭している事から離れ、異なる文化や領域に触れて自分の専門分野を違った視点から見ること大切だと思います。留学すると東京で関わっていたものからは一旦距離を置くことになるので、忙しさから離れて自分の興味関心についてしっかり考え直すきっかけになるかもしれません。
■ 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 :
Go Global Web サイト

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: 2019/5/17

■ID: A18059

■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: パリ政治学院(シアンスポ)

■留学期間/Program period: 8/27/2018 ~ 5/17/2019

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部総合社会科学分科国際関係論
コース

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部3年

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

大学在籍中に留学をすることについては、大学1年生に留学フェアに行った時点で決めていた。

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3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:

2019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:

後期過程進学後とすることで学習内容の専門性を確保しつつ、四年で卒業をする可能性も確保するため。

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:

- ・French Constitution /10
- ・Italian history and sociology / 5
- ・Introduction to legal methodology / 5
- ・Turkish politics in modern age / 5
- ・Egyptien literature - Nagi b Mahfouz /5
- ・Historical work shop / 5
- ・French language / 5
- ・Arabic language / 20

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

基本的には、期末試験の前にある1週間の revision week で集中的に復習した。冬休み後の1週間で集中的に行う Winter School で受講したトルコ政治が印象的で、体系的な知識を獲得することができた。

■ 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 / 21 以上単位/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 :

文化活動, インターンシップ

■ 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 :

サッカー観戦、レバノン文学に親しんだ。

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

旅行。

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

■ 設備/Facilities :

Wifi は自由、パソコンもあり。食堂やスポーツ施設はない。

■ サポート体制/Support for students :

大学の教員が少ないため、こまめなサポートを受けたとは言えない状況だった。

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 :

大学からの紹介。3人のルームシェアを行っており、キッチンやシャワールーム等は、寮にいる学生全員の共用。

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

気候は温暖で、住民の年齢層が高いため比較的治安が落ち着いている。

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

現地に銀行を開くが、その際に「出生届」を要求される。これは、パスポートにある「本籍地」とは異なるので、現地の大使館等で申請をする必要があるので要注意。

■ 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 :

留学生を対象としたカウンセリング等があったら積極的に利用すると良い。

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 :

特になし。

<p>■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>学生ビザを在日フランス大使館に申請、2ヶ月程度。「フランス渡航後に、現地の移民局で判子をもらうように」との書類をビザ受け取り時にもらうので、無くさないように要注意。</p>
<p>■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>予防接種など、特に問題なし。</p>
<p>■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>東京大学指定の保険のみ。</p>
<p>■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 :</p> <p>特になし。</p>
<p>■語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>フランス語で授業を履修するためには、C1 あたりのレベルは必要であるように感じた。フランス語が心配である場合は、英語での授業も開講されている大学を選ぶと良い。</p>

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

<p>■参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>	
航空費/Airfare	160,000 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.)	600,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	10,000 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)	16,000 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)	5,000 円/JPY
<p>■その他、補足等/Additional comments :</p>	
<p> </p>	

<p>■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :</p>	
家賃/Rent	30,000 円/JPY
食費/Food	15,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY
<p>■その他、補足等/Additional comments :</p>	
<p> </p>	

<p>■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :</p> <p>受給した。</p>	
<p>■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</p> <p>トビタテ留学 JAPAN 、フランス政府奨学金、阪和育英会</p>	
<p>■受給金額(月額)/Monthly stipend :</p> <p>300,000 円</p>	

<p>■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</p>
<p>■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :</p>
<p>ネット上の情報や掲示物などから見つけた。</p>

今後の予定について/About your future plans

<p>■ 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 :</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・French Constitution /10 ・Italian history and sociology / 5 ・Introduction to legal methodology / 5 ・Turkish politics in modern age / 5 ・Egyptien literature - Nagi b Mahfouz /5 ・Historical work shop / 5 ・French language / 5 ・Arabic language / 20
<p>■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :</p>
<p>40 単位/credit(s)</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>10 単位/credit(s)</p>
<p>■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :</p>
<p>15 単位/credit(s)</p>
<p>■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :</p>
<p>2020 年 3 月</p>

留学を振り返って/Reflection

<p>■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :</p>
<p>留学だけでなく、今までの自分の人生を通して形成されてきた自分の人生観を新しく認識することができた。</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>自分で生きた経験をもとに、キャリアに対して真摯に向き合うことができる点。</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>留学中に得た自分の経験をもとに、真摯に今後のキャリアに向き合うことができる点。</p>
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p>
<p>学外の就職活動イベントに参加した。現地でインターンシップに参加した。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。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。</p>

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

公的機関、省庁

■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 :

海外にいてしか見えないメッセージが必ずありますし、この経験がこれから先、自分を導いてくれるものであると信じています。それぞれ留学から得るものは違いますが、それをテーラーメイドすることも醍醐味の一つなので、ぜひ勇気と野心を持って挑戦してみてください！

■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 :

Campus France