

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: 2020/1/7

■ID: A19077

■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) (MM/DD/YYYY)

■留学期間/Program period: 8/23/2019 ~ 12/20/2019

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部第3類政治コース

■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?:

尊敬していた友人が、パリ政治学院に留学していたことが動機となり、留学をすることは2年生の時点で決めていました。

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 / 学部4年/University year / A2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:

学部三年において政治学の学問を積んだのち、留学を経験することで、さらに専門性を深めることができると考えたからです。

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:

FRANCAIS B1/1.92

Censorship and story-telling/1.92

War, peace and the sovereign state : political thought from Machiavelli to Kant/3.84

MEDIA AND NARRATIVE CENTER - HOW TO READ AND DECODE THE NEWS/1.92

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

「人間」と「国家」に関して、政治哲学を学ぶなかで、日々、書籍を読み続けました。またかつ、講義の枠を超え、自らの頭を使い、どのような政治体制が理想であるかを日々考えました。

■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 / 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 :
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 :
フランスでは 26 歳の学生は、国立の美術館を無料で入ることができます。よって、芸術分野に対して、一層の磨きをかけた次第です。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
個人的な夢も相まって、家で小説を書いていた。もしくは、旅にでました。もしくは、フランス人の友人に、日本料理を振舞いました。

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

■設備/Facilities :
図書館は大きくなく、席数も限られていました。食堂も小さかったです。設備環境は、東大の方が整っているイメージでした。
■サポート体制/Support for students :
相談すれば、随時メールで返信をくれました。しかし、フランス独自の文化として、返信には時間を要することがしばしばありました。

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 :
アパートなどの賃貸
■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 :
友人の紹介により見つけました。個室です。ベッド 2 つ、机 3 つ、キッチン、洗濯機、お風呂場、完備されておりました。

■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、秋は雨が多かったです。基本的に乾燥しています。大学周辺は、お金持ち地区であり、治安に問題はなく、物価が高めでした。交通機関は便利ですが、スト中は動かないことが多かったです。食事は、自炊していましたが、日本より安い値段で行けました。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
クレジットカードのみを使用していました。
■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 :
保険を調べたところ、無料で受診できる病院があるとのことだったので、そこで一度診てもらいました。栄養バランスの整った食事はとるように心がけました。

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 :	
パスポートのコピー、ビザのコピー、英語の成績表、履歴、留学の目的などの提出物がありました。手続きにあたっては、当たり前ですが、慌ただしい準備になると作業が煩雑になるので、現時点でできるものは何かを選別し、それぞれを適切な時期に終わらせるということが、申請時の心の余裕に繋がるかと思いません。	
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :	
就学ビザ(6ヶ月)を取得しました。在日本フランス大使館にて申請しました。申請後2週間で届きました。まず予約がすぐに埋まるため、早めに予約することをおすすめします。財産証明書の発行は、英訳の場合、1週間ほどかかるので、注意が必要です。	
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :	
特に持病もなく、フランスは基本的に安全なため、準備はありませんでした。	
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :	
大学の指示に従い、旅行保険を取得しました。	
■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 :	
留学の目的に関して、提出を求められました。	
■語学関係の準備/Language preparation :	
日常的にフランス語を使うことを見込み、留学の半年前からフランス語に取り組み、事前にパリに友人を作り、会話を重ね、文化や習俗をフランス語で理解しつつ、留学いたしました。	

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	90,000 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.)	250,000 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)	45,000 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	70,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	8,000 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 :
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

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 :
War,peace and the sovereign state : political thought from Machiavelli to Kant/3.84
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
78 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 :
3.5 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 :
12 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 :
フランス政治を現場からみれたこと、フランスの文化・習俗を知れたこと、海外で住むということが意外にも安易だったこと、海外での勤務も視野に入ったこと、「人間」の捉え方が一層多様化したこと、日本を相対的に観察できたこと、海外に住む日本人の特性に気づいたこと、学問的に哲学という最も根本の部分を極められたこと、芸術に対する理解をふかめたことです。
■ 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 :
正直、就職の道は多方向に拡がりました。海外で働くことも視野に入りました。生き方を問い直す大きなきっかけになりました。
■ 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 :
デメリットは時期が遅れることですが、何の問題ありません。人脈の広がりや経験に深みが出る上、選択肢が増えることで、より理想の人生を歩む足掛かりとなることは間違いありません。そもそも、キャリアや

就職活動を念頭に考える社会通念自体を疑ってかかるべきであり、生きてゆくためには何が必要で、どのように生きて、どうすれば生きていけるのか、ということ突き詰めて考えることが重要です。場合によっては一人でも生きてゆけます。

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

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) :

公的機関、小説家、外務省

■ 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 :

留学したい気持ちがあるなら、リスク度外視で、することをすすめます。願望に忠実でなければ、後悔を生むだけです。後から論理づけて慰めることはできますが、そんな人生を生きることは、あまり幸せではありません。留学するか否かにしても、自分は何がしたい人間で、何をすることにより、幸せな生涯として、人生を完結できるかを、常に念頭に持つことが大切であると思います。

■ 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 :

友人に聞くのが一番有益です。

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: 2019/12/23

■ID: A19078

■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: 8/23/2019 ~ 12/20/2019 (MM/DD/YYYY)

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部教養学科総合社会科学分科相関社会科学コース

■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?:

二年生の夏あたりに決めました。動機は研究テーマの専門性を身につけたかったからです。迷ったことは金銭面ですが、奨学金をいただける可能性があるとうわり決意しました。

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 / 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:

2020年/Academic year / 学部4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:

後期課程に進学し落ち着いた時期で、また留年すれば就職活動に影響がないから。

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:

- ・Sexuality and Society /5
- ・Ethics and Public Policy /5
- ・Sociology of Migrations /5
- ・Theories of Democracy /5
- ・French A2 /5

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

先生によりますが、特徴はグループ発表が多いことかと思います。Sexuality and Society は面白かったです。渡航前にある履修期間外で add は当然ですが drop できないので、授業数は慎重に決めた方がいいと思います。(私は履修訂正期間がないのを知らず、多めに履修登録したら減らせなくなりました。)

<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 / 21 以上単位/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>ボランティア</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>SciencesPo Refugee Help という大学の団体(サークル)で難民支援の活動しました。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>フランスやヨーロッパを旅行していました。</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>軽食を販売している場所がありますが、食堂はキャンパス内にありません。軽食で済ませるか、持参するか、近くの CROUS の食堂を利用するのいいと思います。スポーツもキャンパス外でやります。Wifi は完備されています。PC も図書館にありますが、図書館は満席のことが多くてあてにできないかもしれません。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>ほとんどありません。全て知り合いを頼って自分で解決する形です。任意で参加できる welcome program についてくれる院生メンターは相談すればアドバイスをくれると思います。</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>アパートなどの賃貸</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>大学の住居サイトや日本人コミュニティサイト(MixB、Ovni、jimomo パリなど)で探しました。大学サイトで見つけた人に騙されかけ、結局は日本人コミュニティサイトで十数人に連絡をとり決めました。日本人大家さんの所有する家でシェアハウス形式でした。施錠できる個室があり、キッチン、トイレは共用で、三人(全員女性)で暮らしていました。大学のサイトも必ずしも安全ではないのでお気をつけください。</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>交通機関は定期券があり便利ですが、軽犯罪に注意してください。食事は外食が高いので自炊中心になると思います。料理が苦手な人は日本から簡単に調理できるものを持参すると良いと思います。平日昼は CROUS の利用もおすすめです。</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>基本的にクレジットカードメインで時々持参した現金を利用しました。手数料の安いクレジットカードやデビットカードを用意しておくとともに良いと思います。</p>
<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、</p>

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

治安がかなり悪い(軽犯罪)ので常に念には念を入れて生活してください。旅行したいと考えている人は南京錠やお腹周りに身に付けられる小さいバッグなどを用意しておく方が良いと思います。

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 :

煩雑ではなく、来るメールに従えば問題ないと思います。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザは自分で進めないといけないので、意識的に情報を得た方が良いと思います。交換留学なのでプロセスは簡略化されていますが、書類の手配や面談の予約などは余裕を持ってやりましょう(もしギリギリになってしまっても、頻りに予約サイトを確認すると空きが出ることがあります。)

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

健康診断や予防接種は特に必要なかったです。日本では定期的に薬を処方してもらっていたので、出発前に事情を話し自由診療でまとめて処方してもらいました。

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

大学から指定のあったもののみです。(人によっては住居用の保険が必要かもしれません)

■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 :

留学届を提出しました。学部から連絡があるので、その通りに進めれば問題ないと思います。通年を想定されている授業は先生と相談し、中断して帰国後継続させてもらえるようにしました。

■語学関係の準備/Language preparation :

授業は英語で全て受けていて、特に問題ありませんでした。一方でフランス語は一年生以来勉強していなかったのが全くできず不便でしたが、生活する分にはなんとかかなりました。勉強するに越したことはないと思います。

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	200,000 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.)	80,000 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)	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)	10,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

全て感覚です。

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

家賃/Rent	70,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY

交通費/Transportation	12,000 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 :
トビタテ!
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
160,000 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 :
<ul style="list-style-type: none"> ・Sexuality and Society /5 ・Ethics and Public Policy /5 ・Sociology of Migrations /5 ・Theories of Democracy /5 ・French A2 /5
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
42 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 :
16 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 :
<p>学問に励む場所としてはパリ政治学院は最適ではなかったと思う一方で、ヨーロッパやフランスの社会情勢を理解したり、旅行や観光で楽しい経験ができたことについては満足です。また、軽犯罪が多く、言語もあまり通じない環境の中で、自分で家を借り銀行口座を開設するなどの手続きをして一人で生きていく力がついたと思います。</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>特にないです。強いてあげるならば、院での留学先やキャリアの拠点の候補としてパリやフランスの志望度は低くなりました。</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>まだ就職活動が決まっていないのでわかりませんが、留年するという以外、デメリットは感じていません。留学経験を肯定的に捉えてくれる企業が多い印象です。</p>
<p>■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p>
<p>いずれも行っていない</p>
<p>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p>
<p>研究職、民間企業</p>
<p>■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 :</p>
<p>早めに情報収集をして、自分の目的にあった場所や機関で留学できると良いと思います。また、人によりますが「友達たくさんの毎日楽しい生活」とはならないことが多いことをわかって別の目的を持って行くと挫けずにやり切れると個人的には思います。</p>
<p>■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 :</p>
<p>フランス語ができない方は、英語⇄フランス語間では翻訳サイトが結構使えます。また、どれかは覚えていませんが、パリに留学されていた方のブログなどは読みました。</p>

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: 2020/6/1

■ID: A19079

■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: 8/23/2020 ~ 4/10/2020 (MM/DD/YYYY)

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部教養学科総合社会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?:

2年生のうちに決定。動機は、ヨーロッパで国際関係論を学ぶこと。また語学面でチャレンジしたい思いもあった。

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:

2019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:

2020年/Academic year / 学部4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:

同じ学部の先輩の多くが、同時期に留学をしていたから(履修上の都合)

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:

- ・ASIE DANS LES RELATIONS INTERNATIONALES DEPUIS 1990 /5
- ・LA FABRIQUE DE L'OPINION : MEDIAS, POUVOIRS ET OPINION PUBLIQUE EN FRANCE /5
- ・GLOBAL EUROPE? /5
- ・Français B2 /5
- ・LES DEFIS ACTUELS DE L'EUROPE /5
- ・URBANISATION ET MONDIALISATION /5
- ・STRATEGIC STUDIES /5
- ・Français C1 /5

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

英語の授業の場合、9 割留学生の教室となる。課題は文献を事前に読んでおくことがメイン。またシアンスポは成績評価に必ずプレゼンが入ってくる。そのため、毎回の授業はプレゼン→ディスカッションや講義という流れが多い。
■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 :
6~10 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 :
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 :
乗馬の授業、ヨガの授業。芸術面では、美術館やモンマルトルによく行った。また留学学生会ではイベントを企画するなどした。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末:美術館、パリ散策、コンサート等長期休暇:旅行。ストライキ中だったが、イタリア 3 都市、ブダペスト、ウィーン、ストラスブール、アルプスでスキー、モロッコ、セネガルなど 11 カ所に旅行した。

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

■設備/Facilities :
パリ政治学院は図書館が狭く、テスト前はほぼ席が見つからない。そのため、カルティエ・ラタンの学生街の図書館をよく使った。スポーツ施設はなく、大学から移動してスポーツの授業を行う。食堂もちゃんとしたものはないので、近くのカフェ等でサンドウィッチをよく買っていた。
■サポート体制/Support for students :
英語とフランス語両方通じる。そのため言語面では大学内はそこまで問題はない。しかし、家探しに関してはサポートは一切ない。

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 :
アパートなどの賃貸
■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 :
日本人向けのコミュニティサイト。具体的には、Ovni、MixB など。これが手続きでは一番大変だった。パリ政治学院には学生寮がなく、立地の問題、言葉の問題もありフランスでの住まい探しは本当に大変である。これも事前に他大や同大の留学仲間と一緒にやるのがおすすめである。先輩や現地に詳しい人の話が聞けると一番いいかと思う。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
大学はパリのど真ん中に立地し、オルセー美術館、ルーブルに歩いていける。立地に関しては文句が全くないほど恵まれており、文化的満足度は非常に高い。交通機関は Serves Babylone もしくは Rue du Bac

が最寄り、12 番線が 96 番バスで通っていた。治安は悪くないが、交通機関は本当にスリが多く、私自身も未遂事件が 3 件あった。外食はお金がかかる。そのため、到着してすぐに日本、中国、韓国系のスーパーの情報を大家さんからもらい、自炊の準備を整えた。

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

Transferwise での送金が一番安い。口座開設も大変な作業の一つで、銀行口座がないと手続きできない作業が多い。早めにやるべき。パリ政治学院経由で口座を開設するとお金がもらえるサービスもあった。が、私は日本語窓口があり、事前にメールで予約できる銀行にした。日本語窓口の場合は予約がすぐ埋まるので、予約は早めに。フランスはクレカ社会なので、紙幣はそこまで使わない。

■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 :

防犯設備の良いアパートを選んだ。可能であれば、現地の事情に詳しい方をだれか知り合いに持てると良い。私の場合、大家さんファミリーがとても優しい方々で留学中ずっと親身になって頂いた。例えばコロナで急遽帰らないといけなくなったときも、他の学生が苦勞して交渉する中、支払済の家賃を payback して頂き、5 日で帰国することができた。言語に不安がある方は特に、日本人の大家さんを見つけれればベストかと思う。

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 :

CV と Personal Statement の提出があった。テストなどはない。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

早めに動くことが肝心。手続きの仕方に関しては、Campus France が行なっている説明会に行ったところ、とても効率よく情報収集出来てよかった。一緒に留学する仲間を早めに見つけて一緒に準備するのが負担軽減に役立つと思う。

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

予防接種に関しては何も言われなかった。が、常備薬はきちんと準備するのが良い。

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

全て大学経由でやった。

■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 :

所属する学部が、留学に行く学生の割合が多いため、手続きはそこまで大変ではなかった。履修について確認した程度だった気がする。

■語学関係の準備/Language preparation :

留学に行く前に、フランス語 DELF B2 は取得した。大学でフラ語履修のために資格が必要かと思ったが、実際はそこまで厳密ではなく、実力さえ教授に見せれば履修できる。

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.)	38,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	6,000 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)	80,720 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)	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	120,000 円/JPY
食費/Food	61,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,800 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	17,500 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 :	
業務スーパージャパンドリーム財団	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
150,000 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 :	
<ul style="list-style-type: none"> ・Francais B2 /5 ・ASIE DANS LES RELATIONS INTERNATIONALES DEPUIS 1990 /5 ・GLOBAL EUROPE? /5 	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
44 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 :	
6 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 :	

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 :

アカデミアにおいては、やはり英語圏の方が良いのかなと思った。

■ 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 :

海外で働きたいというこれまで漠然としていた思いが明確になった。

■ 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 :

物事を当たり前とせずクリティカルに見る力は、地域を問わず留学を通して身につくかと思う

■ 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、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、民間企業、コンサルティング、外資メーカー

■ 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 :

何においてもそうですが、準備は早めに。留学に出発前に、同じ大学に派遣される他大・同大の仲間と一度顔合わせすると、留学中にとっても仲良くなり助け合えるとおもうので、オススメです。

■ 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 :

準備: Ovni、MixB、Campus France サイト 留学中: MixB、Ovni

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: 2020/5/31

■ID: A19080

■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: 8/23/2019 ~ 5/18/2020 (MM/DD/YYYY)

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部第3類

■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?:

一度東大から離れたかったから、2年生の後半で決めた。

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 / 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:

2020年/Academic year / 学部4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:

交換留学で行きたい大学がこの時期であったため

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:

War, Peace and the Sovereign State : Political Thought from Machiavelli to Kant / 10

Sexuality and Society / 5

Francais Debutant (A1) / 5

War-Power-Territoriality : History of the Modern World、XX-XXI Century / 10

LABORATORY OF MODERN POLITICS : France since t

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

授業は基本的にレベルが高いわけではない。あまりアカデミックに課題を追求するような雰囲気ではない。

■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 / 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 :
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
■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 :
文化活動
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
本を読んだり、でかけたり。

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

■設備/Facilities :
図書館の蔵書は多い。食堂はなく小さな売店のみ。Wifi はかなり安定している。
■サポート体制/Support for students :
サポートは自分が求めれば充実している。

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 :
アパートなどの賃貸
■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 :
自分でインターネットのサイトから見つけた。ワンルームでキッチン、トイレ付き。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate、 environment around the institution、 transportation、 food、 etc. :
大学は都市型であり、図書館が比較的充実している。食事は高い。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
現地で電気代のために口座を開設した。
■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 :
ウイルスが流行し始めたら早く帰ったほうが良い。

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 :
健康保険登録、居住登録などを提出した。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
事前に大使館に行き、学生ビザを申請。2週間ほど要した。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
特にない。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
■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 :

法学部はほぼ単位認定がなされないという話を聞いた。

■語学関係の準備/Language preparation :

特になし。出発前の語学レベルは低かった。

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	300,000 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	50,000 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)	72,070 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)	180,000 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	76,738 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	20,000 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 :

受給した。

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

日本学生支援機構

■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 :

Sexuality and Society / 5

War-Power-Territoriality : History of the Modern World, XX-XXI Century / 10
LABORATORY OF MODERN POLITICS : France since the Revolution of 1789 to our day / 5
■ 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 :
8 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 :
46 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 :
一度東大から離れられたのは良かったと思う。しかし自分の能力を高められたとはあまり思わない。
■ 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 :
海外が視野に入ったということはあるのではないか。
■ 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 :
法学部の場合、通常だと留年を考えないと留学できないのは大きなデメリットである。加えて留年した場合、東大の学生宿舎に居続けられないのも大きなデメリットである。
■ 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
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
研究職
■ 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 :
頑張ってください。
■ 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 :
特になし。