

報告書

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2020/3/31

■ID: C19404

■参加プログラム/Program: パリ政治学院春季短期留学 European Studies Program 2020

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

■派遣先大学/Host university: パリ政治学院(シアンスポ)

■プログラム期間/Program period: 2020/2/21~2020/3/13

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:

運動部に所属しているため、高学年になると留学に行きづらい。1年生のときは進学選択の志望先、点数稼ぎなどで留学のことを考える余裕がなかった。

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

プログラムの期間、時期が運動部に所属している自分にちょうどよかった。自分がかねてよりイギリス政治を卒論のテーマにしようと思っており、EU 研究は直接ではないにしろ何かしらの洞察を与えてくれると思った。日本語圏、英語圏の知を相対化するいい機会だと思った。進学選択のメドが立ち始めた2年の春頃に考え始め、夏休みから語学検定を受けるなどの準備を始めた。基本的に自費で、奨学金も10万円と規模が小さいことが参加志望を迷った最大の要因だった。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview:

プログラム中の学習は、講義形式の授業の受講と、それと並行して自分の興味のあるテーマのレポート作成だった。積極的な質問や対話を求める教員が多く、教養学部の後期課程の授業で演習形式の授業に慣れていたことが役立った。予習・復習はほとんど求められなかった。大学の地方キャンパスの Le Havre と EU 中枢施設のあるブリュッセルに行くフィールドワークも企画されていて、その準備のためにチュートリアルもあったので特に不安になることもなく望めた。Le Havre のキャンパスではアジアについて学んでいる学生と意見交換などをした。ブリュッセルへのフィールドワークはコロナウィルス流行の影響で中止された。

■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、自炊。

■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:

毎朝のランニング、筋トレ。運動会馬術部に所属しているため、パリ郊外の馬事施設で乗馬しようと思ったがプログラムが途中で打ち切りになったので叶わなかった。基本的に夕食は特に自炊しようと努めた。

■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:

図書館でレポート作成。

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2つあったが、都心部にあっけいささか狭く、平日は空いてるイスを見つけるのが大変だった。また周囲の人間とかなり至近距離になるので気が散ることが多かった(タバコくさい人間が近くにいるなど)。食堂、wifi は充実していた。スポーツ施設は大学が斡旋した宿泊施設(ホテル)にあったので、大学で見かけなかった(あったかもしれない)が困らなかった。

■サポート体制/Support for students:

チューターの大学院生やプログラム・アドミニストレーターの方が親切に対応してくれた。

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 :	
留学先の大学が斡旋したアパートメント(長期滞在用)ホテル	
■ 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 :	
キッチンが完備されている。ルームメイト 1 人とシェアするが、部屋が広くないのでデスクやキッチンなど、円満にシェアできないとストレスの元だと思った。浴槽がある部屋もあったみたいだが、自分の部屋にはなかった。	
■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :	
過ごしやすい気候。雨は降るがすぐ止む雨で激しくもないので傘(折りたたみ傘を携帯していた)も一切使わなかった。交通はパリ市圏内はメロでこと足りる。留学先の大学が 5 日間有効のフリーパスを 4 枚(4 週間分)用意してくれたので、切符は週末の分しか買わなくてよかった。食事は学内のカフェテリアや近辺のベーカリーが充実しているので、比較的安価に済ませられる。	
■ 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(アメリカンエクスプレス)と現金 2 万円をユーロに両替して持っていった。	
■ 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 :	
コロナウイルス流行の最中だったので手洗いを徹底した。持ち運べるアルコール消毒液を持っていった。スリにあった日本人学生がたくさんいたようだったので、街中で道に迷っているそぶりを見せない、他人に話しかけられても自分の荷物とポケットの中身に注意を払うようにした。メロではなるべくドアから遠いところにいるようにした。	
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :	
メロ	
■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :	
キャンパス Wifi, SIM, ホテル wifi	

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :	
参加応募のエッセイは日本語でも英語でも同じ字数(ワード数ではなく、当然スペースも 1 文字カウント)なので、日本語で書けなければ圧倒的に不利だと思った。自分は最初英語で原稿を書いたが、結局日本語で書き直すことになった。自分は家族などに読んでもらって推敲した。IELTS など語学検定の準備が一番期間を要するので計画的に進めるべきだったと思った。	
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :	
なし。	
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :	
特になし。	
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :	
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:	
自分は教養学部の後期課程に進学予定だったので、教務課の後期課程係に単位振替の手続きを簡単に説明してもらった。また進学先の学科の教務補佐係、主任の教員にも連絡した。	
■ 語学関係の準備/Language preparation :	
語学(英語)検定、資格の準備が参加を志望するにあたって最も時間を要する。今回の留学先はパリ政治学院だったが、フランス語が使えなくてもパリでは生きていけるが、フランス語選択者ならパリで過ごす間になんとなくフランス語能力が向上する。	

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	210,000 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.)	292,000 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)	15,000 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 :	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	172,000 円/JPY
食費	74,000 円/JPY
交通費	2,000 円/JPY
娯楽費	20,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
授業料に平日のバリ市内フリーパスのようなものも含まれていた。	

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
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(本部国際交流課)からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :	
ルームメイトとの共同生活、日々のトラブルシューティング(ご飯をどうするか、どうストレス発散するか、学内のカフェテリアや図書館でどう席を確保するか)など、将来より長期的な留学をしようと考えている自分にとっては今後の糧になるようなものを得られた。ただ、他の日本の大学の学生(多くは勉強というより観光・娯楽のためにプログラムに参加しているように見えた)と共に行動する場面がそれなりにあるので、それが自分にとってはストレスで興ざめだった。また、普段自分が学ぶ機会のない分野の学問(経済学)の講義を受けられたことはよかった。	
■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 :	
自分はイギリス政治を専門にしようと思っているので英語以外の語学学習のモチベーションが落ちつつあったが、約1ヶ月パリで過ごしてフランス語能力がそれなりに向上したので、フランス語や他の言語の学習の意欲が上がった。また全くの専門外の経済学の授業を学ぶ機会を得て、教養が深まった。自分は将来研究者になると思っていたが、チューターの大学院生はそれぞれ進路をしっかりと見定めて研究活動に取り組んでいるのを見て、研究者以外の道も少し興味を持った。	
■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 :	
初めて海外留学する人にオススメです。自分は割と海外経験ある方だと思うがそれでも留学してみるとかなり日常でストレスがたまることが多く、長期だったらかなり苦戦していたと思う。	
■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 :	
留学中は CityMapper というアプリを重宝した。	

報告書

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2020/5/19

■ID: C19406

■参加プログラム/Program: パリ政治学院春季短期留学 European Studies Program 2020

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

■派遣先大学/Host university: パリ政治学院(シアンスポ)

■プログラム期間/Program period: 2020/2/21~2020/3/13

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

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:

長期休暇にあたり、余暇が存在したから。

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

駒場生活を終える節目として、一度国外で生活してみたかった。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview:

EU の政治、社会について講義を受け、最終エッセイを提出するプログラム。授業の内容は政治・国際関係、環境・移民、経済政策の 3 つの中から 2 つのセクションを選択することになる。自分は最初の 2 つを選択したが、環境・移民については環境経済学の授業の比重が大きく(それはそれで印象深かったが)、移民問題について割かれた時間は少なかった。全体的にシアンスポの経済関連の部局が中心になっているプログラムなので、欧州の現代政治についての専門的な授業を期待すると落胆するかもしれない。

■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:

ル・アーブルにあるシアンスポ アジア・キャンパスで現地の学生と交流した。

■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:

基本は課されるエッセイのための文献調査をしたり、オルセー美術館など観光地を巡ったりした。

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

■設備/Facilities:

図書館でも意外と喋るのが向こうの流儀らしいが、オンラインで利用できる文献がとても充実している。食堂はあることにはあるが、学生食堂の例にもれずあまりおいしくないのも、同じ価格帯で食べられる大学周辺のパン屋をおすすめする。

■サポート体制/Support for students:

チューターがつくことにはつくが、基本的には学生同士で解決することが多かった。

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:

大学の手配するホテル

■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:

ホテル自体は可も不可もない。朝食はつかず、また外食は高いので、ホテル近くのパン屋さんや自炊に頼ることが多かった。部屋にキッチンが備わっているし、1F には共用のスペースがありそこで料理をする人々もいた。

<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>気候については、思っていたよりは過ごしやすかったように思う。日本の同時期に着る服で十分だと思う。大学はキャンパスが散在しており、若干移動が手間。地図アプリは利用できるようにしておくといい。基本的な足は地下鉄になる。スリが多いと聞いていたので警戒はしていたが、結局自分自身が遭遇することはなかった。周りで危なかった話は結構聞く。乗車券は大学から滞在期間分のフリーパスを渡されるが、一度使うとそこから有効になる仕組みなので、どれが今使っているものなのかはわかるようにしておく必要がある。何度か取り違えて自分で買いなおすことになった。大学、そしてホテル周辺にあるブーランジェリーは、おいしく、価格としても控えめなので、経済的余裕がよほどない限りは頼ることが多くなると思う。</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>クレジットカードを頻繁に利用した。</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, local health care system, and any actions taken to maintain your health :</p> <p>日本から変わったことはしていない。</p>
<p>■自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p> <p>列車</p>
<p>■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :</p> <p>キャンパス Wifi</p>

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

<p>■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</p> <p>大学に対する提出物と、受け入れ先に提出するものの双方が存在する。大学の選考に通過後、すぐに受け入れ先から案内が来る。文面は英語なので、同じプログラムに参加する知り合いに確認しながら進めた。</p>
<p>■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>自分は国籍の都合上、在日仏大使館で査証を取得した。ホームページに書かれていない資料を求められたり、申請費はおつりが出ないようぴったり準備する必要があるなど、かなり煩雑だったので、必要な人は体験談などにしっかり目を通しておくといいと思う。</p>
<p>■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>風邪薬、胃薬など、一般的なものを用意。</p>
<p>■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>加入が義務なもの以外は、クレジットカードに付帯のもののみ。</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>それなりの成績があれば世帯収入に関わらず自費での留学が困難なら奨学金は受給されるようなので、チャレンジしてみるといいと思う。</p>
<p>■語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>TOEFL(108)、IELTS(8.0)。あって困るものでもないのとおりあえて受けてみればいいと思う。</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	161,710 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.)	453,605 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)	5,000 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 :	

<p>■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :</p>	
家賃	167,894 円/JPY

食費	50,000 円/JPY
交通費	20,000 円/JPY
娯楽費	30,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
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(本部国際交流課)からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :	
自分は今まで一歩も東京を出て暮らしたことがなかったので、まったく新しい場所での暮らしを体験できたという意味では、得難い体験だったように思う。	
■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 :	
進路は以前から決まっているため、影響された側面は小さい。ただ、今後現代欧州政治にも注目していこうというレベルの関心は生まれた。	
■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 :	
モラトリアムに守られている時間は思っているよりも少ないので、機会があるのであれば積極的に挑戦すればいいと思う。	
■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 :	
東大の図書館で、関連する出版物を事前に借りておくことをお勧めする。向こうに行ってからエッセイについてあせり始めることがないためにも。	

報告書

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2020/4/1

■ID: C19408

■参加プログラム/Program: パリ政治学院春季短期留学 European Studies Program 2020

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

■派遣先大学/Host university: パリ政治学院(シアンスポ)

■プログラム期間/Program period: 2020/2/21~2020/3/13

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:

自分の英語力が上がってきた実感があり、そろそろ英語で授業を受けるのにふさわしい頃合いに思えたから。

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

自分にふさわしい難易度だと思ったので、参加した。迷いはなかった。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview:

勉強時間の多くは、ファイナルレポート作成に費やされるだろう。予習は不要だが、復習しておく、中間テストのときに楽かもしれない。

■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:

美術館巡り

■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:

個人でツアーに申し込み、ノルマンディー戦跡ツアーに行った。

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

■設備/Facilities:

英語書籍のある図書館あり。スポーツ施設はない。食堂はあるが、混雑している。PC はあるが、自分のものがあつた方が便利だろう。キャンパスには WIFI がある。

■サポート体制/Support for students:

サポートはないが、ほとんどのプログラム生が同じアパートホテルに泊まるので、孤独に悩むことはない。

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:

派遣先の大学が予約を代行

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

気温は東京とほぼ同じだが、頻繁に雨が降る。大学周辺には有名なカフェが二つある。交通機関については、派遣先大学指定のアパートホテルから、大学最寄り駅までのチケットが渡される。食事については外食をするか、費用を抑えたい場合にはアパートホテルの近くのスーパーマーケットで買うとよい。

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

なんでもクレジットカードで払うことができる。
■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 :
スリに注意する。もう一步のところ、すられるところだった。
■自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
列車、バス
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :
キャンパス WIFI、SIM

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :
本部国際交流課のチェックリストに従うだけ。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
取得の必要なし。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
なし。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
学校指定のものに加入。
■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:
前期教養学部は特になし。
■語学関係の準備/Language preparation :
夏休みに語学留学に行ったほか、TOEFL ibt を定期的に受験していた。

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	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.)	300,000 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)	5,000 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 :	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	30,000 円/JPY
娯楽費	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
外食は、昼なら 2,000 円、夜なら 3,000 円は確実に必要。	

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
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 :	
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? :

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :

授業に関しては満足しているが、ファイナルレポートについてはやや不満が残る。チューターは丁寧にアドバイスしてくれたが、それだけではなく、添削や採点などもしてほしかった。

■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 :

このプログラムで、法や政治、経済に関する授業を受けてみたが、やはり自分には他の学問の方が向いていると感じた。文学部に進学したい。

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

研究職、大学教授

■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 :

長期留学の準備を考えている人にも、海外留学を気軽に体験してみたい人にも、おすすめできます。

■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 :

Google map

報告書

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2020/3/31

■ID: C19409

■参加プログラム/Program: パリ政治学院春季短期留学 European Studies Program 2020

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

■派遣先大学/Host university: パリ政治学院(シアンスポ)

■プログラム期間/Program period: 2020/2/21~2020/3/13

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:

期末試験が終わってから 4 月の授業開始までの時間が長かったため。

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

後期課程に進む前に、ヨーロッパというあまり学んだことのない地域について知見を得て今後の勉強に生かせればな、と思い参加を決めました。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview:

このプログラムではヨーロッパ、特に EU の様々な問題についての授業を受けました。必修の Common Courses に加え、テーマごとに分かれている Elective A,B,C の中から 2 つを選択します。興味深いと思ったのは Climate change についての授業でした。ヨーロッパにおける Climate change の現状や解決策を学ぶことで、日本ではあまり考えたことのない視点を得ることができました。また、2 週目のある 1 日を使ってパリ政治学院の Le Havre キャンパスへ行き、現地の学生とディスカッションや観光をしました。このキャンパスではアジアに特化した授業が展開されていることもあって、アジアに興味を持ってきている学生が多く嬉しかったです。

■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:

取り組んでいない。

■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:

残念ながら取り組む時間がとれませんでした。

■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:

パリ市内で観光をしました。

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

■設備/Facilities:

私の知る限りでは図書館が 2 つあり、どちらも階数が多く沢山の学生が熱心に勉強していました。フランス語の本に加え英語の本もあります。食堂は混んでいることが多かったので、お昼ご飯は大学へ出発する前に準備しておくといいです。キャンパスの Wifi は一度つなげれば快適でした。

■サポート体制/Support for students:

このプログラムにはチューターさんが 4 人おり、それぞれのチューターさんが担当する学生にエッセイ課題のアドバイスをしてくださいました。とても親切な方でお世話になりました。

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:

アパートメントホテル

■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:

現地大学からお勧めされたものに申し込みました。部屋はキッチン・冷蔵庫付きで、2人でシェアしました。タオル交換や鍵の修理など、フロントの方に言う対応してくださいました。

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

2~3月のパリは東京に比べて少し寒かったので、防寒対策をしていくことをおすすめします。大学周辺は学生街・高級ショッピング街といった感じで、治安は良い方だったと思います。宿泊先から大学までは毎日メトロを使いました。ラッシュの時間帯も日本ほどの満員電車ではありませんでしたが、車内の揺れが激しかったりマナーのあまり良くない乗客もいたりしたので、気をつけた方がいいと思います。食事は基本的にはスーパーで食材を買って宿泊先で食べましたが、それに加え日本から持参したご飯やお味噌汁を食べました。

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

ほとんどクレジットカードで支払いをしました。クレジットカードを読み取る機械は、最初フランス語で指示が出てきて戸惑いましたが、英語に切り替えることができます場合があります。

■ 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 :

スリは多いと聞いていたので細心の注意を払いました。リュックにカラビナを付けて開けにくいようにしたり、パスポートなどの貴重品を腰に巻いて外から見えないようにしたりしました。携帯電話も、ただ手に持っているだけでは危ないので、手首にかけられるストラップをつけると安心です。

■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :

列車

■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :

キャンパス Wifi、レンタルしたルーター

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :

本部国際交流課と、現地大学両方にそれぞれ提出物がありました。特に現地大学への海外送金は、銀行で審査を受ける必要があるので早めに準備を始めたほうがいいと思います。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

今回はビザは不要でした。

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

体調を万全にしていざという時の薬を保持していくとともに、現地で日本語が使える医療機関を事前に調べておきました。

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

大学から加入が義務付けられている付帯海学に加え、OSSMA に加入しました。渡航の何週間前、等の期限があるので気をつけたほうがいいと思います。

■ 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 :

プログラム日程が学部のスケジュールと重ならなかったため、特にありません。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

英語は毎日 Podcast を聞いて現地の授業に備えました。

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	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.)	300,000 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)	10,000 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 :

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	200,000 円/JPY
食費	40,000 円/JPY
交通費	1,000 円/JPY
娯楽費	5,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	

■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した。	
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO 奨学金	
■ 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(本部国際交流課)からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■ プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :	
授業の内容、チューターさんからのサポートなどの点で良かったです。	
■ 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 :	
チューターさんをはじめ現地の学生が非常に熱心に勉強し将来に向けて努力している姿を見て、見習いたいと思いました。	
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
専門職(法曹・医師・会計士等)	
■ 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 :	
ヨーロッパについて学びたいという方にはぜひおすすめします。	
■ 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 :	
EU の公式サイト https://europa.eu/european-union/index_en EU 法の検索サイト https://eur-lex.europa.eu/homepage.html	

報告書

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2020/3/31

■ID: C19410

■参加プログラム/Program: パリ政治学院春季短期留学 European Studies Program 2020

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

■派遣先大学/Host university: パリ政治学院(シアンスポ)

■プログラム期間/Program period: 2020/2/21~2020/3/13

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

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:

観光客が少ない時期なので選びました。

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

フランス語を練習したかった。パリの観光地を満喫したかった。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview:

The European Studies Program combines a 36-hour teaching program on European contemporary issues and a 10-hour intensive French language training.

■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:

観光、美術館

■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:

プログラムの友達と観光、隣の国にも訪問

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

■設備/Facilities:

スポーツ施設がなかった。キャンパス WIFI 環境は快適。

■サポート体制/Support for students:

Tutor が色々サポートしてくれる。

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:

留学先の大学からの紹介

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

2、3 月のパリは寒い、自炊の方がいい、外食は高い。

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

基本全部高い、現金で払う方をおすすめ。

■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:

スリに注意、今回はコロナの危険がすごかった。

■自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
列車、Uber
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :
キャンパス Wifi、SIM

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :
Copy of your passport、enrollment form、GPA、志望動機
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
ない。
■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 :
大学から送られた文書を提出。
■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 :
特にない。
■語学関係の準備/Language preparation :
TOEFL が必要

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	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.)	400,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	5,000 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)	5,000 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)	2,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	20,000 円/JPY
交通費	5,000 円/JPY
娯楽費	5,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :
受給した。
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
東京大学
■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(本部国際交流課)からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

<p>■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :</p>
<p>パリで一ヶ月観光できて素晴らしかった。</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>特にないがフランス語はもっと進めたい。</p>
<p>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p>
<p> </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>料理はできるようになってください、スリに注意してください、授業中積極的に参加してください。派遣先大学で積極的に発言しないと先生に嫌われます。他の大学からきた学生たちと仲良くしてください。</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>ない。</p>

報告書

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2020/3/31

■ID: C19413

■参加プログラム/Program: パリ政治学院春季短期留学 European Studies Program 2020

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

■派遣先大学/Host university: パリ政治学院(シアンスポ)

■プログラム期間/Program period: 2020/2/21~2020/3/13

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 公共政策学教育部

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 専門職 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:

期末試験等が終了した後であり、参加しやすい時期だったため。

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

就職前に一度短期でもよいので海外留学を経験してみたかったこと、また労働移民政策に関心があったことから参加を決めました。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview:

EUについての歴史・組織構造や、具体的な政策(環境政策、移民政策、外交政策、経済政策)について学びました。授業は講義を聞き、最後の10分ほどが質問時間という形式のものが多かったです。チューターとのセッションが毎週あり、その時にはチューターと1対1でレポートの内容について相談しました。またフランス語の授業が3つの語学レベルに分かれて週2回ほどありました。中級クラスでは、パリと東京の違いや週末の過ごし方などをテーマにフランス語で話す練習をしました。

■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:

取り組んでいない。

■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:

コマ数が多いですし、とりわけ今回は新型コロナウイルスの影響でプログラムが1週間短くなってしまったので、他の活動に取り組む時間はあまりなかったです。

■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:

土曜日は近所のスターバックスでレポートに取り組み、日曜日は観光をしたりショッピングをしたりして過ごしました。

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

■設備/Facilities:

学内ではWifiを使うことが出来ました。図書館はオンラインでダウンロードできる蔵書が充実していました。ただ図書館内の机が少なく、勉強場所の確保にはやや苦労しました。

■サポート体制/Support for students:

各人にチューターの大学院生がついており、何でも相談することが出来ました。

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:

アパートホテル

■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:

派遣先プログラムで薦められていた宿泊先です。2人1部屋で、部屋にはキッチン(家電・食器付き)、トイレ、シャワーがありました。自炊がはかどる快適な部屋でした。清掃は1週間に1度でした。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. : 気候は東京の冬と同じくらいで、やや寒く感じました。大学周辺は治安も雰囲気も良かったです。大学近くにパン屋が沢山あったので、昼食はパン屋でバゲットを購入していました。朝食・夕食は基本的に自炊して節約しましたが、たまに友人と外食しました。宿泊先から大学まではメロで通学しました。メロは便利ではありますが2度ほどスリに狙われました(気づいて警戒した素振りを見せたため、結局取られませんでした)。	
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy : 現金は1万円程度だけユーロに両替して持参しましたが、実際のところ現金はあまり使いませんでした(ただ少なくとも空港からパリ市内までの片道分程度のお金は現金で持つておくほうが良いと思います)。ほとんどクレジットカードで決済を済ませました。タッチ決済対応のクレジットカードを持つておくとても便利でした。	
■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 : 空港周辺やメロの治安はあまり良くなく、スリが散見されました。同じプログラムに参加していた学生では財布やスマートフォンを盗まれた人もいました。ノートパソコンや本等を入れる用のリュックサックやかばんとは別に、貴重品を入れる小さなウエストポーチ等を持つていた方が良いと思います。また、治安面を考えると、空港から宿泊先に向かうときは、RER ではなくなるべくバスやタクシーを使った方が良いと思います。また今回は新型コロナウイルスの流行のため、突然大学が休講になったりお店が閉まったりという事態が発生しました。危機管理に関する正確な情報を常に入手できるよう、ニュースを適宜確認し、プログラム参加者間で共有することをお勧めします。そのためにも、現地に到着したら早めに、プログラム参加者のグループラインを作った方が良いと思います。日本の大使館から危機管理に関する連絡が来るので、旅レジに登録しておくことも非常に大切です。	
■自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time : 列車	
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program : キャンパス Wifi、SIM	

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation : 大学からの案内に従って書類を提出していれば問題ありませんでした。	
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas : 1カ月だけなのでビザは必要ありませんでした。	
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health : 事前に日本から胃腸薬やコンタクトレンズなど、普段使っているものは持つて行った方が良いです。また歯科は保険対象外なので、日本にいるうちに治療は済ませたほうが良いです。	
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance : 大学から指定される保険に加入しました。	
■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 : 教務課から指定された申請書を提出しました。	
■語学関係の準備/Language preparation : 出発前のレベルは英語が中の上、フランス語が下の中だと思います。英語は TOEFL の問題集を解き、フランス語は初歩的な文法だけ復習しました。実は申請締め切り日近くに TOEFL を受験しようとしたところ受験当日台風のため試験が中止になり、提出時に有効な TOEFL スコアがないという痛恨のミスをしました(結局 TOEIC で申請しました)。幸いなことに本プログラムに参加することが出来ましたが、そのようなミスを防ぐため、早めに TOEFL 等を受験してスコアを確保しておくことをおすすめします。	

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	185,000 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.)	308,000 円/JPY

教科書代・書籍代/Textbook / Book	3,000 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)	8,550 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 :	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	171,500 円/JPY
食費	55,000 円/JPY
交通費	8,500 円/JPY
娯楽費	11,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
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(本部国際交流課)からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :	
1 カ月という短い期間で、授業やレポートなど一通りの留學生活が経験出来ました。授業内容自体は学部レベルのものが多くありますが、授業における視点は日本の教員の方々とは違うので興味深く取り組みました。またレポート執筆の過程でチューターと議論を深めることが出来たのは良い経験でした。そして、資料集めという点ではシアンスポの図書館が使えるのは大変有意義でした。全体的には学部生向けという雰囲気がありますが、大学院生でも目的を持って参加すればかなり充実した時間を過ごせると思います。実際私以外にも3人ほど修士課程の学生が参加していました。	
■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 :	
パリでの生活がとても充実していたので、今後どこかのタイミングでフランスの大学院に留學したいと思っています。	
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
公的機関、国家公務員	
■今後留學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 :	
参加したいと思ったらぜひ挑戦することをお勧めします。目的意識を明確に持つことで、充実した留學生活を送ることが出来ると思います。	
■準備段階や留學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 :	
シアンスポから事前に送られてくる参考文献リストは、準備段階はもちろんプログラム参加中も役に立ちました。またEUに関する日本語の入門書とフランス語の文法書を日本から持参したのですが、これはかなり有用でした。	

報告書

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2020/4/9

■ID: C19414

■参加プログラム/Program: パリ政治学院春季短期留学 European Studies Program 2020

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

■派遣先大学/Host university: パリ政治学院(シアンスポ)

■プログラム期間/Program period: 2020/2/21~2020/3/13

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

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 4 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:

卒業前に留学できる最後の機会だったから。

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

大学生活の最後に留学に挑戦してみようと思って参加を決めた。友人が過去に参加していたことから、このプログラムを選択した。食物アレルギーをもっているため不安もあったが、現地では自炊が基本のうえ、日本料理街もあることが背中を押した。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview:

共通科目と、3つ(経済、国際関係、環境・移民)から2つを選択する選択科目、任意でレベル別のフランス語クラス、フィールドトリップからなる。また、これらと並行して英語 2,500 語程度のエッセイを書きあげることが修了の要件である。授業は、スライドを利用した講義スタイルだが、授業中にも質問をすることが可能。個人的には、経済の授業が、EU 経済の仕組みをかみ砕いて説明してくれるため、大変面白かった。フィールドトリップは、ルアーブルとブリュッセルに行く予定だったが、後者は新型コロナの影響で中止となった。エッセイは、レポート程度のもので、前期教養の ALESA を想起すればよい。ただし、参考文献は 10 個以上と指示されるので、早めから計画的に取り組むことを要する。フランス語クラスは、エッセイや美術館巡りの時間に充てるため、受講を取りやめた。なお、共通科目につき、ごく簡易的なマークシート中間テストがある。

■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:

パリ市内の美術館を 10 箇所以上巡って、絵画等を鑑賞した。

■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:

パリ市内の美術館を巡った。

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

■設備/Facilities:

図書館は資料は充実しているが、席数は少ない。ホームページから資料の予約ができる。カフェテリアはサンドウィッチ等を販売しているが、こちらも席数が少ない。PC は図書館で利用でき、プリントアウトも可能。Wifi は大学内に飛んでいる。スポーツ施設があるかは分からない。

■サポート体制/Support for students:

院生のチューターが親切にサポートしてくれる。エッセイについて質問があれば、二度の対面セッションのほか、メールでも相談できる。

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 :	
パリ政治学院から指示されたアパートメントホテルに宿泊した。2 人部屋で、ベッドは隣接している。調理器具は、電子レンジを含め一通りそろっているが、箸と計量カップはない。デスクは 1 席分しかなく、部屋によってはバスタブがないのが難点。1 回 5 ユーロのコインランドリーを利用できる。	

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :	
涼しい。大学周辺は、大きな通りがあり治安が良い。通学には、メトロと徒歩を合わせて 30 分ほどかかる。ホテルはメトロの駅から近い。食事は、自炊が基本で、たまにピラミッド駅周辺の日本料理街で外食した。昼食は、大学の食堂がとても混み合うので、サンドウィッチなどを購入しておく人が多かった。	
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :	
クレジットカードを 2 枚持参したほか、ソニーウォレットを開設して、キャッシュを引き出せるようにした。ただし、キャッシュは空港で両替した分で足りたため、実際にカードで引き出すことはなかった。	
■ 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 :	
観光地ではスリが頻発する。実際に、テュイルリー庭園で 2 人組の少女に、署名を求められてまどわりつかれた。しつこくまどわりついてくるので振り切る勇気が必要。特に、スーツケースや大きなカバンを持っていると狙われやすい。他大学からの参加者 2 名がスリの被害に遭った。また、メトロに乗っていたところ自称イスラエル人から詐欺としか思えない無心に遭った。日本人はお金持ちと思われるので、その手の話に耳を貸してはいけない。医療については、大学に保健センターがあるほか、アメリカンホスピタルに日本人医師がいるので調べておくとよい。外出先でも手洗いを励行した結果、幸い風邪もひくことなく帰国できた。	
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :	
列車、バス	
■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :	
キャンパス Wifi、レンタルしたルーター	

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :	
法学部窓口の指示を仰ぎ、UTAS 上から申請した。その後、本部国際交流課に渡航情報届など、法学部に履修科目概要などの必要書類を提出した。なお、事前ミーティングの類はなかった。UTAS からの申請が締切り当日になってしまったので、学部ごとに設定される締切りを早めに確認し、計画的に行動することを強く勧める。法学部の締切りは特に早い。	
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :	
ビザは不要。	
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :	
かかりつけの医療機関から常備薬、風邪薬を処方してもらった。なお、パリのアメリカンホスピタルには日本人医師が勤務しているので、ホームページを調べておくとよい。	
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :	
本部国際交流課の指示に従い、付帯海学(必須)と OSSMA(任意)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 :	
法学部には留学目的、履修科目概要等の必要書類を提出した。単位認定は行わなかった。	
■ 語学関係の準備/Language preparation :	
IELTS7.0・TOEIC975 で臨んだ。フランス語は前期教養で学んだ初級レベル。IELTS のスコア取得が申請締切り間際になってしまったため、参加希望者には早めの受験を勧めたい。	

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	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.)	300,000 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)	8,000 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 :	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	180,000 円/JPY
食費	50,000 円/JPY
交通費	2,000 円/JPY
娯楽費	20,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
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 :	
渡航支援金 160,000 円の支給を受けた。	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際交流課)からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :	
海外の大学で行われる英語の授業に自分でもついていけることが分かり、より長期の留学の可能性が開けた。短期間に英語論文を集中的に読み、エッセイを書きあげることも、内容の未熟さはともあれ、自信につながった。また、異国の地で一人で生活することで、普段とは異なる環境に適応する経験を積むことができた。一方で、ルアーブルのキャンパス訪問などでは、英語でのコミュニケーション能力の低さを痛感することになった。	
■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 :	
就職先でのより長期の留学を目指したいと考えるようになった。	
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
公的機関、国家公務員	
■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 :	
とにかくおそれずに参加してみることを勧めたい。自分なりの目標を持っておくと更に充実するかもしれない。そして、パリでの生活は楽しい。	
■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 :	
『地球の歩き方 パリ&近郊の街』(ダイヤモンド社)、遠藤乾編『ヨーロッパ統合史』(名古屋大学出版会)、庄司克宏『はじめての EU 法』(有斐閣)	

報告書

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2020/5/17

■ID: C19415

■参加プログラム/Program: パリ政治学院春季短期留学 European Studies Program 2020

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

■派遣先大学/Host university: パリ政治学院(シアンスポ)

■プログラム期間/Program period: 2020/2/21~2020/3/13

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

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 4 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:

1、2年生はサークルが忙しかったため、3年生では司法試験飛び試験の勉強があったためこの時期となりました。今年は司法試験本試験を受ける予定ではあるのですが、卒業する前にどうしても行きたくて応募しました。本当はもっと早くに行くべきだったと考えています。

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

私は将来フランスで法律を学ぶつもりですので、短期留学はその準備として良いかと考えました。また、プログラムのテーマは EU のシステムであり、EU 関係の法律を学ぶ上で役立つと思いました。加えて、Sciences Po はフランス有数の行政、政治の学校であり、そのような場所で学習する機会は滅多にないと考えました。参加すると決めたのは 10 月ごろで、司法試験受験と両立できるか悩みました。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview:

授業は共通クラスが 8 コマあり、選択クラスは 3 つのコースから 2 つ選ぶ形式で 1 コース 5 コマでした。フランス語は 3 つのレベルの内の 1 つに簡単な面談で選別され、6 コマ(内 1 コマはオリエンテーションと面談)ありました。その他期末エッセイについてチューターとの面談等がありました。だいたい朝 10 時から夜 7 時までの授業で、1 コマ 2 コマ休みが入るのですが、休みがない日もありました。授業は教授がパワポを使って講義をするスタイルですが、質問を強く求められます。予習はほぼしませんでした。復習は授業の録音を聴き直したりしていました。期末テストのためだけならパワポを見返すので十分だと思います。印象に残ったのは経済の授業とフランス語の授業です。経済の授業はフランスの立場からドイツの経済政策がどのように評価されているのかわかり、面白かったです。フランス語は回数が少なくどれほど上達したかはわかりませんが、advanced コースでは就職面接や被疑者尋問などのロールプレイで実践的なフランス語を学びました。フィールドワークは Sciences Po の Le Havre のキャンパスに行きましたが、午前中の討論の後は観光で海岸を散策しました。

■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:

取り組んでいない。

■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:

司法試験の勉強に追われていたため。

■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:

期末エッセイの執筆と司法試験の勉強に追われていました。

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

■設備/Facilities:

図書館は法学、政治学の本が英語もフランス語も充実していました。Sciences Po のアカウントから電子ジャーナルを読み放題だったことも非常に役立ちました。ホテル内では小さなジムが使い放題でした。大学の食堂は混んでいて、あまりお勧めできません。その代わりに自動販売機でもサンドイッチやおにぎり(!)を買えます。ホテルでも食事を購入できますが、割高でお勧めしません。

■ サポート体制/Support for students :
チューターがとても親切で、英語もわかりやすく話してくれました。教授方も質問に丁寧に答えてくださいました。一方授業のパワポは送られるのが遅いこともあり、こちらから催促した方がいいかもしれません。ストライキやコロナによる授業中止については連絡が混乱していました。生活面、精神面は留学生同士の協力が一番助けになりました。

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 :
Sciences Po の紹介したアパホテルに宿泊しました。他の留学生も皆同じでしたので、交流の場となりました。同じプログラムの留学生(他大学含む)と2人1組のルームシェアで、キッチンやお風呂などの設備は快適でしたが、洗濯機及び乾燥機の数少なく、使うためにかなり待つこともありました。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
2、3月のパリは雨がが多いようです。ブーツ、雨具は必須です。非常に寒いので、防寒具も必要です。大学周辺は有名なカフェがあったりおいしいパン屋があったりとランチに事欠きません。建物が結構離れていて、教室移動は少し大変でした。近くに観光名所も多く、休み時間も楽しめると思います。交通機関は大学が平日分のメトロもバスも乗り放題の切符を支給してくれます。パリ市内はそれで十分移動可能ですが、個人的には綺麗な景色を楽しみたかったので、かなり歩きました。ホテルのすぐ近くにショッピングモールのような場所があり、そこでご飯を食べたり、スーパーでパンを買ったりもしていました。レストランは割高ですが、カフェやパン屋はそれほどでもありませんでした。

■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
お金はほぼ全てクレジットカードで通しました。クレジットカードが使えない場所はなかったと思います。レストラン等で割り勘の時のみ現金を使用しました。

■ 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 :
大学がストライキで午前中休校となったことがありました。コロナ流行真っ最中でしたので、メトロでコロナと2回ほど言われました。コロナウイルスの影響で外出制限がなされた時は精神的にきついものでしたが、他の留学生に精神的にも物資の面でも非常に助けられました。

■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
列車、バス

■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :
キャンパス Wifi、レンタルしたルーター

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :
まず UTAS 上で志望動機等を記入して申し込みます。その後学部にも志望動機を出し、写真や Registration form の Sciences Po への提出、保険や奨学金の申し込みを行います。これらはチェックリストとして交流課があげてくださいます。海外送金は時間がかかるので送金先の口座番号が届いたらすぐに始めた方がいいです。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
不要

■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
目薬とコンタクトレンズを持って行きました。

■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学が指定している付帯海学に申し込みました。あとはクレジットカードに海外保険が付いていました。

■ 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 :
志望動機と留学願のみで準備はそれほど大変ではありません。

■ 語学関係の準備/Language preparation :
語学要件がありましたが TOEFL を受けていたため不要でした。私は TOEFL は 90 点台だったため授業の聞き取り、授業での発言は難しかったです。とはいえ、予備知識や復習や留学生の助け等である程度補

えると思うので臆する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	210,000 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.)	280,000 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)	8,240 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:

コロナウィルスの影響による飛行機の変更でかなりかかりました。

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program:

家賃	166,000 円/JPY
食費	30,000 円/JPY
交通費	0 円/JPY
娯楽費	0 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments:

コロナウィルスの影響及び司法試験の勉強のために娯楽費や旅行代は使いませんでした。

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate:

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(本部国際交流課)からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts:

自分にとっての一番の意義は視野が広がったことだと思います。Sciences Po の教授はどのようなことを考えているのか、学生はどのようなことを学習しているのか、同じプログラムの留学生はどのようなバックグラウンドを持っているのか等を知り、法律の勉強以外にも視野を広げることができました。また、英語でのエッセイは大学1年生以来でしたし、もともとエッセイや論文を書くのが苦手だったこともあり、期末エッセイはリサーチの仕方、エッセイの書き方等大変勉強になりました。本当はプログラム前半に勉強を頑張った後半は観光を楽しみたかったのですが、プログラムの中止により実現できなかったことが残念です。

■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:

今回のプログラムでは、Sciences Po の授業だけでなく、コロナウィルス流行による lock down など様々な経験をしました。大枠は変わりませんが、そのキャリアの中でどのような仕事をしていきたいか悩みが深まりました。

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

専門職(法曹・医師・会計士等)

■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:

迷っているなら参加した方が良いでしょう。そう簡単には体験できないことばかりです。何より楽しいです!

■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 :

留学体験記