

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）

2017 年 3 月 18 日

東京大学での所属学部・研究科等：	教養学部	学年（プログラム開始）	学部1
参加プログラム：	パリ政治学院春季短期留学 European Studies Program	派遣先大学：	パリ政治学院
卒業・修了後の就職（希望）先：			
	1. 研究職	<input checked="" type="checkbox"/>	2. 専門職（医師・法曹・会計士）
	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
	5. 民間企業（業界： ）	<input type="checkbox"/>	6. 起業
	7. その他（ ）	<input type="checkbox"/>	

派遣先大学の概要

フランスを代表する教育機関の一つで、政治・経済など、社会科学にとりわけ秀でていいる。大統領などを排出することでも知られる。日本をはじめ外国の大学との提携による留学生の受け入れに積極的であり、キャンパスは国際色にあふれている。キャンパスは小規模なものがいくつか配置されており、少人数教育が主流のようである。

参加した動機

もともと法や政治など社会科学に関心があり、東京大学前期教養過程では学ぶ機会の少ない、より専門化した内容の学問を学ぶため。また、European Studies Program ではEUの理論について学ぶということで、Brexitに代表されるEU統合の危機に直面している現状の中、第一線で活躍する学者の考えを聞くことは貴重な体験だと思ったため。

参加の準備

①プログラムの参加手続き（手続きにあたってのアドバイスなど）

英語の資格は予めから取っていたため、特別な準備は必要なかった。申請書の入力作業や形式が若干煩雑で、応募時期が試験期間に入る前だったと記憶しているので、早めに体裁を整えておいた方が良かったと思う。

②ビザの手続き（ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど）

日本のパスポートでは、フランスへの90日以内の滞在ではビザは不要だった（大使館ホームページを参照）。

③医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）

風邪薬を持参した。

④保険関係の準備（加入した海外旅行傷害保険・留学保険等）

大学に勧められた通り、OSSMAと付帯海学に加入した。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科（教育部）で行った手続きなど（履修・単位・試験・論文提出等に関して）

前期課程で留学先での単位互換は認められなかったため、何ら手続きは取らなかった。

⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）

語学には興味がある方だったので、すでに持っていたスコアで提出した（IELTS 8.5）。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

変電プラグ、圧縮袋（洋服用、百均で入手可）。自分の場合、お土産をたくさん買いたかったので、スーツケースは大きめのものが望ましかった。

### 学習・研究について

①プログラムの概要（授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等）

EU制度の歴史・発展や、政治学・経済学的な分析を学ぶ。教材は事前に入手できないため、授業参加および復習が学習の中心になった。内容は全体的に基礎的なものであったので、大学入試で使用した世界史の教科書レベルの知識があれば授業についていくことができる。選択科目の経済の授業は内容がやや専門的であったにもかかわらず、具体例を交えて抗議が行われたために理解が助けられた。とはいえ、あらかじめ経済の基礎理論を学んでおくことは大きなアドバンテージになると思う。

②学習・研究面でのアドバイス

一ヶ月あるプログラムのうち、エッセイに本格的に取りかかることができるのは正味二週間程度であったので、あらかじめアウトラインを決めておいた方がよい。マーク式の間試験に関しては、授業中に重要と思われる内容をメモしておいたことが役に立った。抗議では細かい内容に発展することもあるが、幹と枝葉の部分を区別する姿勢で抗議に望むと良いと思う。

③語学面での苦勞・アドバイス等

キャンパス内では英語を使うことができれば不自由しなかった。しかし、宿泊先周辺を含めて、フランス語を使う方が便利な場面も多く、その方が相手も快く応じてくれた。第二外国語でフランス語を履修していないとしても、いくつかの日常会話のフレーズを覚えることは役にたつと思う。

### 生活について

①宿泊先（種類（寮・ホームステイ・ルームシェア等）、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など）

大学から手配されたAdagio Bercy Village に宿泊した。同じ大学の学生を二人でルームシェアをした。

②生活環境（気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法（海外送金・クレジットカード）など）

曇天が多かったが、土砂降りの雨はほとんどなかった。大学周辺にはパン屋や本屋など歩いて回れる場所も多い。大学から手配されるチケットを使えば、平日の間メトロ・バスが乗り放題であるため、空き時間を利用して観光を楽しむことも可能だった。お金に関して、現金は2つに分けて携帯した。

③危機管理関係（留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など）

数人スリにあった学生がいたので、気をぬかず荷物の管理をすることが大切。朝8～9時ごろと夕方19時ごろのメトロは混雑していたので、荷物を最小限にしていた方が賢明だと思った。

④要した費用について（航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算）

生活費・娯楽費として300ユーロと日本円三万円を持っていったほか、クレジットカードを携帯した。パリでの外食を考えると、現金の額が少なすぎたように思われる。

⑤奨学金（受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など）

JASSOから10万円の奨学金が支給される。

⑥学習・研究以外の活動（スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など）

週末は他大学の学生とヴェルサイユ宮殿などに遠出した。人によっては、土日や三連休を利用してロンドンやバルセロナ、フランクフルトなどヨーロッパの都市を訪れた人もいた。

**派遣先大学の環境について**

①参加学生へのサポート体制（語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等）

Tutorialのサポートが非常に丁寧で、エッセイの書き方やパリ観光に至るまで多様な情報提供をしてくれた。

②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等）

大学のWifiは快適に使えるが、論文検索するために必要なアカウントにアクセスすることができなかった。

**プログラムを振り返って**

①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

シアンスポの授業は少人数で行われ、また日本の大学から学習意欲の高い学生が選抜されてきているので、実りあるインタラクティブな授業を体験することができた。確かに発言することは大切だが、きちんと授業の内容を理解して、他の学生の見解も踏まえて議論を発展させていくような質の高い質問をする大切さを学んだ。

②参加後の予定

二年次を駒場で過ごし、後期進学先をしっかりと決めたいと思います。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

自分の参加意識次第で多くの収穫が得られるプログラムとなっています。一ヶ月という限られた期間だからこそ、目的を明確にして集中的に学問をする良い機会だと思います。

**その他**

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

事前に大学から通知された英語の文献にいくらか目を通した。

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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）

年 月 日

東京大学での所属学部・研究科等：	教養学部	学年（プログラム開始）	学部1
参加プログラム：	パリ政治学院（Sciences Po） European Studies Programme 2017	派遣先大学：	パリ政治学院
卒業・修了後の就職（希望）先：			
	1. 研究職	<input type="checkbox"/>	2. 専門職（医師・法曹・会計士）
	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input checked="" type="checkbox"/>	5. 民間企業（業界： 航空 ）	<input type="checkbox"/>	6. 起業
	7. その他（ ）	<input type="checkbox"/>	

<b>派遣先大学の概要</b>
パリ政治学院 グランゼコールの一つ。通称Sciences Po（シアンスポ）。キャンパスはパリ、ル・アーブルにある。
<b>参加した動機</b>
留学を一度経験してみたかった。自分はロシア語選択であり、フランス語を学んだことは今までなかったが、本プログラムは全て英語で行われる、且つ初修者対象のフランス語授業も用意されているため参加可能だった。EUについて大まかに、体系的に学べるため。また、Brexitを控え転換点にあるEUについて現場で何が起きているのかを肌で感じる貴重な、場合によっては最後の機会であったから。（EUが無くなればこのプログラムは何をやるのだろう。）
<b>参加の準備</b>
①プログラムの参加手続き（手続きにあたってのアドバイスなど）
提出する書類がたくさんあるため、参加を決意したらすぐに書類作成に取り掛かることをおすすめします。書類の不備があることは自分ではわかりづらいため、早めに用意して窓口の方にチェックしてもらうなどすることが必要です。
②ビザの手続き（ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど）
3ヶ月以内の滞在であれば、日本人はビザが不要です。
③医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）
特に何もしていません。旅先での怪我等もOSSMAがあるため、基本的に心配りません。
④保険関係の準備（加入した海外旅行傷害保険・留学保険等）
プログラム参加の条件である付帯海学、OSSMAに加入しました。この2つで十分です。クレジットカードに保険がついている場合、あくまで補助的ですが使えると思うので、調べておくと良いと思います。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科（教育部）で行った手続きなど（履修・単位・試験・論文提出等に関して）

春休みに行われるため、履修にあたっての不便はありませんでした。成績発表の期間と重なりますが、インターネット環境があれば確認可能でした。

⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）

フランス語よりも英語の準備を入念にすべきであったと感じました。専門用語が使われるため、経済・外交・政治で使われる英単語をある程度頭に入れておくことを強く勧めます。質問・発言もその方がしやすいので。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

常備薬はもちろんのこと、辞書や、エッセイを書くにあたって、EUの歴史や、自分が書きたいテーマについての本を持参すると授業を聞く上でも便利です。また、成績発表が途中であるため、1年生は履修の手引を持っていくのもいいかもしれません。出発前に準備すべきはとにかく英語。事前に質問を用意しておくのもいいかもしれません。EUの大まかな組織図、ブリュッセルにはEUのどの機関があるのかぐらいは知っておくべきでしょう。

**学習・研究について**

①プログラムの概要（授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等）

授業は教授のプレゼンテーションです。質問はその都度教授を遮って発言します。（向こう側はこの形式を進めます）積極的に教授の話の遮って発言してほしいとどの教授もおっしゃっていました。予習は基本的にしようがないので不要です。必要であるとすればEUの歴史でしょうか。（ローマ条約は何年か等）また、学生が幾つかのグループに分けられ、それぞれにチューター（院生）がつきます。かれらがエッセイを書くにあたってサポートしてくれました。テスト（四択式）が途中であるため、授業をしっかりと頭に入れて置けば解ける内容でした。問題の内容は毎年変わるようです。過去問が出回っているようですが、授業の内容が変わっているため、参考程度にとどめ、授業の復習に重きをおいて下さい。教授は熱心かつ丁寧に、具体例、ときにジョークを交えて理解できるよう説明してくれます。

②学習・研究面でのアドバイス

エッセイ（10ページ以上15ページ未満）が課されます。提出期限は最終週ですが、とにかく早く手を付けはじめて早くかきあげて、チューター・教授にも相談して修正を重ねることがうまいやり方でしょう。図書館から本を借りたり、SciencesPoのデータベースからデータ、論文、記事を探ることができるので活用しました。せっかくフランスまで高いお金を払ってきたのですから選択していない授業にも興味あるものであれば出席すると良いと思います。

③語学面での苦労・アドバイス等

フランス語は挨拶など、定型的な表現を知っているだけでも店員の態度は明らかに違います。笑顔で挨拶・感謝はできているどの表現を予め知っておくのが礼儀でしょう。ついてからでも教えてもらえるので大丈夫です。また、切符を買う。SIMカードを現地で契約する等、フランス語しか使えない場面がいくつかあります。事前に日本語のサイトなどでリサーチしておけば安心です。

## 生活について

### ①宿泊先（種類（寮・ホームステイ・ルームシェア等）、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など）

二人部屋となります。かなりストレスが溜まる場面もときにありました。ですが、しっかりコミュニケーションを取り、定期的に酒を飲み、壁を壊していくと、かなり楽しく過ごせます。ホームステイにしている人もいましたが、大学が用意するホテルに泊まる方が、他の参加者との交流の機会も多く、楽しく過ごせます。

### ②生活環境（気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法（海外送金・クレジットカード）など）

パリの物価はほぼ日本と同じですが、外食すると高く付きます。そのため、僕を含め殆どの人が自炊していました。パスタ・チーズ・パンはほぼ100円台で買えます。味もハズレはないので節約にもなるので自炊がお勧めです。調味料・ラップ等は日本から多めに持参することを進めます。タッパーがあると便利です。また、調理器具、皿等は一式ホテルにあるため、持っていく必要はありません。ホテルの所在地はBercyで、学校から地下鉄で15分掛からない程度です。フランスはクレジットカード文化で、スーパーでの買い物から何から基本的に現金を使いません。現金は最小限持ち歩くにとどめ。クレジットカードを基本的に使用しました。カードは何枚か持っていき、分散して保管した上、枠が小さいものを利用するのが基本です。カードは必ず二枚以上持っていくべきです、どちらかのカードが使用できないという事態が十分に起こりえます。また、アメリカン・エクスプレスカードは使用できる場所が殆どないため、VISAかマスターを持っていきましょう。現金は€100は持っている必要があります。割り勘をするときなど、現金を使せざるを得ない場合もあるので。

### ③危機管理関係（留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など）

治安は安心できるということはどこにあってもないと思います。最低限注意して、情報を仕入れておけば安心です。スリに合わないようバックは手を入れにくいものを選ぶ等の準備があれば大丈夫です。危ない目には会わず、安全に過ごせます。夜間の独り歩きには気をつけるなどでしょうか。

### ④要した費用について（航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算）

航空費 19万 授業料 50万 滞在中の費用は7万円あれば十分です。自分はプログラム終了後ニースに旅行し、パリにも延泊したため、10万円弱かかりました。（お土産・食事・交通費含む）口座、カードの利用状況の速報値をオンラインで確認できるよう、webサービスの登録、ID、パスワードを紙に書くか記憶して持参することを強く進めます。

### ⑤奨学金（受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など）

JASSO様から奨学金を10万円頂きました。希望者全員に支給されます

### ⑥学習・研究以外の活動（スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など）

週末・授業の空き時間の過ごし方は自由です。パリ市内を観光したり、ドイツ、スイス、ロンドン等へ旅行している人もいました。飛行機等は向こうに行っても取れるので大丈夫ですが、クレジットカードが必要です。現地で発行してもらえる学生証があれば、25歳以下であれば美術館・博物館等の施設が無料となります、有料の施設も割引となることが多いので、訪れた際はまず学生証を提示してみましょう。無料になった施設は例を挙げるとルーブル・オルセー・アンヴァリッド・ノートルダム大聖堂の展望台などです。かなりお得です。ヴェルサイユ宮殿はお金を取られるようです

## 派遣先大学の環境について

### ①参加学生へのサポート体制（語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等）

教授は熱心に授業をしてくださいます、また、チューターも全般にわたってサポートしてくれるので安心です。プログラムコーディネーターの方がいらっしゃるので、何か困ったことがあればその方にメールをすれば対応してくれました。英語ができれば何も苦労することはありません。

### ②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等）

図書館・食堂がありますが、学生数に対してキャパシティが足りていません。図書館は朝早くいかないと席は取れません、諦めるか地べたに座ることになります。Wifiは安定かつ高速です。

## プログラムを振り返って

### ①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

英語の必要性を強く実感しました。帰国子女、留学経験のある人の割合が高く、ネイティブレベルに英語を操る人がほとんどでした。自分は当初 “とりあえず” 参加してみただけでした。しかし、1ヶ月間バイトもサークルもせず、パリで勉強に集中する機会をいただいたことで、日本での自分の過ごし方がいかに甘かったかを痛感し、もっと頑張らなければならないと実感しました。参加して今後の学生生活の過ごし方に変化があれば、意義があったと言えると思います。刺激という意味ではプログラムにさんかして良かったと思っています。

### ②参加後の予定

ニースを旅行し、パリに延泊し、帰国しました。今後は長期の留学参加を検討しています。

### ③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

お金と時間が取れたなら、とにかく参加してみることをおすすめします。

## その他

### ①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

SciencesPoからいくつかリンクを送られてきます。ALESA・ALESSで学ぶ論文の体裁等のプレゼンを持っていくといいと思います

### ②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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)

2017年 3月 14日

東京大学での所属学部・研究科等:	経済学部	学年(プログラム開始時):	学部4
参加プログラム:	パリ政治学院(Sciences Po)春季短期留学 European Studies Programme	派遣先大学:	パリ政治学院
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input type="checkbox"/>	1. 研究職	<input type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
<input type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input checked="" type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界:総合商社)	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他( )		

派遣先大学の概要

数多くの大統領を輩出する、社会科学分野におけるフランスの名門大学(グランゼコール)。パリの他にル・アーヴルなどにもキャンパスがある。

参加した動機

ヨーロッパ情勢について、特に日本では研究者があまり多くない欧州経済について学びたいと考えた。また、海外の大学で学ぶ体験や、EU本部への訪問も魅力的に感じていた。合わせて、第二外国語であったフランス語の勉強にもなると思った。

参加の準備

①プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

募集要項に従って手続きをすれば良い。ただし、英文の成績証明書や指導教員の署名など、場合によっては時間のかかるものもあるので余裕を持って進めたい。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

ビザの必要はない。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

特になし。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

大学指定の付帯海学に加入した。必要ならば追加でクレジットカードに付属する海外旅行保険を利用するのも良いだろう。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

単位は認定されなかった。試験期間ではなかったため特に通常の課程との間で不都合は生じなかった。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

英語圏での居住や留学の経験はないため、語学レベルとしては応募に利用したIELTS6.5とTOEIC925しかなかった。なお、他の大学からの参加者には帰国子女が多かった。フランス語は学部1年の際に勉強したがほぼ忘れていた。ただせっかくの機会なので、全くの初学者であっても渡航前に勉強しておくといよい。「Sciences Po」の発音もわからないと恥ずかしい。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

学習面では、EUについて書籍を読むなどして学んでおくといよい。最低限、EU成立の歴史やEU加盟国、ユーロ圏など高校地理レベルの知識は常識として知っておきたいところ。また、essayを書くためにPCは事実上必須(現地の学生の試験期間なので図書館の利用はかなり厳しい)で、テーマも渡航前にだいたい決めておくといよいだろう。

生活面では、スリッパ、歯ブラシ、コンセントのアダプターなど。料理のために調味料、ジップロック、ラップ、布巾など。現地でも買えるが、塩胡椒は使い切れないうし、100円ショップで買っておけるものは買った方がいよい。お土産にお酒や香水を買って帰りたいならタオルを多めに持っていくといよい。

スーツ等の正装は不要。高級レストランやオペラなどにいくつもりならあるといよいかもしれないが。

SIMカードをもっていなくても大学やホテルのほか多くの施設でWi-Fiが使える。Googleマップの「オフラインエリア」も重宝するのでダウンロードしておくといよい。

学習・研究について

①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)

講義は必修の共通ブロックと3つの選択ブロック(2つを選ぶが、登録していなくても出席していよい)からなる。選択ブロックの内容は概ね「経済」「政治」「移民」となっていて、共通ブロックはそれらの入門のような位置付け。講義内容は事前にはよくわからないし、比較的基本的な内容が多めなのであまり予習は必要ない。ただ、1年生が多かったからか経済分野について苦労している人は多かつた印象。

共通ブロックには択一式の中間試験があるが、簡単かつ合格基準が緩い(あるいは存在しない?)ため不合格の人はいよなかった。ほとんどの授業について講義スライドが配布されるので、授業ノートと合わせて勉強に利用した。

最終的な成績は3000wordのessayで評価される。4人いるSciences Poの院生チューターのうちの誰か1人が指導に当たってくれ、最後の評価もそのチューターが行なっている様子。

加えて、フランス語も初級・中級・上級の3つのクラスに分けられて受ける。

②学習・研究面でのアドバイス

Essayは3000word程度と、それなりの量があるのであらかじめ構想を練っておかないと苦しい。提出日前日に徹夜している人も見受けられたが、地道に書き進めたい。

③語学面での苦労・アドバイス等

1つの講義の時間が2時間と長く、日本語の授業であっても集中力が厳しいので、英語のリスニング能力は非常に重要。

フランス語については、私は初級のクラスを受け、非常に実用的な会話表現を数多く学ぶことができた。ただし発音規則については全く扱わないので、フランス語の勉強経験がない人は綴り字と発音の対応について習得しておくことが不可欠。

## 生活について

### ①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

大学で用意されるアパートマン形式のホテルを、同じ東大生と2人で利用した(たまに3人部屋もある)。決して安くはないのだが、自分でアパートマンを探すのはフランス語面の不安と保証金の手間などを考慮してやめた。私は幸い親切な方との相部屋だったが、相性の良くない人と1ヶ月過ごすことになる可能性もあるので、語学に自信があるなら自分で探すほうがよいだろう。

ホテルは最近改装されたらしく綺麗で、料理道具も豊富。ただし、調味料や計量系の道具(大さじ小さじ、計りなど)はない。大学からはタオルはないと言われたが、実際にはあり、1週間に一度入る掃除のタイミングで交換された。アイロンもある。スタッフも親切でフロントは24時間対応である。

ホテルのあるBercy一帯は近年再開発されており、綺麗で治安も良い。すぐ近くには倉庫街を改装したおしゃれな商店街のようなものがあり、徒歩圏内にスーパーも多くある。週2回マルシェが開かれるところがあるので、パリのマルシェの雰囲気を楽しむこともできる。コインランドリーだけは見当たらず、ホテルのものを利用した(€5と高め)。

### ②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

気候としては東京より暖かく、マフラーや手袋の必要性もあまり感じなかった。いつも曇っているが雨はあまり降らず、降っても土砂降りにはあまりならない。フランスでは多少の雨では傘は使わないスタイルのようなので、フード付きの上着を着ていくと良い。

大学は6区と、パリ中心部に位置し利便性が良い(ただし建物が散らばっているので間の移動は大変)。

大学から配布されるParis Visiteで地下鉄、RER(国鉄)、バス(綺麗)などが平日の間使い放題になる。授業のない時間などに観光に行ける。

食事はほとんど自炊していた。キッシュ、グラタン、ポトフ、ムール貝、クリーム・ブリュレなどフランスならではの料理を作ったり、牛丼やカレーなど日本らしい料理も作っていた。外食すると1度で€15程度飛ぶし、高いアパートマンの設備を活用しないのは勿体無い。昼ごはんにはお弁当持参か、パン屋を利用。学食もあるが混雑しすぎて一度も利用しなかった。

お金はほとんどクレジットカードで済ませ(フランスでは少額の買い物もカードを使うことが多い)、一度も下ろさなかった。

### ③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)

大学付近や宿泊先付近の治安は良好。観光地を多く通る地下鉄の線や、RER、パリ北東部はやや治安が悪いので注意が必要だが、用心していれば問題ない。中にはカバンを切断するスリや、大人数で取り囲む子供スリ集団もいるそうなので、観光の際は手ぶらの方がよい。ガイドブックやネット上に多くの対策法が載っているので参考にすると良いだろう。プログラム参加者でスリ被害にあった人は5、6人いた様子。

### ④要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)

#### 費用(概算)

航空賃:¥110,000

授業料:€2,400

宿泊費:€1,360(授業料と宿泊費はまとめて大学に支払)

食費:¥40,000

うち外食:¥25,000

娯楽費(休日の交通費含む):¥25,000

うちモン・サン・ミッシェル旅行の交通費・宿泊費:¥20,000

お土産:¥25,000

日本で支払う航空賃、授業料、宿泊費を除くとフランスでの費用は約¥90,000。使用した現金は約€150で、一度も下ろさなかった(ATM利用者を狙うスリもいるのであまりATMは使わない方がよい)。自炊に徹すれば生活費は数万円に収まるだろうが、積極的に外食すれば優に10万円を超えるだろう(現にそういう参加者もいた)。

### ⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

JASSOの奨学金¥100,000をいただいた。

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

平日は授業のない時間に市内を観光していた。週末はパリ市内の観光の他、郊外のヴェルサイユ宮殿へ出かけたり、モン・サン・ミシェルへ1泊2日で旅行に行ったりしていた。Sciences Poの学生証を使うと多くの美術館の入場料が無料になるほか、チケットの係員がいい加減な施設も無料で入れる。有料と言われても食い下がると無料になるケースもあるようだ。

派遣先大学の環境について

①参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

職員の方や大学院生のチューターが非常に親切で、学習面での不自由はなかった。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

1週目は休暇の期間だったようで学生が少なかったが、図書館やWi-Fiのための大学アカウントが有効になっていなかった。2週目以降はアカウントが有効になったものの、試験期間らしく図書館や食堂も学生で溢れかえっており、利用しづらかった。勉強をするなら宿泊先の近くにある国立図書館新館(フランソワ・ミッテラン館)も候補に上がる。

プログラムを振り返って

①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

EUについて講義やブリュッセル訪問を通して学ぶことで、ヨーロッパの人々がヨーロッパをどう考えているのか知ることができた。もう卒業なのが残念だが、海外大学で学ぶ経験を得られたのも大きく、自分が1年生であれば長期の留学も考えてみたかった。また、今まで自炊したことがなかったが料理も楽しめた。ムール貝やエンダイブなど、日本ではあまり見かけない食材を使ってみるのも面白い。

②参加後の予定

4月から就職予定。海外赴任も多くある会社なので、今回の体験も活かせるだろう。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

正直、1ヶ月とも短いこともあって講義の内容自体はごく基本的なものである。EUについて問題意識をもち、学びの目標を設定して、積極的に教授陣に質問をするという気概がなければあまり意義が見出せないかもしれない。一方で、海外の有名大学で学ぶという経験を得るには比較的小手軽で非常に良いプログラムだとも思う。是非、特に1年生や2年生はこのプログラムに挑戦して、本格的な留学を考えるきっかけにしてほしい。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

特にないが、高校の地理の教科書のヨーロッパの単元を読み返すだけでもEUについての基礎知識が得られるだろう。また、渡航前にessay用に論文をJSTOR等で探しておくとなんか楽だし、実証分析の知識があれば3000wordでも書きやすい。

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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)

年 月 日

東京大学での所属学部・研究科等:	人文社会系研究科	学年(プログラム開始時):	学部4
参加プログラム:	European Studies Programme	派遣先大学:	パリ政治学院(Sciences Po)
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input type="checkbox"/>	1. 研究職	<input type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
<input type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input checked="" type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界: メディア)	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他( )		

派遣先大学の概要

現仏大統領フランソワ・オランドを始め、著名な政治家や思想家を多数輩出しているフランスの名門グランゼコール。パリ以外にも国内様々な場所にキャンパスが存在。国内でも非常に有名。

参加した動機

四月から就職(テレビ関係)するので、これからの仕事の発想になるような体験をしたかった。具体的には、「移民、国籍、アイデンティティ」といったテーマの勉強をしたかった。また、学生のうちにパリで一ヶ月過ごすという経験をしたかった。

参加の準備

①プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

国際交流課の指示に従っていれば、問題なく、スムーズに手続きを完了できると思います。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

特にありません。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

特にありません。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

大学指定の海外旅行保険、留学保険に加入しました。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

指導教官にプログラム参加の旨を伝えました。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

特にありません。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

プログラムの最後にエッセイを提出しなければなりません。留学前にEUについて書きたいテーマに関連した本を日本語で読んでおくとな非常に参考になると思います。エッセイは3000wordsでワードで10ページほど要求されるので、ある程度の構成は日本で練ってから参加すると、講義を主体的に受けられるかもしれません。

### 学習・研究について

①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)

プログラム前半は一日に2コマ程度しかないので時間に余裕があります。が、現実的にはルームメイトと自炊したり、参加者同士で観光したりもするので、授業に集中し、後日送られてくる授業のスライドで復習するというのが効率的だと思います。また、プログラムの最後の方でペーパーテストがあります。

②学習・研究面でのアドバイス

日本にいる間に、エッセイテーマを絞って、目次まで構成しておくとかかなり楽になると思います。来年も同時期の開催ならば、渡航前はおそらく期末試験後で休暇を楽しみたいところですが(僕はそうでした)、一つ努力して、いろいろな周辺知識を収集して自分なりに構成しておくとな非常に役に立つでしょう。

③語学面での苦勞・アドバイス等

フランスの大学ということもあり、英語が母語の教授・チューターもいないので、比較的リラックスして英語を話せる環境にあると思います。ただ、講義を聴く場合には、独特のアクセントで話される先生も多いので、かなり集中を必要とする場合もあります。

### 生活について

①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

宿泊先近くにスーパーがあるので、何日か経って慣れてくると、朝:スーパーで買った簡単なパンなど、昼:大学近くで買ったバゲッド、夜:スーパーで買った食材で自炊、という食事スタイルに落ち着いてくると思います。日本食が恋しくなったら、オペラ座周辺にたくさん日本料理屋があります。

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

大学の建物の場所が、地図の表示と違ったりしてわかりにくいので、集団にはぐれずついていくのがいいかもしれません。初日にもらえるパンフレット後ろの地図は、プログラムの最後まで重宝することになります。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)
大きい問題にはなっていませんが、渡航前後で小さなテロが二回起きています。(僕は帰りCDG空港ではなくオurlリー空港を使いましたが、その数日後にそこでテロが起きました。被害者はいませんでしたが)また、他大学からのプログラム参加者で財布を盗難されたり、お金を盗まれたりした学生が3、4人いました。メトロに乗るときは特に注意が必要です。
④要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)
生活費(食費、交通費など)だけを計算すると10万ほどになると思います。
⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)
JASSO支給の奨学金。
⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)
パリにいる友人に会ったり、卒業旅行で観光に来ている友人に会ったりと、有意義な時間を過ごすことができました。また、友人と出かける予定もなかったら、シアンスポの学生証を使って美術館に行くのが有意義でいいと思います。
<b>派遣先大学の環境について</b>
①参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)
wifiが使えずに困っていた学生が何人かいましたが、メールを打つとその日のうちには返信があったようです。生活面・精神面で苦労していた学生はあまり見受けませんでした。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
図書館利用の説明が、プログラム二日目になされるので、良く聞いておくと、エッセイの執筆に役立つと思います。情報量が多いので、このときはメモ帳を持っていくといいかもしれません。
<b>プログラムを振り返って</b>
①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感
一二年生の参加が多かったなので、自分もそのくらいの時期にこういったプログラムに出会っていたらよかったなと思いました。プログラムの授業や先生自体も素晴らしいですが、参加者やチューターも優秀な人が多いです。いろいろな話をすると刺激になるかもしれません。自分は四年生ですが、チューターも同じくらいの年代の人たちなので、卒業後の進路や、学業面について話し合えたのは非常に楽しかったです。また、日本人としてのアイデンティティということの考えも非常に深められました。日本で生活していると忘れてしまうことを、たくさん気づかせてくれた留学となりました。
②参加後の予定
就職します。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

何故EUなのか、何故パリで(しかも1ヶ月)短期留学なのか、ということを考えそれを常に意識しながら生活すると、参加の仕方が主体的となり、プログラムがより一層実りあるものになると思われれます。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

プログラムの参加が決まると、SciencesPoよりEU関連のウェブサイトのURLが送られてきます。

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

特にありません。

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)

2017年 3 月 20 日

東京大学での所属学部・研究科等:	教養学部	学年(プログラム開始時):	学部2
参加プログラム:	パリ政治学院春季短期プログラム	派遣先大学:	パリ政治学院
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input checked="" type="checkbox"/>	1. 研究職	<input checked="" type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
<input checked="" type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界: )	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他( )		

派遣先大学の概要

パリ政治学院は社会科学系のグランゼコールでいわゆる「エリート養成機関」である。

参加した動機

今年はEUについてホットな話題がたくさんあったので、ヨーロッパについて現地で学ぶことができるのは興味深いと思ったため。休みの期間を利用した短期留学で、東京での学習スケジュールに支障がなく気軽に参加できるため。またパリに1ヶ月間滞在してみる機会、理由を得られるのはフランスの雰囲気を感じフランス語を上達させるという面で素晴らしいことである。

参加の準備

①プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

東京大学を通して出願。航空券の手配、学費の支払いおよび留学先との情報のやり取りは各自で行った。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

不要

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

特に行わなかった。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

東京大学指定の保険に加入する。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

教養学部の単位認定は行わなかった。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

応募時点でIELTS7.0を取得していた。フランス語は不要。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

わからないことがあればメールで早めに質問しておいたほうが良い。

## 学習・研究について

①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)

各授業は2時間。授業は必修としてEUIについての基礎知識を学ぶ。選択科目としてユーロについて、EU外交について、移民やアイデンティティについての3つの内容から二つを選ぶ。必修16時間と選択科目が10時間×2、希望者にはフランス語の授業が10時間用意されている。授業スライドを送ってくださる先生もいて、後日それらを用いた復習が可能であった。中間テスト(選択式)と最後にレポートの提出があった(3,000語強)。

②学習・研究面でのアドバイス

EUIについて、経済について、国際情勢について少しは知っておいたほうが良いように思われる。

③語学面での苦勞・アドバイス等

英語が母国語じゃない先生がほとんどだったので、英語は聞き取りやすかった。発言に関しては、自分のスピーキングレベルがイマイチだったので、努力が必要だった。

## 生活について

①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

知り合い、友人の家に泊めてもらっていた。数泊程は、ユースホステルを利用した(一泊2,000円程度)。ほとんどすべての参加者がパリ政治学院が斡旋するアパートホテルを利用していた。二人で共用するタイプの部屋でキッチン等の設備は十分にあるが比較的狭いようである。プログラム期間中の4週間で1,370ユーロだったと思う(150,000円程度か)。

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

気温は東京の冬と同じくらいだったが、雨、曇りの日が多かった。大学周辺はパリの中でも非常に高級なエリアであるため、雰囲気良かった。食事は昼は大学内あるいはその周辺のパン屋を利用した。夜は主に滞在先に戻り自炊を行った。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)

スリの被害にあった参加者が聞くところによれば5人ほどいた。普段は、一人で観光客の雰囲気をささずいたので、自分が被害に遭うことはなかった。

④要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)

航空賃78,000円、授業料300,000円、宿泊費、食費、その他生活費等80,000円

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

奨学金として10万円、JASSOからいただいた。参加者は原則として全員受給できるようである。

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

パリ市内の観光、プログラム終了後に、アムステルダムに寄った。

**派遣先大学の環境について**

①参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

毎年開催されているプログラムのため、日本人学生の事情はよくわかっているようである。大学のアカウントの取得に時間がかかったが、こちらから尋ねれば大抵解決してくれた。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

図書館はとても狭く、座席を確保するのに大変苦労した。カフェ、売店等があり低価格で昼食をとることができた。大学のパソコンはキーボードがフランス語仕様なので、使いづらいといった声を多く聞いた。

**プログラムを振り返って**

①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

ヨーロッパについて基礎的なことではあるが、しっかりと学ぶことができたように思われ、プログラムの意義は達成された。留学をする経験は初めてであったためワクワクしていたが、授業に関しては東京大学で外国人の先生と英語で授業しているのとさほど変わらないように感じた。1ヶ月のフランス滞在で、日常生活を通じてフランス語が上達したので、個人として考え持っていた意義も達成されたように思われる。

②参加後の予定

教養学部後期課程に進学。大学院進学予定。休み期間中の留学プログラム等にまた参加していきたいと思う。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

留学してみたいが半年、一年の交換留学はそこまで乗り気でない、迷っている人には非常に勧めたいプログラムだと感じた。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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）

2017 年 3 月 22 日

東京大学での所属学部・研究科等：	教養学部	学年（プログラム開始）	学部1
参加プログラム：	European Studies Programme	派遣先大学：	パリ政治学院(Sciences Po)
卒業・修了後の就職（希望）先：			
<input checked="" type="checkbox"/>	1. 研究職	<input type="checkbox"/>	2. 専門職（医師・法曹・会計士）
<input checked="" type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input type="checkbox"/>	5. 民間企業（業界： ）	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他（ ）		

派遣先大学の概要

フランスのエリート養成校。国際関係論の分野ではトップレベルだと聞きました。

参加した動機

近年問題となっているEUの統合や共通外交政策、国内におけるポピュリズムの台頭について、EUの主要構成国であるフランスの大学で学んでみたかったからです。また、通常の授業に加えてフランス語のレッスンを受けられることも、大きな魅力でした。

参加の準備

①プログラムの参加手続き（手続きにあたってのアドバイスなど）

IELTS(6.0以上)のスコアが必要なので、早めに取得しておくことをお勧めします。

②ビザの手続き（ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど）

3ヶ月以内なので、ビザは必要ありませんでした。

③医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）

歯科検診、および常備薬の準備

④保険関係の準備（加入した海外旅行傷害保険・留学保険等）

大学指定の付帯保険に申し込みました。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科（教育部）で行った手続きなど（履修・単位・試験・論文提出等に関して）

特になし

⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）

英語の能力向上のため、語学学校に二週間ほど通いました。その他フランス語の勉強など

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

EUに関する概要程度の知識は入れていった方がいいと思います。また、向こうでエッセイ（今回は3000から6000word）を書かなければならないため、自分の関心のあるテーマについての本を一冊持っていくと良いです。

### 学習・研究について

①プログラムの概要（授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等）

EUの概要についての授業（必修）のほか、外交・経済・難民問題の中から2つを選ぶ選択式の授業があります。実際には選択以外の授業に出ることも推奨されていて、内容も互に関連している場合が多いので出た方がためになります。予習復習は特に必要ありませんが、三週間目に試験（成績評価あり）が設けられているのでそれまでには復習しておいた方がいいです。教授陣の中には実務に携わった方や有名な学者もいて、内容はとても新鮮で興味深かったです。

②学習・研究面でのアドバイス

英語でエッセイを書いた経験がほとんどなかったため、最終エッセイ(6000wordが目安)で苦勞しました。上にも書いた通り、自分の興味のあるテーマを予め決めておいて、それに関する本を1冊持っていくといいと思います。

③語学面での苦勞・アドバイス等

授業はすべて英語でした。教授陣の中には熱が入ってくるととても早口で話す先生もいたので、最初はすべて聞き取れず苦勞しましたが、一週間経つと大分慣れました。授業のスピードは日本の大学の授業に比べると早いのので、集中して聞かないと途中で訳が分からなくなります。授業中の質問は推奨されていますが、実際授業が終わるまで待っていると時間切れになり分からずじまいだったりするので、英語に自信がなくてもその場で手を上げて聞いたほうが良いです。滞在先ではフランス語でしたが、当初は拙さのあまり誤解を生じたりしました。分からない時ははっきり分からないと言ったほうが、却ってトラブルを招かずに済むと感じました。

### 生活について

①宿泊先（種類（寮・ホームステイ・ルームシェア等）、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など）

私はインターネットを通じてホームステイ（食事付）を申し込みました。付属のアパートホテルを申し込むこともできますが、それよりも少し安くすむので、現地の生活に触れたい人やフランス語を使ってみたい、という人はぜひお勧めします。

②生活環境（気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法（海外送金・クレジットカード）など）

パリは寒いと聞いていましたが、2月3月は東京よりむしろ暖かったです（最終日は18℃だったと聞きました）。公共交通に関しては、初日に大学から5日間乗り放題の券が4枚支給されるので、平日はそれでバスにもメトロにも乗れます。大学は有名なブティックなどが立ち並ぶSt. Germain通りの側にあり、物価は高めでした。周辺には美味しいパン屋が幾つかあって、サンドイッチ1本が大体5ユーロでした。学内のカフェテリアのほか、少し歩いたところに学生食堂があって、そこではかなりの量の食事（ただしあまり美味しくないという声も）が3.8ユーロ程で食べられました。

③危機管理関係（留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など）

大学周辺は治安は非常に良かったです。ただ、観光地周辺やメトロなどにはスリが多くいるため、現金はできるだけ少額で持ち歩くことをお勧めします。

④要した費用について（航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算）

航空券...12万円 授業料...30万円 滞在費...17万円 生活費（お土産代、国内旅行含む）...10万円 合計...約70万円

⑤奨学金（受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など）

日本学生支援機構から10万円受給しました。

⑥学習・研究以外の活動（スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など）

平日は、授業の合間や放課後に観光に行っていました。特にルーブルやオルセーなどの美術館は大学から徒歩圏内にあり、大学の学生証で無料になるため、何度か足を運びました。週末は郊外の観光地や、国外に行きました。ロンドンやバルセロナまで旅行している参加者もいました。三週間目くらいになると皆エッセイに追われがちになるので、徹夜で終わらせたくない人は前もって少しずつ進めておいたほうがいいです。

**派遣先大学の環境について**

①参加学生へのサポート体制（語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等）

12～3人に一人の割合でtutorの学生がつき、エッセイ執筆を手伝ってくれます。私は参考文献のうち幾つかを探してもらったりしました。とても親切な人ばかりなので、エッセイだけでなく専門分野のことについて尋ねてみると、面白い話が聞けると思います。

②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等）

大学図書館には英語の文献も多くありますが、大半が閲覧室ではなく書庫にあるため、閲覧するにはオンラインシステム上の手続きが必要です。キャンパスは幾つかの住所に分散していて（そのため教室間の移動が大変）、各校舎にカフェテリアがあります。Wifiもありますが、私たちの時には接続に支障をきたす参加者が続出しました。

## プログラムを振り返って

### ①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

EUという組織について色々な側面（政治、経済、環境問題など）から学ぶ中で、自分の興味の対象が広がったのが良かったです。他の参加者も英語が流暢なだけでなく、積極的に議論に参加する姿勢や自分なりの問題意識を持っているのが印象的で、とても刺激になりました。同時に、同じヶ月間をどれだけ有意義なものにできるかはその人次第だとも感じました。

### ②参加後の予定

語学の大切さを痛感したので、大学の授業に加え英語や第二外国語の勉強をもっと頑張ろうと思いました。

### ③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

参加費は高いですが、それだけのものは得られるプログラムだと感じました。最後の週にはEU本部のあるブリュッセルへの研修旅行もあり、実際に政策に携わっている人々の話も聞けるので、EUに限らず国際政治に興味のある人はぜひ参加してみるといいと思います。上にも書きましたが、与えられたプログラムをどれだけ有意義なものにできるかどうかは自分次第なので、参加した以上は積極的に行動したほうが、後悔がないです。

## その他

### ①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

羽場久美子編著『EU（欧州連合）を知るための63章』明石書店、2013年。

### ②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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)

2017年 3月 13日

東京大学での所属学部・研究科等:	教養学部	学年(プログラム開始時):	学部2
参加プログラム:	パリ政治学院春季留学プログラム	派遣先大学:	SciencesPo
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input type="checkbox"/>	1. 研究職	<input checked="" type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
<input checked="" type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界: )	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他( )		

派遣先大学の概要

フランスのグランゼコールの一つ。政治学や国際関係学に強い。

参加した動機

4月から法学部に進学するにあたり、春休みの期間を活用して何か勉強したいと思ったことが一番の動機です。また第二外国語がフランス語選択だったこともあり、パリ政治学院へは以前から行ってみたいと思っていました。

参加の準備

①プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

学校の手続に従いました。学校指定の保険がOSSMA以外にもう一つあり、申込書が郵便で送られてくるのですが出発前がテスト期間で忙しかったためそれを見落としていて出発の一週間前に気付き少し焦りました。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

ビザの申請は必要ありません。空港のイミグレーションも旅行者と同じような感じで、入学証明書を提示するまでもなくあっさり通過できました。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

学校指定の保険に入った以外は特別なことはしませんでした。薬は多めに持っていきました。食べ物が体に合わないこともあったので胃薬を持っていておいてよかったです。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

学校指定の保険、飛行機の海外旅行保険に入っていました。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

私は2年生だったので指導教員からのサイン等特別な手続はありませんでした。学校の申込書に記入し、アドミニストレーション棟の窓口で係の方からサインをもらいました。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

スコアが要件を満たしていなかったのでTOEFLを受験しました。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

EUについて事前に日本語で知識を一通りいれておくことをおすすめします。授業でも説明されるのですが、英語かつ急ぎ足なので、私は事前に予習しておいてよかったと思いました。

## 学習・研究について

①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)

プログラムは主に4つのコンテンツで構成されていました。①EUについての講義…プログラムで最も多くの時間を割いてあるコンテンツです。EUについてのオムニバス形式の授業でした。ディスカッション等はなく、質問タイムが設けられるのみでした。この講義について第三週目にテストがありました。②エッセイ…各自でEUに関連するテーマを決めて約3000wordsのエッセイを書きます。現地の学生さんがチューターとしてアドバイスしてくださりました。③Le Havre, Brusselsへの遠足…Le havreではSciences Poのキャンパスで学生とディスカッションをし、BrusselsではEUの欧州委員会、欧州議会の施設見学をしました。どちらも気軽なものだったのであまり身構えなくて大丈夫だと思います。④フランス語の授業…クラス分けがはじめにあり、週2回くらいのペースで授業がありました。選択性ですが、ほぼ全員が受講していました。

②学習・研究面でのアドバイス

このプログラムは単位認定を申請していなくても、現地のスタッフ(おそらくチューターさん)により一応全員に成績がつきます。評価は第三週目のmid-term testとエッセイにより、比率は半々です。テストは授業を聞いていれば大体答えられます。エッセイがプログラムの中心だと感じたので、授業の合間やホテルに帰ってからエッセイを書くための下調べを少しずつする・構想を考えるなど、エッセイに力を入れることをおすすめします。

③語学面での苦労・アドバイス等

英語で授業を二時間通しでいくのは疲れますが、慣れると思います。むしろ苦労したのはスピーキングで最後まで質問をしたりディスカッションをすることは難しかったです。

## 生活について

①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

学校が用意したホテルに宿泊しました。宿泊はその学校指定のホテルに泊まっている人がほとんどでした。寝食をプログラムの参加者と共有できたのは楽しかったのですが、ホテルの部屋が二人部屋で個室がなく、とても狭かったので、プライベートはほとんどありませんでした。個人的にはアパートやホームステイを自分で探してもよかったなと思いました。

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

大学、およびホテルの立地はとても良いです。大学はサンジェルマン・デ・プレにありルーブルやオルセーなどの美術館に近いです。ホテルは中心からは少し外れますが治安がよく、近くにショッピングセンターがあったので食事の買い出し等には困りませんでした。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)
スリには気をつけていましたが、思ったより治安はよかったです。それでも夜は一人ではあまり出歩かないようにしていました。一人ならば遅くても9時までです。複数人や男性と一緒にならメトロの終電も平気だと思います。
④要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)
航空費…20万、授業料・宿泊費…45万、教科書代…なし、食費・交通費・娯楽費など…8万(平日の交通費に関しては学校からメトロのフリーパスが支給されます)
⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)
プログラムで東大から案内されたJASSOの奨学金10万円を申請しました。
⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)
エッセイを早めに終えたこともあり、観光をする時間は十分すぎるくらいありました。私はずっとパリにいましたが、休日に他の国に旅行している人も多かったです。大学から支給される学生証でほとんどの美術館は無料で入れるので、美術館巡りをとにかかしていました。
<b>派遣先大学の環境について</b>
①参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)
チューターさんが主にエッセイの面でサポートしてくださり、とても優秀な方々ばかりで助かりました。SciencesPoの事務の担当者は、大学のパソコンのアカウントのことなど、基本的にこちらが聞かないと教えてくれなかったので疑問があればメールで聞く事をおすすめします。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
Wifiもあり、図書室ではコピー機も使えてとても便利でした。昼ごはんは、大学の中には売店が、大学の周りにはカフェやパン屋さんがあり自分で作らなくても買って食べられます(自炊よりお金はかかりますが)。
<b>プログラムを振り返って</b>
①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感
とても楽しく、有意義な一ヶ月でした。EUについて集中的に学び考える機会には本プログラムに参加していなければなかったと思うので参加してよかったと思います。プログラムに参加している人も大学も様々で、単位取得の一環として参加している人から、四年生で就職も決まり半分卒業旅行のような感じに来ている人まで動機もいろいろだったので、周りに合わせすぎず自分のペースで過ごすのが有意義に過ごすコツだったかなと思います。パリはとても素敵な街で、そこで一ヶ月過ごすのもとても楽しく、貴重な体験でした。
②参加後の予定
本学三年生として法学部に進学する予定です。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

春休みを有効活用したい人におすすめします。ただ自由時間が多く、参加者も動機がいろいろなので、参加する場合は自分で目標というほどではないですが一ヶ月どのように過ごすか考えておいたほうが有意義に過ごせると思います。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

この体験記をいろいろな人のものを読んでおくことをおすすめします。東大からもSciencesPoからもあまり詳細な説明は事前にはありませんでした。

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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)

2017年 4 月 6 日

東京大学での所属学部・研究科等:	新領域創成科学研究科	学年(プログラム開始時):	修士2
参加プログラム:	European Studies Program	派遣先大学:	Science Po
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input type="checkbox"/>	1. 研究職	<input type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
<input checked="" type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界: )	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他( )		

派遣先大学の概要

Science Po はフランスを代表する社会科学系の大学。留学生比率も高く、ヨーロッパをはじめ世界各国から学生が集まっている。

参加した動機

専攻は理系であるが、以前から初回科学系の学問にも興味があった。また、イギリスに3か月間留学したことがあり、EU内では人が仕事や学業で簡単に国境を超えるのを目撃して強く印象に残った。そのため、EUについて深く学んでみたいと思った。

参加の準備

①プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

試験や卒論・修論の最終提出など東大の中の大切な予定と被らないかをチェックすることが大切だと思います。被っても先生や指導教員と相談すればなんとかなることもあるので、まずはプログラムに興味があることを伝え相談してみましょう。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

特になし

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

特別なことはしていません。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

大学指定の保険に加入しました。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

所属する研究科に海外渡航届を出しました。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

TOEFL IELTSは以前受けていたので、そのスコアを提出しました。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

EUIに関する基本的な本を1冊読んでおくのと授業内容が頭に入りやすいと思います。

## 学習・研究について

①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)

授業はEUIに焦点を当てながら、ヨーロッパの政治・経済・移民などについて基本的なことから解説してくれます。教授によって授業のスタイルは違いますが、ほとんどの先生が学生からの質問に答える時間を用意してくれるので、各授業ごとに1度は発言できるよう心がけました。(できなかった授業もありますが)

②学習・研究面でのアドバイス

Science Poの教授陣はほとんどが生徒からの質問を歓迎してくれる(むしろ期待される)ので、わからないことがあれば遠慮せず授業中にどんどん聞くとよいと思います。初歩的なことであっても、ほかの参加者にとっては確認になるので積極的に質問すべきです。

③語学面での苦勞・アドバイス等

英語で発言することのハードルは思ったより高く、もどかしい思いもしました。エッセイは英語で文章を書くことに慣れていないと時間がかかるので、早めに取り組んだ方がいいです

## 生活について

①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

大学指定のサービスアパートメントを借りました。決して安くはないですが、短期で宿泊場所を自分で探すのは難しいので、知り合いなどがいない場合はしょうがないかもしれません。参加者のほとんどがそのサービスアパートメントにいるので、他大を含むほかの参加者と仲良くなれるというメリットはあると思います。部屋の中はきれいですが、少し狭いです。自炊はできるようになっているので、私はルームメイトと一緒に毎晩料理を作って楽しんでいました。

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

東京と比べて特別寒いとは思いませんでした。ただ、雨の日が多いのでそこは覚悟が必要です笑 パリ市内は地下鉄・バスが発達していてとても便利です。食事は外食すると高いのですが、数回は友達と一緒に本場のレストランに食べに行きました。いい気分転換になったと思います。お金は基本クレジットカード払いでした。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気がつけた点など)
私自身は一度も危険を感じたことはないのですが、参加者の中には地下鉄内で財布を盗まれたり盗まれそうになった人もいました。
④要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)
航空券 10万円(直行便) + 授業料、家賃、食費など
⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)
JASSOからの10万円
⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)
週末や授業の空き時間を利用してパリ市内の観光や郊外に遠出しました。私は予定があったのでできませんでしたが、プログラムの前後にイタリアやスペインなどヨーロッパ旅行を追加している人もおり、お金と時間が許せばおすすめです！
<b>派遣先大学の環境について</b>
①参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)
特別手厚いこともありませんが、必要なサポートはしてくれたのでごく困ったことはありませんでした。チューターの方はエッセイの執筆などに関して親身にアドバイスをくれました。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
図書館は試験期間中は席の確保は困難ですが、大学内の自習スペースなどを活用すればなんとかなりました。きちんとした食堂はないので、家からお弁当を持参したり、近くのパン屋でお昼ごはんを買ったりしました。
<b>プログラムを振り返って</b>
①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感
私はこれまで英語圏以外の留学を考えたことはありませんでしたが、本プログラムをきっかけに英語圏以外の留学も今後考えるようになりました。フランスには英米とは異なるフランス語の文化があり、それを学ぶことで視野が広がって面白いと思ったからです。
②参加後の予定
国家公務員として就職予定

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

本プログラムは参加する学年によって学ぶものが異なると思いますが、これから進路を考える1,2年生に特におすすめだと思います。本プログラムを通し、今後学ぶべきことや長期の留学に向けた準備ができると思うからです。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

「ヨーロッパがわかる一起源から統合への道のり」岩波ジュニア新書

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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)

2017年3月21日

東京大学での所属学部・研究科等:	教育学研究科	学年(プログラム開始時):	修士1
参加プログラム:	パリ政治学院春季短期留学	派遣先大学:	パリ政治学院
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input checked="" type="checkbox"/>	1. 研究職	<input type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
<input type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界: )	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他( )		

派遣先大学の概要

パリ政治学院はグランゼコールの一つであり、超エリート校である。卒業生は国のエリートとして各界で活躍しており、そのうち2名も国家元首になった。パリ政治学院はキャンパスを複数持っており、今回のプログラムはパリの都心にあるキャンパスで行われ、港町にあるLe Havreキャンパスにも一日の見学が含まれていた。二つのキャンパスは雰囲気は全然違うけれども、両方非常に魅力的である。

参加した動機

今学期にEUについて授業を受け、EU各国はどのように差異を保ちつつ、統合されていくのかについてすごく興味を持った。また、最近の動向として、イギリスの脱退や、フランスにもEUを脱退と主張する政党が選挙に有力な政党であるなど、不安定化が進んでいる。派遣先の大学はパリ政治学院であり、ブリュッセル訪問(EUオフィス)も含まれており、すごく充実で魅力的なプログラムであるため、応募させていただいた。

参加の準備

①プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

指示通りにやれば大丈夫。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

留学生であるため、シェンゲンビザが必要だった。ビザの申請には保険関連の書類を先に用意しなければいけない。大学の締め切りまでギリギリで手続きをしたら、ビザの申請が間に合なくなるので、保険の加入などは早めに。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

特にしなかった。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

学校の指示に従って保険に加入すれば大丈夫。留学生は早めに。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

特になかった。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

英語は話せるけれども、フランス語は全く話せない。フランスは思った以上に英語が通じないところなので、フランス語ができたほうが良いと思う。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

ホテルはアパート形式なので、各部屋にキッチンが整備されている。料理道具も全部完備(ただし、炊飯器はない)。一ヶ月も滞在するので、ほとんどの人は自炊する。日本料理が食べたい方が、醤油(向こうにない)とかの調味料とお米(向こうのお米は日本のと違う)を持っていたほうが良い。

## 学習・研究について

①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)

EUの歴史から現在の状況まで、そして、外交、経済、移民政策、環境政策など幅広い授業が提供された。一コマ2時間でちょっと長めの授業だった。先生たちもそれぞれ個性的で授業のスタイルが多様であった。

②学習・研究面でのアドバイス

4週間のプログラムだったけど、2週目と3週目はエッセーを書かなければいけないので、観光はあまりできない。エッセーを完成するために、徹夜する人も結構いた。観光をいっぱいしたい方はフランスに行く前にエッセーの初稿を完成し、授業を受けて微修正するというやり方を取ったほうが良い。

③語学面での苦勞・アドバイス等

フランス語は初心者クラスに参加した。先生はとてもユーモアのある先生だったので、楽しかった。しかし、やはりフランスはあまり英語が通じないので、ちょっと不便だった。

## 生活について

①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

指定されたアパートホテルに泊まっていた。二人部屋で、キッチンやwifiなどが完備されている。

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

まだ寒い時期だったので、冬の格好で行ったほうが良い。大学は都心にあるので、観光、交通が便利。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)
治安はやはりちょっと悪い。できるだけ一人行動しないほうがいい。
④要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)
合計で6000ユーロくらい
⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)
東大から10万円の奨学金をいただいた。
⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)
美術館がたくさんあるので、まわるのが楽しい。特にパリ政治学院の学生証だったら無料で観れる場所もたくさんある。オペラ座にも行きたかったけど、一ヶ月前に予約しないと取れないくらい人気であるため、ショーは見れなかった(見学はできた)。
<b>派遣先大学の環境について</b>
①参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)
留学生オフィスや、チューターさんたちがとても親切なので、困ることはなかった。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
学期が始まると大学内がすごく混み合う。ラウンジも図書館も。
<b>プログラムを振り返って</b>
①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感
EUIについてあまり普段触れるチャンスがないので、今回はどっぷり触れさせてもらった。EUIについての勉強以外に、ヨーロッパの文明(特にフランス)が体感できるので、とても刺激になる。
②参加後の予定
これからも積極的に海外留学に行こうと思う。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

EUIに興味ある人におすすめである。またパリの生活を満喫したい人にもおすすめである。一ヶ月の滞在は旅行などより現地の人々の生活に近い生活が送られる。参加の価値はあると思う。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

例年の参加者が書いた体験談が参考になった。

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。