

東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時): 教養学部二年

参加プログラム: 派遣先大学: Sciences Po.

卒業・修了後の就職(希望)先: 1.研究職 2.専門職(医師・法曹・会計士等) 3.公務員 4.非営利団体
5.民間企業(業界:) 6.起業 7.その他()

<p>派遣先大学の概要 フランスのエリート養成大学。</p>
<p>参加した動機 EU への関心と、政治学を多面的に見たかったことから。</p>
<p>参加の準備</p> <p>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) 大学の指示に従えば問題ないです。</p> <p>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) 日本人は三カ月以内の訪仏だとビザは必要ありません。 ただし、大使館のホームページは確認しておきましょう。</p> <p>③医療関係の準備(出発前の健康診断、予防接種等) トラベルクリニック受診と歯科検診のみ。 先進国なので、歯科以外はそこまで気にしなくても良い気がします。 常備薬は忘れずに。</p> <p>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) 大学の付帯保険のみ。</p> <p>⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科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。</p> <p>⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等) 特になし。</p> <p>⑦日本から持参の方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど EU の概要について、大まかに知っておいた方がよいくらいです。</p>
<p>学習・研究について</p> <p>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) ほとんどの授業は教授が生徒に質問や意見を求めながらの講義形式で行われました。 アクセントが強い教授も多く、聞き取りには多少苦勞するかもしれません。 ただ、実務において活躍されている教授も多いので、実りの多いものでした。</p> <p>②学習・研究面でのアドバイス エッセーの題材については日本出国前にある程度決めておいた方がよいです。 日本語の文献で前提とする知識を入れておいて、そのうえで Sciences Po.の図書館で文献を探す方が効率的と思います。 また、中間テストについては他大で過去問が出回っており、ほぼそのままの出題であったようなので、点数を取りたいければ、入手しておくといいです。</p> <p>③語学面での苦勞・アドバイス等 スピーキングが苦手だったので、教授へ質問するのに苦勞しました。 単語力はつけておいた方がよいです。</p>
<p>生活について</p> <p>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) Adagio Bercy Village 学校の提供したアパートホテル。</p>

- 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)
今年のパリは暖冬だったので、そこまで日本との気温差はあまり感じませんでした。
ただ、三月になっても寒さは続くので、そこには気を付けた方がよいです。
大学からルーブルやオルセーまでは歩いて行ける距離なので、Sciences Po.の学生証(国立の美術館は無料で入れる)を使用して絵画鑑賞を楽しむことができ、文化的に優れた立地でした。
最寄り駅の Saint Germain de pres は学生街という雰囲気です。治安も比較的良好で、安心して暮らすことができました。
ただし、校舎数が多く、移動は大変なことは難点です。
Sciences Po.が提供してくれたメロカードは便利で(改札で吸い込まれる人が多発したものの)、ほぼパリ市内全域を動き回ることができました。
生活費については、ほとんどクレジットカードで決済し、現金は少なめに持ってきていました。
- 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)
当たり前のことですが、観光地などはスリが多く、私自身も署名を求められたことがあります。
また、ホテルの鍵が閉まりにくかったので、参加学生のなかで PC の窃盗を受けた人もいましたし、他にもホテルの部屋まで尾行された人もいたそうです。
自分の身の安全は確保できるように外務省のホームページなども確認しておくとうよいと思います。
- ④要した費用とその内訳(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)
- 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 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、週末の過ごし方など)
週末は主に観光へ行っていました。
予習復習等しても時間には余裕があると思うので、一カ月の長期間滞在という機会を活かして、観光にもいかれたらよいと思います。

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)
参加学生(今年は 34 人ほど)が三グループにわけられ、それぞれに Sciences Po.院生の Tutor がつき、エッセーの指導等をしてくれました。
教授よりも圧倒的に英語が堪能で、優秀な人たちばかりなので、課題のみならず、進路関係の相談を試みるのもよいかもしれません。
- ②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC 環境等)
食堂は一つの校舎にしかついていませんが、自販機はほぼすべての校舎にあります。
また、付近にはパン屋が多いので、食べ物には困らないと思います。
ただ、食堂のサンドウィッチが 3€, パン屋のものは 5€ほどだったので、ホテル付近のスーパー(Franprix)で安いものを購入し、学校へ持参することが多かったです。
学校は Wifi が通じていたので、インターネット環境には苦労しませんでした。

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
様々な教授の授業を受講でき、また課題に取り組めたことは私の勉強へのモチベーションを上げてくれました。
また、新たな関心領域も広がったため、この留学は有意義なものであったと感じます。
- ②参加後の予定
学部進学。
- 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
物おじせず、パリではあらゆることに取り組んでみたらよいと思います。

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
- 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)

2016 年 3月 12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:	シアンスポー春期短期留学	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 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:建築・デザイン・ディベロッパなど) <input type="checkbox"/> 6.起業 <input type="checkbox"/> 7.その他()			

派遣先大学の概要
<p>キャンパスはパリの街中にとっても溶け込んで点在していて、小規模だがとても綺麗で使いやすいです。政治系の資料・先生方が充実しているように感じました。</p>
参加した動機
<p>大学入学時、国際政治や国際法にとっても興味があり国際関係論を専攻にしようと思っていたのですが大学入学後に途上国と言われている国を訪れたり、色々な方のお話を聞いているうちに国際関係論のようなソフト面からの文系的アプローチを実現するにはエンジニアリングの力が欠かせないと感じ、街づくりやインフラストラクチャーに興味を持っていたので進学振り分けを利用して理転しました。しかし、国際関係論を学ぶということへの憧れと未練があり、シアンスポーで今問題が高まっているEUについて学べるこのプログラムは大変魅力的だったので参加しました。</p>
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)
<p>プログラム参加費の振込先の詳細な宛先がよくわからず少し困りました。きちんと確認しておくことをお勧めします。</p>
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)
<p>取得していません。</p>
③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)
<p>風邪薬などは自分で持って行った方がいいと思います。持ってきていない人達はフランスの薬が合わず大変だったようです。</p>
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)
<p>東大から頂いた指示をもとに付帯海学に申し込みました。</p>
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)
<p>次の4月から工学部に在籍することになるのでシアンスポーでも単位認定申請などはしないつもりです。</p>

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)
ずっと日本にしか住んだことがなかったので大学受験プラスα程度の英語力で行きましたが授業を集中して1日6時間聞くということには二、三日で慣れると思います。参加学生が日本人なので自分から英語を話す機会はほとんどなかったのですが、聞く力は強くなったと思います。他の参加者は帰国子女がとて多いので刺激になりました。
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の簡単な歴史や機関の説明がある本などを持っていくと役立つと思います。
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)
国際政治の中でEUに常に焦点が置かれているので幅広いながらもとても一貫性があり、現地に居ないと学べない、「EUの市民によるEUへの感じ方」を体験することができたと思います。留学前は政治や法律に興味を持っていましたが、EUがアメリカのようなfederal stateになるかEUを解体して以前の状況に戻るかという二つの選択肢の間ですと留まり続けていること、それがいかに良くないことかを経済の様々な指標を使って示してくださったのがとても面白かったです。授業を受けるにつれて経済分野がとても興味深く感じられ、EUのユーロ導入に伴う問題や予算の多くを占める共通農業政策の問題点、今まで体系的に中身を学んでこなかった様々な経済学者の学説などを学ぶ機会になりました。
②学習・研究面でのアドバイス
英文エッセイを書く際にテーマを途中で変えたためとてもぎざぎざの執筆になってしまいましたが、EUの一つの問題に正面から取り組んだ経験は自分にとって良いものだったと思います。私自身は日本語の文献を沢山使ってしまいましたが、英文の文献を多く用いるようにするとエッセイを書くときに、より偏りの少ない意見が導き出せるように思います。
③語学面での苦勞・アドバイス等
授業を聞くことにはすぐに慣れます。しかし日本人だけのクラスでとても閉鎖された空間になりがちなので、質問を多くしたり、キャンパス内の他の学生に対しても、自分でもっと話そうとすれば良かったと思っています。
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)
斡旋してくださったアパートホテルに泊まりました。
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)
治安は大変よく、参加者の一人がスリに遭ったりはしましたが、それ以外は特に何もトラブルに巻き込まれることはありませんでした。交通機関もメトロがとても使いやすくプリペイドの定期券でパリ内のどこにでも行けて便利でした。気候は雨が多く変わりやすいです。
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)
ホテルにとっても素晴らしい自炊設備があったので、外食はほとんど全くせず、お昼もサンドイッチを作って持っていく生活をしていたので食費も比較的抑えられたうえ健康的に過ごせたと思います。スーパーも比較的近くにあり、ホテル周辺は郊外で治安がとても良かったので過ごしやすかったです。

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)
航空券:18万円、授業料などのプログラム参加費:50万円、食費娯楽費等の現地生活費:4万5千円
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)
プログラム申込み時に申請した、日本学生支援機構の奨学金から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)
3つ選択科目がありそのうち2つを選ぶ制度ですが、私は3つの選択科目全ての授業に出ていました。それでも放課後は比較的時間があつたので美術館を沢山巡り、建築系の学生として、街歩き・街観察も多く行いました。週末はモンサンミッシェルやシャンパーニュ地方日帰り旅行を何度かして街を見てきました。
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)
チューターの方々はとても良くしてくださって有難かったです。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
食堂は大変混んでおり、図書館も席を見つけるのがたいへんでした。図書館のガイドツアーがあり本の探し方や借り方を説明されましたが、プリントアウトがうまくできない問題をはじめとして、使いこなすのは難しかったです。
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
建築やまちづくりに興味のある身としては、フランスのパリという街を一ヶ月かけて体験し、様々な美術館を訪れ、その歴史も含めて学ぶことができたことは、単なる海外の経験や英語を使うという経験以上に私にとってとても意味のあることだったと思います。正直に言うと理転したという決断に不安を抱えて来ましたが、この一ヶ月の授業や、法や政治に興味のある人達と接する中で、自分はやはり土木・インフラストラクチャー分野・建築・まちづくりに興味があることを実感しましたし、国際政治などの考え方や要素をうまくエンジニアリングに取り込んでいける人材になりたいと思うようになり、自分のした選択に覚悟が持てたように思います。
②参加後の予定
一年間の交換留学でスイスに留学することを計画しています。
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
フランスを支える研究者の先生方から学べるので、積極的に求めれば多くの見方が与えられるプログラムだと思います。私にとっては、学問的内容の学びを得ただけでなく、自分の専攻とは違う分野で一ヶ月過ごしたことで、改めて進路を考え直す良い機会となりました。
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

エッセイのテーマを共通農業政策にしたので日本の農林水産省が発行している、EUに関するデータや説明が重宝しました。

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)

2016年 3 月 25 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:	EU 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 ()2.専門職(医師・法曹・会計士等) (✓)3.公務員 ()4.非営利団体 (✓)5.民間企業(業界:) ()6.起業 ()7.その他()			

派遣先大学の概要
<p>パリ政治学院は、フランスの社会科学系グランゼコール(学部は法、経済、国際関係など)であり、1872年の創設以来各界に数多くの著名人を輩出してきました。フランス国内に7つのキャンパスをもち、様々なバックグラウンドをもつ学生たちが共に切磋琢磨しあう環境を提供しています。実際、約13000の生徒数の内半数程が外国からの学生となっており、ほとんどの授業が英語で行われます。他大学とのデュアルディグリーや交換留学プログラムなどの連携も強く、国際色豊かな大学といえます。</p>
参加した動機
<p>私自身2016年10月より長期の留学プログラムに参加する予定ですので、その前にまず短期留学プログラムに参加しておくことで、留学というもののイメージをつかんでおきたかったというのが最大の動機です。そして、移民の大量流入や経済危機、加盟国間の分裂など様々な問題に直面しているEUにフォーカスした勉強を、まさにEUの中心地フランス、ベルギーですするという同プログラムに大きな魅力を感じたからです。また、私のゼミの先輩が現在パリ政治学院の交換留学プログラムに参加していき、同大学の国際色の豊かさ、留学環境としての利点について彼女から話を伺っていたため、パリ政治学院で留学生活を送ってみたいと考えていたからです。</p>
参加の準備
<p>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)</p> <p>手続きをする前に、まず参加先大学・東京大学の案内を丁寧に細部まで読んでおくべきだったと後悔しています。事前にしっかりと読み込んでおかなかったため、このプログラムは海外の様々な大学から生徒が参加する国際色豊かなものだとすっかり思い込んでしまっていました。しかし実際には、プログラムに参加していたのは日本の大学のみで、国際色豊かとは言えないものでした。ですから、手続き以前にそのプログラムが一体どのようなものなのか自分でしっかり確認しておくべきだと思います。手続き自体は、多少の遅れはあったものの両大学のサポートのお蔭でスムーズに運びました。</p>
<p>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)</p> <p>ビザの手続きは不要でした。</p>
<p>③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)</p> <p>私自身海外にはよく渡航してきたため、海外渡航に必要な予防接種(A型肝炎やB型肝炎など)はすでに済ませてありました。出発前の健康診断もいっさいしていませんでしたが、特に問題はなく、1カ月間健康に過ごすことができました。フランスは水も清潔ですし、食材も安く豊富に手に入るため、食生活で健康を崩すことはほとんどないと考えられます。ただ、私は頭痛もちなので、頭痛薬などの常備薬は持って行って正解だったと思います。</p>
<p>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)</p> <p>学校に加入を義務付けられた「付帯海学」「OSSMA」には加入しましたが、それ以外の保険にはまったく加入していません。</p>

<p>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)</p>
<p>春休み期間中のプログラム参加でしたし、後期課程への移行期であったため、単位取得手続きを取ることもなく、手続きとしては、参加に必要なサインを頂いたのみです。</p>
<p>⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)</p>
<p>参加にあたってTOEFLのスコアが87点以上が要件でしたが、申し込みの時点でクリアしていたため、焦ってTOEFLの勉強をするということもなく、英語の文献を読んだりBBCのリスニング教材を使って勉強をしたりという程度でした。しかし、フランスの留学プログラムに参加するならば、授業言語が英語だとしてもフランス語は事前にはっきり勉強しておくべきだったと反省しています。現地で生活するならば最低限のフランス語スキルは必要ですし、フランス語を勉強し、身につける環境としては最高だからです。</p>
<p>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</p>
<p>日本からは、生活面にしても勉強面にしても普段自分が使っているものは絶対に持って行った方がいいと思います。論文を書くという課題がある場合には、文献は向こうの大学やネットでも用意できるので心配いらないですが、論文の書き方や引用の仕方などの手引きは持参した方が安心だと思います。生活面では、洗濯や料理、掃除を日々することを念頭において、母親からの助言に従いながら入念に準備した方が、向こうで快適な生活が送れると思います。また、日本食のレトルトをもっていくと、忙しい時やホームシックにかかった時に役立つと思います。</p>
<p>学習・研究について</p>
<p>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)</p>
<p>同プログラムでは、日本中から集まった優秀な学生たちと共に、EUについて複合的に学びながら、EUのもつ強み、現在直面する危機への対処について考察しました。必修の歴史の授業では、ヨーロッパの古代から、EU統合を経て現在に至るまでの包括的な歴史を学び、政治の授業では、EUの制度について見識を深め、経済の授業では、欧州経済危機を中心に勉強しました。これらの必修の授業は前半に集中して行われていて、プログラム中旬に、その理解度を試す中間テストが行われました。選択の授業では、「歴史」・「移民」・「経済」という3つのテーマの中から私自身は前者2つを選択し、授業を受ける中でアイデンティティについて強い興味を抱いたため、プログラムの集大成であるエッセイのテーマをアイデンティティに関するものにしました。ディベートやフィールドトリップなど実践授業もあり、プログラム全体を通して大学院生チューターから手厚いサポートを受けることができました。予習・復習のスタイルとしては、事前に授業内容が教えられることがほとんどなかったため、予習より復習を中心に、授業でとったメモをもとにワードで講義ノートを作成していました。</p>
<p>②学習・研究面でのアドバイス</p>
<p>もし不明な点や疑問点があったら、ためらわずにその場で、遅くともその日中には解決した方がいいと思います。そうしないとどんどん授業についていけなくなりますし、毎日忙しいので「後で」と思っていると結局忘れてしまうからです。とにかく、わからないことがあったらなるべく早く質問するという姿勢が一番大事ではないかと思います。もし授業がまったくわからなかったという場合には、英語やその分野が得意な友人に聞いた方がいいと思います。論文の課題に関しては、なるべく多くの、そして様々な種類の(本だけでなく学術論文や記事なども)文献に早いうちからあたり、いきなり論文を書き始めるのではなく、綿密に構成を練ってからの方が失敗が少なく、効率もいいと思います。また、内容だけでなく論文は引用の仕方もチェックされるので、引用の部分も手を抜かずに、最後まで丁寧に書くといいスコアがもらえると思います。</p>
<p>③語学面での苦労・アドバイス等</p>
<p>授業は英語のため、とにかく英語になれるのが一番だと思います。私自身渡航前にBBCのリスニング教材を使って勉強していましたが、授業は2時間みっちり英語だったため、最初の頃は集中力が途中で切れてしまっていました。後半になるにつれて徐々に慣れていき、2時間が苦ではなくなったため、英語のリスニングは慣れしかならないと思います。また、先生方は様々なバックグラウンドをお持ちのため、聞き取りにくいなまった英語の授業もあり、そこが一番苦労しました。生活する上では、英語よりフランス語で苦労したため、日常会話程度のフランス語スキルは事前に身につけておいた方がいいと思います。</p>
<p>生活について</p>
<p>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)</p>

アパートメントホテルで1カ月間、同じく東大生の同じ学年の女の子と生活しました。設備も立地周りの治安もよく、快適な生活が送れました。家賃も特別高いというわけではなく、立地とサービスを考えると妥当な値段だったと思います。そのホテルは現地の大学が手配して下さったため、自分で見つける苦労は全くありませんでした。

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)

現地の気候は、毎日曇りか雨で寒く、移ろいやすいものでした。そのため、風邪をひいてしまうプログラム参加者も多数見受けられました。大学周辺は高級な地区だったため治安もよく、毎日安心して通学できました。交通機関としては、毎日メトロを利用しましたが、一週間乗り放題の券が四枚配られ、毎日それを利用していたため非常に便利でした。メトロのシステムはとても分かりやすかったです。食事に関しては、毎日自炊と安価な食堂利用だったため、食費を安く抑えることができましたし、どの食材も基本的に安く、美味しかったです。お金は日本から20万円の現金を持参し、13万円分両替して利用しました。

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)

健康管理に関してはまったく問題ありませんでしたが、現地ではよく交通機関のストライキがあるということはほとんど知らず、慣れていなかったため困惑しました。ストライキで運行がキャンセルされるという場合に備えて、LCCは利用しない方がいいですし、同一の航空会社を利用した方がいいです。ストにあった場合は、すぐ代替便を手配して、キャンセルの証明書を発行してもらい、代替便までの生活費や宿泊費は全てレシートなど書類で残しておくべきだと思います。私はまったくそういう知識がなかったため、非常に困惑しました。

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)

同プログラム参加後スペインを旅行したのですが、その帰りにストライキに遭って運行がキャンセルされ、代替便を手配するのに失敗したため、もともと購入していた東京パリ間の往復航空券(約15万円)に加えてバルセロナ東京間の片道の航空券(約25万円)も買うことになってしまいました。それが一番大きな出費でした。授業料と宿泊費は合わせて3750ユーロだったと思います。生活費は約13万円です。

⑤奨学金(支給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

JASSO様より、10万円の奨学金を頂きました。同プログラムの申し込み時にその奨学金の案内がセットであったため、それを見て応募しました。

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)

週末にはパリ市内・郊外を観光したり、オペラ鑑賞をしたりしました。ベルサイユ宮殿やモンサンミッシェルは、週末を利用してルームメイトと二人で訪れました。パリ市内の観光では、ルーブル美術館やオルセー美術館などの美術館はもちろんのこと、パンテオンやカタコンベなど、様々な歴史的なスポットに行き、フランスの歴史や文化、知の集積を肌で感じることができました。オペラは、事前に日本で予約して置き、パリのオペラ・ガルニエで鑑賞しました。あのような豪華絢爛なオペラ座でオペラを鑑賞するのは初めての経験だったため、夢の様な時間になりました。

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)

語学面では、週に2回程度レベル別のフランス語の授業でサポートがありました。その授業では、日常会話を中心に楽しくフランス語を勉強することができました。学習面では、素晴らしい教授陣やチューターの大学院生方が気軽に質問に答えて下さいました。特に大学院生方は、週に2回程度のチュートリアルセッションで論文の書き方指導やアドバイス、授業のサポート、フィールドトリップへのアドバイスなど、学習面でのサポートはもちろんのこと、毎日の生活や観光のことなど、あらゆる面でサポートして下さいました。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

図書館は数多くの資料がおり、論文に必要な文献探しに最適な場所でしたが、机といすの数が非常に不足していて、平日に図書館で勉強するのはバカンスの時期でない限り難しかったです。また、パソコンにログインしたり、学生証を使ってコピーしたりするのに手間取り、図書館の職員の方のサポートもあまり受けられませんでした。WIFIは基本的には学内で不自由なく使うことができましたが、一部WIFIのつながらない教室もありました。食堂はバカンスの時期以外は常に空いていて、安価でおいしい食事を買うことができたため、毎日利用していました。

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

このプログラムは、EUの強みだけでなく、それが抱える問題への対処方法について考察するのに役立つ豊富なリソースをたくさん提供してくれました。それは、優秀な教授陣による授業、豊富な文献、様々なバックグラウンドと知識をもつ学生とのディベート、EU機関へのフィールドトリップです。このリソースを使ってEUにフォーカスすることで、国際社会を考える上で欠かせないEUに関する見識が深まったこと、また、短期ではあれ実際に留学生活を送る経験をしたことで、長期留学への大きな一歩となったことがこのプログラムの意義だと思います。参加を通じて成長したのは、語学能力やEUに関する知識、論文作成能力だけでなく、自炊や洗濯、掃除など自律して生活する能力、ルームメイトとコミュニケーションを取りながら協力して生活するスキルも大事な部分であり、この部分こそ今後の生活で大いに役立つものではないかと感じました。

②参加後の予定

上述したように、2016年10月よりイギリスで長期留学のプログラムに参加する予定です。

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

このプログラムでは、留学生活の凝縮版を体験することで、将来の長期留学のビジョンを描く大きなチャンスになると思います。自炊・洗濯・掃除をし、ルームメイトと協力して生活を送りながら、学校に通って授業を受け、復習・課題・テストをこなすという一見当たり前のことが、実際にやるとどんな感じなのか、どれほど充実しているのかを体感することができます。短期とはいえ、そういった生活を一か月乗り越えることができれば、大きな充実感と達成感が得られることでしょう！そして、勉強だけでなくその歴史や文化、美術など様々な人間の知の集積に触れ、大きな刺激を受けることができるでしょう。

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

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。

東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時): 前期教養学部2年

参加プログラム: Sciences-Po European studies programme 2016 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 2.専門職(医師・法曹・会計士等) ③公務員 4.非営利団体
5.民間企業(業界:) 6.起業 7.その他()

派遣先大学の概要

パリの中心地、サンジェルマン・デ・プレにある大学です。大学構内は現地の学生だけでなく、留学生も多く見かけました。パリの街自体もそうですが、学生は様々な国から来ており、多様性がありました。授業は英語で行われるものとフランス語で行われるものがあり、政治や経済など専門的な分野に関しては英語の授業、フランス語の授業は語学の授業として位置付けられていました。フランス語はレベル別にクラスが開講されたので、フランス語未修者の学生でも安心して参加できます。

参加した動機

長期休みを有効活用したいと思ったことが最大の理由です。私は第二外国語で二年間フランス語を学んできたので、フランス語を使いつつ、かつ英語で政治や経済の授業がうけられる留学プログラムを探し、このパリ政治学院の春期講座に参加しようと思いました。

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)

私は今回が初めての留学ということもあって慣れておらず書類に不備が多かったので、初めての方は早めの手続きをお勧めします。また授業料の振込みは自分で行わなくてはならないので、銀行で詳しい話を聞くようにしてください。

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)

ビザは必要ありません。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、予防接種等)

特にありませんでした。

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)

東大から加入するように言われていた学研災付帯海外留学保険に入りました。

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

私は文科三類だったので、4学期も語学の試験がありました。この授業で単位が認められなければ、認定試験でもう一度単位認定の機会があったのですが、認定試験の日程がちょうどプログラム最中だったため、受験できない状況でした。そのため、語学の授業の単位がなければ留年ということになっていましたが、心配なかったようです。

⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

IELTS6.0を持っていました。また、語学学習としては英語のニュース(BBC や CNN)をネットで聞くなどしていました。

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

2月のパリは非常に寒いので、カイロやしっかりした防寒具を持っていくことをお勧めします。現地にカイロは売っていませんし、東京に比べてはるかに物価が高いのでできる限り暖をとれるものを持参しておきましょう。また、私は大丈夫でしたが、現地の水が合わない人が何人かいたようなので胃腸薬を持っていくことはマストです。大学の授業自体は英語で行われるのですが、パリの街ではもちろんフランス語で会話がなされるので、基本的な挨拶や買い物をする上で最低限必要な言い回しなどを覚えておくことをお勧めします。

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)

あらかじめ大学側から読むように勧められていた本を読んでいました。復習は友人とノートと一緒に見直し、教務課から送られてくる授業中のパワーポイントなどを参考にしていきました。

②学習・研究面でのアドバイス

最終エッセイでかなり苦労する人がいたので、プログラム開始時から少しずつ構想を練って書き始めることをお勧めします。

③語学面での苦労・アドバイス等

パリではほとんどの人が英語を喋ることができますが、やはりフランス語で話した方がお店や大学でも対応がいいです。原則フランス語で話して、わからない時に英語に切り替えるといいと思います。

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)

大学側から指定されたアパートホテルで、二人一部屋で生活しました。

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)

東京よりも寒いです。大学周辺は高級ブティックやカフェが立ち並び一方、乞食の人が所々に見受けられました。地下鉄の最寄駅から徒歩10分くらいで大学のキャンパスはあります。

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)

テロの影響もあり、警察官や銃を持った警備隊がそこら中に見受けられました。いつ起きてもすぐに逃げられるように、常に神経を使うことになりました。またスリが非常に多く、一度だけ財布を盗られそうになりました。スリ対策としては、貴重品をチャックができる小さいカバンにまとめて入れておくこと、街中では早く歩くこと、ガイドブックを持っていると観光客とバレてしまいスリの餌食になりやすいので、ガイドブックは極力外で見ない、などがあります。

④要した費用とその内訳(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(21万円)授業料(32万円)、家賃(18万円)、食費(6万円)、交通費(1万円)、その他(5万円)

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)

JASSO から10万円を頂きました。

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、週末の過ごし方など)

平日は授業後に美術館巡りをしました。週末はパリのみならず、ヴェルサイユやフォンテーヌブロー、モンサンミッシェルなど郊外電車に乗って観光してきました。それと同時に図書館でエッセイを書くための資料を集めたり、現地の学生に混じって自習したりもしました。

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)

授業中にわからないことがあれば何でも質問ができる、という授業がほとんどでした。また授業で用いられたスライドが後日学生全員にメールで送られてきました。チューターが3人いたのですが、パリでの生活で困ったこと、わからないことがあれば気軽に聞くことができました。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC 環境等)

図書館にはたくさんの本が所蔵されていましたが、ほとんどが立ち入り禁止の書庫に収められているため借りるにはインターネットでの予約が必須でした。食堂はメインで使うキャンパスから徒歩10分ほどのところにありましたが、3ユーロ前後で男子も満足できるほどの量の食事が提供されています。カフェテリアや安いブランジェリーは大学構内やその周辺のいたるところにあります。図書館の PC はログイン時に必要な個人用のパスワードが配布されるのですが、現地の教務課から配布されることはないまま2週間が過ぎ、こちらから連絡してようやく使えるようになりました。

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

まず何よりも周りの学生(プログラム参加者はもちろん、現地の大学生も)から刺激をもらえたということです。プログラム参加者の多くは帰国子女ですらすらと英語で自分の考えを述べることができますし、現地の大学生は当たり前英語で議論をしています。私はこれまで海外に行ったことがなかったため最初はついていくことができるか不安でしたが、大学での授業や議論を通じて英語で自分の意見を述べる自分がなれるようになりました。今後はもっと上達できるように英語で議論する環境を東大の中でも探して積極的に参加したいと思います。

また、今回はヨーロッパの政治や経済について学びましたが、この経験を通してもっと日本のことについて知らなければならぬと思いました。自分たち自身のことについて知った上で初めて、他国との比較や他国についてより深い理解ができると思います。

フランス語は今以上に話せるようになりたいと考えています。話す機会は日本にいるとなかなか得られないので、自分で教材を集め、東大でのフランス語の授業を率先して受講しようと思います。

②参加後の予定

まだ学部生なので、東大で開講されている英語でのディスカッションの授業に積極的に参加しようと思っています。また、日本の政治や経済についてももう一度学び直そうと思っています。

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

留学してみたい、海外に行ってみたいという気持ちがあれば、すぐに行動に移すことをお勧めします。何か特別な目的がなくとも、留学先での経験を通じて何かしら得られるものはあるので積極的にチャレンジして欲しいです。

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

外務省のホームページやフランスのニュースサイトを見て、現地の現状を調べました。

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。

東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時): 教養学部文科一類 2年

参加プログラム: Sciences Po 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: 1.研究職 2.専門職(医師・法曹・会計士等) 3.公務員 4.非営利団体

5.民間企業(業界:未定) 6.起業 7.その他()

<p>派遣先大学の概要 フランスのグランゼコール。プログラム・専攻によってキャンパスが6つに分かれており、パリのキャンパスに通っているのは主に院生が多いとのこと。カフェやブティックの並ぶ Saint Germain de Pres 駅周辺にあります。</p>
<p>参加した動機 ・EUの政治について学ぶため ・英語力を磨くため</p>
<p>参加の準備</p> <p>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) ・日本の大学生向けのプログラムです ・保険の加入を忘れないように気をつけて下さい ・SciencesPoの担当者の方はみなさん親切な方なので、わからないことがあればメールで質問するといと思います</p> <p>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) ・日本のパスポートを持っていれば、シェンゲン圏の滞在にビザは必要ありません(90日以内) ・特別の学生ビザなども必要ありません</p> <p>③医療関係の準備(出発前の健康診断、予防接種等) ・薬局にあまり薬を置いていなかった気がするので、常備薬は多めにあったと安心です</p> <p>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) ・大学に指定された保険に加入しました</p> <p>⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科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</p> <p>⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等) ・特になし</p> <p>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 ・どのホテルにも歯ブラシとスリッパは置いていません</p>
<p>学習・研究について</p> <p>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) ・共通授業と選択授業で合計20コマ程度、TAによるセッション、ノルマンディーとブリュッセルへの遠足 ・申込時に選択していない授業に出ることもできます ・フランス語のクラスは3レベルに分かれていて、全く話せない人のためのクラスもありました ・授業はEUの歴史・政治・経済入門です。どの授業も授業中に質問をすると丁寧に答えてくださいます ・中間テスト(簡単)と3000 wordsの小論文の提出があります</p> <p>②学習・研究面でのアドバイス きちんと授業を聞いて、質問をして、計画的に課題に取り掛かれれば問題ないと思います。教授と話す機会も多いですし、EUの機関に訪問する機会もありますから、事前にEUに関して少し勉強しておくことより充実した経験をできると思います。</p> <p>③語学面での苦労・アドバイス等 フランス語は、挨拶ができれば(不便ですが)生活できます。 ですが、観光地でも英語が通じないことが多いので、少しでも話せるに越したことはないです</p>
<p>生活について</p> <p>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)</p>

- ・Sciences Po がオファーしているアパートホテル(Bercy Village 近くの Adagio Hotel)に滞在しました
- ・新しく開発された、治安のいい地域です。
- ・ツインかダブルの部屋でルームシェア(ルームメイトは直前までわからない)です
- ・キッチン用品、冷蔵庫、電子レンジなどが揃っていますが、清掃が一週間に一回なのでタオルの替えが必要です
- ・コインランドリーがありますが、洗濯 5 ユーロ、乾燥 2.5 ユーロと比較的高めです。コインしか使いません。

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)

- ・現金は 600 ユーロ持って行き、主にクレジットカードを使っていました。市内の両替所はレートがバラバラだったり高い手数料を取られたりするので、日本で両替していくことをお勧めします
- ・Sciences Po から zone1 の公共交通機関乗り放題切符と Student card が支給されます
- ・天気が変わりやすいので、雨具や防寒具を持ち歩いていました
- ・基本的に自炊でした。大学のカフェテリアではパリにしては安く食べ物が購入できます(3~5 ユーロ)
- ・滞在中に一度公共交通機関のストライキがありました

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)

- ・学校やホテルのある地域は比較的治安のいいところですが、メトロや観光地にスリや押し売りが多いので貴重品の管理には十分気をつけてください
- ・電車は路線や駅によって人が少なかったり雰囲気が悪かったりするので、早朝や夜に移動しなければいけない時は特に注意しました
- ・何かを盗まれたり、紛失した時はプログラムのコーディネーターに相談すると親身に対応してくれます

④要した費用とその内訳(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、授業料+宿泊費、食費、娯楽費合わせて 60~70 万円程度

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 (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、週末の過ごし方など)

- ・Sciences Po の学生証を持っていると、だいたいの美術館に無料で入館できます
- ・メトロの切符は 4 週間分支給されますが、zone1 以外に行く場合は別途切符が必要でした
- ・土日を利用して 1 泊旅行や観光地巡りをしました。電車で近隣諸国に移動できるので便利です

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)

- ・学生証に 30 ユーロチャージされており、資料を図書館でプリントアウトすることができます
- ・学生証や Wi-Fi が使えないトラブルが多発しましたが、シアンスポのヘルプデスクにメールをすると 1~2 営業日以内に解決します
- ・チューターやコーディネーターが生活や学習に関する相談にいつでも親身に対応してくれます

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC 環境等)

- ・図書館が狭いので、シアンスポの学生が 2 月末にバケーションに入るまでは勉強場所を見つけるのに苦労しました
- ・食堂では安く昼食が購入できますが、シアンスポの学生の休み中は休業しています

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

- ・日本ではあまり触れることのない EU に関する講義をシアンスポの教授たちから受けたことで、EU の機関や理念、現状に関する知識だけでなく「ヨーロッパ市民」の生の声を学ぶことができました。また、特に難民問題や欧州経済危機、テロ対策といった近年深刻化しているヨーロッパ政治・経済の問題に関する講義やディスカッションが多く、EU が今まさにどういった対応をしているのか、どのような課題にぶつかっているのかを知り、考えることができ、非常に興味深かったです。
- ・フランスでのテロ後、海外旅行者も減る中の渡航でしたが、学校をはじめ公共機関のセキュリティーチェックは厳しく、街中には銃を持った警察や軍関係者などがパトロールをしていたため、安心して生活することができました。
- ・平日の空き時間や土日など、比較的自由時間が多かったため、課題に取り組む他は、ノルマンディーまで足を伸ばしたり、市内の美術館を巡ったりと、フランスを存分に楽しみました。
- ・今回大学側が用意したアパートホテルは最近開発されたベルシー地区にあり、古いパリの街並みから近代的な姿、そしてフィールドトリップ中にはフランス北部の伝統的な田舎町まで、1ヶ月の滞在の間にフランスの様々な側面を見ることができました。

②参加後の予定

はっきりとした影響はまだわかりませんが、今回学んだことや感じたことを、今後専門課程での履修やゼミを決める際の参考にしたいと考えています。

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

基礎的な内容のため、すでにEUについてかなりの知識がある学生には向かないかもしれません。講義がプログラムの多くを占めるので、積極的に学び、質問できる姿勢の学生が最も多くを得ることができると思います。

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

特になし

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)

2016年 3月 25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(Sciences Po)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 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
パリに位置する、国際関係や政治分野で有名なエリート校
参加した動機
英語で授業を受ける経験をしてみたい、また授業内容も興味に沿っていたため。
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)
大学側の指示に従えば特に問題なく進めることができます。
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)
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)
常備薬を持っていった以外に特別な事はしていません。
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)
大学側の手続きに沿って加入しました。
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)
春休み期間中の短期留学だったため、特別なことはしていません。
⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

講義内容を理解するため、リスニングの練習をしていました。

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

政治・経済に関する基礎知識があると、授業の理解がよりスムーズになると思います。

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)

基本的にパワーポイントを使用した講義形式の授業でした。最初の一週間でEUの政治・経済・歴史などについて幅広く学び、その後外交・経済・移民問題という三つの分野から二つを選択し学ぶ形式でしたが、選択しなかった分野の講義にも自由に出席することが出来ました。

②学習・研究面でのアドバイス

わかりやすい講義内容で予備知識は必須ではないかもしれませんが、あらかじめ政治・経済理論やEUの組織などに関する基礎知識があれば、理解が進みやすくなるかと思います。

③語学面での苦勞・アドバイス等

英語のエッセイを執筆する機会はあまりなかったので心配でしたが、パリ政治学院の学生チューターの方に相談すると親身に答えてくれました。わからないことがあれば積極的に質問するとういと思います。

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)

パリ政治学院側の紹介するアパートメントホテルに滞在しました。特に不自由を感じることはありませんでした。

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)

朝食や夕食はホテルの近所にあったスーパーで購入し、昼食は学食ですませました。学食は他より安く使いやすかったです。また気候に関しては、プログラム期間中は寒い日が続いたため、現地で防寒具を買い足しました。

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)

観光地に出かけると、スリなどの被害に遭いかけた参加者もいたようです。常に身の回りの物に気を配るよう心がけました。

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)

航空賃 約20万、授業料・家賃 約50万、食費 約5万

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)

受給していません。

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)

パリ政治学院の学生証で美術館に無料で入館できるため、パリの美術館巡りをしていました。また、週末を利用して近郊の町へ小旅行する参加者も多かったようです。

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)

不自由を感じることは少なかったです。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

図書館や論文のデータベースを現地の学生と同様に使用させていただけたのが、エッセイ執筆の際非常に助かりました。

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

現地の方の視点からEUの政治・経済などに関して幅広く学ぶことができ、勉強になりました。また様々なバックグラウンドを持った他の参加者の方々と交流することでも視野が広がり、貴重な体験となったと思います。

②参加後の予定

大学での学業を続ける予定です。

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

目的を持って主体的に取り組めば、数多くない長期休みの機会を有効に活用することが出来ると思います。

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

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)

2016年3月27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1
参加プログラム:	パリ政治学院Spring 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 ()2.専門職(医師・法曹・会計士等) ()3.公務員 ()4.非営利団体 ()5.民間企業(業界:) ()6.起業 ()7.その他(国際機関)			

派遣先大学の概要
パリ政治学院はパリの中心地に位置する大学で、多くのフランスの大統領を出しているトップ大学。
参加した動機
私はEUという新しいbody of governanceに関心があり、これからのグローバル社会における統治の形として非常に参考になると思い、このプログラムに惹かれました。また、私はフランス語選択なので政治経済という、語学ではない分野を学びつつ同時にフランス語も勉強できるところが魅力的だと感じ、プログラムに参加したいと考えました。
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)
特になし。
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)
visaの取得は不要
③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)
私はパリについてから風邪をひいてしまった時に薬を持ってき忘れていたので困った(先輩にいただいた)。日本の慣れている風邪薬等を用意しておくべき
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)
支払い後に書類が届いてその写真を送ったりと、手続きがやっかいな面があるので、ある程度時間に余裕を持って準備するべき
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)
なし。
⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

授業で使う英語のレベルは結構高いので英語で授業を受けれるレベルの英語力が必要。また、授業とは関係ないが程度のフランス語力があると日常生活において便利。

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

アダプター・薬

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1コマ2時間で平均1日3コマ。基本的にレクチャーに加えて生徒の質疑応答で、生徒数はおおよそ35人。予習は必要ないが、中間試験があるので復習が必要。授業の内容は非常に興味深い！EU機関で働いていた先生やスタンフォード大学でも教えている熱心な先生からの授業で、特にアイデンティティについての授業が面白かった。EUとしてのアイデンティティを確立することはできるか、現在のEUは国民国家体制に依存しているかなど、答えが明らかではない、日々状態が変わっていく問題を議論できた。

②学習・研究面でのアドバイス

私はパソコンでノートを取った後に復習ついでに紙のノートに授業の内容をまとめた。先生の喋るスピードが早いのでパソコンでタイプするのが得意な人はパソコンでノートをとるのがおすすめ。

③語学面での苦勞・アドバイス等

特になし。

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)

アパートホテルで2人1部屋。ルームメイトと気が合ったのでよかったが、気が合わないと大変そうだった。

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)

寒かった。大学から歩いてルーブルやオルセーに行ける。パリ政治学院から学生証が与えられるのでそれで多くの美術館がタダだったり割引してもらえたりした。また、滞在期間中全てをカバーするパリ市内のメトロ乗り放題をもらったのでお金を気にせず電車に乗れた。クレジットカードがあると便利だが、20ユーロ以上でないとかレジットが使えないお店もあった。バゲットがめちゃくちゃ美味しかった！

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)

テロの関係で治安は少し心配していたが、実際には治安は問題なかった。スリも、中心的な観光地では見受けられたが他はそうでもなかった。

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)

70ユーロ程度

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で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)

週末はほとんど旅行(ストラスブール、ニース、プロヴァンス、イギリスなど)

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)

チューターがいたので、最終レポートを書くにあたってアドバイスをもらった。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

食堂と図書館を使った。図書館の本は基本的にネットで検索して予約。wifiは学校のものをつかった。

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

EUについての知識がたくさん身につけて、非常に満足している。また、EUは常に変化している機関なので、現在の組織形態を学ぶと同時に問うていく力が身についた。さらに、フランス人は自分たちの言語に強い誇りを持っていて日常生活でも英語があまり受け入れられないので、頑張ってフランス語を使っていけるようになった。

②参加後の予定

もっと留学したいと思うようになった。

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

修士や博士課程の学生もいるので、かなり学問レベルは高い。1年生の私は専門知識が全くないので授業の全てが新たな学びで魅力的だが大変な面もあった。しかし、専門知識がなくても英語力があれば授業にはついていける。積極的に質問していくのが大事だと思った。

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)

年 月 日

東京大学での所属学部・研究科等:	教養学部	学年(プログラム開始時):	学部2
参加プログラム:	Sciences Po European Studies Programme	派遣先大学:	Sciences Po
卒業・修了後の就職(希望)先:			
(O)1.研究職 ()2.専門職(医師・法曹・会計士等) (O)3.公務員 ()4.非営利団体 (O)5.民間企業(業界:コンサルティング) ()6.起業 ()7.その他()			

派遣先大学の概要
Sciences Poはヨーロッパ有数の政治・経済系の名門校である。フランスには何カ所かキャンパスがあるが、今回のプログラムはパリ校で行われた。パリ校はパリの中心に位置し、とても利便性が良い。
参加した動機
私は国際政治、特に国家間の協力の仕組みや地域レベルの信頼構築に関心がある。そこで、今までアメリカや東アジアの視点から学んだことはあったが、ヨーロッパという視点から国際政治について考えたことがなかった。また、そしてEUの地域共同体という性質に興味をもっており、その現実と可能性を理解したく、EUIについて多角的に考えたかった。そのため、ヨーロッパでも最高の教育を行っていると言われるSciences Poでこれらの機会を得ることができることを知り、今回参加した。
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)
東大の国際部の方々が非常にわかりやすく説明してくださったので、問題はなかった。
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)
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)
大学に指定された保険等に加入した。
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)
特になし(単位認定なし)
⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

実際のEUに関する授業は英語で行われるが、私自身はアメリカの中学・高校に通ったため、問題はなかった。フランス語は中学・高校で学んでいたが、大学では別の第二外国語を選んだため、総合的に見ると中級レベルであった。

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

特になし

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)

本プログラムでは座学(講義)・フィールドワーク・フランスの学生とのディベート・論文により、(ヨーロッパで学ぶ学生と同等の)欧州連合に関する知識を身につけることができた。
最初の1週間はEUについて概論をつかみ(様々なトピックを通じて)、2・3週間は選択科目を通じてより細かい内容について学びながら論文を執筆し、4週間は論文提出とブリュッセルでのフィールドワークがあった。講義については予習はほぼなく、講義のあとに先生から共有されるスライドにより復習を行った。授業は講義形式ではあるが、日本と異なり少人数(20-40人程度)・円卓式なので、授業中も質問しやすい環境であった。

②学習・研究面でのアドバイス

論文については3000ワードと言えどストレスになり、特に論文執筆に集中していた2、3週間はあまりパリでの生活を楽しむことはできなかったが、振り返ってみると非常に良い経験であった。EU概論や、細かいトピックを通じて新たにもった、自らのEUに対する考えを言語化し、あるトピックを通じて論じることは学びのreflectionとして有意義であった。TAの方に授業の後にone-on-oneで相談した際、論理立ててつかえてしまったところを抜け出すことを手伝っていただいたのがとても助かったので、グループセッションによりも具体的な質問があるならば直接聞いた方がいいと思う。

③語学面での苦勞・アドバイス等

フランス語については、パリの人々(特にお店やレストラン)は英語を昔よりは多くがしゃべることができるようになったので、あまり苦勞はなかった。しかし、フランス語の腕をあげることも学習目標のひとつであったため、できるだけフランス語で生活するよう心がけると、つたないフランス語にもゆっくりと答えてくれた。

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)

Sciences Poがパリ市内(大学から電車で片道40分程度)のサービスアパートメントを用意していたが、私は諸事情から一人で大学から徒歩5分のホテルに泊まった。宿はホテル検索ウェブサイトを用いて予約した。家賃はSciences Poが斡旋した場所よりも高く、キッチンなどもなかったが、非常に利便性がよく、快適であった。

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)

パリはとても暮らしやすく、身の危険を感じることもなかった。また、Sciences PoのあるSaint-Germain-des-Présはとても便利で、右岸よりも生活しやすい印象であった。
交通機関については、大学からパリ市内で利用し放題の通学パスが渡されたため、バスなどを中心に活用した。ユーロが高いこともあり、生活費(食費等)が非常に高く、苦勞した。

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)

テロ発生から4ヶ月ということで、セキュリティがどこも厳しく、学校も入校に学生IDとカバンの中身の提示を要したため、逆に以前よりも安全であると感じた。

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)

授業料:2400ユーロ、教科書代:なし(教材(主にパワーポイント)はオンラインで配布され、また図書館を利用することができる)、宿泊費:2500ユーロ程度(一ヶ月)、交通費:学費に含まれている、食費:1日平均20-40ユーロ程度

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からの奨学金10万円をいただいた。

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)

学術論文を書かなくてはならなかったため、前半は自由時間にはほぼずっと図書館にいたが、目処がついてからは、パリ市内の美術館に訪れたり、週末にはパリ近郊の村に行った。
また、プログラムの一環としてノルマンディーやブリュッセルでフィールドワークを行うため、学び・文化の吸収の双方が非常に充実していた(ブリュッセルでは数時間自由時間あり)。

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)

教授やTA、そして大学の事務の方々によるサポート体制は非常に整っており、学生の質問には授業中・後かわらぬ親身になって答えてくださった。10年目のプログラムということで、先生方も日本人の学生のEUに関する知識レベルや、求められる教材のレベルを理解していたように感じた。TAの方々による論文のアドバイスについても、各々の詳しい内容についてあまりコメントできないという制限の中でできる限りのご助言をいただいた。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

図書館と、大学のネットワーク(資料等)へのアクセスが充実していたことは非常に助かった。また、プリンターとスキャナーを無料で利用することができた。WiFiもセットアップに時間がかかったが、3日目にはあった。食費はプログラムの費用に含まれていないため、主に食堂(混雑しており、3月上旬の一週間は大学が春休みで営業していなかった)ではなく、外食で済ませた。

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

当初はEUやヨーロッパ・フランス社会についてどれくらい学べるのかが不安であったが、想像以上にEUについて理解することができた。また、EUを理解することで、地域共同体・地域の政治的・経済的統合という概念や Brexit, terrorism, refugee crisisなどの contemporary issuesに関する見識を深めることができたので、大変有益だった。
また、フランスから見た国際政治はアメリカや日本の視点と異なることも多く、その違いを認識することはEU理解に不可欠なだけでなく、考えの幅を広めることも可能にした。
また、同時にパリでの暮らしを楽しむこともできた。

②参加後の予定

渡航前は海外の大学院進学・民間企業・官庁などの間で悩んでいたが、EU官僚(European Commission)を目指す修士のTAの方々や、実務経験もある教授の方々とお話した結果、研究等に進む前に実務で経験を積みたいと思った。また、元々アメリカ・イギリスの大学院しか検討していなかったが、他のヨーロッパの大学院も考えるようになった。

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

学費・生活費等は高いですが、それに見合う内容であったので、良いプログラムだと思いました。

EU・ヨーロッパについて関心のある人は、ぜひ参加してみてください。また、パリは常識の範囲内で気をつけてさえいれば、日本で思われているよりも安全で、非常に楽しいところです。

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

特になし

推薦図書であったFraser Cameronの“An Introduction to European Foreign Policy”はEUの特徴である外交を学ぶのに役に立った。

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。

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)

2016年 03月 23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(Sciences Po) European Studies Programme 2016	派遣先大学:	パリ政治学院(Sciences Po)
卒業・修了後の就職(希望)先:			
()1.研究職 ()2.専門職(医師・法曹・会計士等) (○)3.公務員 ()4.非営利団体 ()5.民間企業(業界:) ()6.起業 ()7.その他()			

派遣先大学の概要
フランスのグランゼコール(専門職大学?) 卒業生は官僚や政治家になる人が多い
参加した動機
官僚制の強い国家であるフランスの中枢を担う人材を輩出しているシアンスポに前から興味があったのと、欧州の政治に関して欧州自身の視点から見た観点が知りたかったため
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)
基本的に国際交流課の指示に従っていれば問題ありません。ただ、宿泊に関しては、いろいろ調べてよく考えてからシアンスポ提供のところに泊まると申し込むか決めるべきだと思います。
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)
3か月以内の滞在はビザ不要のため申請しませんでした。
③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)
プログラム中体調を崩して寝込んでいる人が何人もいました。風邪薬・解熱剤等は必須です。
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)
大学指定のものに申し込みました。プログラム後個人で旅行などする人はその分も含めて申し込む必要があります。
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)
春休み中のため特になかったです。
⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

元々第2外国語がフランス語で、しかもそれ以前に少しフランス語を学んでいたことがあったので特に対策はしませんでした。日常生活において困ることはあまりありませんでした。

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

日本にいるうちにEUに関して基本的なことを学んでおいた方がいいです。欧州統合に関する日本語の本を1冊持って行くとなおいいと思います。また、他大の人は基本的に大学内で何回か集まるなどしてそれぞれの大学内ではお互いに知り合いの状態に参加していましたが、東大のみはほぼ最初の授業で初めて顔を合わせる状態でした。それが悪いこととは言いませんが、お互いにあらかじめ顔を知っておいて損はないので1回くらい東大内で集まっておいた方がいいかもしれません。

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)

日本の大学教授と違い他の仕事・ほかの大学での教授職と兼務している人が多かったです。そういった人は自分の経験なども授業に入れてくるので、欧州の統合・欧州連合といったものがより身近に感じられます。授業内容は大変面白い先生もいればちょっとどうかな、というくらい面白くない、もしくは何を話しているかわからない先生もいました。複数コマをもっている先生もいるのですが、必ずしも面白い先生が複数コマをもっているとは限らず、またこの人か…、となる場合もありました。

②学習・研究面でのアドバイス

エッセイは早めに書き始めるに越したことはないです。遅く書き始めた人はみんな提出ギリギリまで苦労して書いていました。授業で扱ったテーマに限らず、欧州統合に関することなら広くレポートのテーマにすることが認められているので、もはや日本にいるうちに少し書き始めてしまってもいいかもしれません。

③語学面での苦労・アドバイス等

英語のレベルが高くて困るということはありませんでした。ただ、一部の人がいつも質問をしていて他の人はだんまりを決め込んでいたので、積極的に質問していきましょう。

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)

シアンスポの指定してきたところに泊まりました。場所はいいのですが、かなり狭い部屋に2人で1か月間泊まるので大変ストレスが溜まります。また、基本的にプライバシーは皆無なので、プライバシーがほしい人は自分で部屋を取るなりホームステイするなりしましょう。

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)

気候は、滞在中を通して雨が多く、それなりに寒かったです。大学周辺には美術館なども多く、シアンスポの学生証で無料ではいれるところもあるのでかなり通いました。食事は、朝は前日の夜に買ったパンなどを食べ、昼は学校の近くで済ませていました。夜はほぼ自炊でしたが、自炊と言っても多くの人がパスタをゆでる・冷凍食品などをチンする・惣菜を買ってきてパンと一緒に食べる程度でした。お金は、日本に比べてクレジットカードがかなり通用するので、現金よりもクレカを使っていました。

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)

署名スリに遭いかけてました。幸い何も取られずに済みましたが、参加者の中には到着日の空港からの電車でリュックごと盗られた人もいました。ただ、イタリアなどに比べるとまだ治安はいい方だと思います。

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)

授業料と宿泊費(要するにシアンスポに払うお金)は日本円で48万円ほどに。航空賃は乗継便を使えば10万円前後です。生活費は削ろうと思えば1日10ユーロ以内で生活できますし、使おうと思えば50ユーロ以上使えます。それぞれの生活スタイルによります。夜に外食をすると基本的に高くなります。

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)

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)

平日の授業以外の時間や、週末はほとんどいつも観光していました。レポートをかなり早めに書き上げて、最後の週末もずっと観光していました。ものすごく観光している人もいれば宿にこもっている人もいて、人それぞれでした。

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)

学習面、特にレポートの執筆に関しては3人のチューターがそれぞれのグループの面倒を見ていました。チューターによってかなりやり方が違っていました。生活面・精神面は完全に個々の学生に任されていました。お互いにほとんど知らない大学生が狭いコミュニティーの中で1か月間も暮らす以上、様々な人間関係上の問題も起きます。メンタルが弱い人、コミュニケーションが著しく苦手な人には少し厳しい環境かもしれません。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

図書館は何か所もあり、夜遅くまでやっているのレポートの資料集めや執筆、印刷などに役に立っていました。学内のwifiはかなり早くホテルのものより接続もよかったです。食堂は、シアンスポのそれぞれの校舎にあるカフェテリアや売店以外に、Restro Uという大学生協組合の食堂のようなものが少し歩いたところがありました。3~4ユーロできちんとした昼食が食べられ、味もまあ悪くはないのでよく利用していました。スポーツ施設は、ホテルの近隣に市営のプールがあるという話を聞いており、利用してみたいと思っていましたが結局行く機会がありませんでした。

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

完全に英語のみで語学でなく通常の授業を受けたのは初めてだったので、いい経験になりました。また、欧州の人々が世界や、そこで起きている様々な問題をどう見ているかの一端を知ることが出来ました。欧州の人々にとって、このプログラムで日本人相手に教えている先生たちにとってすら、日本という国は大変遠くて小さな存在なんだということを感じました。

②参加後の予定

学部への進学。1か月短期留学をしたことで、長期留学をするか否かより深く考えさせられました。

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

東大生にとっては(特に授業内容は)意外と気楽に参加できるレベルだと思うので、行こうかどうか迷ったら応募してみるといいと思います。

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

パリで生きていくのに地球の歩き方は必須でした(笑)
地下鉄の地図、スーパーなどの場所、フランスで生活する際の様々な知識(食事に関するものなど)や観光地の案内がすべての手になっているので、大変役に立ちました。

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。

東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時):経済学部・経済学科・4年

参加プログラム: 2016年パリ政治学院春季短期留学 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: 1.研究職 2.専門職(医師・法曹・会計士等) 3.公務員 4.非営利団体
5.民間企業(業界:銀行) 6.起業 7.その他()

派遣先大学の概要

有名政治家を多数輩出しているフランスのグランゼコールの一つ。

参加した動機

- 1)英語力の向上。
- 2)将来より長期間での留学を希望しているため、その予行演習。

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)
海外送金お手続きが多少煩雑。

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、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)
指定された保険に加入した。

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)
旅行届の提出。

⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)
TOEFL の受験。

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
エッセイの執筆に使えるような参考書。

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、政治、法、経済などについて学んだ。パリ政治学院の他のキャンパスでのディベートとブリュッセルのEU機関への訪問もプログラムに組み込まれていた。

②学習・研究面でのアドバイス
エッセイの執筆は早めに取り掛かった方が良い。

③語学面での苦勞・アドバイス等
フランス人の中には英語が話せない人もいる。

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メントホテルでルームシェア。

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)
気候は東京と大差ない。外食はかなり高いため、基本的に自炊をした。

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)
現金やパソコンを盗まれた参加者もいた。特に地下鉄では気をつけた方がよい。

④要した費用とその内訳(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)
60万円程度

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)
大学から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、週末の過ごし方など)
週末は基本的に観光をして過ごした。学生証を見せれば美術館は基本的に無料で入れる。

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)
チューターの方々がかなり丁寧に指導してくれた。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
パソコンの数など設備面はあまり充実していない。

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
他の学生との交流を通じて学んだことが多かった。
インターアクティブな授業も多いので、英語で自分の意見を発信する機会もあった。
どういった意識で参加するかによって得られるものの大きさがかなり変わってくると感じた。

②参加後の予定
就職する。

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
決して安くないプログラムであるため、参加する際はきちんと準備して参加した方がよい。

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

必要な出版物は大学の図書館で基本的に手に入る。

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)

平成28年 3月 25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3
参加プログラム:	SciencesPo European Studies Programme	派遣先大学:	SciencesPo
卒業・修了後の就職(希望)先:			
(○)1.研究職 ()2.専門職(医師・法曹・会計士等) ()3.公務員 ()4.非営利団体 ()5.民間企業(業界:) ()6.起業 ()7.その他()			

派遣先大学の概要
パリ政治学院(通称SciencesPo)は、法律・政治や国際関係論などの分野においてヨーロッパの中でも有数のグランゼコールある。このプログラムで派遣されるパリのmain campusには、主に修士・博士の学生が在籍している。
参加した動機
3ヶ月という長期休暇の中で、普段教科書を読んでいるだけでは得られない体験をしてみたかった。特に私はゼミで金融政策や労働力の流動性について扱っており、このプログラムを通じてリーマン・ショック後のEUの金融政策や欧州ソブリン・リスクへの対応、金融政策の非対称性、移民労働者の活用など、EUの経済問題について体系的に学ぶよい機会だと思った。
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)
大学に提出する書類や奨学金関連の書類など種類が多くて複雑なので、資料をよく読んで時間に余裕をもって手続きを行うことを勧める。
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)
日本人は3ヶ月未満の滞在ならビザは不要である。
③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)
パリでは日本と生活環境が大きく異なるため、体調を崩しがちである。風邪薬と胃腸薬をある程度持っていくのがよい。
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)
東大から指定された保険(付帯海学・OSSMA)に加入すれば十分である。
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)
経済学部では志望動機書の提出のみで、面接を受ける必要はなかった。単位認定は認められなかった。
⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

2年生の冬に受験したTOEFLが98点だったので、それで出願した。フランス語は二外で学習していたが一年半のブランクが開いていたので、思い出すのにやや苦労した。

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

1ヵ月も滞在していると日本食が食べたくなるので、いづらか持っていくといいと思う。

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)

授業は全員共通のCommon blockと、3つの中から2つを選択するelective coursesに分かれていた。扱うトピックは、EUの政治・外交・民族・経済・歴史など多岐に及んでいた。授業は専門性が高く、例えば経済の講義に關して言うならば、一通り経済学の基礎を学んでいなければ聞き慣れない用語も登場していた。私は政治や外交についての予備知識が少なく、授業によっては理解に苦しむこともあり、自分の視野の狭さを感じた。中間試験では選択式の問題が20問出される。他大で過去問が出回っていたようで、昨年と全く同じ問題だったようだ。最終レポートではエッセークエストションがいくつか与えられるが、自分の興味に応じて自由に発展させてよい。私はECBによるギリシャのユーロ退出ルールの実効性に関して、ゲーム理論のモデルを用いて記述を試みた。

②学習・研究面でのアドバイス

スケジュールが非常にタイトに組まれているため、最終レポートは早めに取り組み始めた方がよい。トピックが与えられたらすぐにリサーチを開始するくらいで丁度よいと思う。

③語学面での苦労・アドバイス等

よく「日本人は話すのが下手」だと言われるが、日常会話で英語を使うことや授業中に英語で質問することに関しては、案外抵抗は小さかった。寧ろ問題はリスニングの方で、フランス人の英語は訛りが強いので、授業内容を聞いて理解するのに苦労した。

生活について

①宿泊先(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)

ホテルは二人部屋で、設備自体は非常によいのだが、勉強机が各部屋に一人しか置かれていなかった。私の場合、部屋が騒がしかったのでいつも一階のロビーに降りて勉強していた。

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)

ホテル周辺は比較的閑静で住みやすい。周辺にスーパーがあり、必要な食事はそこで賄うことができる。パリは日本より寒く、また乾燥も強いので注意が必要である。

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)

パリでは日本と違い非常にスリが多く、参加した学生の中には数十万円相当の物を盗まれた人もいた。私もモンマルトルとエッフェル塔付近で捕まりそうになったが、幸い被害はなかった。

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)

SciencesPoに払った費用は授業料やホテル代などを合わせて3750ユーロであった。それ以外にも航空費や食費などがつく。

⑤奨学金(支給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

JASSOから10万円を支給して頂いた。

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)

週末は主に観光に費やしていた。1ヶ月もあればメジャーな観光スポットは大抵回ることができる。他大の学生とピアノのコンサートやオペラを聴きにいったこともあった。

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)

エッセーを書く際に3つのグループに分かれてtutorial sessionが行われる。チューターには色々とフィードバックをくれる人もいれば、そうでない人もいる。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

大学側の手続きに不備があったようで、最初全員が図書館のPCにログインできず、大学でインターネットや印刷機が使えないトラブルが発生していた。食堂は大学内にカフェテリアがあるほか、少し離れたところに比較的安いレストランがあった。

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

最も興味深かったのは、教授陣のEUを中心とした物の見方である。例えば日本にいと、大国アメリカの影響が最も強く、近年急速に発展している中国やインド・韓国・東南アジアの国々との関係が中心に語られることが多いが、ここではドイツやフランスを中心として、EUの行政機構・イギリスのユーロ離脱問題・アフリカや東欧からの移民受け入れ問題・個々の国家そしてEU全体のアイデンティティなど、普段私たちが意識しづらい視点で物事を考えることができた。

②参加後の予定

東京大学経済学研究科への進学を考えている。

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

1ヵ月という期間で普段とは大きく異なった体験ができるため、一度は短期の留学プログラムに参加してみるとよい。但し、3年以降になると就活や院進の勉強に少なからず支障をきたすため、可能であれば駒場在学中に参加することを勧める。

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

岩波新書「ユーロ 危機の中の統一通貨」(田中素香著)を読んでおけば、EUの経済問題について一通り把握することができる。

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)

2016年3月22日

東京大学での所属学部・研究科等:	総合文化研究科	学年(プログラム開始時):	博士2
参加プログラム:	パリ政治学院(Sciences Po) European Studies Programme 2016	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 ()2.専門職(医師・法曹・会計士等) ()3.公務員 ()4.非営利団体 ()5.民間企業(業界:) ()6.起業 ()7.その他()			

派遣先大学の概要
フランスパリ市の社会科学系の特別高等教育機関。通称Sciences-Po(シアンスポ)。経済、歴史、社会学、法学、金融、ビジネス、コミュニケーション、社会・都市政策、マネジメント、ジャーナリズムにおいて、様々な政治科学分野の施設を運営している。IEPは2015年には、政治・国際関係学において世界で5位に位置づけられた(ヨーロッパ大陸においては1位)。
参加した動機
春休みの期間を有効に活用し、自分の博士論文に向けて資料収集を進めるために、プログラムに参加しました。
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)
こうした申請全般に関して言えることですが、まず挑戦してみる事が大事だと思います。そして、締め切りを待たずに行動するのも大事ですが、締め切りが過ぎちゃってもあきらめずに、とりあえず関係部署と相談してみてください。普段はできるだけ他人を配慮して生きるべきであり、いざとなれば助けを求めてみるのも大事ですね。
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)
自分は国籍が違うから日本人の手続きがわかりませんが、シェンゲンのビザでも、書類さえ揃っていれば一週間はかからないと思います。
③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)
フランスの渡航ですから特に気にすることがなかった。向こうでは知らない銘柄ばかりなので、風邪薬と胃薬は用意したほうがいいでしょう。
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)
普段は気にすることがなかったが実は今どきのクレジットカードには海外渡航の保険がある場合が多いです。連絡すると証明書類とかも送ってもらえます。
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)
海外渡航に際し、所属研究科に行って説明を受け、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)

英語で話す能力や、書く能力が大事です。地方に旅したいなら、フランス語も当然できたほうがいいですね。

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

個人的には、万全を期していろいろ揃えるよりも、現地調達を覚悟してもできるだけ荷物を減らしたほうが良いと思います。大体結局使わなかったものが多いですね。

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)

大学の集中講義を、複数の先生が入れ替わりに行う感じでした。課題なども出されているが、基本的には授業です。

②学習・研究面でのアドバイス

東京大学の授業をはるかに超えているともいえないので、「方法」や「思想」よりも「情報」や「違う見方」を学んで持ち帰りましょう。

③語学面での苦勞・アドバイス等

フランス語が下手でも、頑張って話せば何とかなる場合が多いです。また文法がはっきりしている言語なので、Googleの通訳ツールで英文から訳させるとかなり正確な訳文になります。

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)

自分はホームステイを探して、非常によかったです。具体的な業者の名前は出たくないが、インターネットで検索すればいくつかあると思います。英語圏と比べればあまりきちんとしていないかもしれませんが、そこを入れてもおすすです。

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)

大学の学食やスーパーを利用すれば生活費が相当低いんです。外食すると日本よりもはるかに高いんです。自分は特に注意しなかったが、大学に提供された寮では盗難が発生し、ノートパソコンが盗まれたのです。

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)

町の治安は日本よりも悪いようで、身辺にしっかり気を付ける必要があります。病気はできればかかりたくないが、いざという時は対処してもらえます。

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)

航空券は十万円ほど、学費が三十万ほど、家賃はホームステイして十万円前後に抑えられて、生活費だけなら五万円もかからなかったと思います。しかし旅行をすると出費が嵩みます。

⑤奨学金(支給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

日本の学生はJASSOから十万円ほど支給され、外国人学生の場合、東京大学から同額の奨学金が支給されました。

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)

週末は旅に出ましょう。せっかく飛行機に乗ってヨーロッパまで来たのですから、旅費をケチってもしようがないと思います。また、プログラム自体では日本人学生のみで構成されていますので、現地で友達を作りたいなら自力で頑張るしかありません。

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)

短い間ですが、頑張っているいろいろ手配してくれました。語学コースもよかったです。西洋の人々は熱意あふれる人ですが、自分で需要を言っていく必要があります。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

図書館があり、食堂は少々場所が離れているがピカイチのコスパを誇ります。まず試してください。PCもありますがフランスのキーボードは日本式ともアメリカ式とも違いますので、自前のパソコンを用意したほうがいいでしょう。前述した盗難に見舞われた学生ですが、プログラムの組織者が緊急にパソコンを調達してくれました。

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

海外留学はそもそも人生経験として多くの利益をもたらしますが、特にフランスはヨーロッパの精神の中心といえるでしょう。普段欧米といえども主に英語圏を注目してきた日本や中国人ですが、フランスに行くとヨーロッパの多様性に接触でき、欧州という単語に対して身をもって理解できると思います。是非行ってください。

②参加後の予定

勉学を続けます。

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

今どき、日本人の海外進出は大きな課題となりつつあります。確かに暮らしやすさで、日本を超える国はそうそうないと思いますが、それでも自分のなれた環境から一歩踏み出して、世界を見ることが大事だと思います。

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

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。