

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2022/1/23

■ID: A21077

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

■派遣先大学/Host university: グルノーブル・アルプ大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2021/9/6 ~ 2022/1/14

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 文学部人文学科フランス語フランス文学専修課程

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部4年

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

学部2年時に旅行でフランスを訪れた際にとっても魅力的な国だなと感じたので、学部のうちにフランス留学をしようと決めました。コロナが日本よりも広まっている国に留学するという事について躊躇する事はありましたが、後悔しないために留学をすることにしました。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2021年/Academic year / 学部4年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2022年/Academic year / 学部4年/University year / A2学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

学科に入学してから語学力をつけるまでに準備期間が必要だったため、学部4年生で行くことに決めた。学部5年生になる時期まで1年間行くつもりだったが、コロナ禍であることを鑑み、就活が問題なくできるよう半年間に短縮した。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

Techniques d'expression du français universitaire/4

FLE intensif/3

Didactique de l'écrit/3

Didactique de la grammaire/3

Entreprises et stratégies d'internationalisation/2.5

Techniques de négociation : introduction/2.5

| |
|---|
| <p>■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p> <p>筆記のテストだけでなく口頭の試験も多いです。グループワークをした後みんなの前で発表するという機会が多く感じられました。予習が求められることはありませんでしたが、宿題を課されることはありました。授業中にオープンに発言することが求められているため、留学生にはハードルが高いかもしれませんが、もちろんフランス人でも間違った答えをすることがあるので気にせずに発言したら良いと思います。</p> |
| <p>■留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :</p> <p>4~6 科目/Subjects / 11~20 単位/credits</p> |
| <p>■1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :</p> <p>6~10 時間 時間/hours</p> |
| <p>■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :</p> <p>スポーツ</p> |
| <p>■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :</p> <p>大学で単位がつかないスノーボードの授業を受講しました。</p> |
| <p>■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p> <p>金曜日の午後、月曜日に授業がなかったため、週末と合わせてフランス内の旅行をしました。冬の週末はほぼ毎週スノーボードをしていました。U-glisse というカードを 25 ユーロ購入すると 4 つのスキー場でリフト券の割引を受けることができます。長期休暇には友達とヨーロッパ内で旅行をして過ごしていました。</p> |

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

| |
|--|
| <p>■設備/Facilities :</p> <p>キャンパスには大きな図書館がいくつかあり、プリントアウト、コピーなども簡単にできます。グルノーブルはスポーツが盛んなことで有名で、学校にも単位の取れるスポーツの授業が多くあります。私は使用していませんでしたが、プールや体育館なども充実していた印象でした。食堂はキャンパスに複数あり、専用のアプリを使用すると簡単に支払いができます。Wifi 環境については、授業を受ける建物内では基本的に問題はありますが、カフェなどでは繋がりが悪いことも多かったです。</p> |
| <p>■サポート体制/Support for students :</p> <p>セメスターが始まる前に無料で語学の授業を受けることができます。追加料金がかかりますが、セメスター中に語学の授業を受けることも可能です。手続きなどで困ったら相談することのできる場所がありますし、バディーシステムに登録をすればフランス人のバディーに助けてもらうこともできます。</p> |

プログラム期間中の生活について/About life during the program

| |
|--|
| <p>■宿泊先の種類/Type of accommodation :</p> <p>学生寮</p> |
| <p>■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :</p> <p>キャンパスからトラムで 20 分の中心地にある学生寮に滞在していました。3 人のフラットメイトがいましたが、浴室は二つあったため不便はありませんでした。グルノーブルの冬は寒いと聞いていたので暖房がしっかり使えるのか心配していましたが、各部屋に一つずつ暖房が設置されており、11 月頃からはきちんと使えたため、寮で寒いと思ったことはありませんでした。グルノーブル・アルプ大学では ISSO という団体が</p> |

寮を探してくれます。6月中旬に希望をプラットフォームに記入し、7月中旬には寮が割り振られました。全員がこの団体から寮を割り振ってもらえるわけではないと聞いているので、心配な場合は他のサイトで自分で探しておくなどすると良いでしょう。

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

グルノーブルは山に囲まれているため、街のどこに行っても山を見ることができ、とても綺麗な都市です。大学のキャンパスはとても広々としていて、芝生もたくさんあるため、夏にはお昼休みにピクニックをしている生徒がたくさんいます。移動手段はトラムまたは自転車が主流です。トラムは1ヶ月に15ユーロで乗り放題と非常に安いです。自転車は一定期間のレンタルをすることができ、どこへ行くにも自転車で移動している友達も多かったです。冬には雪が降るかと思っていましたが、近年街で雪が積もることは珍しいようです。東京よりは寒いですが、ダウンで防寒すれば問題なく過ごせます。キャンパスにはいくつも学生食堂があり、一食3ユーロくらいで食事ができます。他にもカフェなどはかなり充実していて食べる場所に困ることはありませんが、学期の最初はかなり混雑するため家から自炊したものを持っていくのも手でしょう。

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

クレジットカード一枚、デビットカード一枚を常用していました。紛失した時のため、デビットカードをもう一枚持っていました。使用することはありませんでした。フランスでの口座開設については、何かとRIB(口座情報)を聞かれることがあるので持っていた方が便利だと思います。

■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 :

グルノーブルはフランスの中でも犯罪件数が多いなど、治安が悪いことで有名な都市ですが、南の方や郊外の方のイメージが街全体についてしまっているだけで、中心地に危険はありません。また、何か健康上の問題があればCentre de Santéがキャンパス内にあるのでそこまで心配することはありません。コロナ対策については、日本よりも手洗いうがい、マスクの着用などが重要視されていません。友達などには流されず自分なりの対策の仕方を貫くのが一番だと思います。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

7月頃、登録のために記入すべき書類が大学からメールで送られてきました。セメスター前に行われる語学の授業についての希望調査やレベル分けテストなども同じ時期に行われました。学生証の入手や実際の登録は到着後に割り振られたアポイントメントの時間に行われました。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

長期学生ビザ。在日フランス大使館。書類の提出からビザの受け取りまでは3週間。私の場合コロナの影響で早めに手続きを進めることはできませんでしたが、そういった場合でもパスポートの期限が切れている場合は早めに更新しておいた方が良いでしょう。

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

歯の検診には行っておきました。コロナのワクチンについては日本で打ってから行くのでは間に合わなかったため、フランスで打つことにし、日本からアプリで予約を取り、到着後すぐに打てるようにしていました。

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

フランスではSécurité socialeという保険のようなものに皆加入していました。海外からの留学生用のサイトがあるのでそこから登録をするのですが、銀行口座のRIBがないと本登録できません。到着後すぐに銀

行口座を開設することをおすすめしますが、住所がないと開設ができません。初めの滞在がホストファミリーなどの場合は可能ですが、ホテル、ホステルの場合は難しいです。また、出生証明書の提出を求められますが、これは日本の戸籍謄本/抄本では受け入れてもらえません。日本から翻訳つきの戸籍謄本を持参しておき、近くの在日日本大使館にて出生証明を出してもらいましょう。

■ 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 :

学籍変更の手続きを学部の教務係と行いました。論文の提出時期に留学中になることがわかっていたので、留学前に草稿を書き終え、先生方に読んでいただきました。そこでいただいたアドバイスをもとに留学中に書き直しをし、学部と研究室にはデータでの提出を認めていただけたため、国内からの郵送と同じ締切日にデータで提出をしました。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

出発前にDALFC1を獲得。学科に入るまでは一切フランス語の勉強をしていなかったため、2年間でのC1取得というハードなスケジュールでしたが、フランス人の先生が開講してくださっている授業を必ず全て受講するようにしていました。文法などを本で勉強するのが得意でなかったため、ある程度基礎を身につけたあとはYoutubeでフランス語のビデオを見るなどして発音、ボキャブラリーを強化しました。

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :

| | |
|--|--------------|
| 航空費/Airfare | 80,000 円/JPY |
| 派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.) | 0 円/JPY |
| 教科書代・書籍代/Textbook / Book | 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) | 50,000 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 :

※費用についてはありませんが、留学後の履修に関して、帰国後は卒業になるのですが、そういった選択肢がなかったため、2022 学部 4 年 A2 としました。

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

| | |
|---------------------------|---------------|
| 家賃/Rent | 200,000 円/JPY |
| 食費/Food | 180,000 円/JPY |
| 交通費/Transportation | 10,000 円/JPY |
| 娯楽費/Entertainment/Leisure | 350,000 円/JPY |

■ その他、補足等/Additional comments :

ヨーロッパ内で旅行などもしたため、娯楽費が高めになっています。

■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :

受給した。

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

| |
|--|
| 東京大学海外派遣奨学事業奨学金(運営費) |
| ■受給金額(月額)/Monthly stipend: |
| 80,000 円 |
| ■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend: |
| |
| ■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?: |
| 大学(本部)からの紹介 |

今後の予定について/About your future plans

| |
|---|
| ■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo: |
| なし |
| ■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad: |
| 66 単位/credit(s) |
| ■留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo: |
| 0 単位/credit(s) |
| ■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return: |
| 0 単位/credit(s) |
| ■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm): |
| 2022 年 3 月 |

留学を振り返って/Reflection

| |
|---|
| ■留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts: |
| 旅行と違うところは、一定の期間、海外で新しい生活を作り上げるという点です。諸手続きを始め、自分で全てやらなくては行けないという環境の中で、さらに友好関係も一から作らないといけないというのは簡単なことではありませんが、やり切った後には自信がつくと思います。また、その国の生活の仕方や文化をより知ることができ、自分がその文化に順応することが簡単なのか難しいのかを実感出来ます。こういったプロセスを経て、気付いていなかった自分の性格や性質を知る機会にもなりました。 |
| ■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: |
| 海外で仕事が出来そうかを判断する指針になりました。また、フランス人の働き方や働くマインドセットを身近で見ること、自分が同じ考え方をしていないことに気付きましたが、それによって日本人としての強みに気がつくことができました。 |
| ■留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting: |
| メリットとしては、海外で仕事する機会が出てきたときに抵抗がなくその機会を掴めるのとだと思います。すでに海外で生活した経験があれば、自信を持って新しい可能性に挑戦できるはず。とくにデメリットは無いと思いますが、就活をすべき期間に留学することになると、ポスカリなど他の手段で仕事を探さなくては行けなくなるので、少し大変かもしれません。 |

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

いずれも行っていない。

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

民間企業

■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :

生活してみたい、そこで勉強してみたいという国があるならぜひ留学すべきだと思います。たとえ言語の壁があったとしても、準備期間があれば実現可能です。学部 4 年生で留学はメジャーでは無いかもしれませんが、不可能ではありません。就活の時期なども考え、自分に合った時期はいつなのかを検討しましょう。留学を考え始めたら、何のためにその国、その大学に留学するのかを自分の中で明確にするようにしましょう。それがモチベーションになり、留学準備に役立ちます。

■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 :

東大グローバルキャンパス推進本部の Go Global Web サイト