

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: 2022/5/13

■ID: A21079

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

■派遣先大学/Host university: パリ政治学院(シアンスポ)

■留学期間/Program period (mm/dd/yyyy): 8/30/2021 ~ 5/19/2022

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

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部3年

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

1年生に東京大学の留学イベントに参加して決めました。

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3年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

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

留学

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

2022年/Academic year / 学部4年/University year / A1学期から履修開始/Semester

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

パリ政治学院は3年生以降でないと留学ができないため。行っている課外活動が2021年の夏で終了することもきりがよかったです。

学習・研究について/About study and research

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

秋学期 Politique comparée/10ETCS

Asie dans les relations internationales au XXème siècle/5ETCS

Relations franco-allemandes/5ETCS

Politique de la sécurité chinoise/5ETCS

Langue Française DELF B2/4ETCS

Yoga Dynamic Flow/2ETCS

Ballet débutant/2ETCS

春学期 Economics of the European Union/5ETCS

Performances Diplomatiques/5ETCS

Défence et sécurité internationale/5ETCS

Sociologie de la race/5ETCS

Politique et technique des Organisations Non Gouvernementales/5ETCS

La politique étrangère de la France en pratiques/5ETCS

Histoire des beaux arts (Classisme-Impressionnisme)/2ETCS

5 ETCS が 2 単位のイメージです。

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

課題の文章を読み、それに関する講義、学生の発表を聞くスタイルが多いです。生徒の発言量は先生の授業スタイルと人数によると思います。毎学期各授業 1 回のプレゼンと最終レポートのセットで評価されることが多いです。プレゼンは個人でやることもグループでやることもあります。プレゼンのスタイルが Sciences Po 式という独特なやり方でやらなければならない、その例をみるために 1 回目にプレゼンを行うのは避けた方がいいと思います。先生によっては授業のテーマに関する最近のニュースについて話し合う先生もいます (Défense et sécurité internationale では、ウクライナ情勢やドイツの安全保障線略の転換など)。印象に残ってる授業は Sociologie de la Race です。人種差別について考える講義で、人種が存在しないフランスにおいてその概念がないことによってヘイトクライムは減少したのだろうか、差別意識は変わったのかということを考える授業でした。フランスでは残念ながらアジア系の人種差別が多く、私もそのような経験をしたので、その根本に迫る授業は大変勉強になりました。

■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :

7~9 科目/Subjects / 11~20 単位/credits

■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :

16~20 時間 時間/hours

■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :

文化活動, 学生団体での活動 (SEAA-Society of East Asian Affairs, SPMUN-SciencesPoModelUN)

■ 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 :

課外活動で、大使館訪問を企画したり、各イベントに参加したりしていました。具体的には日本大使館訪問企画、Sciences Po キャンパス全校で行われる模擬国連に参加、大使館訪問、Académie Française 訪問、空軍基地訪問、シャルルドゴール訪問です。Sciences Po 生だからこそ入ることができる場所があり、その機会をできる限り活かすべきだと思います。また、学校でも元首相・大統領が演説しに訪問してくれることが多いです。東大に比べると OB との関係が強いと感じます。また、フランス語の勉強して、DELFI C1 を 12 月に取得しました。

■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :

旅行に行っていました。長期休暇は 2 ヶ月弱ととても長いので、スペイン、ポルトガル一周をしたりしました。長期休暇中は Sciences Po 生はほとんど実家に帰る、もしくは旅行に行くのでパリにはほぼ誰もいないと思います。

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

■ 設備/Facilities :

St Thomas が一番いいと思います。席は Sciences Po の図書館のサイトで予約することをお勧めです。Wifi 環境は改善されつつあります。ですが、落ちたこともありその後復旧するのに 3 日くらいかかり、かつ学校

の ITCLMS も動かなくなるので何もできなくなります。

■ サポート体制/Support for students :

Buddy program でバディに色々教えてもらうことが一番だと思います。学校がメールで多くの情報を提供してくれるので学校から来るメールは必ずチェックするべきです。(イベント、手続)学校よりも学生団体が多くのイベントを企画してくれています。Buddy program は meltingpot という団体、Sciences Po 学生が貸し切ってクラブ遊びをするのも BDE という団体、空軍基地訪問、シャルルドゴール訪問、大使館訪問なども全て学生団体がやってくれています。インスタグラムで情報発信をしているのでそのような団体をフォローしてみるといいと思います。

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 :

学生寮

■ 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 :

Malakoff Rue Étienne Dolet(Métro13)が最寄りの学生寮。個室でキッチン・お風呂お手洗い付きでした。郊外ですがパリにメトロでアクセスでき、大きいスーパーにも近い個室だったのでとても満足です。大学から Sciences Po 生は優先的に入れるというメールをもらい、連絡しましたが、全く返信がないので 1ヶ月前に電話し、その後も粘り強く交渉して入れました。日本人が 2 人入居してたのですが、1 人は私と同じく粘り強く電話、もう 1 人は契約せずそのまま来て、ガーディアンのお部屋に一時期同居してたらしいです。きちんと契約できるように必要書類を要求する、お金振り込むことが大事だと思います。本当に自分の部屋があるのかとても不安でした。全部フランス語でかなりきつかったのも、できるのならば Ovni などの日本語のサイトで探すのがベストなのかなと思います。物件調べはおそらく 3ヶ月前には始めないとパリは厳しいのかなと思います。留学生の一部は家が借りれず、Airbnb に泊まっている人もいました。逆に正規生は先輩から教えてもらって 6 区 5 区に安く泊まっているケースが多いです。

■ 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:日本とほぼかわりません。朝晩がとても冷え込みます。設備が古いと暖房が効かなかったりするのでカイロ必須だと思いますが売ってないです。大学周辺:ブティックが多く勉強する場所ではないです。勉強するなら StThomas,大学の図書館、Quartier Latin の図書館、Pretamanger のカフェ(サブスクを多くの生徒がしてます。)です。交通機関:路線によって治安が全然違います。汚いです。食事:Maillon の Crous がおすすめです。

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

海外送金で LCL にアカウントを作りました。Opéra に日本人用の LCL があるので、そこで口座をいち早く作るべきです。そのための必要書類を集めるのがとても大変なので、口座を作るための書類を頑張って集めれば、留学に必要な書類は揃う気がします。現金は全然使わなかったです。

■ 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 :

治安は思ったよりも良いと思います。コロナで変わっていたということもあるかもしれないです。医療関係は必要だったら、アメリカンホスピタルに行くのが一番いいです。フランス語しか通じないです。毎日部屋から出るようにしていました。

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

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

奨学金:2020年の秋頃から探し始めました。情報源は Go Global ウェブサイトとグローバル駒場です。JASSO は東大からの必要書類に説明が書かれていました。提出物:東大の最初の申請手続きをきちんとかけば、その後の Sciences Po の申請はそれを英訳したもので基本的に済むと思います。CV はネットに書いてあるフォーマットをコピーしました。インターンや語学レベル、課外活動、学習していた分野や関心分野を書きました。ある程度情報を集めつつ、本部の指示に従えば特に問題ないと思います。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザ。フランス大使館。出国 2 ヶ月前くらいに渡航が決まったのでなるべく早く行動しました。コロナの時期なので急いで発行してくださいとお願いしました。ネットにあるビザの説明を頼りに書類を集めました。なるべく早く行動すべきです。<https://affinity-france.jp/france-ryugaku/about-visa/student-visa/>

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

常備薬はいらないくらい持っていきました。パブロンやロキソニンです。10月に風邪にかかってしまいましたが、パブロンで乗り切りました。足りなかったとしても薬局に聞けば比較的簡単に買うことができます。私も足りなくなった時は、喉のための薬や花粉症の薬を買っていました。帰国前はコロナワクチンをなるべく早く打たなければならず、そのワクチンのために奔走していました。入国後は3回目ワクチンを12月末に打ちました。DoctoLibなどで簡単に医者にかかることができます。

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

大学の指示に従って加入手続きを行いました。OSSMA については、UTokyo のサイトにも料金が載っているので確認するといと思います。<https://www.u-tokyo.ac.jp/ja/intl-activities/study-abroad/ossma.html>

■ 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 :

指示されるままにやりました。コロナで、行けるのがとても急でしたので、メールにすぐ回答することが大事だと思います。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

DELF B2 仏検準 1 級 TOEFL111 フランス語の勉強をメインにしていました。DELF 対策や東大の語学の授業を受けていました。DELF B2 がフランス語の授業を取るために必要なレベルですが、正直 C1 はないときついと思います。私は最初の授業の 70%くらいしか入ってきませんでした。

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	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.)	0 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)	29,700 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

--

■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	104,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,200 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	5,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	

■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給した。	
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO、未来トラストフォーラム	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
200,000 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、ネット上の情報や掲示物などから見つけた。	

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 :	
Relations franco-allemandes/5ETCS Politique de la sécurité chinoise/5ETCS Défence et sécurité internationale/5ETCS Politique et technique des Organisations Non Gouvernementales/5ETCS La politique étrangère de la France en pratiques/5ETCS	
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
54 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 :	
10 単位/credit(s)	
■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :	
16 単位/credit(s)	
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :	
2024 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 :

満足してる点:様々な人に出会えたこと、フランス語が伸びたこと、フランスの就職状況・社会風土をしれたこと。満足してない点:授業が思ったよりも議論が少なく学生同士の意見交換が難しかったこと、シケタイが存在していたこと。

■ 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 :

元々海外で働きたいと思いましたが、よりその意識が強くなりました。

■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :

メリット:自分の付加価値を高めることができる、自分を客観的に見れるようになる。

デメリット:人によっては両立するのが難しいのかなと感じました。

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

留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した。

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

民間企業、総合商社・政府系金融・JICA など

■ 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 :

少しでも留学を検討している方はぜひ行って欲しいです。行ったことによる後悔はほとんどないと思います。

■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

過去の留学報告書、東大の海外情報ホームページ、<https://koko-blog.comSciencespo>

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: 2022/6/3

■ID: A21080

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

■派遣先大学/Host university: パリ政治学院(シアンスポ)

■留学期間/Program period (mm/dd/yyyy): 9/4/2021 ~ 5/19/2022

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部教養学科地域文化研究フランス研究

■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?:

英語、フランス語、生活力など自分の力を試してみたかったことに加え、海外の大学で勉強してみたかったこと、外交官になりたいと思っていたなど海外志向であったことから3年生の秋から留学をする予定だったがコロナウイルスの影響で中止になった。そのため4年生の秋から行けるよう3年生の秋に再申請したが、この時期に本格的に情報系の勉強を始め、自分の進みたい進路が明確に変わったため動機が少し弱くなった。最終的にはどちらの勉強も必死で頑張ればなんとかなると信じて行くことにした。

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5年/University year / A1学期から履修開始/Semester

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

学部3年での留学が中止になったため。

学習・研究について/About study and research

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

- Français B2(1学期目)/5
- Français B2(2学期目)/5
- Economic Models in Asia/5
- Maths for Economists/5
- Investigation in Sociology/10
- Research Methods in History/5

- Quantitative Methods in Social science/5
■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
英語のリーディング、特にスキミングの能力が皆高いと感じた。政治学社会学などの授業は特に毎授業の予習のリーディングの量が概して多かったが、実際に全て読んでくる生徒のほうが少なかったと思う。
■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :
4~6 科目/Subjects / 11~20 単位/credits
■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
1~5 時間 /hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
資格取得など
■ 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 :
私は留学 1 年ほど前くらいに縁あって情報系の勉強を始め、留学開始頃にはそちらの道に進もうと既に決めていた。とはいえ、政治学社会学また、フランスという国に興味を失ったわけではないので、情報系の就職をする前にそれらをどっぷり勉強、体験する最後のチャンスと捉えて留学をすることにし、同時並行で情報系の勉強、資格取得などに続けた 1 一週間あたりの学習時間を 1~5 時間と答えたが、それは授業時間を除くシアンスポ関連の勉強の時間で、上記のことを含めればもう少し頑張っていたと思う。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
土曜日は勉強、日曜日は教会に行ってその後はゆっくりすることが多かった。長期休暇にはパリやカーン、エトルタなど周辺都市を訪れたり、冬にはスキーに行った。

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

■ 設備/Facilities :
図書館は小さく混んでいたが近隣のルアーブル大学の図書館が席数、wifi など共に良い環境だったので頻繁に使っていた。wifi は vpn が使えない。
■ サポート体制/Support for students :
特にどのサポートも受けなかったが、語学面、精神面でのサポートは大学に連絡すれば受けられる環境だった。

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 :
ホームステイ
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
自分がプロテスタントなので、日曜日に通う教会をまず探していた。見つけた教会の方が部屋を貸してくれることになった。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
東京と比べ曇りの日は多いが降水量は少ないと聞いていたがそのとおりで、一度に降る雨が少ないので基本的には傘は必要なかった。キャンパスは海沿いにあり、街の中心からも徒歩 10 分程度の場所にあ

る。路面電車とバスがあるが、小さい街なので中古の自転車を買ったり、電動キックボードを借りれば事足りる。

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

念の為渡航時に 5 万円程度を両替し、基本的にはクレジットカードで生活した。実際にカードが使えないことはほぼない。銀行口座は面倒だったので開かなかつたが、セキュリティソシアルの払い戻し 100 ユーロほどがそのせいで受け取れなかった。

■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 :

治安に関しては、夜歩いても危険を感じることはなかった。医療は虫歯になったので歯医者に行ったが英語は通じないので、フランス語が話せない場合は友達を連れて行くなどしたほうが良いかもしれないと思った。

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

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

4 月頃に CV と Personal Statement を提出した。また夏休み中にフランス語の語学授業の振り分けのため、20 分ほどの zoom の一対一のセッションがあった。

ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

8 月末から 5 月末までの学生ビザを申請し、パスポートの更新を含め 1 ヶ月強を要した。コロナ渦で最終的に行けると大学に通知されるまで(7 月 10 日)何もしていなかったため、ビザ開始日時が学期開始(8 月 30 日)前前日。コロナでなければより早めに通知が来ると思うが、いずれにせよ早めに申請すべき。

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

大学側で手配していただいたコロナのワクチンを受けた。

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

全て大学経由

■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 :

報告をした上で必要書類をいくつか書いてもらった。

■語学関係の準備/Language preparation :

英語は渡航 1 年前に IELTS8.0 を取得し、ほぼそのままのレベルで渡航した。海外経験がなく話すことが苦手だったので、ネイティブの友達と会う時に英語だけで話すなどしてもらったことが役に立ったと思う。フランス語は渡航 2 年前に DELF B1 を取得していたが、渡航時は B2 程度だったと思う。教養学部のフランス語の授業、言語交換アプリなどで毎日勉強していた。

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/Airfare	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.)	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)	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)	30,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	20,000 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	8,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	32,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
<p>休暇中に旅行などによくでかけたが、学期中は交通費娯楽費共にあまりかかっていないと思う(上記の生活費は平均ということ)。家賃は、個人の知り合いの好意で部屋を貸してもらったため格安だが、通常はルアーブルでも1.5倍~3倍程度(パリならもっと)かかると思います。</p>	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
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 :	
予定なし	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
67 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 :	
10 単位/credit(s)	
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :	
2023 年 3 月	

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :

自分は一人暮らしさえしたことがなく常に都市圏で、どちらかというと同質な人に囲まれて生きてきたという点で、母国語が通じず、親もいないという状況で、一言で言えば視野が広がり自立した人間に近づけたという点が最大の意義だったと思う。一方で、海外の大学では非常にレベルの高い授業を受けられるという自分の妄想もあってか、一つ一つの授業に関してはあまり満足行く内容ではなかったとも感じている。

■ 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 :

前提として、私は教養学部フランス科に属し、パリ政治学院に留学しながらサイバーセキュリティ系のキャリアを進もうという点で、あまり参考にはならないかもしれない。その上で言えば、政治学や社会学に熱を持って真剣に取り組む学生と接することで、自分の進みたい道は情報系であると再確認できたと感じる。

■ 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 :

場合によってどちらにもなると思います。

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

留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した。

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

民間企業、(サイバーセキュリティ関連)

■ 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 :

自分の周りに留学を後悔している人はいないですし、自分自身も迷った挙げ句行ってよかったと思っています。もし行く機会に恵まれているなら是非活用することをおすすめします。

■ 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 :

blablacar(相乗りのサイト), flixbus(バス) バスや相乗りが電車よりも圧倒的に安かったです。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

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

記入日/Date: 2022/5/10

■ID: A21119

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

■派遣先大学/Host university: パリ政治学院(シアンスポ)

■留学期間/Program period (mm/dd/yyyy): 1/22/2022 ~ 5/25/2022

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部三類

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部3年

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

コムシーの地下でたまたま Menton に留学した人と話す機会があり、それでパリ政治学院 Menton に留学したいと思うようになった。

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

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

2021年/Academic year / 学部3年/University year / A2学期まで履修/Completed semester

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

留学

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

2022年/Academic year / 学部4年/University year / A1学期から履修開始/Semester

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

パリ政治学院に行きたい思いが強かったが、人気であるため、コロナ解禁直後の方が行きやすいと推察した。

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:

Arabics /10

French /5

Arab Uprising/ 5

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

語学の予習・復習は特に日本と変わらない。アラブの春の授業は毎度3つ程度論文や記事の予習が必要だったので重かった。

■留学先での1学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester:

1~3科目/Subjects / 11~20単位/credits

■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
6～10 時間/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
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 :
友達と過ごす時間を重視した。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
旅行や外食。

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

■ 設備/Facilities :
大学自体は小さかったが特に問題はなかった。食堂はない。
■ サポート体制/Support for students :
特にサポートを必要としていなかったのわからない。

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 :
留学先の大学のサイトで、賃貸を探す学生と貸したい大家をマッチングするような制度が整っていたため、そこに連絡してスムーズに決まった。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climature, environment around the institution, transportation, food, etc. :
温暖な気候で過ごしやすかったが、12 月から 3 月まであまり温度が変わらず、例年より海に入る時期が遅かったらしい。Menton はお年寄りの多い穏やかな街である。交通機関は TER を使用し、Zou Pass Etudes という定期券を購入した。Marseille から Ventimille まで乗り放題で、すぐ元が取れる値段なのでおすすめする。電車の使用頻度的に毎度チケットを買うのはかなり面倒である。外食はほぼイタリアンしかなく、食の多様性はゼロである。しかしクロワッサンなど日本より安く美味しいので必ずトライすべきだ。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
クレジットカードはサンコンタクト(タッチレス決済)ができるものにした方がよい。ヨーロッパはそれは一般的である。家賃の振込や IBAN でパーティ代などを振り込むのに現地で口座を作った。アパートの保険なども銀行で入れるので便利である。その後は海外送金もしてもらった、ロンダリング防止のため書類が非常にややこしいらしいので、極力送金なしで済むと楽だと思ふ。一方で日本のクレジットカードだと、キャッシングできないものもあるし、キャッシングすると本人がしてるのに不正利用だと間違われて使用停止になったりするため予めカード会社に連絡すると良い。また、毎度クレジットカードを使用していると、毎度円とユーロの換金手数料を取られることにも注意すべきである。Revolt などを使用するといいかもかもしれない。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
治安は非常に良い場所だった。どこに行っても夜一人で出歩くのは基本避けた方がいい。旅行の際には

その都市の何処らへんが治安が悪い、などしっかり前情報を得ることが不可欠だと思う。

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

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

Personal Statement などはネイティブの先生に見てもらおうと良い。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザ。渡航が迫っていたので2日でできて驚いた。

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

海外ではお腹を壊すことが多いので胃薬があるといいと思う。歯医者や皮膚科などに出発前にかかりメンテナンスをしてもらうのを勧める。

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

必要なものに入るだけ。

■ 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 :

互換できる範囲の単位は既に取得済であったため、特に何もしていない。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

正直英語が話せればどこでも生きられる。

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

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

航空費/Airfare	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.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	7,000 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)	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 :

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

家賃/Rent	70,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

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

受給しなかった。

■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 :
■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? :

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 :
14 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2023 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 :
もともと中東について学びたくて行って、実際レバノン人やトルコ人の友達ができたり、中東について生の議論ができたりしたので概ね満足である。一方で、フランス人はフランス人で群れて留学生は留学生で群れるので、あまりフランス語を喋る機会がなくそこまで上達しなかったのが悔やまれる。
■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 :
やっぱり海外で働きたいという気持ちが強まった。刺激の多い日々はより成長をもたらしてくれる。
■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 :
留学したからといって別に就職においてとてもメリットがあるとは限らないと思う。語学力をアピールしたところで、帰国子女・ネイティブ級ならまだしもそうじゃないレベルなら誰でも少し頑張れば達成できる。大事なのは留学の経験をどう魅せるかな気がする。デメリットは、企業によっては web テストはテストセンターしか受け付けていなかったり(こんな愚かな企業は願い下げであるが)、本来は対面のところをオンラインでしないといけなかったり、周りの温度感がわかりづらかったりすることが挙げられる。
■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した。

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

民間企業、商社

■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 :

とりあえず出してみ、それから考えればいいと思います。もちろん受かったら行かなければならないのでそれなりに腹を括る必要はありますが。社会人になってから留学するよりも今とりあえず行ってみる方がハードルは低いような気がします！

■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 :

フランス関係のブログ