

## 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: 2023/1/28

■ID: A22169

■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): 2022/9/5 ~ 2023/1/13

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 人文社会系研究科欧米系文化研究専攻  
西洋史学専門分野博士後期課程

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 博士2年

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

いままで長期にわたり海外で生活したことがなかったため。現在の分野で博士論文を執筆するならば、フランスで数年留学することがほぼ必須になるため、大学生活や現地での生活がどんなものか体験したかった。

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:

2022年/Academic year / 博士2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 / 修士1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:

コロナ禍で2021年度を休学していた、また状況を見てしばらく留学を見送っていたが、2022年度の秋学期ごろから規制等が緩和される見込みがあったため。

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:

Histoire moderne et contemporaine - Séminaire méthodologique M1/6

Les sociétés européennes et le voyage L2/L3/6

L'historien et l'image - Atelier thématique (M)/3

La France au Xxe siècle/4 Enjeux du Japon contemporain/4

Français Langue Etrangère (FLE) - Extensif/3

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

基本的には講義を聞き、出された課題などを行うというものがほとんどだった。Histoire 関連の授業はかな

り個別具体かつ専門的な話をされていて面白かった。
■ 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 :
4~6 科目/Subjects / 1~10 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 :
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 :
最初、現地の絵画教室や大学主催の文化活動に参加しようと思ったが、11 月以降精神的に余裕がなくなった。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
親族が欧州で働いているため訪問したり、他の地域などを周遊したりした。普段の土日は疲労でほとんど寝ていた。

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

■ 設備/Facilities :
Wi-Fi は全体的に整っている。図書館は中央図書館にあたる Bib.Diderot は人文系の所蔵はいまいちで、Bib. Droit et Lettres の方が使い勝手がいい。食堂はあるが常に長蛇の列。
■ サポート体制/Support for students :
大学から定期的にサポート先の紹介などがメールで来る。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
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 :
フランスの大学には Crous という学生寮組織があり、留学先大学からこちらを紹介された。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候...冬は 8 時半まで朝が暗い。大学...UGA は市の中心部からやや離れたところに大学が位置しているため、大学の近くに住むと退屈ではある。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
日常使いには Revolut, N26 などのネットバンキングが便利。ただし、諸契約の保証として現地での銀行口座も必要になるケースが多く、ネットバンキングを受け入れないところもあるため、必要があれば口座開設をおすすめする(必要になるケース...家賃支払いや保険やレンタサイクルなどのサービス契約時)。
■ 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 :
心身の管理については記入者自身が大きく失敗し、正直心に傷が残った。まず、金銭面から安い寮を契約したが、9 m <sup>2</sup> という狭さでかつ壁も薄かったので思った以上のストレスだった。家賃が少し高くても、広く

て快適な寮と契約すべきだった。また、大学寮のほとんどが男女混合寮で記入者の寮もそうだったのだが、11月初旬、休暇中で他の学生がいない時に男子学生から寮内でセクシャルハラスメントを受けた。(記入者が落とし物をし、部屋に当該の男子学生が届けに来る→そのまま部屋に学生が入る→他の学生も普段お互いの部屋を行き来していたのでただの世間話程度かと思ったが、実際には部屋の中で不必要かつ過剰な身体的接触と、性的関係を促そうとする言動を受けた)。結果として大事には至らなかったが恐怖だった。油断していたことに反省するとともに、他の学生とも交流し、友人ができたらばと思っていたところにこの様なことがありショックだった。今思えば ISSO など大学内の留学生向けの組織になんていいからすぐ相談し、無理を言っても寮を出ればよかったのだが、当時は言葉も不満足の中このような個人間の問題をどこに相談したらいいかわからず、相談して大事になったら、件の学生とまた顔を合わせて示談などをしなければいけないのか、という恐怖で何もできなかった。自力で引っ越そうと他の物件も探してみたが、滞在期間が残り1~2ヶ月ほどだったので新規契約が困難だった。そのため寮にとどまるも当該学生と遭遇することが恐ろしくて部屋から出ることが怖くなり、こんなことで参っている自分がおかしいのでは、なんのために留学に来たのかという後悔も混ざってノイローゼになった。元々記入者は数年前から睡眠不足や過食などの摂食障害を抱えていたが、留学前はだいぶ改善していたし、過食行動などは数年間薬の処方なしでも起こさなくなっていた。しかしこれらのストレスから睡眠不足・過食が再び表面化し、昼夜逆転・過食嘔吐する様になり急速に体重が増加した。正直これらの精神的苦痛が大きく、無気力状態になり研究意欲も削がれ、以前まで研究や趣味に対して持っていた興味・関心も失われた。目的としていた学習に意義も見いだせなくなった。自分がショックを受けすぎだとも思うし異常なのではないかとも思う。しかし辛かったのは事実で、この様なケースを避けるためには女性みのシェアハウスや(もしあるなら)女子寮、ないし個人での住居を取るべきだったかもしれない。

#### 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 :

フランスへの留学については Campus france というパブリックな組織のサイトにて留学前に必要な手続きがまとめられている。動画などもあるので、フランスへの渡航が決まり次第こちらで一括して確認すると良い。

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

学生ビザをフランス大使館で取得した。学生は週1回予約なしで大使館での申し込みができる。しかしかなり待たされるので、早めに予約することをおすすめする。記入者の申請年は予約枠が極端に少なかったため枠が取れず炎天下の下で1時間ほど並ぶことになり辛かった。

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

服薬(睡眠導入剤)があったが、日本から持ち込めるのは最大1~3ヶ月分までらしい(なお、薬の持ち込み・扱いについてはフランス大使館に問い合わせても曖昧な回答しか返ってこなかった)。薬の携帯にあたっては税関などで説明書の提示が必要になる場合があるため、日本での担当医に薬の診断書を書いてもらった。渡航先の大学の医療機関で処方を受けるために、日本で英語の紹介状を用意してもらった。

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

フランスでは住居保険などが義務化されている場合が多い様で、大学側から必要な保険を提示された。記入者は Visale などの保険に事前に参加した。また医療保険として Sécurité Sociale という保険に参加が義務付けられている。こちらは入国後 Visa を有効化してからでないと加入できないため、渡航後申請した(しかし手続きが遅く登録が更新されるまで3ヶ月以上かかった)。

■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

ゼミの単位分割

■ 語学関係の準備/Language preparation :

DEL F B2 を取得した。

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.)	250,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	30,000 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)	40,000 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)	50,000 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	37,700 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 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

■ 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 :

Enjeux du Japon contemporain/4
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
12 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 :
2 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 :
6 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 :
自分は生活環境の変化で著しくストレスを受けることを実感した。研究や語学学習自体には喜びを感じる が、情けないことに生活・対人環境が崩れるとこれらが手につかなくなる、今まで感じていた楽しみすら見 出せなくなることがわかった。今回の留学を通して、長期の海外留学には自分には向いていないのではな いかとも思い、進路が悩ましくなった。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
今までは博士論文を書くために長期の海外留学を行うことを想定していたが、自分には耐えられるか不安 に感じている。うまくいかなかったことは悔しく、再挑戦したい気持ちもあるのだが、ここからは国内で進め やすい研究内容にシフトする、ないしは研究分野に近い業種で就職活動すべきなのではないかと悩んで いる。
■ 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 :
学生のうちから国外で長期生活することの新鮮さ、ないし難しさを体験できること。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
学会・セミナーに参加した。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
研究職, 専門職(法曹・医師・会計士等), 民間企業、アーキヴィスト/シンクタンクでの研究職など
■ 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 :
少しお金をかけてでも、住む場所は快適さを優先することをお勧めします。
■ 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 :
Campus France のサイトやセミナー