

## 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: 2023/5/30

■ID: A22104

■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: ストラスブール大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/9/1 ~ 2023/6/30

■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 地域文化研究分科  
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?:

大学入学以来、漠然と留学を希望していたように思います。後期教養の地域文化研究分科に進学すると、希望が現実味を帯びましたが、長らく迷っていました。周囲の方々に励ましていただき、渡航の決心がついたのが4年次でした。

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:

2022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:

2023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:

大学入学以来、漠然と留学を希望していたように思います。後期課程の地域文化研究分科に進学すると、希望が現実味を帯びましたが、長らく迷っていました。周囲の方々の理解と後押しに支えられて、渡航の決心がついたのが4年次でした。

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:

- Droit pour historiens - law for historians/3
- Introduction à l'histoire régionale - introduction to regional history/3
- Histoire moderne - modern history/6
- Allemand - German/3
- FLE Perfectionnement 1 et 2
- French perfection 1 and 2/6

・Atelier culturel - cultural workshop/3
■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
歴史学部では、授業はCM(講義)とTD(少人数での演習)に分かれ、90分から120分ほどの枠で開講されていました。日本の大学のような時限制ではないため、取りたい授業の時間が微妙に被ることもあり、時間割を組むのは少し難しかったです。大きな授業の場合、TDのクラスが分かれることが多く、留学生はどのクラスに所属しても良い場合がほとんどでした。評価は期末試験(論述)のほか、中間テストとして筆記試験(選択式)や口述試験が課せられることもありました。20点満点中10点を取ると合格で、追試を受けることもあります。フラン
■ 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 :
11~15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 :
ピアノの個人レッスンを受けていました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は授業の復習に割いたり、街のカフェでまったりしていました。長期休暇時は、留学中の友達を訪ねたり、パリに出かけたりしていました。

#### 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、キャンパス外のBNUが最も大規模で、キャンパス内にも各学科の図書館があった他、2022年に完成した新図書館もあり、充実していました。学習スペースや座席を予約することが出来てとても便利でした。半年単位で開講される、スポーツのプログラムも提供されており、ヨガや卓球、テニスが人気で、参加枠もすぐに埋まっていました。メインの食堂はキャンパス内に2つあり、その他食品を販売する売店がいくつかありました。購買部や書籍部はないため、文具や本は街で揃える必要がありました。大学のWifiの接続方法については入学時に説明を受けることができ、キャンパス・学生寮内で問題なく利用出来ました。
■ サポート体制/Support for students :
希望すれば現地学生のメンターをつけてくれる他、語学のタンドム制度があり、利用が推奨されていました。大学の特色として、フランス語教育FLEが非常に充実しており、語学面でも多くのサポートを受けられたように思います。

#### 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 :

入学手続き時に、CROUS の学生寮を申請することが出来ました。私は、大学から少し離れたキッチン・シャワー・トイレ共同の寮(Cité universitaire de Robertsau)を申請しましたが、シャワー・トイレが男女共用で更衣室がないこと、部屋が不潔だったことにショックを受けてしまい、速やかに退去を希望しました。寮は満室だったため、しばらくホテルに滞在しながら部屋探しをしました。特例的に空き部屋に入れていただけましたが、部屋探しの目処が立たず、精神的にも経済的にもかなり辛い状況だったため、寮選びは慎重に行ってください。ストラズブールの場合、新築の Paul Appel(キッチン・シャワー・トイレ共用)に日本人が多いようです。

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

冬の寒さが厳しかったです。最高気温が 10 度ほどの期間が、11 月から 3 月ごろまで続き、特に夜の室内(寮の暖房の効きが悪い場合が多いようなので、暖房器具の購入を検討しても良いかと思います)はよく冷えて、精神的にも少し応えました。一方で、夏の暑さに対してはあまり備えがなく(エアコンを使用する文化があまり浸透していないです)、6 月以降も滞在される場合は、注意が必要かもしれません。

ストラズブールは世界遺産の街ですが、大学のほとんどのキャンパスは、イル川に囲まれた旧市街にはないため、観光地の感はありませんでした。キャンパス周辺には、学生向けのレストラン等がありました(日曜日は、スーパーや図書館も含めてほとんどの施設が休業でした)。公共交通手段としては、バス・トラムの 2 種類があり、運行間隔も短く利用しやすかったです。私は通学にトラムを使用していたため、月 4000 円ほどでバス・トラムが乗り放題となる定期券 Badgeo を購入しました。申請には少し時間がかかりましたが、とても便利でした。学生料金のある自転車のサブスクリプション Velhop もとても普及していました。

食について、フランス料理を重く感じてしまったため、夕食は家での自炊を心がけていました。日本の調味料はアジア食品のスーパーマーケット、パリ・ストアで購入できますが、高額なため持参もおすすめします。調理器具は大学近くの「日仏会館」で中古品を譲り受けることも可能です。昼食に手軽な外食としては、パン屋さん、ケバブ屋さん等がありました。(私はほぼ毎日お昼にサンドイッチを食べていた記憶があります)。大学の学食(昼食・夕食)は一食 3.3 ユーロで、前菜・メイン・デザートが揃います。

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

BNPParibas 銀行の学生向け口座を、現地で開設しました。開設にあたり特に支払いはありませんでした。カード決済が広く普及しているため、銀行口座開設の目的は RIB(口座証明書)の発行が主だったかもしれません。(RIB は社会保険の手続き等で必要でした)。また、口座を維持するために定期的な入出金が必要だと指示を受けました。CROUS から家賃支払いの口座引き落としを強く勧められ、そのようにしてしまいましたが、クレジットカードでの月払いが最善だったかと思います。家賃のために、日本の口座の奨学金を、両親に依頼して WISE 経由でフランスの口座に送金してもらっており、その点迷惑をかけてしまいました。カードはビザ・マスターを数枚持つ方が良いかと思います。デビットカードは利用不可の場合もありました。現金について、20 ユーロより高額な紙幣は受け取ってもらえないことがあるので注意してください。その他のキャッシュレス決済に関しては、あまり見受けられなかった印象でした。

■ 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、ヨーロッパの他の都市に比べると安全だと思えます。大学周辺であれば、中央駅の近くやバス停 Sécurité sociale の周辺が少し寂れている印象でした。危険に遭遇したことはありませんでしたが、時期的に、年金改革デモの暴徒化(バス停のガラスが破られる、ゴミ箱が燃やされる等)に遭遇し、怖いと感じてしまった瞬間がありました。クリスマス・マーケットの時期も、念の為に気をつけると良いかと思えます。

社会保険のおかげで、医療費は7割負担でしたが、加入必須の付帯海学保険で原則的に全額還付されるようです。Doctolib などのサイトから、英語を話せる医師を検索し、オンライン診療を受けることも可能です。大学の医療機関があまり充実していない(精神面でのカウンセリングはありました)ため、健康上の不安は、気軽にお医者さんに相談していただきたいです。

#### 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 :

ストラスブール大学への提出書類としては、記入済みアプリケーションフォームの PDF、ラーニングアグリーメント(履修授業の申請書)、フランス語能力証明書類、英文成績証明書、モチベーションレター、パスポートのコピーがあり、東京大学経由で提出を行いました。注意点としては、モチベーションレターの作成がフランス語であること、履修を希望する授業について、事前に調べた上で指導教官(コース長)の許可を得る必要があることです。入手可能な情報は前年度のものであることが多いので、希望した授業が開講されるとは限りませんでした。私が所属した歴史学部では、交換留学生向けの履修登録期間が長かったため、一ヶ月ほど授業を受けてみてから確定しました。

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

Campus France のオンライン登録を済ませた上で、フランス大使館で長期学生ビザ(TLS-VS)を申請しました。私の年度の場合、ビザ取得のために必要な書類としては、オンラインで作成した申請書(Campus France のアカウント番号を記載)、証明写真、東京大学の英文在学証明書、経済証明書(奨学金の受給証明書+銀行の残高証明書)、レターパックプラス(赤)がありました。(念の為、全ての書類に対してコピーを用意してから申請に行きました)。お金関係について、申請料は 50 ユーロですが、大使館の HP からレートを確認した上で、現金でちょうどの金額を用意して行く必要がありました。また、経済証明書として月 615 ユーロ以上の経済力を証明する必要があったのですが、用意して行った JASSO の奨学金受給証明書では 65 ユーロほど足りず、65 ユーロ\*滞在月数以上の残高証明書を後からメールで提出するように、と窓口で指示を受けました。大使館の対応については、窓口の担当者に依ると思います。不備が軽微であれば、後日のメール提出で許してくれる場合もある、と分かりました。ビザ申し込みの時期については、私はぎりぎりになりましたが、出来るだけ早く大使館の予約をすることを強くお勧めします。私の場合、準備に遅れて予約出来なくなってしまったので、交換留学生向けの予約なしビザ申請枠がある水曜日に、大使館の外で炎天下の中延々と待ち続けました。

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

出発前に行った準備としては、親知らずの状態を確認するために歯医者へ行ったこと、日頃服用している薬を半年分処方してもらったことです。常備薬は、ほとんど持って行きませんでした。しかし、現地の薬が非常に強いという話を聞き、飲むことをためらった場面が多かったため、風邪薬や胃腸薬、生理痛の薬等、必要かな?と思うよりも多めに持っていくことをおすすめします。マスクや生理用品等、衛生用品も日本から持参するのがベストかと思います。また、整腸剤も私にとっては必須でした。

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

東大から指示のあった付帯海学保険と OSSMA に加入しました。その他、フランスではセキリティテ・ソシアルという社会保険への加入が必須保険証として交付されますが(医療費の 3 割控除を受けることが出来ます)、その手続きに多くの時間を割きました。オンライン上で仮登録と本登録を行い、仮登録には、①大学の登録証(受入れ期間が明記されているもの)と ②パスポート③学生ビザ、本登録には、①出生証明書(現地の日本総領事館で、戸籍謄本を元に作成する)、②学生ビザの有効化証明書(現地で行う手続きで

す)、③銀行の口座証明書 RIB など、入手時期の異なる様々な書類が必要だったため、他の手続きが終わった後に行くことをおすすめします。社会保険番号は、Caf(住宅補助)の申請のために必要でした。

■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 :

私の年度で教養学科に提出した書類としては、海外留学届、感染症対策関連の渡航情報届、がありました。コース長と学科長の承認が必要だったため、時間的余裕を持って動くようにしました。4年次で留学を行なわれる方は特に、①取得単位の確認②卒論の執筆計画、の二点が重要かと思います。①について、教養学部では、海外留学中に東大のオンライン授業の単位取得が認められていました。②について、指導教官やコース長の先生とよく相談した上で、無理のない執筆計画を立てることが大切だと感じました。留学先での履修が忙しく、卒論に割く時間が限られることを見越して計画を立てられなかったという反省点が残ります。

■語学関係の準備/Language preparation :

渡航の3ヶ月ほど前に、DELTA の B2 を取得しました。学習したフランス語と、現地での会話表現の違いに戸惑った時期が長かったため、Youtube 等で会話表現も学んでいけるとスムーズかと思います。

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	550,000 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	10,000 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)	60,000 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)	6,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

航空賃には、12月の一時帰国の航空券代も含まれます。

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

家賃/Rent	40,000 円/JPY
食費/Food	10,000 円/JPY
交通費/Transportation	4,500 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	35,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

家賃は、約 60,000 円から約 25,000 万円の家賃補助を差し引いたものです。娯楽費について、ピアノの個人レッスンを受けていました。

■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:
・FLE Perfectionnement 1 et 2 - French perfection 1 and 2/6
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad:
70 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:
4 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):
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:
まだ自分自身の中で、留学経験全体を振り返る余裕が来ていません。ただ、卒論執筆の知見を得るといふ目的は達成できたと感じています。フランスにしかない文献に多く触れ、刺激を受けました。進路選択という点に関しては、「海外でゆっくり考える」ことは自分には難しかったと思いました。日々の生活に忙殺されながら、日本の友人と自身とのギャップに対して、慌ててしまった面がありました。それでも、言語の壁がある環境で、一人で生活の基盤を作り、授業を受けた経験は誇りに思っても良いのかなと振り返ります。
■ 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:
キャリアに対する視野が広がり、自分としては無条件に海外就職・進学を志向する考え方から変わったように感じています。人によると思います。
■ 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:
外資系、グローバルな日本企業に対する就活では、アピールポイントとなり得ると思います。(それ以外の業種に対しても、デメリットとなることはないと思われます。)
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad:
学外の就職活動イベントに参加した、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、修士取得後、民間での就職を考えています。

■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 :

ストラスブールはフランスの中でも特異な街で、ドイツ・フランス双方の歴史と文化に触れることの出来る、とてもお得な留学先かと思います(笑)治安も良く、旧市街の街並みも本当に綺麗です。留学を決めたら、「なぜ留学したいのか」をある程度明確化してから渡航すると、安心かなと思います。もちろん、留学中に目的が変わっても全然大丈夫です。最終的に留学しなくても、その問いと向き合った経験はかけがえのないものだと思うし、海外就職の選択肢もあるので、思い詰えず気楽に情報収集していただきたいです。

■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 :

France 2 や TF1 のオンライン配信サービス(無料)でドラマやニュース、W 杯等を視聴していました。

## 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: 2023/6/1

■ID: A22197

■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: ストラスブール大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/1/3 ~ 2023/6/30

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部第1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?:

動機: 学生のうちに1度は海外で暮らしてみたいと考えていたこと、フランス語を上達させたいと考えていたこと、ヨーロッパの人権保護に関心があったことが挙げられる。

いつ留学すると決めたか: 学部2年の終わり頃留学するか迷った。就職活動との兼ね合い、帰国後に卒業に必要な単位を取得できるかなど考慮した。

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:

2022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:

2023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:

新型コロナウイルスの感染状況が比較的落ち着いてきたと考えたため

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:

Family Law/2

Advanced International Public Law/2

International and European Human Rights Law 2/2

Foreign Language (French)/1

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

講義・TD(演習授業)の2種類に分かれていたが、私の場合はTDを受講することができなかった。講義は教授が話すのをひたすら書き起こす形式で、スライドがある授業とない授業があった。全てを授業内で理解することは難しかったので、Wordのディクテーション機能を活用した。予習は基本的に必要ない。



<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 / 1～10 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>16～20 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, ボランティア</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>スポーツ: 大学の施設でヒップホップのクラスを受講ボランティア: 試験期間後、European Youth Event で 3 日間のボランティア</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>週末は友人とカフェやレストランに行くことが多かった。ESN という団体が主催しているイベントにも参加した。学期中の休暇は 1 週間しかなかったが、ロンドン・パリに旅行した。</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>図書館: 学部ごとの図書館から総合図書館まで複数の図書館があるが、どこも綺麗で十分な自習スペースがある。          スポーツ施設: メインキャンパスにある。無料でスポーツやダンスなどのクラスを受講することもできる。          食堂: 平日昼に利用できる。一食 3.3 ユーロ。          Wifi 環境: キャンパス内では大学の Wifi を使用することができる。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>語学面: 学部ごとに FLE (留学生のためのフランス語の授業) が開講されている。また、追加で有料のフランス語の授業を受講することもできる。          学習面: 学部からサポート担当の学生を 1 人紹介してもらった。また、学部の留学担当にメールで質問をすれば 2～3 日以内に返信があった。</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>フラットシェア</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>Roomlala というウェブサイト自身で探した。キッチン・バス共同で、キッチン用品や掃除機など生活に必要な備品は全て揃っていた。</p>

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p>
<p>気候: 冬は東京よりも少し寒く、日照時間が短い。春になると最高気温が 25℃ほどになり、日照時間も非常に長くなる。          大学周辺の様子: メインキャンパスは旧市街の東側にあり、治安も良い。          交通機関: 公共交通機関はトラムかバスだが、自転車を借りる学生も多い。</p>

食事: 平日は学食が使える。(1食 3.3ユーロ) 外食は日本よりも高価だが、スーパーマーケットの食品の値段はあまり変わらないと思う。

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

到着後すぐにフランスの口座を開設し、日本の口座から送金した。クレジットカードは Revolut というネットバンキングで作ったものと日本のクレジットカードを併用していた。電子マネーに関しては、街中ではほとんど見かけなかったが、学食や図書館でのコピー機を利用する際に izly という電子マネーで支払う必要があった。

■ 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 :

治安はとても良いと思う。路上で募金や署名を頼まれても反応しないこと、デモの開催場所に近づかないことは徹底した。

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 :

専用のウェブフォームに入力をする形式。どのように書けばよいか分からない箇所は大学側にメールで問い合わせる必要があるが、返信が遅いことが多いので早めに手続きを進めた方が良いと思う。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

種類: VLS-TS(長期滞在ビザ)

申請先: フランス大使館。キャンパスフランスに登録後、フランス大使館のビザセクションの予約を取る必要がある。学年途中での留学だったからか、取得にそこまで時間はかからなかった。

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

常備薬は痛み止め、解熱剤、アレルギーの薬を持参した。予防接種は新型コロナウイルスワクチンの4回目の接種を済ませてから渡航した。

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

大学に指定された付帯海学に加入した。到着後セキュリティソーシャルの手続きも進めたが、滞在中に本登録は完了しなかった。

■ 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 :

2022年度Aセメスターの期末試験期間前の渡航だったため、繰上試験を受けてから渡航した。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

フランス語に関してはB1必須・B2推奨だったため、2022年3月にTCFを受験した。ストラスブール大学の授業は基本的にフランス語であるが、一部英語の授業も開講されているほか、留学生同士の会話はほぼ英語のため、英語でのコミュニケーションもある程度できた方が良いと思う。

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	430,000 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	90,158 円/JPY

insurance fee (designated by UTokyo)	
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	63,000 円/JPY
食費/Food	75,000 円/JPY
交通費/Transportation	6,750 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	45,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
大学寮ではなくフラットシェアに住んでいたため、家賃は相場よりも高くなった	

■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 :	
全学交換留学派遣用奨学金	
■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 :	
Advanced International Public Law/2 Foreign Language (French)/1	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
68 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 :	
3 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 :	
7 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

<p>■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :</p>
<p>初の海外生活・初の一人暮らしを経験し、自立することができたと思う。また、自身のフランス語・英語はまだまだ完璧ではないものの、問題なく日常生活を送ることができるレベルに達しているという実感を得ることができた。一方で授業は非常に難しく、試験で満足のいく成績を取ることができなかった点で後悔が残った。</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>海外の大学院進学に対する関心が高まった。</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>留学までに就職活動が終わるのか、終わらなかった場合留学と就職活動を両立することができるのかという不安を抱えていた。</p>
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p>
<p>いずれも行っていない。</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p>
<p>民間企業、コンサルティング業界</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>留学をしたいと思ったら、できるだけ早めに行動し始めることをお勧めします。</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>フランス大使館のウェブサイト、大学のホームページ</p>