

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2025/3/31

- ID: C24231
- 参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 2024
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html>
- 派遣先大学/Host university: パリ政治学院(シアンスポ)
- プログラム期間/Program period 2025/2/23 ~ 2025/3/21
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学政治学研究科
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 博士 2 年

■ 参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
学生時代最後の時期であるから
■ 参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
法学を勉強している者としてずっと前からフランスに行きたかった。M1 の時は TOFEL 成績の有効期限が切れたので参加できなかったが M2 は改めて受験して参加できるようになった。

プログラムについて/About the program you participated in

■ 概要/Overview:
プログラムの正式名は「Japan Spring School - "Introduction to European Affairs"」。授業内容は、主に、欧州連合の基本状況に関する4つの必修科目、及び、EU インサイド又はアウトサイドに関するいくつかの選択科目から成り立つ。また、参加者のレベルに応じたフランス語の授業、パリ文化体験ツアー、シミュレーション・ゲーム、ブリュッセルへの EU 本部見学等の授業外のアクティビティもたくさん催された。本プログラムを修了するために、上記の授業に出席する以外、2 週間目の短答式テストと最後の論文式テストに合格する必要もある。
■ 学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:
文化活動
■ 学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:
パリなので観光地はいっぱいある。特に、美術館・博物館が林立しているので全部まわりきれないぐらい豊富である。
■ 週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?:
他の都市に旅行・観光。

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

■ 設備/Facilities:
教室はすごく狭い感じであった。自習スペースは少ない。

<p>■ サポート体制/Support for students:</p> <p>プログラム担当者はしっかり者で、生活と勉学を助けてくれる TA が3人いた。プログラム参加者が担当するボランティア連絡員も3人いた。</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>先方が用意してくれたホテル</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>用意してくれたホテルなので探していなかった。</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>冬なので寒かった。大学のキャンパスはパリの中心地に位置する。交通機関については、weekly pass や monthly pass を購入すれば地下鉄・バス等乗り放題。食事については、パリのグルメが多くて、おいしかった。</p>
<p>■ 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:</p> <p>滞在中キャンパスにはストライキと暴力事件が発生。キャンパスは4日間閉鎖された。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:</p> <p>基本的にはクレジットカード支払い。一か月間の短い滞在なので、クレジットカードを持っていればいい。しかし、スリが多いので2枚以上用意した方がいい。</p>
<p>■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:</p> <p>キャンパス Wifi, SIM</p>

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

<p>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:</p> <p>シアンスポのプログラムは英語のプログラムであり申請に当たって TOEFL の成績が必要である。M1 の時申請したかったが TOEFL 成績が有効期限切れだったためできなかった。M2 は改めて受験して成績を得た。なので、申請したいなら早めに英語の成績を入手した方がおすすめ。</p>
<p>■ 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:</p> <p>とくになし。学部・研究科の指示に従えばいい。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation:</p> <p>申請にあたって TOEFL 成績の最低限は 90 点。フランス語については、事前に入門講座に参加していた。先方のプログラムも初級と中級2つのレベルのフランス語の授業を用意していた。でもやはりフランス語が一定の程度できたらパリを楽しめると思う。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures for visa:</p> <p>日本のパスポートを持れば EU のビザは不要。自分の場合は、留学生なのでビザは必要であった。在日フランス大使館の HP を参照してビザの申請書類を用意すればいい。申請書類は完備だったら三日間でビザが下りる。注意点:1. 予め、かつ、早めに大使館の HP にて来訪日を予約しておくこと。2. 留学生の場合、ビザ申請に当たって親の在職証明書等も必要であるが、これは HP で書かれていないので要注意。</p>

■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
常備薬を必ず持って行くこと。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
学校の指示に従えばいい。

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
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	420,000	円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	8,000	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)	8,000	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 :		

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :		
家賃/Rent	500,000	円/JPY
食費/Food	160,000	円/JPY
交通費/Transportation	20,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	40,000	円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :		
先方が用意してくれたホテルなら一人部屋と二人部屋が選べられる。値段は一人部屋の方が2倍だった。		
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :		
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 2024 年度短期・超短期海外留学等奨学金		
■受給金額(月額)/Monthly stipend :		
100,000 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(本部国際教育推進課)からの案内		

プログラムを振り返って/Reflection

<p>■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :</p>
<p>つながりができてよかった。</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>もっとフランス語を磨いてパリで働く可能性を感じた。</p>
<p>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p>
<p>専門職(法曹・医師・会計士等)</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>留学したいなら早い段階から計画した方がいいと思う。</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>地球の歩き方</p>

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2025/3/25

■ID: C24232

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 2024

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

■派遣先大学/Host university: パリ政治学院(シアンスポ)

■プログラム期間/Program period 2025/2/23 ~ 2025/3/21

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 農学生命科学研究科

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 修士 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:

卒業前で時間があつたため

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

参加期限の 2 日前に見つけた。ただし、色々と提出するものが必要なので余裕を持つのが良いと思う。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview:

講義型の授業がほとんど。ただし、質問時間を設けてもらえる。講義に関する課題としては試験が 2 回あり、1 回目が選択式、2 回目が記述式だった。

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

文化活動

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

派遣先大学で発行される学生証によって主要な美術館が無料になるため、積極的にこの機会を利用することがおすすぬ。

■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?:

パリ近郊やロンドンへ旅行した。他の参加者もフランス国外へ旅行している人が多かった。

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

■設備/Facilities:

設備は充実している。ただし、図書館は多くの学生が使用しているためあまり席が空いていない。

■サポート体制/Support for students:

良かった。

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:

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:	
Airbnb で予約したパリ市内のアパートメント	
■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:	
大学周辺は治安もよく、観光地へのアクセスもよい。食事は自炊と外食が半分ずつくらいだった。ランチは大学の学食が使える(€3)、近くのパン屋さんも利用した。	
■ 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:	
治安は想定していたより悪くなかったが、日本にいる時よりも気を付けた。たとえばメトロに乗るときはカバンをしっかりと持つ、治安が良くないと感じた地域(パリ市内の北の方はあまり治安が良くない印象を受けた)にはあまり行かないなど。ただし、参加者の中に実際に被害にあった人は聞かなかった。	
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:	
クレジットカードが使える店舗がほとんどだった。現金は、参加者と外食に行く際に割り勘のために使う程度だった。	
■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:	
キャンパス Wifi, SIM	

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:	
英語の取得資格を含めた願書の提出、審査通過後は留学先大学への支払いとその他登録。提出までの時間がタイトだった。	
■ 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:	
出国届の提出。	
■ 語学関係の準備/Language preparation:	
就活時に取得していたものを提出した。	
■ ビザの手続き/Procedures for visa:	
日本国籍であれば必要なし。	
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:	
常備薬は胃腸薬と風邪薬を持って行った。他の参加者には風邪をひいて体調を崩している人が時々見受けられた。	
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:	
大学指定のものに登録した。	

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	220,000	円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	400,000	円/JPY

etc.)	
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)	2,000 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)	2,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃/Rent	280,000 円/JPY
食費/Food	200,000 円/JPY
交通費/Transportation	20,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	150,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
娯楽費は週末に国外へ旅行したため。	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
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 :	
100,000 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(本部国際教育推進課)からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意味、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :	
フランスという国に触れ、また参加者との交流を通して様々な面で視野が広がった。	
■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 :	
就職先が既に決まっていたため特になし。	
■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 :	
積極性を持ってプログラムに参加するのが良いと思います。また、プログラム外の自由時間も楽しんでくだ	

さい。充実した1か月になると思います！

■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 :

特になし。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2025/4/2

■ID: C24234

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2024

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

■派遣先大学/Host university: パリ政治学院(シアンスポ)

■プログラム期間/Program period 2025/2/23 ~ 2025/3/21

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 公共政策学教育部

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 専門職学位 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:

春休みを有効に使いたかったため。

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

学部4年の春休み。英語力を上げて必ず参加しようと思っていた。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview:

シュミレーションゲームが楽しかった。また、前半に勉強した EU の機関を実際にブリュッセルまで見学に行ったのが非常に記憶に残っている。

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

学生リーダー

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

ボランティアで学生リーダーを行った。学生とプログラム運営側の間を取り持った。

■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?:

フランス国内旅行

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

■設備/Facilities:

大学での勉強スペースは混雑のため、限られていた。食堂は本当においしかった。

■サポート体制/Support for students:

ルームメイトの変更が可能である。

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:

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:	
プログラムが紹介しているアパートメントホテルで、ルームメイトが1人いた。ルームメイトの有無は選択制である。	
■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:	
気候はほぼ晴れで、気温は東京と変わらなかった。大学の周りは、高級ブティックの並ぶ表参道のような雰囲気であった。交通機関はスリが多発しているため、気を付ける必要あり。食事に関しては、初週は外食をしていたものの、脂の多い料理が多く体調不良になった。そのため、途中から自炊メインとなった。	
■ 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:	
地下鉄はスリの危険性が高いため、本当に気を付けた方が良い。	
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:	
クレジットカードのみ。アメックスは使えるお店が少なかったためお勧めしない。	
■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:	
キャンパス Wifi, SIM	

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:	
プログラム参加決定後の提出物は、住所や航空機の情報など簡単なもののみ。2回ほど Science Po 主催の説明会があった。	
■ 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:	
特になし	
■ 語学関係の準備/Language preparation:	
IELTS7.0 では不十分であった。授業は8割理解できるものの、ディスカッションでは自分の考えを即座に英語にできずに非常に悔しい思いをした。	
■ ビザの手続き/Procedures for visa:	
短期だったため、ビザの申請はなかった。	
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:	
常備薬として EVE を持って行った。現地で体調を崩している人が多かったため、もう少し強い風邪薬を持っていけばよかったと後悔した。また、ヨーロッパは非常に乾燥しているので、のどケアをもっと持っていくべきだった。	
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:	
学内の保険で十分である。	

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	70,000	円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee,	400,000	円/JPY

etc.)	
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)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃/Rent	400,000 円/JPY
食費/Food	200,000 円/JPY
交通費/Transportation	20,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	400,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
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 :	
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(本部国際教育推進課)からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
海外の大学でしっかり学ぶことができ、良い経験であった。しかし、費用が高額過ぎた。
■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 :
英語でのアウトプットが日本語のその半分以下であるため、日本語の環境の方が成果を出すことができるだろうと強く感じた。
■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 :

純ジャパの私にとって海外の大学に通う経験は本当に貴重でした。英語力を上げたい場合、周りが日本語を話していても強い心を持って英語で話し続けましょう。

■ 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 :

過去の参加者の留学体験記

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2025/4/4

■ID: C24235

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2024

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

■派遣先大学/Host university: パリ政治学院(シアンスポ)

■プログラム期間/Program period 2025/2/23 ~ 2025/3/21

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:

学部 1 年の春休みということで、就活を気にすることなく長期間海外に行けると考えたため。

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

EU については全然知識がない状態だったので、国際関係に興味があったこともあり、EU や周辺地域の国際関係について理解を深めたいと思い参加した。参加を決めたのは10月くらいで締め切りの割と直前だったと思う。参加するかどうか迷ったこととしては、2か月の春休みのうち1か月パリに滞在ということでプログラムの期間が長いことと、費用が高額であることなどがあげられる。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview:

授業は基本的に講義形式。予習、復習は必須ではないがテストがあるのでこまめにしておくといかも。印象に残っている授業はシュミレーションゲーム。初めて模擬国のようなことをして、EU についての理解が深まり、またメンバーとも仲良くなれた。フィールドワークはオペラの見学やベルサイユ宮殿を訪れたり、ブリュッセルにある EU の本部を訪れるなどした。

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

文化活動

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

パリ政治学院で日本語を学んでいる方と交流したほか、パリ市内を観光したり、休日を利用してニースやモナコに出かけたりもした。

■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?:

観光

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

■設備/Facilities:

食堂を何度か利用した。安いし種類も多くておいしかった。wifi 環境も整っており、特に困らなかった。

■ サポート体制/Support for students:

授業においては質問すれば親身になって答えてくれるという印象を受けた。語学面でのサポートは特になかったと思う。生活面においては相談すれば親身になって相談に乗ってくれると思う。初日に飛行機に乗り遅れた際には連絡したらしっかり連絡を返してくれたし、到着後も声をかけてくれたりととてもやさしかった。精神面等のサポートについてはわからない。家族や友人と連絡を取り合うのが一番であると感じた。

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:

ホテル

■ 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:

ほとんどの方は二人でルームシェアをしていましたが、私はシングルにしました。設備は割と整っておりフライパンや鍋もあって、近くのモノプリで食材を買って調理することができます。あと、週1でハウスキーパーが来てくれました。パリ政治学院側からこのホテルをすすめられるので、ほとんどの方がこのホテルに宿泊していました。

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

2, 3月に滞在していたので、暖かい日もあれば寒い日もあるといった感じです。3月後半の暖かい日だとコートはいらなかったですが、寒い日だとコートとマフラー必須という感じがしました。大学周辺は飲食店も多いですが、物価が高いのでモノプリで食材を買ってホテルで調理するという形が一番効率がよさそうでした。基本的に通学にはメトロを使いますが、スリが多いので気を付けてください(貴重品は絶対体の前)。私はリュックの後ろポケットのチャックを開けられましたし、クレカをスられた方もいました。食事はおいしいので困らないですが、物価が高いです。

■ 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:

治安は思ったほど悪くありませんでした。夜22時くらいまでなら女性一人でも問題なく歩けますし、集団であれば23時くらいまでは問題なく歩けると思います。ただ、パリの北部や北東部は結構治安が悪いということを耳にしたので、その区域は例外かもしれません。あと、メトロはスリが多いので注意が必要なのと、22時を大幅に過ぎた場合や早朝に利用するのは控えたほうが良いかもしれません。医療機関は受診してないのでわかりませんが、パリ政治学院に保健センターがあって確か無料だったと思います。私含め途中結構発熱している人や体調を崩している人がいたので、無理のし過ぎには注意しましょう。危機管理としては、スリが多いので貴重品は体の前のポシェットなどに入れておくとういと思います。

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

クレジットカード(VISA)を二枚持っていきました。基本的にクレカで対応できますが、タクシーは基本現金のみらしいので注意してください(なので私はUberを使いました)。あとレストランでも少額(確か10ユーロ未満)だと現金で払ってくれと言われるので、一応最低1万円くらいはユーロに両替していったほうが良いのではないかと思います。

■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:

キャンパス Wifi, SIM

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :	
志望動機の入力フォームに回答したほか、IELTS のスコアを提出した。特に準備に時間はかからなかったが、IELTS などの英語資格試験は早めに受けておくとよいと思う。	
■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 :	
留学申請をするにあたり担当者の方のお名前を入力する欄があるので、その際に前期教養学部の教務課に行って説明を受けた。	
■語学関係の準備/Language preparation :	
語学レベルとしては、IELTS6.5(min はライティングの 5.5)。取り組んだ語学学習は特にはないが、授業で英語を聞き取るのに結構苦労したので、リスニングは日常的に触れておいたほうがよいかも。	
■ビザの手続き/ Procedures for visa :	
ビザは申請していない	
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :	
常備薬は必要な日数分に加え、余分に何セットか持って行った。健康診断、予防接種等は受けていない。	
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :	
OSSMA など、基本東大側からの指示に従っておけば大丈夫だと思います。	

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	335,170 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	385,294 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)	3,630 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 :	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃/Rent	487,557 円/JPY
食費/Food	82,500 円/JPY
交通費/Transportation	19,866 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	49,500 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :
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? :

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
パリ政治学院でハイレベルな授業を受けることができたことに満足している。ただ英語のスピーキング力の向上にはあまりつながらなかったのではないかと思う。
■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 :
法学部への興味が高まった。法学部の学生や院生の方が多く、お話を聞くことができたのが良かった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
■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 :
サマープログラムやウィンタープログラムは参加者はほとんど日本人なので、英語のスピーキング力の向上というよりは、その国の文化体験を目的に参加したほうが良いと思う。今回私が参加したプログラムは、パリ政治学院で受けた授業が非常に質が高く、そこでの授業もよい体験になった。今まで海外経験があまりないという方には、あまりストレスを感じすぎずに留学を経験できるので、良い体験になると思います。
■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 :
グーグルマップ

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2025/3/26

- ID: C24236
- 参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 2024
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html>
- 派遣先大学/Host university: パリ政治学院(シアンスポ)
- プログラム期間/Program period 2025/2/23 ~ 2025/3/21
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

■ 参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
進振りに関する勉強がひと段落したため。
■ 参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
在学中早いうちに一度は短期海外留学を行い、長期留学への展望を広げようと思い、参加しました。

プログラムについて/About the program you participated in

■ 概要/Overview:
初回の授業が1番印象に残っています。授業が全て英語で行われることに、初めて触れたという点で大変印象に残っています。
■ 学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:
取り組んでいない
■ 学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:
そこまで取り組む余裕はなかったです。
■ 週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?:
ロンドン、ジュネーブに行った。

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

■ 設備/Facilities:
図書館は使用できました。キャンパス内では大学のwifiを使用することができます。
■ サポート体制/Support for students:
Science Po のプログラム支援チームの十分なサポート体制があります。

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:
ホテル

<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>Science Po の案内に従って Science Po 経由で宿泊先は予約しました。2 人でのルームシェアでバスタブ、トイレ、キッチンつきでした。</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>寒暖差に対応できるような服を持って行ったほうが良いです。大学周辺の治安は良く、昼は基本パン屋か学生用の安い食堂で食べていました。交通機関は主にメトロを使うと思いますが、注意していれば、そこまで危険には感じませんでした。</p>
<p>■ 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:</p>
<p>治安は良いです。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:</p>
<p>現地用に少し換金していくといいです(ホテルの洗濯機で現金しか使えないので)。それ以外はクレジットカードで支払っていました。</p>
<p>■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:</p>
<p>キャンパス Wifi, レンタルしたルーター</p>

<p>参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation</p>	
<p>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:</p>	<p>大学からの連絡に従って手続きを行えば問題ないです。</p>
<p>■ 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:</p>	<p>なし</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation:</p>	<p>英検一級を持っていました。事前に単語の復習をしました。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures for visa:</p>	<p>なし</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:</p>	<p>胃腸薬、風邪薬を持って行きました。花粉症の人は花粉症用の薬を持って行ったほうが良いと思います。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:</p>	<p>大学からの指示に従えば問題ないです。</p>

<p>費用・奨学金に関する事/About expenses and scholarships to participate in studying abroad</p>	
<p>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation:</p>	
<p>航空費/Airfare</p>	<p>270,000 円/JPY</p>
<p>派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)</p>	<p>400,000 円/JPY</p>
<p>教科書代・書籍代/Textbook / Book</p>	<p>0 円/JPY</p>
<p>海外留学保険料(東京大学指定のもの)</p>	<p>11,522 円/JPY</p>

/Overseas travel 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 :	
ポケット Wi-Fi:30,000 円	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃/Rent	400,000 円/JPY
食費/Food	170,000 円/JPY
交通費/Transportation	80,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
交通費以外はあまり正確でないですが、総額 30 万円弱です。交通費は週末に別の国へ旅行に行ったので高くなっています。	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
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? :	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
他大学の友人ができたこと。また EU についての理解、関心が深まった。
■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 :
海外でのキャリアも視野に入れられるようになった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
専門職(法曹・医師・会計士等), 公的機関, 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 :
迷っていたら、行って見たほうがいいです。何か得られると思います。
■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 :

特に無し

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2025/3/28

■ID: C24237

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2024

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

■派遣先大学/Host university: パリ政治学院(シアンスポ)

■プログラム期間/Program period 2025/2/23 ~ 2025/3/21

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:

3 年 A セメスターからの 1 年間の交換留学を検討していたため、自分の留学への適性や海外での生活について知るため、交換留学の募集が始まる 2 年生の前のこの時期を選びました。

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

海外の生活に興味があり、高校生の頃から長期留学への関心はあった。1S に参加した留学フェアで、長期の留学を検討している場合は、短期プログラムにまず参加することを勧められたため、自分の留学への適性や海外の生活について知るため夏休み頃に参加を決めた。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview:

Moodle に事前にスライドが掲載されるため、事前に一読して授業に参加するスタイルでした。授業は基本的に教授が一方向的に話す形式ですが、質問等はどの教授も歓迎してくださいました。テストが 2 回(1 回目は複数選択肢、2 回目は論述)あったため、テストに向けて参加者同士で勉強会をしたりまとめのプリントを作ったりして復習を行っていました。3 週目に行う Simulation Game では、ヨーロッパ各国や EU、アメリカ、中国等の国や組織に複数人ずつで分かれて「ウクライナの平和」をテーマにディスカッションを行いました。授業以外ではセーヌ川ツアー、オペラガルニエのガイド付きツアー、ベルサイユ宮殿の訪問、ブリュッセルへのエクスカーショがありました。

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

取り組んでいない

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

1 ヶ月という短い期間であったため、余暇の時間は観光や授業の予習復習に使っていました。

■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?:

他のプログラム参加者と観光をすることが多かったです。その他だとホテルのランドリーで 1 週間分の洗濯をしていました。

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

<p>■設備/Facilities:</p> <p>図書館は留学生にも利用可能で、大学のアカウントを使えば無料で印刷をすることもできました。食堂はありますが、他大学の方が充実していたため、そちらの食堂に皆行っていました。WiFi も大学のアカウントで使用可能です。パソコンでは問題ありませんでしたが、私のスマホとは相性が悪くインターネットに繋がりませんでした。</p>
<p>■サポート体制/Support for students:</p> <p>プログラム参加者の Whatsapp グループが作られ、パリ政治学院職員の方にいつでも質問ができるようになっていました。参加者の中から Student Liaison Officer を選出し、参加者同士のトラブルや食事会に対応してくれていました。</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>アパートなどの賃貸</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>パリ政治学院からの紹介でほぼ全員がアパートホテルに宿泊しました。個室か2人部屋か選べました。</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>大学はサンジェルマンデプレにあるため、有名なカフェやデパートに囲まれて治安も良く、放課後に観光もしやすい立地です。大学指定のホテルから大学までは25分ほどで着きます。日々の食事は自分で用意する必要がありますが、大学での昼食は学生用の食堂(CROUS)で3~4ユーロでサンドイッチとフルーツ等を食べることができます。朝夜の食事は外食をする人もいましたが、私は基本的に日本から持ってきた即席スープを食べたり近所のスーパーで買った食材で簡単に自炊をしたりしていました。</p>
<p>■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:</p> <p>とにかくスリが多いため、貴重品の管理は徹底していました。スマホや財布を小さめのポシェットやウエストポーチに入れてその上から上着を着ている人が多かったです。防犯に加えて、アジア人差別もないとは言えないため、知らない人に話しかけられても無視していました。メトロとバスが主な交通手段でしたが、夜遅くは明らかに怪しい人が増えるため、Uberを利用しました。遠出をする際にRERに乗ることもありましたが、メトロよりさらに治安が悪いとも言われているため、複数人かつ必要最低限で利用するようにしていました。</p>
<p>■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:</p> <p>日本で使っている口座・クレジットカードでそのまま支払いをしていました。渡航前にカード会社に連絡し、海外への決済へのセキュリティを緩めてもらえるよう頼んでいたため、セキュリティによって決済ができないということはありませんでした。パリはほとんどの店でクレジットカードが使えますが、パン屋等の少額の買い物は現金を求められることもありました。また、複数人で食事等をして割り勘をする時も現地通貨を使うので細かめの現金を持っていると便利だと思います。</p>
<p>■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:</p> <p>キャンパス Wifi, SIM</p>

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :	
東大についてはフライト情報や付帯海学保険・OSSMA 加入の証明、本部渡航情報フォームを主に UTOL 上で提出しました。パリ政治学院に対してはプログラム費用の振り込み、選択授業やルームメイトについてのアンケートがありました。プログラム費用は案内が来てから支払い期限までが 10 日ほどしかなかったため、クレジットカード等の海外への支払いの準備をしておいた方が焦らず済むと思います。	
■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 :	
春休み期間の留学だったため、特に普通の授業に支障はありませんでした。所属する教養学部本部国際教育推進課とは別に海外渡航届を提出しました。	
■語学関係の準備/Language preparation :	
プログラム応募直前に受けた IELTS は 6.5 でパリ政治学院側の基準ギリギリでした。授業についていけなくはないですが、2~3 時間続けて英語を集中して聞き続けることが難しかったです。フランス語は第二外国語として 1 年間勉強し、プログラムのフランス語の授業もとりました。beginner と intermediate の 2 つのクラスが開講されましたが、2 つのレベルの差が激しく、自分に合った段階では学べなかったなという印象です。	
■ビザの手続き/ Procedures for visa :	
90 日以内の滞在であればビザは不要だったため、取得しませんでした。	
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :	
健康診断等は受けませんでした。慣れない環境である上に乾燥した気候でプログラム期間中常に誰かしらが体調を崩していたので、飲み慣れた風邪薬等は持って行った方が安心だと思います。	
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :	
大学から案内された付帯海学保険に加入しました。私はプログラム終了後に延泊をする予定でしたが、延泊をすると日数が上限を超えて適用できず、本部国際教育推進課に個別で対応をお願いする必要があり時間がかかりました。どの書類も情報が出たらすぐに対応することをおすすめします。	

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	250,000 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	390,000 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)	8,000 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 :	

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃/Rent	250,000 円/JPY
食費/Food	70,000 円/JPY
交通費/Transportation	20,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	45,000 円/JPY
■ その他、補足等/ Additional comments :	
■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
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 2024 年度第 2 回短期超短期海外留学等奨学金	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
100,000 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(本部国際教育推進課)からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■ プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
色々な大学や学年の学生たちと1ヶ月濃い時間を過ごし、多くの新しい友人を得ることができた点でとても参加して良かったと思っている。英語のスピーキングに自信がなく、それを向上したいと思っていたが、あまりその機会にはプログラム内では恵まれなかったため、もう少し英語を喋る機会があれば良かった。
■ 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 :
3A に長期留学をすることを前提に今回のプログラムに参加していたが、やはり外国語で学ぶことの難しさを感じた。母国語で学ぶことのできる環境に恵まれており、そこで学べることを十分に学んでいないのにも関わらず海外で学ぶことにどのような意味があるのかという疑問が生じた。また、修士課程や博士課程の他の参加者とも多く関わったことで、学部で卒業するつもりではあったが、院進してさらに学びを深めるといった選択肢も身近なものになった。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
未定
■ 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 :
迷っていたら参加してみるといいと思います。語学力や生活力等不安なことはいろいろあるかと思いますが、いざ飛び込んでしまえばあとはやるしかないなので、目の前にあることをこなしていくうちに乗り越えられると思います。
■ 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 :

東大・他大問わずパリ政治学院のプログラム参加者の体験記が参考になった。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2025/3/31

■ID: C24238

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 2024

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

■派遣先大学/Host university: パリ政治学院(シアンスポ)

■プログラム期間/Program period 2025/2/23 ~ 2025/3/21

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 公共政策学教育部

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 専門職学位 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:

ヨーロッパでの留学生生活を体験してみたかったためです。

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

ヨーロッパでの留学生生活を体験してみたかったためです。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview:

授業は主に先生による講義形式で行われ、学生の質問も積極的に奨励されています。

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

スポーツ, 文化活動

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

ときどき近くのプールで泳いだり、美術館を見学したりしました。

■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?:

周辺の他の国やフランス南部の小さな町へ旅行にも行きました。

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

■設備/Facilities:

学校には学習に適した場所がたくさんあり、オープンスペースや図書館も利用できます。食堂では一食あたり約 3 ユーロで提供されており、食費を節約することができます。宿泊先の近くには公共のプールがあり、1 回あたり 3.5 ユーロで利用できます。

■サポート体制/Support for students:

周りの学生はとてもフレンドリーなので、困ったときは遠慮せずに相談してみてください。

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:

ホテル
<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>パリ政治学院のサマースクールの要件に従い、事前にホテルの予約料金を支払いました。このホテルはもう一人の学生と一緒に宿泊しました。部屋にはとても狭いシングルベッドが 2 台あり、バスルームと簡単なキッチン用品が備え付けられていました。ホテルにはスリッパが用意されていないため、あらかじめ持参するのがおすすめです。飛行機の中でも使えるので便利です。ホテルはエッフェル塔からそれほど遠くない場所にあり、学校へは地下鉄で通いました。洗濯や荷物の預かりには追加料金がかかり、それぞれ 7 ユーロでした。</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>パリの天気は変わりやすいため、冬物と春物の服の両方、そして傘を準備しておく必要があります。学校にはいくつかのキャンパスがあり、それぞれ近い距離にありますが、施設はそれぞれ異なります。主催者からは毎日、授業が行われる場所について案内があり、自分で地図アプリなどを使って移動する必要があります。校門の前には非常に背の高い警備員がいて、毎日学生証を確認してから中に入れてくれます。学校はセーヌ川周辺の観光地にも近く、授業が終わった後、美術館などを気軽に訪れることができます。</p>
<p>■ 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:</p> <p>周りのクラスメートの中には、盗難に遭った人もいました。お金やカードは体に密着させられる小さなポーチなどに入れ、上着の内側に隠しておくのが安心です。背中に背負うリュックは少し危険かもしれないので、斜めがけのバッグの方がより安全だと思います。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:</p> <p>出発前に空港で 300 ユーロを両替し、VISA のクレジットカードを持参しました。実際、この金額の現金でほぼ足りました。ほとんどの場所でカードが使えますが、洗濯機は現金が必要で、蚤の市などで買い物をする際も現金が求められることがあります。普段はあまり多くの現金を持ち歩かないほうがよく、クレジットカードをスマートフォンに連携させておけば、カード本体を持ち歩かなくても済むので、より便利です。</p>
<p>■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:</p> <p>キャンパス Wifi, SIM</p>

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation
<p>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:</p> <p>IELTS の成績証明書、履歴書、大学での成績(成績証明書)を準備しました。</p>
<p>■ 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:</p> <p>学部の先生にこのプログラムに参加したいという意思を伝えたところ、特に意見はなく、本人の希望で参加してよいと言われました。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation:</p> <p>前の学期が始まる前に IELTS を受験した以外は、特に準備はしませんでした。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures for visa:</p> <p>出発の 1 か月前にフランス大使館で観光ビザを申請し、およそ 1 週間で発給されました。申請の際には、両親の銀行取引明細書、在職証明書、保証書の提出を求められました。ビザ申請に必要な書類は、早めに準備しておくのが望ましいです。</p>

■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :	
長時間のフライトに備えて、腰痛用の湿布と鎮痛剤を準備しました。	
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :	
学校で指定された保険に加入しました。	

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	127,023	円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	635,819	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)	7,710	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)	3,812	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :		

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :		
家賃/Rent	246,442	円/JPY
食費/Food	200,000	円/JPY
交通費/Transportation	20,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000	円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :		
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :		
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? :		

プログラムを振り返って/Reflection

<p>■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :</p>
<p>新しい友達と出会いました。</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>特に影響はありませんでした。</p>
<p>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p>
<p>公的機関</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>授業や課題にしっかり取り組むと同時に、ぜひ現地の文化や日常生活にも積極的に触れてみてください。新しい友達との出会いや、小さな冒険の一つ一つが、きっと大切な思い出になると思います。自分のペースで、無理せず、でも一歩踏み出して多くのことを吸収してください。応援しています！</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>フランスの本や映画、アニメなどに触れておくと、より感情移入しやすくなるかもしれません。</p>

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2025/4/3

■ID: C24239

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2024

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

■派遣先大学/Host university: パリ政治学院(シアンスポ)

■プログラム期間/Program period 2025/2/23 ~ 2025/3/21

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

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 3 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:

部活動で副将をやっており、長期間の留学はできず、加えて合宿と被らない時期に 1 ヶ月の留学ができるプログラムがウインタープログラムしかなかったから。

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

とにかく海外留学に行きたかったが、部活動との兼ね合いで一年間の交換留学は諦めていたので、ウインタープログラムに参加した。参加を迷いはしなかった。自分の興味関心にもマッチしていたので、申し込んだ。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview:

授業は東京大学の法学部のような講義形式であり、シミュレーションゲームをのぞいてディスカッションの場面はなかった。シミュレーションゲームは、ウクライナ問題について、4,5 人 1 グループでロシア、アメリカ、中国、EU Commission などさまざまなアクターの役割を割り当てられ、ディスカッションをした。

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

文化活動

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

現地の日本語を学んでいる学生との交流を行った。

■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?:

イタリア(ローマ)などに旅行に行った。

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

■設備/Facilities:

設備は非常に良かった。食堂が安かった。

■サポート体制/Support for students:

女性のサポーターが親身になってサポートしてくれた。

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:

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:

料理器具などは多くあり、自炊がしやすかった。2人部屋であった。過ごしやすいと思う。

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

大学まで電車で5駅、30分くらい。治安がパリの中では非常に良いところなので、普通に警戒心を持っていれば安心。

■ 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:

前述の通りセキュリティポーチにあらゆる貴重品をいれ、スマホも首からかけ、アウターの中に入れて移動した。これで一度もスられなかったし、危険も感じなかった。そうでない子はフランス国外の旅行で2度スリにあっていた。健康に関しては、2度熱を出してしまい、薬が足りなくなったので近くの薬局(アパートからすぐ)で薬を購入した。21€ほどしたので、風邪薬はたくさん持っていくといいと思う。他にも5人強の人が風邪で体調を崩していた。

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

セキュリティポーチにパスポートや現金、カードを入れて、服の中にしまって過ごした。会計はカードが基本であったが、アパートの洗濯では現金が必要。しかし徒歩10分のところにもっと安いランドリーがあり、そちらを利用した。こっちはカードが使える。現金が必要になるのはみんなで割り勘をする時くらい。

■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:

キャンパス Wifi, SIM

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:

資料は東大のGOGLOBALウェブサイトと過去の参加者の体験記を参考にした。それだけで十分である。手続きの各種締め切りはかなりギリギリで、特に参加費の振込は1週間も期限がなく驚いた。何十万もの手続きであるのに適当な印象を受けざるを得なかった。特に実家暮らしでない場合には大金をすぐに動かすのは大変であろうから、両親にあらかじめ相談しておくべきである。

■ 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:

特に必要なし。

■ 語学関係の準備/Language preparation:

語学レベルは申込時点でIELTS6.5だった。かなりギリギリで獲得した。余裕を持って提出することをお勧めする。参加者の言語レベルは様々で、流暢に話せるものもいれば、そうとは言い難いものもいた。講義はリスニングができれば問題ないので、あまり気にしなくて良いと思う。

■ ビザの手続き/Procedures for visa:

ビザは不要。

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

東大に指定された保険のみ。市販の医薬品をいくつか持って行った。

■ 保険関係の準備 / Preparations/procedures for insurance :	
東大に指定された保険のみ。	

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	325,903 円 / JPY
派遣先大学への支払い (授業料・施設利用料など) / Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	392,374 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)	7,530 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 :	
1€=164~170 円	

■ 留学先で費やした生活費 / Overall expenses spent during the program :	
家賃 / Rent	248,340 円 / JPY
食費 / Food	70,000 円 / JPY
交通費 / Transportation	16,351 円 / JPY
娯楽費 / Entertainment/Leisure	80,000 円 / JPY
■ その他、補足等 / Additional comments :	
お土産代は 3 万円ほどかかった。なるべく自炊をして、イタリア旅行などの娯楽にたくさんお金を使えるように過ごしたが、自炊をしてもお金はそこそこかかった。20 万円以内に抑えようと思っていたが、やや超過した。	
■ プログラム参加のための奨学金の受給有無 / Scholarships to participate :	
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 2024 年度短期・超短期海外留学等奨学金	
■ 受給金額 (月額) / Monthly stipend :	
100,000 円	
■ 受給金額についての補足等 / Additional comments about the monthly stipend :	
なし	
■ 奨学金をどのように見つけたか / How did you find the scholarships? :	
大学 (本部国際教育推進課) からの案内	

プログラムを振り返って / Reflection

<p>■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :</p>
<p>海外に渡航するのはこれが二度目であったので、海外でどのようにして生活するかを体験できたことは貴重であった。</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>全く考えていなかった大学院への進学を視野に入れるようになった。</p>
<p>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p>
<p>公的機関</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>参加をお勧めします。EU 諸機関について詳しくなれるし、他大学の優秀な学生たちに出会えるからです。</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>GO GLOBAL ウェブサイト</p>

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2025/3/22

■ID: C24240

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 2024

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

■派遣先大学/Host university: パリ政治学院(シアンスポ)

■プログラム期間/Program period 2025/2/23 ~ 2025/3/21

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 経済学研究科

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 博士 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:

休み期間のため

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

ヨーロッパで勉強してみたかった

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview:

シミュレーションゲームが面白かった

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

取り組んでいない

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

特に機会と時間がなかった

■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?:

観光した

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

■設備/Facilities:

食堂は安かった

■サポート体制/Support for students:

よかった

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:

学校がアレンジしたホテル

■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:

特になし
■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等 / Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
学校がとてもいい中心街にある
■ 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 :
特になし
■ 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
■ プログラム期間中に利用したネット環境 / Internet service usage during the program :
キャンパス Wifi, SIM

参加前の準備・手続きについて / About preparations and procedures before participation

■ プログラムへの参加手続き / Procedures for participation :
TOEIC のスコアが必要
■ 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 :
出国届を提出
■ 語学関係の準備 / Language preparation :
フランス語の日常会話を学ぶといい
■ ビザの手続き / Procedures for visa :
フランスビザの申請に一週間以上かかる
■ 医療関係の準備 / Preparations or actions taken to maintain your health :
風邪薬を準備すること
■ 保険関係の準備 / Preparations/procedures for insurance :
学校の指示に従うこと

費用・奨学金に関する事 / 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
派遣先大学への支払い (授業料・施設利用料など) / Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	360,000 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)	3,000 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 :	

--

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃/Rent	360,000 円/JPY
食費/Food	100,000 円/JPY
交通費/Transportation	20,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	60,000 円/JPY
■ その他、補足等/ Additional comments :	
■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
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? :	

プログラムを振り返って/Reflection

■ プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
ヨーロッパで勉強することを体感できて良かった
■ 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 :
海外で働くことに対する関心が高まった
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
■ 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 :
とてもいいプログラムです。ぜひ参加してみてください
■ 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 :
SciencePo のメールマガジン