

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: 2025/9/16

■ID: A24192

■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: EHES(社会科学高等研究院)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/10/1 ~ 2025/6/30

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 総合文化研究科地域文化研究専攻 博士課程

■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?:

研究内容上どこかのタイミングで必ず行かなければならないことは決まっていた。タイミングは私生活との兼ね合いで今になった。学部から修士はじめの頃はコロナもあって留学できなかったのも特にタイミングや留学するかどうかで迷ったことはない。

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:

2024 / 博士2 / S2

■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:

2025 / 博士3 / A1

■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:

博士課程での研究にあたってインタビュー調査などが必要になったから

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:

- ・FLE/Français langue étrangère : atelier de phonétique corrective, niveau B1/0
- ・FLE/Français langue étrangère appliqué aux sciences sociales : doctorant·es - niveau B1/0
- ・Qu'est-ce qu'une enquête sociologique ?/0

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

社会学の修士学生向けの授業で先生が板書をほとんどせず2時間ぐらい2人の先生で話し続けたこと。フランス語の発音や発表の授業は丁寧に矯正してくれる。

■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／ 1～10 以上
■ 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 :
21 時間以上/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 :
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 :
アパートから最寄りの陸上クラブを見つけて週 3 回の練習に参加した。ジムも契約して家の近くの支店に通った。陸上クラブは高校生が多数を占めていて会話していると現地の青年層の関心がわかって面白かった。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
陸上クラブへの参加。友人と国内・国外旅行。

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

■ 設備/Facilities :
図書館と食堂が附設していた。Wifi は場所によって繋がりにくい。スポーツ施設は日本のように充実していない。
■ サポート体制/Support for students :
語学は後述するフランスの語の授業がサポートになった。同じタイミングで留学した日本人学生やシェアハウスの人たち情報共有やコミュニケーションをとることが生活面や精神面での支えになった。

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 :
MixB という日本人向けの求人や賃貸情報が掲載されているサイトで探した。詐欺もあるので注意が必要である。キャンパスに一本で行ける沿線沿いのアパートでバストイレを日本人 3 人とシェア。キッチンと冷蔵庫は個別にあった。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
秋冬は日も短く気が滅入りがちである。電話などで人と喋ったりすると良いかも。キャンパス周辺は夜独り歩きはできなさそう。交通機関はよく止まる、ストライキなどの情報をこまめに確認すると良い。食事は和食が必須の人はアジア系スーパーで購入するなどした方が良い。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
Wise という送金アプリを使用して日本の口座に振り込まれた奨学金などをフランスで開設した口座に振り込んだ。フランスではパリのオペラ座付近に日本人対応の銀行がありそこでの開設が楽か。現地では市場に繰り出さない限りは現金の出番が少ない。クレカでほとんど事足りた。
■ 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 :
慣れるまではチャック付きのカバンと服で貴重品はその中に入れる。キョロキョロしない。薬局はあちこち

にあるが日本のドラッグストアのように市販薬が多いわけではない。声かけには目も合わせず無視をすること。

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 :

CV(履歴書)、研究計画書。EHES の場合は事前に指導をお願いしたい先生にコンタクトを取って許可を貰えると手続きがスムーズになる。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生長期ビザ。フランス大使館に申請。2 週間ぐらい？申請に必要な書類等がわかりにくいので同時期にフランスへ渡航する人同士で確認できると良い。電子申請のページは英語だと誤った情報を書いてしまうのでフランス語のページで記入すると良い。

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

歯科医へは頻繁に行って、親知らずは抜いておいた。予防接種は特になし。胃腸炎が怖かったので持っていた。

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

付帯海学、OSSMA は交換留学で必要なので指示に従ってやるだけ。

■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 :

留学許可願をアドミニ棟に提出する必要がある。あとは留学にあたっての説明を同じく窓口で聞く必要があるがこれらは忘れやすい。

■語学関係の準備/Language preparation :

DELF B2 を取得した。フランスに関しては DELF か DALF を一度取って仕舞えば一生涯有効なので早めに受験しておいた方が良い。

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	220,000 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	40,000 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)	80,670 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 :

書籍に関しては研究に必要なものを随時購入した

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

家賃/Rent	50,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	12,000 円/JPY

娯楽費/Entertainment/Leisure	15,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
家賃は学生用の補助を差し引いた額。	

■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 :
100,000 円
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
奨学金は 4 月から 120000 円に増額
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
大学(本部)からの紹介

今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定の)もの/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :
なし
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
22 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 :
4 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2027 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 :
自身の研究対象である団体とコンタクトを取ってインタビュー調査まで漕ぎ着けたのは満足している。またフランスでも良い指導教官に巡り会えて文献調査なども進んだ。一方で、仕方がないことではあるが、留学が始まって2ヶ月目ぐらいまでは何をすることも時間がかかったり体力を消費してやりたいことが思うようにできなかった。
■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 :
フランスで職を探して生活する可能性がほんの少し出てきた。
■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 :

研究職では留学が１年以上だと職を見つけやすいと思う。デメリットは海外での就職活動の前例が少ないので自ら色々情報を集めたりしなければいけないところ。

■ 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, 社会人との接点をもつように心がけた

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

研究職, 公的機関

■ 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 :

交換留学は奨学金などのサポートも充実している方ではあるので比較的軽い気持ちで挑戦して良いと思います。

■ 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 :

Campus France のサイト

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: 2025/11/5

■ID: A24193

■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-USTER.html>

■派遣先大学/Host university: EHES(社会科学高等研究院)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/10/1 ~ 2025/6/30

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 人文社会系研究科基礎文化研究専攻哲学専門分野 修士課程

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

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

修士課程進学後に、修士課程のうちに一度フランスの様子をみておきたいと考えた。学部四年次に申請し修士一年で留学する、という手もあったと思う。

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:

2024 / 修士2 / S2

■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:

2025 / 修士2 / A1

■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:

修士課程進学後に留学を検討し始めたため。

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:

Langues étrangères appliquées aux sciences sociales /2

Bergson. De la psychologie à la politique /2

Temps historique, temps philosophique, chronotope littéraire /2

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

留学生向けのフランス語の講義は、日本で受けてきたものとそう変わらない。他に受講したものは、基本的には教員が用意してきた原稿を読みながら進めるという形式で、レジュメ等がない場合もあり、ついていくのに苦労した。大学の講義はそこそこに、自分の研究を進める時間のほうが多かった。

■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／ 1～10 以上
■ 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 :
21 時間以上/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 :
特になし。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
美術館や映画館に行った。

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

■ 設備/Facilities :
大学付属の図書館よりは、国立図書館を利用することのほうが多かった。大学のキャンパスにも、住んでいる寮にあるのと同じ系列の学食がある。新しいキャンパスなので Wifi 等は当然ある。
■ サポート体制/Support for students :
学期はじめに交換留学生を集めてのガイダンスがあった。

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 :
学生寮街である Cité universitaire に入った。申請には日本の指導教員の推薦状が必要。個室で、シャワー・トイレ・キッチンと同じ階の入寮者で共用。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
春までは晴れる日が少なく、乾燥している。交通機関はメトロとトラムのほか、レンタル自転車を使った。食事は主に自炊で、時々寮の学生食堂も利用した。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
渡航後に口座を開設し、日本の口座に振り込まれる奨学金等を海外送金アプリを介して移していた。現金を使うのは、パン屋・カフェなどで少額の支払いをするときくらいだった。
■ 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 :
自分自身は特段困ったことはなかったが、スリに限らず物騒な話を耳にすることは多かった。医療機関を利用することはなかった。

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 :
受け入れ先の大学への書類、学生寮への申請書類、ビザ申請。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザをフランス大使館に申請し、三週間ほどで取得した。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
特にしなかった。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学指定の保険に加入した。渡航後、フランスの社会保障制度への登録も必須だった(無料)。
■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 :
渡航前に留学届を提出した。
■語学関係の準備/Language preparation :
申請時(渡航の一年半前)に指定のレベルの語学資格を取得した。

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.)	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)	100,000 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	60,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 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)からの紹介

今後の予定について/About your future plans

■ 留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定の)もの/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo:

なし

■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad:

23 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:

7 単位/credit(s)

■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):

2026 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:

一年限りの留学生という身分だったので、ある意味お気楽に、フランス社会を覗くことができたのが一番の収穫と感じている。語学が拙かろうと、生活上の問題があれば、自分でなんとかしなければいけないという状況に置かれたこともよい経験だった。

■ 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:

今後研究を続けていくと、より長期の留学が選択肢に入ることもあると思うが、そのときに参考にできる経験を得ることができた。

■ 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:

自分の専門に関するフランスの研究者や学生の様子を直接見ることができた。

■ 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):

■ 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:

フランスはパンが本当に美味しいです。

■ 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:

campus france の案内さえ読んでおけば、最低限の手続きはクリアできる。

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: 2025/9/14

■ID: A24194

■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-USTER.html>

■派遣先大学/Host university: EHES(社会科学高等研究院)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/10/1 ~ 2025/6/30

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 総合文化研究科地域文化研究専攻 博士課程

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

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

研究のためにフランスで長期間資料調査をする必要があった。

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:

2024 / 博士 3 / S2

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

研究指導の委託

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

2025 / 博士 4 / A1

■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:

研究を遂行するうえで適切な時期と判断したため。

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 langue étrangère appliqué aux sciences sociales : doctorant-es - niveau B2

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

授業は外国語フランス語以外参加せず、研究に集中した。後半からは、カーンの IMEC という資料館に通い、研究している思想家の草稿調査を行った。

■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 / 1~10 以上

■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:

21 時間以上/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 :
外国人留学生やフランス人の友人を作り、なるべくフランス語を話す機会を作るようにした。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
友人と外食したりしてリフレッシュした。

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

■ 設備/Facilities :
大きな図書館があるが、あまり利用しなかった。
■ サポート体制/Support for students :
外国語フランス語の授業が充実しており、初めてのフランス留学だった私にとって大変ありがたかった。そこで各国からの留学生と知り合うことができたのもよかった。交換留学生にも指導教員をつけてくれるのはありがたいが、自分で積極的にコンタクトを取る必要がある。

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 :
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 :
国際大学都市 (Cité Universitaire) の日本館に居住した。部屋は個室で、キッチン・シャワー・トイレは共用。パリに留学する場合は、必然的に選択肢の一つになってくるのではないかな。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
RER B 線の La Plaine から徒歩 (Condorcet キャンパス)。寮から電車で一本だったので助かった。敷地が広く現代的な雰囲気のカンパスであり、良くも悪くもパリの大学らしくない。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
日本で作成したデビットカード／クレジットカードを主に使用した。到着時に空港で何万円か両替したのだが、現金を使う機会はほぼなかった。
■ 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、前評判ほど危険であるとは感じなかった。観光地を歩く際は気をつける必要があるが、(極端なことをしなければ) 普通に街中を歩いていて怖い思いをすることは少ないのではないかな。

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 :
動機書と研究計画書を 5 月中旬までに提出。これらの書類をもとに指導教員が決定されるので、しっかり書くこと。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
学生ビザ
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :

特に準備しなかった。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学指定の保険に加入した。
■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 :
「研究指導の委託」のため単位認定は行わなかった。
■語学関係の準備/Language preparation :
B2～C1 程度。ポッドキャストなどを聴くようにしていたが、それよりは現地で話す努力することのほうが重要。

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)	100,000 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	80,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	20,000 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 :	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
独立行政法人日本学生支援機構 海外留学支援制度(協定派遣)	
■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 :	
2025 年 4 月分より 120000 円へ増額	
■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:
無し
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad:
20 単位/credit(s)
■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo:
0 単位/credit(s)
■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return:
0 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):
2028 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:
研究面では、資料調査や学会・シンポジウムへの参加などいくつかの進展があった。また海外で暮らすこと自体初めてであり、毎日が学びの連続であった。異なる国・社会で外国人として生活する経験は、人生にとって大きな財産になると思う。
■ 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:
もともと研究職を志して大学院に進んだので、進路自体に大きな変化があったわけではないが、キャリアとの向き合い方はフランスに来たことで変わったかもしれない。正規登録ではなく交換留学だとしても、日本とは異なる高等教育・研究機関に一度身を置いてみることは意味のあることだと思う。
■ 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:
将来大学でフランス語を教える可能性があるので、語学力が上がったこと、フランス社会に詳しくなったことはキャリアにとってとても有益だったと思う。交換留学の場合単位取得の負担もないので、博士課程以上の学生にとってはメリットしかないのではないかな。
■ 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 大学教員
■ 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:
学部生・修士課程院生は留学をすることで就活の開始時期が遅くなったり、卒業が遅れたりするかもしれませんが、それらのデメリットに比べると、行くメリットのほうがはるかに大きいと思います。何か大きな成果をあげようと意気込む必要はありません。目標をあらかじめ定めすぎず、自分の変化を楽しみながら、有意義な一年間を過ごしてください。

■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 :

先輩たちの留学体験記を参考にすることで必要なものを準備することができた。