

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: 2025/9/4

■ID: A24195

■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: エコール・ポリテクニーク

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/9/1 ~ 2025/8/31

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学系研究科機械工学専攻 修士課程

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 修士1年

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

国際交流系のサークルに所属していたことなどがきっかけで学部2年の途中から留学に興味を持ち始めたが、学部3年での留学のためにはかなり急いで準備しなくてはならないこと、工学部の3年は講義数も多い上に演習授業なども多く、途中で切り上げたく無かったことから、現実的には修士1年での留学だと考えた。学部4年の初め頃に指導教員と相談し、フランスを留学先に決め、院試終了後すぐに USTEP への応募準備に取り掛かった。

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:

2024 / 修士1 / 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:

学部3年時あたりに留学に興味を持ち始めたので、準備期間を考えると修士1年での留学が適したタイミングであった。

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:

- Niveau B1/B2 - cours français IPPARIS/2ECTS
- Biofluid Mechanics and Mass Transport/5ECTS
- Physique du Sport/5ECTS
- Ecoulements environnementaux/5ECTS
- Propulsions/5ECTS
- Interaction fluide structure/5ECTS • Matériaux complexes/5ECTS

・Stage - Matière molle, fluides complexes et MEMS/20ECTS
■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
Cycle Ingénieur の授業は、2 時間の講義と 2 時間の Petite classe(演習) がセットになっていて、実践的に学べる。Physique du sport という講義は、様々なスポーツで現れる事象を物理現象として捉えてモデリングするという日本では聞いたことのない面白い内容だったのでおすすめ。フランス語だけど。
■ 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 / 11～20 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 :
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 :
バイト
■ 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 :
フランス語の強化と娯楽費確保のため、パリにある日本食レストランでウェイターをしていた。フランスの学生ビザでは週に 20 時間程度まで労働可能です。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
フランス国内や周辺の国へ旅行していた。

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

■ 設備/Facilities :
狭いけど図書館はある。私は利用していないが、ジムなどもある。Magnan という食堂で 5 ユーロくらいでご飯が食べれる。でも日本の食堂のように常に開いているわけではなく、12:00～14:00 と 18:00～19:00 しか開いていない。Wifi が Eduroam で、たまに途切れる以外は基本的に良い。
■ サポート体制/Support for students :
フランス語授業が提供されている。ただ、個人的にはあまり満足度は高くなかった。履修登録などわからない場合は、留学生担当の方にメールで質問できるが、かなり忙しいらしく返信が遅いこともある。生活でわからないことがあった場合も担当の方にメールで質問できる。この人は返信早め。住居での問題は、寮のサービスの方にメールすれば対応してもらえる。

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 :
キャンパス内の学生寮。個室でシャワー完備、キッチンと洗濯機が共用ということだったのだが、到着してみるとキッチンも自室に備わっていた。どうやら建物によって違うらしく、学部生用の建物では共用、修士学生用の建物ではキッチンは自室にある様子(共用のキッチンもあって、そちらを使うことが推奨されている)。選考通過後に、大学から入寮を希望するか確認される。希望して入寮できないことはほとんどないと思う。

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

11月～2月あたりは1日が短くて常に曇っていてしんどいが、それ以外は晴れが多く日本よりも涼しくて過ごしやすい。大学周辺は何もなくて、スーパーにもバスに乗って行っていた。RER B の Lozère 駅まで歩いて15分ほどだが、急坂なのでスーツケースを持って登るのはかなりきつい。そのため、3駅前の Massy-Palaiseau 駅から出ているバスに乗り、キャンパスの目の前のバス停まで来たほうが良い。26歳以下であれば、ImagineR という定期を購入するのが圧倒的にお得。380ユーロくらいで1年間パリの交通機関を利用し放題。カードが届くまで2週間くらいかかるので、入寮したらすぐに購入することをおすすめする。基本は自炊していた。日本の調味料も、オペラの方まで行けば調達できる。日本のように薄切りの肉がなく、分厚い塊肉しかないことだけ不便。

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

現地の BNP Paribas で口座を開いた。キャンパスの近くに店舗があったため BNP Paribas にしたが、Le Crédit Lyonnais のピラミッド支店なら日本人の職員がいたり、Crédit Agricole ならその日にカードを受け取れたらいいなど後から知った。送金のために WISE を利用した。WISE のマルチカレンシー口座というのもあるらしく、現地での口座開設はそもそも必要ないかもしれない(ユーロ立ての口座は家賃支払いなどで必要)。

■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:

キャンパス周辺は人が少なく治安も良い。ただ、RER B は評判が悪いので一応気をつけたほうがいい。個人的にはトラブルは無かった。

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:

USTEP の選考通過後に、留学先のウェブサイトでオンラインで応募。その際に必要な推薦書2通を、指導教員と知り合いの教授にお願いした。推薦書も先生方にオンラインで入力してもらう形式。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas:

フランス大使館で学生ビザを取得した。ビザは大使館での手続き後1週間程度で自宅に郵送されたが、もう少し時間がかかる場合もあるので渡航の2ヶ月前くらいに申請手続きに行けると望ましいらしい。大使館の窓口の予約が1ヶ月先まで埋まっていたりするので、さらに前から動いておくほうが良い。私は留学先が住居証明を送ってくれるのを待っていたらギリギリになったので、窓口の予約だけ取っておいてもいいかもしれない。

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

予防接種などの案内は特になかった。

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

USTEP の案内に従って付帯海学と OSSMA に加入した。フランスの社会保険にも加入することになる。

■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:

留学許可願と修学計画書を専攻事務室に提出した。事務室の指示に従えば問題ないと思う。留学中に取得した単位が交換できるかどうかは、帰国後に単位認定申請書を提出するまでわからないため、できるだけ単位を取得してから渡航したほうが安心。

■語学関係の準備/Language preparation:

語学要件は英語のスコアで通過したが、渡航の約1年前に実用フランス検定2級を取得していた。それで

もフランス語での生活に慣れるまで少し時間がかかったし、フランス語での講義はなかなか聞き取れなかった。修士学生はフランス語が必須では無いが、やはりフランス語ができたほうがフランスでの生活は楽しいと思う。

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	0 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)	130,000 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 :

航空券はフランス大使館により提供された。授業料は東京大学に納めていた。

■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	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

元の家賃は 521 ユーロだが、CAF から月 280 ユーロほどの家賃補助を受け取った。

■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 :

フランス政府奨学金

■受給金額(月額)/Monthly stipend :

146,200 円

■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :

月額 860 ユーロ、1 ユーロ 170 円で計算。ユーロで受給しているため為替変動の影響を受けなかった。

■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

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 :

・Niveau B1/B2 - cours français IPPARIS/2

• Biofluid Mechanics and Mass Transport/1.5 • Physique du Sport/1.5 • Ecoulements environnementaux/1 • Propulsions/1.5 • Interaction fluide structure/1.5 • Matériaux complexes/1
■ 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 :
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 :
6 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 :
出発前はもっと勉強づけになろうと思っていたが、慣れてくるとのんびりとしてしまい勉強できなかったことは残念。それでも、英語に関しては少し下手になったのだが、フランス語の能力は大きく進歩した。また、留学先には日本人の学生は数えるほどしかおらず、またシェアハウスでも無かったのであまり人間関係を増やすことは出来なかったのは残念。ただ、アルバイトなどを通して少なくとも太い人間関係はできた。そして、フランスや他の国を周って知り合いに会ったりする中で、世界をより狭く感じるようになった。
■ 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 :
漠然と海外に憧れるような節があったが、日本や東大の素晴らしさに気づくことができたため、東大で博士課程に進むことを希望している。一方で、海外で過ごすことにストレスを感じないこともわかったので、将来的に海外で働くという選択肢もより現実的になった。
■ 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 :
まず私のような博士進学の場合、私は留学先でも研究活動が続けていたためこのまま卒業できそうだが、普通は 1 年間留学した場合は 1 年留年しないと十分に修士研究ができないと思うので、その点はデメリットとしてあると思う。また、東大の博士に進む場合は選考においてそこまでメリットはないが、海外進学を考えるならメリットしかない。留学中に海外の先生方とコネクションを作れるし、海外経験があることは履歴書上でも、自信が付くといった精神面でも有利に働くと思う。実際、海外で博士をする選択肢は現実的であった。就職する場合、やはり修士 1 年から 2 年の間にいないことで日本の就職活動は難しくなると思うので、その点はデメリット。ただ、ボストンキャリアフォーラムなどの海外大生向けのイベントに参加するなどして、留学中も就職活動をすることは可能。また、1 年留年して日本での就活に臨む場合も留学経験は有利だろう。海外就職を考えている場合、海外大への留学よりもインターンの方がより直接的だと思うが、留学生としてビザがあることで長期でインターンをできるというメリットはあるかもしれない、もちろん学業をしっかり

やった上でになるが。また、留学経験は当然有利だと思う。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
派遣先大学での就職活動イベントに参加した, 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 東京大学の博士後期課程
■ 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 :
「英語ができるようになりたい」など希薄に思われるような動機でも、少しでも意欲があるならば挑戦してみると良いと思う。留学前に自分が想像している以外にも得られるものがあると思う。
■ 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 :
skyscanner