

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: A24203

■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: パリ政治学院(シアンスポ)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/9/2 ~ 2025/5/23

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

■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?:

海外で長期間生活するイメージを持っていたことと、自分の語学力を試してみたことが動機。
高校生の時からどこかに留学してみたいとは考えていた。

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 / 学部3 / 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 / 学部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:

26年卒業と27年卒業の両方の選択肢を残しておくようにこの時期にした。

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:

GENDERED INEQUALITY IN LATIN AMERICA AND EMERGING RESPONSES/5
INTERNATIONAL LAW & GLOBAL POLITICS/5
INTRODUCTION TO ECONOMIC HISTORY/5
INTRODUCTION TO ENVIRONMENTAL ECONOMICS/5
PUBLIC ECONOMICS: POLICY BRIEFS
ON THE DESIGN OF TAXES AND TRANSFERS /5
BEHAVIORAL ECONOMICS/5
DEVELOPMENT ECONOMICS/5
ECONOMIC OUTLOOK ASSESSMENT: METHODS, TOOLS AND DEBATES FOR ECONOMISTS
& POLICY MAKERS/5
URBAN ECONOMICS/5

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

基本的に英語の論文を複数毎授業読んで授業内でディスカッションするスタイルのものが多かった。印象に残った授業はあまりない。というのも東京大学で学んだ内容と重複していたり、生徒のレベルが低かつ

たりとアカデミックな面での向上はあまり感じられなかったからだ。本当に特定の分野の勉強を真剣にした
いのであれば他の大学をお勧めする。

■ 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 :

4~6 / 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 :

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 :

文化活動, 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 :

現地の友人と交流する時間を大切にしていたから

■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :

友人とパリの散策。近隣諸国への旅行。ホームパーティ。

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

■ 設備/Facilities :

図書館は席がすぐ埋まる。食堂がなく簡単なカフェしかないのが残念。

■ サポート体制/Support for students :

利用していないのであまりわからない。

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 :

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 :

Paris Attitude というサイトで見つけた。高い。

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

大学周辺は高級ブティックが多く、景観も美しい。1-3 ユーロほどで食べられる学食があるため多くの学生
はそこに行く。

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

基本的にクレジットカードのタッチ決済を利用していた。パリで現金を使う機会は少ないと思う。

■ 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 :

治安はそこまで悪くないと思う。留学中にスリにあったという話は聞かなかった。しかし常に警戒しておくこ
とは大切。特に電車内。

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 :

フランスは社会保障に無料で加入できるが、その手続きが面倒くさいため、事前に調べておくことをおす

めする。加入した証明書を大学に提出しないといけない。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
とにかく早くするのがおすすめ。大使館に行くためには予約を取らないといけないが、夏は早々に埋まるため、とにかくサイトだけのぞいておくことも重要。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
頭痛薬や風薬は持って行って損はない。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学の指示に従えば問題ない。期日を守ろう。
■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 :
留学後に学習内容等を提出しないといけないため、留学中にメモしておくことをおすすめする。
■語学関係の準備/Language preparation :
特になし。

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	180,000 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)	80,000 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	150,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 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 :
INTRODUCTION TO ECONOMIC HISTORY/5 INTRODUCTION TO ENVIRONMENTAL ECONOMICS/5 PUBLIC ECONOMICS: POLICY BRIEFS ON THE DESIGN OF TAXES AND TRANSFERS /5 DEVELOPMENT ECONOMICS/5URBAN ECONOMICS/5
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
60 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 :
10 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 :
自分の英語とフランス語が実際に問題なく使えるレベルで、海外での生活も問題なく行えるとわかったのは大きな収穫だと感じている。一方で貴重な大学での1年をアカデミックな進歩なしで過ごしたのはやや後悔が残る結果となった。
■ 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 :
留学経験があることは就活に際して話すネタにもなったしプラスに働いたと思う(留学している人は意外と多いため中身のある内容でないといけないが)。将来海外赴任になった際に前向きに考えることができるようになったと思う。
■ 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 :
基本的に留学後に一年留年する人が多いと思うので、その点で周りより一年遅れてしまう。ストレートで卒業する場合はオンライン等で就職活動をしなければならないため情報収集を頑張らないと中途半端な結果に終わってしまうと思う。
■ 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
総合商社

■ 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 :

留学先によって学ぶもの、得られるものは大きく変わってくると思うので、自分の目的にあった大学を選ぶことが大切だと思う。経済面では、少なくともヨーロッパではどんどん物価が上がってきていて生活はかなり苦しくなると思うので覚悟が必要。なににせよ留学に行って後悔をしたという人は聞いたことがないため、もし行ける機会があるなら行くことをお勧めする。

■ 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 :

過去の先輩方の体験記

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: 2025/10/24

■ID: A24204

■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: パリ政治学院(シアンスポ)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/9/2 ~ 2024/12/17

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部第2類(法律プロフェッション・コース)

■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?:

留学したいとは思っていましたがやはり不安などもあり本当に決断できたのが3年生の時でした。行かないで後悔するのは嫌だと思い応募を決めました。

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:

2024 / 学部4 / 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 / 学部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:

留学しようと思い最も早い時期だったため

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:

・PHOTOJOURNALISM/5 ・English C1/5
・HAPPINESS, HEALTH, AND WELL-BEING/5
・EARLY CHILDHOOD AND SOCIAL INEQUALITIES/5

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

発言する学生が多く自分以外の学生が全員フランス人の授業もあったので、大きな刺激になり、少人数の授業では積極的な授業参加ができたことは自分の中で貴重な経験となりました。少人数の授業ではプレゼンテーションやディベートなど準備に時間がかかることも多かった。

■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:

4～6／ 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 :
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 :
スポーツ
■ 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 :
学内のサッカークラブや地域のサッカークラブに所属した
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
旅行に行ったりサッカーをしていました

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

■ 設備/Facilities :
キャンパスは狭く施設はそこまで充実していません
■ サポート体制/Support for students :
私が見つけれなかったかもしれませんが、東大が留学生に提供しているのと同等のサポートは期待できず、ほとんどサポートは受けませんでした。

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 :
通常のアパートを借りました Mixb という日本人が物件を掲載している掲示板で探しました。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
冬は非常に寒くほぼ毎日曇っているため、このような気候が苦手な人にとっては大変だと思います。農業国のため基本的に食材は安く質は高いのでよく自炊をしました。交通機関については Navigo を買うと非常に安くイルドフランス全域で乗り放題となるのでおすすめです。当然ですが交通機関の乱れは頻繁に起こります。停車駅を飛ばしたり突然バスを降ろされたりすることもありました。電車内は物乞いをしている人も多くスリ等には気をつけて損はないと思います。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
Revolut というアプリ、クレジットカードを使うことで手数料を安く抑えられた
■ 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 :
上述のような気候で精神的にもよくないので、サッカーをしたりジムに行き運動するようにしていました。治安に関しては個人的な体験ですが軽犯罪は多く実際、到着してすぐに警戒が甘く財布を盗まれてしまいました。私の経験上の例ですがスリは集団で動いていて、子供と大人で共同し満員電車の中でかなり強く押してきます。スーパーで窃盗があったり盗撮されたりなどそういった経験もあり何にも関わらず危険を避けることを意識しました。行くことはないと思いますが 93 から始まる地域は比較的危険度が高いので避けるべきです。

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 :

基本的にはメールに従って進めれば問題なく行えた

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

かなり直前になってしまったが予約をして、必要書類を用意することでスムーズには手続きができた。まだ家が見つかっていなかったのどう見つけるかについての書類の提出が必要だった

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

常備薬を持参した。歯医者には行っておくべきだと感じた

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

大学から指示のあった海外保険・OSSMA 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 :

受けたい授業ごとに説明を記載した書類を学部へ提出し許可をもらう必要があったためその準備に時間がかかったが、どの授業をとるか調べることに繋がると思いました

■ 語学関係の準備/Language preparation :

要求される英語の語学レベル証明のため IELTS を受験した。フランス語についても日常生活で必ず必要となるので勉強した

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	130,000 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)	37,660 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)	5,000 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	80,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 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 :
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? :

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 :
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 :
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 :
2 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 :
日本での当たり前が当たり前でないことを身をもって実感することができ、人生に大いに影響を与える留学になったと思う。異国でまささらな個人として生き抜くための力が少しは身についたことも良かった。
■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 :
やはり海外での就職も1つの選択肢として見れるようになった
■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 :
留学という経験自体は長い目で見れば間違いなく自らのキャリアの選択肢を広げると思う。もっとも日本で新卒就職する場合には大学卒業を要求されるのに関わらず、授業のあるセメスター中にも就職活動を要求され学業の障害になるという矛盾した制度があるので、もし留学生活で手一杯になってしまうと就職活動には集中できないかもしれない。
■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
いずれも行っていない
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :

専門職(法曹・医師・会計士等)

弁護士

■ 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 :

とにかく後悔しないように思いきって一歩踏み出すのが大事だと思います。個人としては失敗もたくさんありましたが様々な人の支えもあり本当に良い経験をさせてもらえました。

■ 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 :

Mixb

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: 2025/5/23

■ID: A24205

■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: パリ政治学院(シアンスポ)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/9/2 ~ 2025/5/23

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部総合社会科学

■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?:

自分がマイノリティになる環境に身を置くことで普段自分が置かれている環境を客観的に見つめたいと思っていたことと、語学力を磨きたかったことがあり、高校生の時から留学に行く決めていた。

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 / 学部3 / 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 / 学部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:

進振り後に専攻が決まった後で、就職活動が忙しくなる前の時期だったから

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:

- ・INTRODUCTION TO INTERNATIONAL RELATIONS AND FOREIGN POLICY ANALYSIS / 5
- ・THE POLITICS OF URBANISM / 5
- ・GOVERNING BORDERS IN THE 21ST CENTURY / 5
- ・TRUTH IN TRANSITION AND HUMAN RIGHTS / 5
- ・FRENCH B1 / 5・WELCOME PROGRAMME / 2
- ・GEOPOLITICS OF MIGRATIONS: FLOWS, POLITICS AND ORGANISATIONS / 5
- ・SOUTH KOREA'S SECURITY AND STRATEGIC CHALLENGES / 5
- ・Seeking Justice: A Transnational History of War Crime Trials / 5
- ・The "Postcolonial question" in contemporary France / 5
- ・Major Controversies in International Relations / 5

・FRENCH B1 / 5
■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
与えられた reading を毎週読んでくるスタイルです。授業内で担当の生徒がプレゼンテーションを行い、それが評価対象の 1 つとなる授業が多いです。
■ 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 / 21 以上 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 :
文化活動, アルバイト
■ 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 :
国連に興味のある学生が集う大きな団体に所属し、行きたいイベントに顔を出していた。フランス語の練習がしたかったので、日本食料理屋でサーバーのアルバイトをした。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
旅行や美術館巡り

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

■ 設備/Facilities :
食堂は常に混んでいますが、それ以外は問題はないです。
■ サポート体制/Support for students :
1on1 でフランス語勉強できる tutoring session があったので利用しました。

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 :
Lodgis という Web サイトを用いた。学校から電車で 20 分程度の駅にある個室のアパートメントで、家具付きだった。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
大学の周辺はパリの中でも高級エリアなので治安はいいですが物価が高いです。パリは、夜遅い時間でもメトロやバスなどの交通機関が使えます。近くに路線が一つしかないところに住むと、電車が止まった時に不便かもしれません。食事は自炊をしていましたが、日本食屋も多いので困ることはないと思います。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
住宅補助金を受け取るのに必要だったので、大学でキャンペーンをしていた大手銀行にて口座開設しました。ユーロ圏内ではその銀行のデビットカードを使っていました。
■ 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 :

治安が悪い地区を避けていれば基本的には問題はないと思われます。国の保険制度のほか、大学にも保健センターがあるので医療体制にも問題はないはずです。

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 :	
一般的な、語学能力証明や志望動機など。メールをこまめにチェックすることが大事。	
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :	
学生ビザ、在日フランス大使館、大使館訪問から発行までには 1～2 週間ほど。ビザが発行されないと渡航できないので、早めに予約するのが大事	
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :	
特になし。常備薬や救急セットは普段から日本で使用しているものを持っていった。留学中にアフリカなどへの旅行を少しでも考えている人は、出国前に予防接種を受けておいた方がよい。	
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :	
加入必須の保険のみ。特になし。	
■ 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 :	
フランス語は出国の 1 年前の時点で DELF B1 を取得していた。フランス語で授業を受ける予定はなかったので、生活で使えるような内容について復習していた。	

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	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.)	45,000	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)	80,000	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 :		
派遣先への支払いは任意の welcome program 参加代		

■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :		
家賃/Rent	130,000	円/JPY
食費/Food	50,000	円/JPY
交通費/Transportation	50,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000	円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :		
フランス政府より家賃補助あり		

■ 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 :
渡航支援金 120000 円。JASSO 奨学金は 2025 年度から月当たり 20000 円増加
■ 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 :
・FRENCH B1 / 10 ・The “Postcolonial question” in contemporary France. / 5 ・TRUTH IN TRANSITION AND HUMAN RIGHTS / 5 ・Seeking Justice: A Transnational History of War Crime Trials/ 5
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
114 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 :
38 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 :
フランスや訪問した国々にある数々の歴史や文化に積極的に触れられたことに満足をしている。一方で、フランス語の学習を怠ってしまったこと、東大にいる時ほど学問に身が入らなかった点が改善点であると感じた。
■ 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 :
海外で働くことについてイメージがしやすくなったのと、世界的なレベルで自身がもつ能力について分析できるようになったことで、自分ができることとしたいことの距離感が掴めるようになった。
■ 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 :

志望就職先が海外経験や語学力を重視しているので、そういった点で指標として機能するメリットがある。
周囲にも留学をして留年する人がかなりいるので、デメリットは感じていない。

■ 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) :

公的機関, 非営利団体, 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 :

留学をする上で、絶対に達成したいことなどの優先順位をつけることがいいと思います。

■ 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 :

NOTE などの体験記や日本人コミュニティサイト

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: 2025/6/13

■ID: A24206

■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: パリ政治学院(シアンスポ)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/9/2 ~ 2025/5/23

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

■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?:

留学自体は高校生の頃からすると決めていたが、具体的に学校などを決めたのは大学1年生の夏頃である。前期教養で第二外国語の授業を頑張ったので、せっかくなら面白いことがしたいな、言語を実際に使える環境で生活・学習したいなと考えたため、留学先としてフランスを選んだ。また、海外で生活することで、自分自身がマイノリティとして過ごす経験をしてみたいという思いもあった。そのような立場から社会を見ることで、新たな視点が得られるのではないかと考えた。政治を学ぶという観点からも、フランスは市民の政治参加意識が他国とは異なる形で根付いており、独特の政治文化を体感できる国であると感じていた。加えて、EUの中心的なメンバー国であることから、国際政治やヨーロッパ統合に関する学びも深めやすいと考え、フランスを留学先に選んだ。親族や友人にも留学した人が多かったのであまり迷いはなかった。

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 / 学部3 / 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 / 学部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:

シアンスポが3年生以上の留学生しか受け入れておらず、4年生だと就活などとの兼ね合いが難しくさらに留学で学んだことを東大で活かす機会も少なくなるのではないかと危惧したため。

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:

秋学期

Politique Comparée /10

Centre des médias – Lire et analyser des contenus d'actualité politique/5

L'union européenne face aux défis du monde contemporain/5

Laïcités contemporaines/5Français utilisateur avancé (C1)/5

春学期

Histoire des mondes contemporains : Égalité, hiérarchies et émancipations aux XXe-XXIe siècles/10

The Continent and the World: Sub-Saharan Africa and the International Community/5

Réalités et défis des mobilités intra-européennes/5

Français avancé : Le français académique/5

Psychanalyse et politique/5

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

Certificat を取得する場合、履修できる大講義科目は 1 つまでに制限されており、基本的には 15～25 人程度の少人数授業が中心だった。少人数制のため、履修登録は早い者勝ちで、希望していた授業が取れなかったこともあった。多くの授業では、事前に指定された論文を読んでもらうことが求められた。中には、1 回の授業のために合計 80 ページ近く読む必要があるものもあり、(精神分析に関する授業などでは文献に加え映画を見ていく必要もあった) 授業時間そのものよりも事前準備に多くの時間と労力を割かれることもあった。期末課題でも多くの本を読む必要があり、読解力と計画的な学習が求められた。復習は友人同士でノートを共有している人などもいたが、過去問やスライドを先生が上げてくれる上、課題図書を読む中で自然と復習ができる流れになっていたので留学生でもそれほど苦労はしないと思う。授業で使用するフランス語の難易度は担当教員によって差があり、特に年配の教員の場合、スライドやレジュメなしで口頭説明のみというケースもあった。ただし、全体としては内容を理解できないほどではなく、授業についていくことはそれほど難しくなかった。海外の大学では「積極的に発言すること」が重視されるとされているが、実際には他の学生が話している最中でも次々に挙手が行われるような場面が多く、自分が発言できないことも少なくなかった。ただ、シアンスポでは留学生の割合が高く、教員側もその点に配慮してくれることが多かったため、無理に発言の機会を増やさなくても、安心して授業に参加できた。また、せっかくの機会と思い、春学期に英語の授業を 1 つ履修してみたが、既にフランス語に慣れていたこともあり、英語への切り替えに苦労した。加えて、クラスの多くが英語ネイティブの学生だったため、内容の理解や発言にやや難しさを感じる場面もあった。

■ 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 / 21 以上 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 :

16～20 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 :

秋学期は履修に余裕があり、授業がない日には美術館や教会に行ったり、友人と食事に行ったりといった時間を多く取ることができた。春学期は幸か不幸か授業が充実しすぎていて、あまり学習以外に避ける時間は多くなかったが、友人と勉強の隙間にカフェに行って話したり、少し夜出かけたりすることはできた。政

治学科の宿命なのか、友人と出かけているだけでもすぐ民主主義といった話になってしまうので、フランス語でのディスカッション能力は授業内以上に上達したと思う。学生団体やスポーツもやってみようという気持ちはあったが、履修した授業が全てフランス語でどれくらいついていけるか不安があったことに加え、welcome programme の時に留学生たちの団体で固まって動く陽キャオーラに圧倒されてしまい、柄でもないことを無理してやることもないと思いやめた。団体には属さなかったものの、授業でたくさんの友達と出会えたので後悔はしていない。

■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :

長期休暇は旅行に行った他、ヨーロッパに留学している他の友人にパリを案内した。週末は授業の予習復習にさくことも多かった。それでも平日は時間がなくてできないようなお菓子作りや煮込み料理をしたり、友人とパリをぶらぶらしたりもした。

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

■設備/Facilities :

学内には図書館が2か所あり、どちらも静かかつ清潔で使いやすい印象だった。室温については日によって暑すぎたり寒すぎたりすることもあるが、全体として設備は整っており、快適に利用できた。授業で使用するような専門書も充実していて、学習環境としては申し分ない。PCも数台あったが、あまり使っている人は見なかった。図書館のコピー機は学生証をタッチすれば一定の枚数無料でコピーすることができた(1年間で30€分くらいチャージされていて、それ以上コピーしたい場合は払えば良かった)。座席予約システムも導入されており、個人の席でもグループワークに使う部屋でも利用の際は事前にオンラインで確保することができた。ただし、一度男女共用トイレで盗撮事件が発生したことがあり、防犯意識は持っておいた方がよい。学内に学食はないが、カフェテリアではコーヒーやサンドイッチ、自動販売機でスナック類などが購入できる。ただし、コーヒーマシンは故障しやすく、お金を入れても商品が出てこないことがあった。電子レンジは設置されているため、持参した食事を温めることができ、パスタなどをスーパーで買って温めている人も多かった。スペース自体はかなりにぎやかで、落ち着いて勉強するような雰囲気ではないが、グループ課題の打ち合わせなどには適していた。学内のWi-Fiも特に問題なく利用できた。

■サポート体制/Support for students :

自分はあまり積極的に利用していなかったが、バディプログラムのような留学生支援制度が用意されていたようだった。教員は、対面でもメールでも質問すれば丁寧に対応してくれることが多く、学業面で困った際には相談しやすい環境だった上、他のフランス人学生も留学生に慣れており気軽に質問に答えてくれた。また、留学生全体で使われているWhatsAppグループもあり、時折有益な情報が流れてくることもあった。ただし、通知があまりにも多いため、自分は基本的にミュートにしていた。

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 :

ホームステイ

■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 :

東大からシアンスポにかつて留学していた先輩からの紹介で見つけた。

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

今年の冬は例年よりかなり寒く、11月に雪が降るなど、やや異常な気象が見られた。ただし、生活に大き

な影響が出るほどではなく、許容範囲内だった。急な大雨や雹に見舞われることもあった。冬はパリはセントラルヒーティングが広く普及しているため、室内環境は比較的快適だったが、夏は逆に冷房がないところも多いので辛い日もあった。春先には、急に夏のような高温になる日もあり、気温の変化が激しかった。日照不足による気分の不調についてはよく聞かれるが、個人的には特に問題なく過ごすことができた。大学のある6区は観光地としても知られており、観光客が多く訪れる。食事は全体的に価格が高めだが、オデオン付近まで足を延ばすと、学生向けの価格帯の店も増える。その分、地域の治安は良好で、安心して生活できるエリアとなっていた。交通については、一年間メトロ・バス・トラムなどが乗り放題のナビゴカードを買った。メトロは意外と安定して運行しており、日常の移動には十分に使える。一方で、バスは時間通りに来ないことが多く、特に待ち合わせの予定がある場合などはあまり信頼できなかったため、利用を避けることが多かった。パリ市内は比較的コンパクトで、徒歩での移動も十分に可能だった。食事に関しては、アジア料理をはじめ、さまざまなジャンルの飲食店が多く、自炊をしなくても、テイクアウトがしやすいため、疲れているときでも食事に困ることは少なかった。また、学生証を提示することで割引が適用される店舗も多く、経済的な面でも助かる場面があった。

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

基本的には日本のデビットカードを使用し、クレジットカード利用時に発生する手数料を避けるようにしていた。現地で銀行口座も開設した。日常的にはあまり使わなかったが、レジの機械トラブルなどで日本のカードが使えない場面がまれにあり、その際に役立った他、保険の申し込みや携帯料金の支払いで引き落としを選択する場合は必要だった。学生向けの特典がある銀行も多いため、事前に比較・検討してから開設するとよい。現金はほとんど使わなかった。友人と食事などに行っても基本的にバラバラの支払いに対応してもらえるので現金で返す、といったことはなかった。しかし、個人経営の店やマルシェでは「〇〇ユーロ以上でないとカード不可」といったルールがあることもあるため、多少の現金は持っていた方が安心だと思う。電子マネーは多くの店舗で対応していたが、スマートフォンを紛失した際のリスクを考えて、自分はあまり積極的には使わなかった。

■ 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 :

治安については地区による差があるものの、5区・6区は全体的に落ち着いていて、安全な印象だった。差別的な対応を受けるような場面もそれほどなく、過ごしやすかった。日常生活で特に注意が必要なのは、むしろ交通面で、赤信号でも突っ込んでくる自転車に注意して行動することが大事だと感じた。(向こうが無視しているのに何故か怒鳴ってくる人などもあり最初は怖かったが、いずれ慣れた。)医療・健康管理に関しては、体調がすぐれないと感じたときは、とにかくよく食べて、よく眠ることを心がけていた。食欲があるのにスーパーに行っても何を食べたいのか分からない、何も買う気が起きないという状態は、疲れがかなり溜まっているサインだと自分なりに判断基準を設けて対応していた。また、自分は人とよく話すため、喉を痛めやすく、龍角散を常備していたのが役に立った。病院などには行かなかったが、シアンスポで医療サービスがあったように思う。ビタミン剤を飲んでいる友人も多かったが、私は怠惰なので飲まなかった。危機管理に関しては、危険そうな場所には近づかないようにし、特別に汚れた服装をする必要はないが、あまりにきれいすぎる格好は避けた方が無難と聞いていたので普段通り生活していた。フランス語のスキルにかかわらず、最低限の挨拶をフランス語ですることで、現地に馴染んだ印象を持たれやすく、トラブルの予防にもつながると言っているフランス人もいた。夜遅くでもナイトバスがあるので、友人と団体で動く分には気をつけていれば大丈夫だと思う。

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

英語またはフランス語の CV、なぜシアンスポで勉強したいのかについての短い作文、証明写真、東大の成績証明書及び語学試験の結果を提出する。あまり厳しい様式などではなく、ワードにあるテンプレートを使った。語学試験の結果は東大に出したもののより良い結果のものが入手できたのでそちらをシアンスポに提出した。英語でもフランス語でも基本受け取ってもらえるのでそれほど心配することはないようである。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

長期学生ビザを申請した。まず étude en France というサイトで手続きを行ったあと在日フランス大使館に申請書類を提出しに行った。交換留学生用の手続きを 1 から説明しているサイトがあるのでそれを参考にした。ビザ申請書についてはオンラインフォームのようなものがネット上にあり、それを入力すると印刷する申請書類に自動的に内容が反映されるため、1 から全てを書き込む必要がなく楽だった。(しかし反映されない内容もあり、そこは手書きが必要なので要注意)他に必要な書類は:証明写真(写真館で撮った)、パスポート、ビザ申請のための現金(大使館の壁に金額が書かれており、ピッタリ払えるように小銭をたくさん持って行った)、現地公の受け入れ許可証、経済証明(英語での発行を銀行に申請した)そしてパスポートの返還に必要なレターパック(これを忘れている人が異常に多かった)。フランス入国日の 3 ヶ月前からしかビザが申請できないものの、直前になると予約が埋まってしまうので、申請が可能になると同時に予約をして行った。6 月 11 日に申請し、1 週間ほどで郵送で返ってきた。(繁忙期前だから早かったのかもしれない。)フランス到着後にオンラインでビザを有効化する手続きを 3 ヶ月以内に行う必要がある。そんなに複雑ではないので忘れなければ問題はない。

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

出発前に眼科、皮膚科、歯科などを受診し、普段使っている目薬や皮膚の塗り薬を少し多めにもらった。フランスは特に厳しい予防接種の要件はない(はず。私が打ち終わっていたので気にしなかっただけかもしれないが)のでそれほど苦労はしなかった。コンタクトレンズについても眼科を受診し、処方箋が切れなようにした。洗浄液はフランスでも買えるが、非常に高いので荷物に余裕があるなら日本から持って行くかワンデーにした方が良くと思う。

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

東大で指定された保険の他に、フランスのセキリティソシアルに加入した。これは無料だが、フランスの銀行口座や出生証明(日本には存在しない書類なので、戸籍謄本を持って在仏日本大使館に申請に行くか、日本にいる時点でアポストリーユ付きの書類を準備する必要がある)などが必要で申請は面倒だった他、色々手こずった結果帰国までに保険証は受け取れなかった。また、フランスに長期滞在する場合は義務なのかと思っていたが、民間のものに入ってるなら入らなくて良い、などシアンスポ内でも情報が錯綜していた。一応発行される番号があれば保険証がなくとも恩恵は受けられるようであるが、留学中一度も病気になるなかったので詳しいことは不明である。

■ 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 :

全学交換留学に申し込む前に法学部に留学の意思、卒業時期の希望などをメールで伝えたほか、留学生はキャップ制を超えて履修ができるためその申請を行った。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

シアンスポでフランス語の授業を受けるには DELF の B2 があればいいが、間違えて留学生用のページでなく一般生用のサイトをみてしまい、焦って留学前の 11 月に DALFC1 を取得した。勉強は同じく C1 を受ける友人と、フランス語の先生に添削をお願いしながら進めた。結果として、シアンスポで履修した授業の多くで先生がフランス語 C1 以上という要件を追加していたため、フランス語で多くの授業を履修したいならば

C1 を取っておくと選択肢は増えると思う(もともと、フランス語がほぼ話せなくても履修できている生徒はいたのでどれほど要件が厳しく運用されているのかは分からない。少なくとも B2 はないとそもそもコースに登録できないし、授業についていくのも厳しい。)英語に関しては、何も資格を持っていなかったので出発前に IELTS を受験し、8 点で提出した。フランス語で授業をとる場合でも一つぐらい英語の授業も取りたいな、と気が変わる可能性もあるので英語の資格をとっておくことをお勧めする。

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	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	50,000 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)	120,000 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	120,000 円/JPY
食費/Food	60,000 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 :

--

■ 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 :

トラスト未来フォーラム、JASSO

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

200,000 円

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

JASSO から渡航支援金を受給した。

■ 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 :
成績が出ていないので未定
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
57 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 :
33 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 : 学習面においては実務的な内容から哲学的なものまで幅広い授業を履修できた他、アフリカ、南北アメリカ、アジア、ヨーロッパ、オーストラリアと文字通り世界中から来た学生と話すことができ、日本がどのようなイメージを持たれているのかを感じ取ることができた。ビザを持っているため多くの美術館に無料もしくは割引料金で入場でき、勉強以外の文化体験も多くすることができた。パリのアジア人差別の話などもよく聞かすが、私は幸いそれほど嫌な思いはしなかった他、パリを理想化しすぎる言説も、酷評する言説もどちらも極端だなと感じ、中庸の、客観的な目線で異国の地を見つめることができた。残念な点:ヨーロッパに留学すると旅行がたくさんできるという話をよく聞いたため、私も全休日を作るなど工夫をしたが、結果的に(特に後期は)勉強などが忙しすぎてあまり旅行はできなかった。少し残念ではあるが、無理をしなかったからこそ一年健康に過ごすことができたのだろうと思う。また、留学したのに英語力は若干下がったように感じる。普段フランス語ばかりだったがために英語の授業でネイティブスピーカーの他の生徒と混ざって授業を受ける緊張感が(個人的に)すごかった。もう少し英語も留学中に勉強を続けておけばよかったかもしれないと思う。自分の自信がある言語ばかりではなく、非英語圏に行くなら2ヶ国語をバランスよく学習すると思う。
■ 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 : 他の留学生と将来の話をすると、基本皆大学院に行くため、私も留学中シアンスポの大学院のオープンキャンパスに行って日本にいる時はそれほど考慮していなかった研究者の道を検討したほか国際機関の職員やインターン生にお話を伺うなどの機会を持つことができた。その一方で、自分が留学している間に友人は皆就職活動を進めていくので、その話も聞きつつ、1 年間、自分の進路を考えることができた。結果として留学前に思い描いていたキャリアと今思い描くキャリアは変わらなかったが、様々な可能性を考慮した上での決断であると自信を持つことができた。
■ 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 : 私は留学によって卒業を 1 年遅らせるので、デメリットはそれほどない。友人が就活をしている中でも留学中しかできない経験を優先してあまり焦りすぎないメンタルを持つことができれば大丈夫だと思う。メリットとしては他の人と違う経験をしたという点がアピールポイントになるかなと思う。また、難しい課題を乗り越

えたという自信も今後役立つと思う。言語力や違う価値観を持つ人と話し合い意見を擦り合わせていく能力も留学で多少培われたと思う。もっとも、この留学でキャリアへの大きなメリットを受けようと気負う必要はないと思う。あまり実用的な、カッコいい経歴を作ろうと頑張りすぎると理想と現実のギャップに苦しむだろうと思いこの一年を過ごした。

■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :

社会人との接点をもつように心がけた、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) :

公的機関

官庁(外務省)

■ 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 :

留学は申し込みの時点から外国語でやらなくてはならないため行く前は色々不安で緊張するとは思いますが、現地についてからは楽しさと忙しさであつという間です。様々なイメージ・言説が溢れていますが、実際に経験しないとわからないこともありますし、一般にイメージされるような留学生活でなくても自分が豊かな経験だと感じる事ができればそれだけで意味深い経験になると思います。今はネットの力も使えて様々な手続きがやりやすくなっているので、少しでも興味があればぜひチャレンジしてみてください！！

■ 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 :

東大の留学体験記、個人のブログ、日本大使館や外務省などの公式のホームページ

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: 2025/2/12

■ID: A24207

■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: パリ政治学院(シアンスポ)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/9/2 ~ 2024/12/17

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部教養学科総合社会科学関連社会科学

■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?:

将来日本に住み続けることに疑問を感じ、海外に移住したくなかったが、自分にとって国内と海外のどちらが居心地がいいか住んでみないとわからなかったため、留学をとおして試そうと思った。実際は慎重で臆病な性格なので、留学の前日までずっと不安でいっぱいだった。

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 / 学部3 / A2

■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 / 学部4 / S1

■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:

コロナ禍がある程度落ち着いて海外渡航しやすくなったことと、貯金などの準備や留学への決心ができたから。

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:

・Français A2 / 5 ECTS
Qualitative Methods Workshop / 5 ECTS
・Media and Narrative Center - Ethics and Photojournalism / 5 ECTS
・Global Social Policy / 5 ECTS
・Introduction to Performance Studies: Performing Public Space / 5 ECTS

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

ディスカッション形式の授業がほとんど。どの授業も毎週課題文献があり、しっかり内容を理解しておかな

いと授業についていけない。成績評価のための課題はだいたいの授業で中間と期末の 2 回(試験・発表・レポートなど)が課されるが、もっと課題が多い授業もある。出席がとても厳しく、3 回以上の欠席で単位が落とされる。欠席の場合も医師の診断書を提出しなければならない。一番印象に残っているのは performance studies の授業。政治的・市民的・日常的・芸術的といった観点から様々なパフォーマンスと公共空間のあり方について分析する。日本ではまだほとんど研究されていない分野だったこともあり、多くの学びがあった。
■ 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 / 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 :
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 :
インターンシップ
■ 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 :
日本の企業のオンラインインターンシップで広報の仕事をしていた。留学中に取材を行い、記事を作って情報発信していた。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
旅行

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

■ 設備/Facilities :
東大と違ってビルが点在する都市型キャンパスなので、教室の移動に時間がかかる。食堂ではサンドイッチなどの軽食のほか、1 食 3 ユーロの学生向けランチボックスを買うことができる。図書館はいつも混雑している。Wifi やデータ通信はときどき繋がらないことがある。
■ サポート体制/Support for students :
留学生向けのバディプログラムがある。申し込みば、Sciences Po の現地学生とバディになり、一緒に出掛けたり相談に乗ってもらったりできる。申し込み期間が短く留学後すぐなので、チャンスを逃さないように情報収集しておいた方がいい。

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 :
ホームステイ
■ 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 :
・宿泊先の様子 9 区、大学までメトロ乗り換えなしで 30 分。寝室は家具付きの個室で、キッチンとバスルームはホストファミリーと共有、朝食付き。ホームステイというより下宿のような感じだったが、ホストファミリーはとても親切で興味関心も近く、温かい家庭だった。
・見つけた方法 自分で予算内の住居を探すのに苦労したため、Sciences Po にメールで相談したところ、ホームステイの仲

介業者を勧められた。大学と提携しているので、大学へのアクセスがよいホームステイ先を紹介してもらえた。

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

夏はハエやハチなどの虫が多い。冬は日が短く曇りの日が多いので、慣れないうちは気分が落ち込みやすい。外は東京より冷え込むため防水の分厚い防寒着が必須だが、室内は暖かい。折り畳み傘を常に持ち歩いていた。メトロは、1 駅の区間が短く約 5 分間隔で運行されているのでとても便利。バスも便利だが、なかなか来ないことのほうが多いので急いでいるときには使わない方がいい。RER は頻繁に遅延や運休になる(とくに C 線)。いずれも運行情報は現地に行かないとわからない。外食は人に会うときと旅行のときのみで、毎日自炊していた。レンチンで調理できる百均のパスタメーカーや炊飯器が重宝した。食材はなんでもおいしいが、パンとチーズとベーコンが格別。

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

口座開設はせず、留学経験者にすすめられた Revolut のカードを普段使いにしていた。海外送金の手数料が安く、アプリで利用状況も確認できて便利だった。ほとんどの場所でカード決済ができるので現金はほぼ使わなかったが、たまに旅行先などでコインロッカーがあるので、1 ユーロ硬貨だけ持っておくといい。

■ 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 :

治安については、その都度意識することと日頃から意識することがあると思います。〈その都度意識すること〉・駅のホームや道端で立ち止まるとき、ケータイを確認したいときは、必ず壁際に行く。背後を取られないようにする。・治安の良い・悪い地域について事前に調べる。宿泊先は治安の良い地域を選び、治安の悪い地域には近づかない。・日没後になるべく出歩かない。早朝と深夜はとくに注意する。23 時以降はメトロに乗らないで、配車アプリなど信頼できそうなタクシーを利用する。・よくあるスリの手口について、具体的な体験記を読むなどして日頃から学習しておく。・貴重品は自分の目と手の届く範囲から常に離さない。体の正面に持てるショルダーバッグが有効。・財布は普段使いとスペアの 2 つに分けて、大切な方はなるべく外で出さない。普段使いはいかにもお金が入ってなさそうな安物の財布にする。・スマホは百均のものでいいのでストラップをつけて体から離さない。・旅行カバンなどの手元から離れるカバンは鍵をかける。宿泊先で置いておくときも必ず施錠する。鍵のないカバンには南京錠をつける。・高級そうな服装は避けて、地味に現地住民に溶け込む。〈日頃から意識すること〉・いろんな意味で死角を作らないということ。・外出先ではどんなときも油断しない。何に気をつけるか常に意識しておく。慣れた頃に被害に遭うかもしれないといつでも気を引き締める。・もし被害に遭ったときどうすればいいか調べて知っておく。どれだけ気をつけても運悪く被害に遭うことはありうる。・注意散漫にならないように、十分な食事と休養をとって体力を温存しておく。どれだけ気をつけても危険な目に遭うことはありえます。運と勘を身につけましょう。

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 :

住居探しのサポートが東大・Sciences Po 共にほとんどなかったのもとても苦労しました。早めに準備することを強くおすすめします。私が主に試した方法は以下のとおりです。

- ・Sciences Po の住宅サイト: 物件数がとても少なく競争が激しい。
- ・CROUS などの学生寮: こちらも物件数に限りがあるので競争が激しい。Cité Universitaire など基本的に大学院生しか入居できないところもある。
- ・仲介不動産: Lodgis やユーロエステートなど日本人スタッフがい

る会社もあり、確実に契約できて安心だが、仲介手数料や家賃が高額。

・住宅掲示板:Ovnninavi や Mix B Paris といったサイトが有名。自分で大家に連絡を取って契約をするので、仲介料がかからず値引き交渉も可能だが、詐欺も多いので要注意！

・知り合いの紹介:パリ在住の人や過去に留学した人など知り合いがいる場合は、物件を紹介してもらえることがあるので、早めに連絡して相談するのがおすすめ。

私の場合は、上記の全ての方法で探したものの見つからず、東大と Sciences Po 両方の留学担当者に相談しましたが、有益な返答がありませんでした。何度も連絡してようやく Sciences Po から提携している住宅業者をいくつか紹介してもらうことができ、その中のホームステイに決めました。

なお、合法的な契約であれば多くの物件で allocation という住宅補助を申請することができます。大変ですが、いい物件に巡りあえることを願っています！

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas:

長期学生ビザ(半年)を在日フランス大使館で申請した。いろいろな人から早めに手続きするようアドバイスされたので、3 か月ほど前から準備したが、私が実際に手続きに要した期間は 1 か月ほどだった。一般的にはもっと時間がかかるので、やはり早めに準備を始めることをおすすめします。

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

出発前は歯科検診に行って治療を済ませるのがよい。とくに親不知の抜歯はできるだけ進めておく。常備薬は普段使っているものを日本から持って行くのが安心。

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

東大からの指示で加入する保険と、フランスの sécurité social という公的保険に加入した。sécurité social への加入は Sciences Po での手続きで必須だった。

■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:

交換留学の手続きに加えて学部内で必要な手続きもあり、締切が早いものも多い。同じ学部から留学した人に相談するなどして早めに準備することをおすすめします。

■語学関係の準備/Language preparation:

英語 C1、フランス語 A2 英語を使用する場合は TOEFL と IELTS のいずれかを受験する必要があるが、私が留学したタイミングでは IELTS の方が必要スコアがやや低く受験料も安かったので、語学要件が変わっていなければ IELTS がおすすめ。パリを含めヨーロッパのほとんどの主要都市では英語が通じるので、フランス語ができなくても基本的な生活はできる。けれど簡単な日常会話ができるだけで、留学生活が何倍も楽しくなる！

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	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)	60,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance	0 円/JPY

and/or social security (required by host institution/region/country)	
■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	110,000 円/JPY
食費/Food	10,000 円/JPY
交通費/Transportation	13,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	60,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
娯楽費は主に旅行代です。	

■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, 知人から聞いた	

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 :	
・Français A2 / 5ECTS ・Qualitative Methods Workshop / 5ECTS ・Media and Narrative Center - Ethics and Photojournalism / 5ECTS ・Global Social Policy / 5ECTS ・Introduction to Performance Studies: Performing Public Space / 5ECTS	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
52 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 :	
12 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 :	
12 単位/credit(s)	
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :	
2026 年 3 月	

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :

実際に日本を出て海外で生活してみないと知ることができない感覚を身につけることができた。日本での常識とヨーロッパでの常識の違いを目の当たりにして、さまざまな場でカルチャーショックを受けた。どちらの方が優れていると単純に判断できることではなく、日本と海外それぞれに良いところも悪いところもある。しかしとりわけ印象的なのは、ヨーロッパでは人々の政治への関心が高く、友達とも見知らぬ人とも当たり前自分の意見や立場を表現することができる(どちらかというと求められる)ことだ。また、海外の人たちが日本という国をどのように見ている(見ていない)のか、国際的な日本の立ち位置を客観的に知ることができたのも興味深い。

■ 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 :

海外で就職・生活したいと強く思うようになった。

■ 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 :

グローバルに視野が広がるので、職種や労働環境を選んで人生設計をするうえで、日本的な就活の固定観念に縛られずに考えられるようになる。また、英語をはじめとする外国語で生活し大学に通った経験が語学力の自信につながる。就活のタイミングが1年遅れてしまうが、そのぶん先に就活した先輩や同級生からアドバイスをもらうことができる。

■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :

社会人との接点をもつように心がけた、留学先から日本のオンラインインターンシップに参加した

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

研究職, 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 :

新しい世界に出会うことを通じて新しい自分に出会うチャンスが生まれます。思い立ったらなんでもチャレンジしてみましょう！何かを成し遂げられたと感じられなくても、初めての土地に行き、慣れない言葉で暮らし、たくさんの人と交流できたというだけで確実に大きな成長です。それが一生自分の心の支えになります！

■ 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 :

留学経験者や海外在住者のブログ、海外旅行の情報サイト