

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: 2026/3/23

■ID: C250208

■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 2025

■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 2026/03/02 ~ 2026/03/20

■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 2 年

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

学部時代からパリ政治学院に興味があったが、就活などで忙しく、全てが終わったこの時期になった。費用が高額なため参加するか迷ったが、今しか出来ないことなので決断した。

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

■概要/Overview:

授業は基本的に聴講型だが、質問はいつでも受け付けられており、オープンな印象だった。予習復習は義務付けられていないが、中間テストと期末テストがあったので、対策は必要だった。ユーロを共通通貨とする EU の経済政策についての授業が印象的だった。

■プログラム以外の活動で、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

■プログラム以外の活動で、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:

週末はベネチアに行ったり、パリ内を観光したりして過ごした。また美術館が無料で入れたため、複数回訪れた。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

カフェテリアは他の大学のものも使えたため、色々な場所の食事を試すことができた。

■サポート体制/Support for students:

サポートは万全であった。向こうの学校のクロエさんらスプリングスクール担当の方々が 24 時間体制で面倒をみてくださり、夜中に具合が悪くなった時も 24 時間営業の病院を教えてくれた。

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:

ホテル

■宿泊先の様子/Environment around the accommodation : 派遣先指定のホテル。唯一 3 人でのルームシェアだったが、その分部屋も広く、設備も整っていて快適だった。
■気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. : 思ったより暖かく、17 度前後の日が多かった。交通機関は地下鉄の 1 ヶ月パスを買い、どこにでも行ける状況で、夜に乗っても治安は良かった。食事も常に美味しかった。
■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 : 1 度リュックが開いていて、現地の女性に注意を受けてから、地下鉄では常にリュックを前掛けしていた。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy : クレジットカードのみ。念の為円とポンドとドルを持ち歩いていたが、使わなかった。クレジットカードが使えないときのために、3 枚ほど持って行ったのが良かった。

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 : 参加理由、英語試験の点数、フライト情報、2 つの保険加入、向こうの学校への情報提出など。締切日に余裕を持って行うことが大切。
■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 : 卒業が決まったあとでの留学なため特になし。海外に行く届出のみ。
■語学関係の準備/Language preparation : 出発前から英検 1 級をとるなど英語は話せたが、実際に現地に行ってネイティブの授業を受けたり、友達と英語で話すことでレベルが高まったと思った。
■ビザの手続き/ Procedures for visa : なし
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health : OSSMA。結局現地で風邪が流行り、医療機関を受信することになったため、保険は大切。

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	160,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	10000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等) / Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		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 :	
食費/Food	100000 円/JPY
交通費/Transportation	20000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	100000 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 :	
120,000 円	
■ 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 :
同じような志の皆が集まるため、友達の輪が広がったのが 1 番大きな意義だった。また海外で暮らしてみても自分がどの程度順応性のある人間なのかであったり、世界の広さを知ることができた。
■ 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 :
自分より年下でも自分より視野が広く、志が高い仲間と出会い、内定先でより活躍しなくてはという意思が高まった。
■ 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 :
迷っているのなら、行った方が良いでしょう。私は 1 日目だけ戸惑ったけれど、2 日目から最終日までずっと楽しかったです！
■ 準備段階やプログラム参加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 :
仏検3級準拠頻度順フランス語単語集

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: 2026/3/21

■ID: C250209

■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 2025

■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 2026/03/02 ~ 2026/03/20

■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

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

英語、フランス語ともに学ぶのにちょうど良いと思ったからため参加した。長期留学にもともと参加しようと思っており予行演習になれば、とも思った。他のプログラムよりも費用が高いのでそこが懸念点だが、参加して損はなかった。

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でたまにディスカッションの時間がある。2 週目にマーク式の間接テスト、3 週目にシミュレーションゲームと記述式の期末テストがあった。事前に EU に関する専門的な英単語を覚えた方がついて行きやすいと思う。フィールドワークでは、ブリュッセル、オペラ座、ベルサイユ宮殿に行った。

■プログラム以外の活動で、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

■プログラム以外の活動で、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:

週末はこのプログラムで知り合った友達とスイス、イギリスに行った。楽しかった!! 他の子たちも週末に EU 圏内やイギリスに行ってる人がいたし、時間があるなら他の国へ行ってみてもいいと思う。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

食堂(近所のシテ大学のものも利用した)

■サポート体制/Support for students:

何かあったら Sciences po 側のマネージャーが what's up で迅速に対応してくれる。

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:

ホテル

■宿泊先の様子/Environment around the accommodation : ルームシェアか 1 人で泊まるかが選べるが、金額が高いので大体の人がルームシェア(2 人)していた印象がある。
■気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. : 気候は 2 月末ー3 月末だったこともあり日本と同じぐらいだった。ただ、アウターは薄手と厚着 2 枚持っていった方が良かったかもしれない。滞在先は治安も良く、通学に使うメトロも前評判より安全だった。食事に関しては、日本よりも 2 倍ー3 倍物価が高いので基本自炊でご褒美に外食していた。ご飯は美味しい。(大学近くのビストロがおすすめ)
■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 : バッグは口が閉まるもの、貴重品はすぐ取られないところに閉まっておけば大丈夫だと思う。(念のためウエストポーチに入れておくとなお安心)
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy : 基本クレカ(2-3 枚)、現金はコインと紙幣両方持っていくべき。

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、Sciences po からのメールをチェックしていれば大丈夫
■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 : なし
■語学関係の準備/Language preparation : 簡単なフランス語会話を学んでおくと、外で食べる時に喜ばれる。
■ビザの手続き/Procedures for visa : なし
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health : 東大側から薦められた保険に加入した。常備薬は持っていこう(風邪薬、花粉症の薬)

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	400,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	10000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		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 :	
食費/Food	50000 円/JPY
交通費/Transportation	20000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	150000 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 :	
■ 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味、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
海外でもやっていけるという自信がついた。このプログラム特有という訳ではないかもしれないが、自炊や洗濯等自立して暮らす能力が身についた。また、フランスが大好きになった!(フランスの人々はみんなが思っているよりずっと優しいし面白いです)このプログラムに参加している人も優秀な人ばかりで自分も日本に帰ったらやらなければならないことが沢山あると感じました。みんなで飲みながらチルした際の、人生相談会や直すべきところを言い合う会は忘れません。ただ、英語力をこの期間に伸ばしたいという人には向いてないかも。英語やフランス語を学ぶモチベーションにはなりました。
■ 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 :
考えていなかった海外で大学院に行くという道が開けた。フランスで暮らしてみたいと思った。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
専門職(法曹・医師・会計士等), 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 :
先ほど書きましたが、EU についての知識を少し持つておくといいと思う。(関連する英単語然り)生活に関しては、基本はカードが使えるが大学側から手配されたホテルのコインランドリーは現金しか使えないので持っていこう。また、ルームメイトはしっかり条件を書こう。
■ 準備段階やプログラム参加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: 2026/3/23

■ID: C250210

■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 2025

■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 2026/03/02 ~ 2026/03/20

■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

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

私はもともと EU 法に興味があったため、10 月初旬に当プログラムの存在を知って迷わず参加を決めました。

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

■概要/Overview:

このプログラムは、ヨーロッパ統合の歴史と EU の仕組みを学ぶことを目的とした日本の大学生向けのパリ政治学院による短期集中講座です。3 週間にわたって基礎講義と少人数の演習(In-depth sessions)を通じて、EU 法、環境政策、移民、貿易、外交など幅広いテーマを扱います。また、複数の生徒が EU 機関や加盟国を代表して議論を行うシミュレーションゲームも行われます。そして、フランス語を学びたい学生には、非必修のフランス語講座も用意されています。さらに、欧州議会や欧州委員会、欧州対外行動庁などの機関が集まるブリュッセルへの研修訪問もプログラムには含まれています。授業で使用する資料などは基本的に講義後に配布されるため、講義の前に予習を行うことは出来ません。二週目には選択式の中期試験、三週目には 2 問の問いが出題される論述式の最終試験があります。そのため、授業後には講義資料を使って復習をします。学習以外でも学生が楽しめるように、プログラム中にはパリ政治学院側が手配するパリ観光の遠足が 2 回あります。1 回目の遠足は、オペラガルヌエの訪問です。2 回目はヴェルサイユ宮殿とルーブルのうちどちらかの訪問を選択できます。

■プログラム以外の活動で、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:

観光

■プログラム以外の活動で、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:

週末は、午前中は自室で講義を復習し、午後はパリを観光しました。リュクセンブール公園、パンテオン、オルセー美術館、カルチエラタン、エッフェル塔、凱旋門、シャンゼリゼ通りなど市内の名所を一通り回りました。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:
宿泊先にも大学にもインターネット環境があります。勉強する際は、大学の図書館を利用しました。
■サポート体制/Support for students:
特にサポートはありませんでした。

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:
ホテル
■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:
ベッドが二つ、キッチン、浴槽など生活に必要な最低限の設備は整っており、衛生環境も比較的清潔でした。私は同じプログラムに参加している他大学の学生と部屋をシェアしました。
■気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
3月のパリは空気が乾燥しており、寒さを感じました。滞在していた15区周辺は比較的治安が良く、スリに遭うこともありませんでした。ただし、夜間の外出はなるべく控えることをおすすめします。移動には主にメトロを利用しました。
■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:
たとえ三週間という短い期間であっても、パリへの留学は全く新しい環境に飛び込む経験です。そのため、疲れを感じたときは無理をせず、心の健康のためにも適度に休むことをおすすめします。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
レストランやスーパーではクレジットカードを利用しました。

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:
10月初旬に募集要項が公開されてから、学内応募の締め切りまでに一ヶ月ほどしかありませんでした。そのため、参加の手続きにあたっては、募集要項が公開されてから準備を始めるのではなく、前年度の募集要項を参考に準備をされることをおすすめいたします。
■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:
教務課(前期課程)で渡航に関する留意事項の説明を受けました。
■語学関係の準備/Language preparation:
出発前の語学レベルは、英語はTOEFL104、フランス語はTCF667/699でした。
■ビザの手続き/Procedures for visa:
ビザは申請していません。
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
学研災付帯海外留学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	120,000 円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)	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:	
食費/Food	80000 円/JPY
交通費/Transportation	17000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50000 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:	
■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:
このプログラムに参加したことで良かったと思う点は、EUの複雑な機構の意思決定の仕組みとEU法の構造について、専門家の方々から直接学ぶという非常に希少な経験を得られたことです。また、他大学の学生、パリの現地の人々、パリ政治学院の学生など普段の生活ではあまり接することのない人々と交流できたこともこのプログラムの魅力の一つであると思います。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting:
これまでは国内での就職しか考えていなかったが、本プログラムへの参加をきっかけに視野が広がり、国際機関など海外で働く道も選択肢として意識するようになった。さらに、政治学や経済学をはじめとする社会科学の中でも、特に法律分野に強い興味があることに気づき、将来は法律に関わる仕事に就きたいと考えるようになった
■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、修士・博士に進学

■ 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 :

過度に構えず、関心と費用面の条件が整っていれば、ぜひ参加を検討されることをおすすめします

■ 準備段階やプログラム参加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 :

<https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html>

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: 2026/3/26

■ID: C250211

■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 2025

■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 2026/03/02 ~ 2026/03/20

■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

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

ちょうど一年間初修外国語としてフランス語を学んだから、パリに行ってみようかなと思ってこのプログラムに申し込んだ。

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

■概要/Overview:

授業は専門性が高くて、社会科学の幅広い分野を含んでおり、勉強になったと感じる。フィールドワークでは、パリ周辺の都市、そしてパリの有名な観光スポットに行った。

■プログラム以外の活動で、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

■プログラム以外の活動で、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:

主にパリ市内の有名な観光スポットを回したり、おしゃれなカフェに行ったりして、ゆったりな週末を過ごした。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

特にないです。

■サポート体制/Support for students:

パリ政治学院にクリニックがある。

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:

ホテル

■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:

ホテルは日本とはちょっと違って、最低限の設備しかないため、スーパーマーケットで買う必要はある。

■ 気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. : 天気は基本的に曇っていて、交通に関しては主に地下鉄を利用した。食事については、外食はやや高く、事前に予算を立てた方がいいと思う。
■ 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 : 泥棒とか変な人に気をつけた方がいいだろう。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy : キャッシュしか持っていないくて、ちょっと不便を感じた。VISA のクレジットカードを持っていれば、便利になるだろう。

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 : 言語能力の証明が必要なので、そのため TOEFL とかの成績を事前に用意することが大切である。
■ 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 : 特にはないです。
■ 語学関係の準備/Language preparation : 事前に TOEFL の成績をとったから、特に準備しなかった。
■ ビザの手続き/Procedures for visa : 外国人留学生として参加したため、普通の旅行のビザを申し込んだ。パリ政治学院の招待状があれば、手続き自体は難しくないと感じる。
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health : 保険は東京大学の要求に従ってすれば問題ないだろう。パリに行く前に常備薬用意した方がいいかもしれない。実際に私を含めて、風邪とか熱が出たりする学生も数人いるから、ちょっと気をつけた方がいい。

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	300,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	6,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		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 :		
食費/Food	150,000	円/JPY
交通費/Transportation	30,000	円/JPY

娯楽費/Entertainment/Leisure	30000 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 :	
■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 :
フランスという国、パリという都市、そしてパリ政治学院という学校を自分の体で感じることができて、将来自分の進路のためにも役に立ったと感じる。
■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 :
パリで長期に生活したり働いていくかどうかについては考え直す必要があると感じる。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
専門職(法曹・医師・会計士等)
■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 :
自分の世界を広げるプログラムなので、ぜひ参加してみてください。
■準備段階やプログラム参加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 :
特にないです。

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: 2026/3/23

■ID: C250212

■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 2025

■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 2026/03/02 ~ 2026/03/20

■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

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

参加を決めた理由は、私は以前から長期留学をしたいと考えており、特に Sciences Po と Colombia SIPA の大学院ダブルディグリープログラムに興味があるので、そのための良い練習になると思ったからです。また、欧米圏の大学の授業を受けてみて、本当に自分に合っているのかという適性を確認したいという目的もありました。プログラムへの参加は 10 月下旬に決めました。実は私は東大とは関係ない他のプログラムへの参加も考えていたのですが、現地の安全保障環境が急変したため渡航が困難になり、このプログラムへの参加を決めました。参加する際に一番の懸念点となったのは、費用でした。今回のプログラムへの参加には半年交換留学に行けるくらいの費用が掛かるので、最後まで悩みましたが未来への投資と割り切って参加を決めました。

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

■概要/Overview:

第 1 週は基本知識を習得する授業が中心で、復習と知識の整理が大変でした。第 2 週からは授業もそれほど多くなり、かなり楽になりました。授業は講義中心ですが、随所に質問とディスカッションがちりばめられていました。ブリュッセルへのフィールドトリップでは EU の諸機関を実際に訪問して、EU 官僚の方々からお話を聞くことができ、とても興味深かったです。

■プログラム以外の活動で、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:

ボランティア

■プログラム以外の活動で、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:

Accommodation Liaison Officer という、宿泊施設内でも人間関係のトラブルを始めとする様々な問題に対応するボランティアをしていました。また、第 1 週の週末はスイスのジュネーブを 1 泊 2 日で観光し、第 2 週の週末は金曜日の夜から 2 泊 3 日でマルタを観光しました。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

大学の食堂は少し小さく、メニューも限られたものでした。その他の設備に関しては基本的には日本と同じ感じでした。

■サポート体制/Support for students:

Sciences Po の職員の方々に親身にサポートしていただきました。Sciences Po 併設のクリニックが使用でき、また Sciences Po の電話相談サービスも利用できるため緊急時でも安心できると感じました。語学面でのサポートはあまりありませんでしたが、授業は英語で、街でも英語が通じるので特に支障は感じませんでした。

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:

ホテル

■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:

Sciences Po 経由で確保した Adagio という宿泊施設に滞在しました。各部屋にキッチンのあるアパートのようなホテルでした。個室/ルームシェア選択可能でしたが、私は安い 2 人でのルームシェアを選択しました。コインランドリーもホテルにあったのですが、数が少ないのと故障で紙幣が使えなかったりして少し不便でした。

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

気候は日本に比べて少し乾燥しています、到着してから数日はすごい喉が渇きましたが、すぐに慣れました。滞在先周辺は基本的には治安が良く、夜でも問題なく歩けるレベルでした。エッフェル塔から徒歩 20 分程度の場所にあり、夜見えるエッフェル塔が非常にきれいでした。食事は基本的にはすべて部屋のキッチンで自炊しました。ホテルのすぐ近くには Monoprix というモダンで大きなスーパーがあるのですが、高いので少し離れた駅周辺にある Intermarché というスーパーを使うのがおすすめです。パリの地下鉄は日本のように数分間隔で運転していました、ドアを自分で開けるのだけは慣れるのに時間がかかりましたが、1 週間程度で慣れました。

■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:

スリ対策として、財布は常にカバンの奥底にしまっていました。予想よりも大幅に治安はよく、私含めて誰かが何かを盗まれたという話は一切聞きませんでした。

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

ほとんどクレジットカードのタッチ決済で支払いました。何回か決済が通らないこともありましたが、ほとんどの場合でスムーズに、日本にいるのと同じように決済できました。

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:

東京大学の Go Global ホームページ記載の募集要項で締め切り日時を確認し、UTAS の海外派遣から申請しました。UTAS では語学の成績証明や志望動機などを入力しました。UTAS の申請時には語学のスコアの準備以外は特段の準備は不要だと思います。選考を通過すると今度は Sciences Po 側のサイトでの情報入力と支払いがありました。英語での履歴書提出が求められ少し困惑しましたが、基本的にはインターネット上のテンプレートを使用すれば問題ないと思います。また、クレジットカードで支払いをする際はなかなか決

済が下りないので、事前にカード会社に連絡して不正検知の基準を変更してもらうのがよいと思います。
■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 :
メールに従って、フォームを一件提出するだけでした。基本的にはメールでの指示に従えば問題ないと思います。
■語学関係の準備/Language preparation :
プログラム応募には高校生の時に取得した IELTS をそのまま使用したため、特段の準備は不要でした。プログラムに合格してから出発までの間に受けた TOEFL は 110 点でした。語学のスコアはすぐに急に上がるものではないので、日々コツコツと着実に努力を重ねていくことが重要だと思います。
■ビザの手続き/ Procedures for visa :
日本国籍を保有しているため、ビザは一切不要でした。
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
東京大学から指定された留学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	305,330	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	7,710	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等) / Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		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 :		
食費/Food	36,000	円/JPY
交通費/Transportation	2,678	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	135070	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 :		
グローバル教育センターからの奨学金		
■受給金額(月額)/Monthly stipend :		
120,000 円		
■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 :

このプログラムに参加して満足できた第一の点は、欧米の大学の授業が自分に合っていることが確認できたことです。議論や質問を多用する授業形態は参加していて飽きないもので、非常に楽しかったです。また、週末でヨーロッパのフランス以外の国に行けたのもとても良かったです。ヨーロッパは国際列車や航空網が非常に充実しており、移動も快適でした。加えて、今回の留学で今後のさらなる留学にも自信を持てるようになりました。このことも大きな成果の一つだと思います。

■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :

欧米圏の大学の授業のあり方や、欧米での暮らし方が自分に合っていることが確認でき、将来的にもっと長い期間の留学に行きたいという考えがかなり強まりました。

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

修士・博士に進学

■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 :

しっかりと準備・計画することが何よりも大切だと思います。しっかりと準備していけば、生活面や学習面では困ることは特にはないと思います。

■準備段階やプログラム参加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 :

準備段階では、東大の留学体験記が大きな手助けになりました。プログラム参加中は、Citymapper という地図アプリが非常に便利でした。

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: 2026/3/21

■ID: C250213

■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 2025

■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 2026/03/02 ~ 2026/03/20

■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

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

留学に興味があり、短期留学の中で語学留学ではなく授業を英語で受ける形のシアンスポへのプログラムに決めた。夏頃に応募を決めて IELTS の勉強を始めた。

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

■概要/Overview:

テストが2回あるため授業の復習はこまめにすることが望ましい。EUについて授業で学び、ブリュッセルのEU機関を実際に訪れることでEUに関する知識が深まった。

■プログラム以外の活動で、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

■プログラム以外の活動で、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:

2回の週末はジュネーブとロンドンに一泊ずつ観光に行った。週末を有効活用できると良いと思う。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

シアンスポの学生証で他大学の食堂にも行った。

■サポート体制/Support for students:

シアンスポのスタッフは皆親切に対応してくれた。無料の大学内の病院もあった。

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:

ホテル

■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:

派遣先からの紹介でアパートメントホテルの2人部屋に泊まった。キッチンがあるので自炊をした。

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

ホテル周辺は比較的治安が良く、シアンスポへの交通アクセスも良かった。食事は物価が高いため自炊もすると良いと思う。

■ 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 :

メトロでは常にスリに気をつけた。体調不良者が多く出たため薬を持っておくと良いと思う。

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

デビットカードで基本的に支払ったが洗濯には現金が必要だった。カードの予備も持っておくと安心。

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 :

志望動機や英語の資格試験の情報が必要だったが UTAS の手続きに従えば問題なくできた。

■ 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 :

教務課に一度説明を受けに行ったが煩雑な手続きはなかった。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

IELTS を受験した。プログラム参加を考えているのであればできるだけ早く取得しておくと思う。

■ ビザの手続き/Procedures for visa :

ビザは不要

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

東大の指示に従って保険に加入した。

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	400,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	10,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

授業料と宿泊費で約 600000 円

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :

食費/Food	50,000	円/JPY
交通費/Transportation	20,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	200000	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 :
グローバル教育センターからの奨学金
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
120,000 円
■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 :
英語で大学の講義を聞き、議論に参加するという貴重な経験ができた。授業だけではなくフランスで生活をするという経験自体が新鮮で参加することの意味を感じた。
■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 :
海外での生活は困難もあるものの有意義なものであると感じたため、将来海外で生活することも視野に入った。
■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 :
短期留学は交換留学などの長期留学よりもハードルが低いと思うので、留学に興味のある人はぜひ参加してみてください。
■準備段階やプログラム参加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: 2026/3/30

■ID: C250214

■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 2025

■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 2026/03/02 ~ 2026/03/20

■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

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

大学 1 年目にインターンを経験し、実社会のダイナミズムに触れる中で、理論的バックグラウンドとしての「欧州の政治経済システム」を肌で感じたいと考えたのが最大の動機です。特に、国家間の統合と個別のアイデンティティが交錯する EU の仕組みを、その中心地であるフランスで学びたいと強く切望しました。2 年次以降の専門課程に進む前に、political science の本場である Sciences Po で知的な刺激を受け、自分の専門性の方向性を見極めたかったため、この春休みという時期を選択しました。

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

■概要/Overview:

プログラムは非常に濃密で、とにかく EU について、英語で学ぶ授業スタイルでした。最も印象的だったのは、欧州議会のシミュレーション・ゲームです。私は欧州議会議員の代表役を務め、異なる国益や政党の主張を調整しながら、一つの合意(ポジション・ステートメント)を形成するプロセスの困難さと醍醐味を学びました。

■プログラム以外の活動で、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

■プログラム以外の活動で、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:

週末には欧州の周辺諸国に旅行した。航空券代も高い中、せっかくの機会だったので、さまざまな国を巡った。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

食堂はあまり充実しておらず、値段は張るが近場のカフェや、シテ大学の学食を使うと良い。インターネットは安定していて、図書館も素敵。

■サポート体制/Support for students:

充実したサポートがある

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:

ホテル

■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:

2 人のルームシェアをほとんどの人が選択。ランドリーはあるが不具合が多く、最終的には他のところに行った。フロントの対応があまり良くない。キッチンが充実。

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

過ごしやすく、交通機関もメトロカードを買えば困らない。物価は高いが、自炊すれば抑えられる。ホテル近くの Monoprix は少し高め。Intermarche などがおすすめ。

■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:

慣れない環境なので、よく寝ないとすぐ体調を崩すと思う。実際、後半に体調を崩している人が多かった。

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

日本のクレジットカードで事足りる。逆に Mastercard もしくは Visa のクレジットカードがないと、なかなか不便。

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:

基本的に指示通りに行う。

■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:

なし。

■語学関係の準備/Language preparation:

英語とフランス語を復習した。

■ビザの手続き/Procedures for visa:

なし。

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

学校指定の保険。

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	350,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	-	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		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 :	
食費/Food	100,000 円/JPY
交通費/Transportation	20,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50000 円/JPY
■ その他、補足等/ Additional comments :	
自炊すると大分抑えられる。	
■ 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 :	
グローバル教育センターからの奨学金	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
120,000 円	
■ 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 :
本プログラムへの参加は、私にとって「多角的な視座の獲得」という点で極めて大きな意義がありました。専攻や実生活で、主に経済の動的な側面を見てきた私にとって、Sciences Po で学んだ「政治的・制度的な枠組み(EU の統合プロセスなど)」は、社会を動かすもう一つの大きな歯車を理解するためのミッシングリンクを埋めるものでした。特に、異なる国籍や背景を持つ学生たちと、欧州議会のシミュレーションを通じて合意形成を目指した経験は、単なる知識の習得を超えた「生きた政治」の体感であり、非常に満足しています。また、プログラム外で訪れたハイデルベルク等での「何もしない時間(チル)」の豊かさに触れたことで、効率至上主義ではない、欧州の成熟した生活哲学についても深い感銘を受けました。
■ 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 :
今回の経験は、私のキャリア観に「グローバルな公共性とローカルな経済活動の接続」という視点を与えてくれました。これまではスタートアップ投資というミクロな経済活動に注力してきましたが、Sciences Po で学びを経て、それらがどのようなマクロの法制度や政治的安定の上に成り立っているのかを意識するようになりました。将来的には、日本と世界の架け橋となるような、より大局的な視点を持ったビジネスリーダーや投資家を目指したいと考えるようになりました。また、パリやドイツで出会ったプロフェッショナルたちが、自国の歴史や文化に深い誇りを持っている姿を見て感銘を受けました。
■ 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 :
「迷ったら、その迷いごと現地へ持って行く」ことをお勧めします。大学1年という時期に、準備・留学を経験

することは楽ではありませんでしたが、現地の空気感の中で思考することで、日本にいた時とは全く異なる答えが見つかりました。また、プログラムそのものだけでなく、空いた時間に街を歩き、現地の文化（例えば、歴史あるアンティークや公園でのチルな時間など）に能動的に触れてみてください。教室で学んだ理論が、目の前の景色とリンクした瞬間の感動は、何物にも代えがたい財産になります。自分だけの「問い」を持って飛び込めば、Sciences Po は必ずそれに応えてくれる場所です。

■ 準備段階やプログラム参加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: 2026/3/24

■ID: C250215

■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 2025

■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 2026/03/02 ~ 2026/03/20

■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 2 年

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

全学交換留学を考えていた際にこのプログラムの存在を知り楽しそうだったから

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

■概要/Overview:

EU の概要について幅広く学ぶことができました

■プログラム以外の活動で、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

■プログラム以外の活動で、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:

週末は近隣の国に旅行に行きました

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

食堂は安く美味しかったです

■サポート体制/Support for students:

スタッフの方がとても親切でした

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:

ホテル

■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:

派遣先からの紹介の 2 人部屋のホテルでした

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

天気も良く、治安の悪さもあまり感じませんでした。地下鉄移動も便利で、食事とても美味しかったです

■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 :
日本から薬を持って行きました
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
海外でも使えるクレジットカードを2枚持って行きました

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 :
英語の資格や履歴書
■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 :
期間が短かったため特になし
■語学関係の準備/Language preparation :
IELTS7.0
■ビザの手続き/ Procedures for visa :
特になし
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
指定された保険にのみ入りました

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	400,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	20,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/ Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		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 :		
食費/Food	100,000	円/JPY
交通費/Transportation	20,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	150000	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 :
120,000 円
■ 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 :
初めての海外での生活だったのでとても貴重な経験ができました。また新しい友人もたくさんできました
■ 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 :
海外で働いてみたいという気持ちが強くなりました
■ 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 :
参加して損はないと思います
■ 準備段階やプログラム参加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 :
Sciencespo から送られてくるメール等

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: 2026/3/23

■ID: C250216

■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 2025

■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 2026/03/02 ~ 2026/03/20

■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 2 年

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

海外経験がほぼなかったので、就活前最後の長期休みということもあり、参加を決めた。ウインタープログラムの中で最も自分の興味に合ったのが本プログラムだった。

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

■概要/Overview:

授業は、ひたすら英語の講義を聞き、適宜質問する形式。EU の基本的な仕組みや政策、課題について等。その他にはオペラ座やヴェルサイユ宮殿といった観光地に皆で遠足したり、一泊 2 日でブリュッセルの EU 本部の見学に行った。

■プログラム以外の活動で、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

■プログラム以外の活動で、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:

放課後に美術館や博物館を訪れたり、週末に周辺国へ旅行した。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

ホテル・シアンスポの校舎では Wi-Fi が利用できた。近くの大学の学食をシアンスポの学生証で利用できた。

■サポート体制/Support for students:

シアンスポ側のサポートチームが暖かく迎え入れてくれたため、大きなトラブルや心配はなかった。

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:

ホテル

■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:

シアンスポが斡旋してくれたホテルに泊まった。ほとんどの人が2人部屋であったが、3人部屋の人もいた他、1人部屋も選択可能だった。

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

気候について、概ね東京の2月～3月と変わらないか、やや寒い程度であった。プログラムの終盤にかけて暖かくなっていくので、調節しやすい服装をおすすめする。全体的に治安は悪くなく、交通機関ではバス・地下鉄を利用したが、シアンスポ側がチケットの購入について指示してくれるので心配無用。

■ 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、スリに気をつけるのは当然として、それさえ気を配っておけば思っていたほど悪くなかった。地下鉄・スーパー・観光地等でも親切な人が多かった印象。体調を崩している人も多かった。シアンスポの保健室？的なものが利用できる他、サポートチームに相談すれば丁寧に対応してもらえるのではないと思う。

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

現金数万円分ほどとクレジットカードを2枚持っていった。ほぼすべての場所がクレカで何とかなるものの、ホテル内のランドリーは現金のみ使用可能であった。ただ近くにクレカ利用可能なランドリーもあり、基本的に現金は万が一の備え程度に持っておけば良いと思う。

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 :

ウィンタープログラムの Web ページから必要な手続きを確認した。参加確定後はシアンスポから届くメールに沿って手続きを行う。

■ 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 :

東大からの指示に従った。

■ 語学関係の準備 / Language preparation :

TOEIC を提出した。

■ ビザの手続き / Procedures for visa :

日本国籍のためなし

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

東大からの指示に従った。

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	150,000	円 / JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計) / Overseas travel insurance fee	20,000	円 / JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等) / Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		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 :	
食費/Food	80,000 円/JPY
交通費/Transportation	20,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50000 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 :	
■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 :
シアンスポの教授・スタッフ陣が皆暖かく歓迎・サポートしてくださりがたかった。学習については、講義ベースでありインタラクティブな活動はほぼない点が多少残念だった。長い時は 4 時間ほど連続で英語の授業を聞き続けなければならないため、リスニングにはある程度慣れている必要があったと感じている。聞き取って理解するのに精一杯であり、質問や発言まで至らない場面が多くあったのが非常に悔しく、今後の英語学習のモチベーションになった。
■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 :
これまでは日本の中で就職して生きていければいいやと考えていたが、海外での勤務を現実的な選択肢として考えるようになった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
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 :
今後の海外留学・勤務を具体的に考えるきっかけになりました。迷ったらぜひ参加してみてください。
■準備段階やプログラム参加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 :
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: 2026/4/3

■ID: C250217

■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 2025

■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 2026/03/02 ~ 2026/03/20

■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 2 年

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

政治に興味があったのとパリで学ぶのに憧れていたから。夏に参加した学外の英語プログラムが良かったから。

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

■概要/Overview:

授業は一方的(法学部の講義と類似)で生徒同士で会話することはあまりなかった。テストが2回あるので(最初は選択、次は記述)復習はテスト勉強のような形で行ったが遊べないというわけではない。セーヌ川クルージング、オペラガルニエ、ルーブル or ヴェルサイユ宮殿、EU 見学のためのブリュッセル旅行がプログラムに組み込まれている。

■プログラム以外の活動で、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

■プログラム以外の活動で、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:

観光したかったり、授業の復習をしていたため。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

大体の人は近くにあるパリシテ大学の食堂を使っていました。安くて量もありバランスよく美味しい食事ができました。

■サポート体制/Support for students:

スタッフにメールすれば大体の困り事は解決します。

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

■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:

シانسポが紹介してくれたアパートメントホテルのようなところでエッフェル塔が近いです。二人でシェアです(ほとんどの方はそうです。希望をある程度書きますがあまり反映されていないようにも思えます)洗濯機は 7 ユーロ、乾燥機は 4 ユーロで高い上、壊れていたこともあったので手洗いたしもありました。(ルームメイトはホテル外のコインランドリーに行っていました)現金のみです。キッチン用品はかなり揃っています。

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

ロングダウンを持って行きましたが暑かったです、でも寒い日もあるので上着は二種類あった方がいいと思います。またヒートテックは基本いらないと、ニットだと暑いので春服くらいがいいかもです。Navigo という PASMO みたいなのを買って(シانسポのスタッフが連れて行ってくれます)バスと電車乗り放題でした。食事は高いので基本自炊です。パスタを作っている人が多かったです。外食は合計で 10 回してないと思います。

■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:

スマホに紐をつければ良かったです。バッグは上着の内側にする。電車の下り口付近でスマホは触らないとかを気をつけました。パリは思ったより治安は良かったです、(モンマルトルの方は悪いです)またベルギーはかなり治安が悪かったです。

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

事前に 5000 円分をユーロに換金しました。基本はクレジットカードで支払いしました。カードは二種類あると良いと思います。

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→フライト情報や保険加入情報を提出(期限が短いものもある)またシانسポ側にも書類を提出する必要がありこちらはかなり期限が短かった記憶です。

■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:

アドミニストレーション棟で説明を受けた。

■語学関係の準備/Language preparation:

TOIEC880

■ビザの手続き/Procedures for visa:

不要

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

大学から指定された保険。またクレジットカードの保険を一応確認した。パリについてもものもらいになり、なかなか炎症が治らずに病院を受診するか検討していたので出発前にしっかりと保険関係は確認するべきであると思う。また目のトラブルが多いことを承知して抗菌目薬を念のため持って行っててなんとかなったので薬関係は多めに持って行った方がいいと思う。

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	300,000 円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	7,110 円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:	
750000 円(授業料とホテル代)	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program:	
食費/Food	150,000 円/JPY
交通費/Transportation	6,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:	
娯楽では週末にモンサンミッシェルとパリディズニーに行きました。私は行ってませんがスイスやイタリアなど国外に行く人は多かったです。	
■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:	
■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:
参加したことの意義: 勉強と同じくらい教養は大事であることや自分の理解力や集中力が思っているよりもないことを実感したりと自分の弱さや思考傾向をかなり実感できた三週間でした。また日本にいては絶対に訪れることも学ぶこともない EU という組織を三週間でかなり詳しくなれたし、学べば学ぶほど複雑で未完であるシステムをもっと詳しく学びたいと思った。満足していない点: フレンチクラスはビギナーでは少々簡単だが、中級だと短すぎる。また英語を話すという機会が他のプログラムと比べて少ないように感じたので双方向的だったり友達との意見交換のような機会を増やして欲しいと思った。
■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:
ベルギーで働く外務省の方の話を聞いて国家公務員など公共に奉仕するような仕事は自分には向いてないと感じた。また三週間生活してみてパリは生活はできるけど快適なわけではないので海外で働くことを前向きに考えることはなかった。

■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:
英語力という意味でもですが EU の詳しい話をかなり授業で取り扱ってもらえるため、出発前に EU の勉強をしておいた方がいいと思います。また先生たちはかなりの速さで話すため、TOEIC で応募するなら TOEIC900 近くないと参加は厳しいと思います。
■準備段階やプログラム参加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:
EU MAG というサイト

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: 2026/3/21

■ID: C250219

■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 2025

■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 2026/03/02 ~ 2026/03/20

■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

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

友人に誘われて興味をもったため。

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

■概要/Overview:

講義や模擬国連のようなディスカッション形式の授業。ブリュッセルの EU 機関への訪問、オペラガルニエ宮の観光

■プログラム以外の活動で、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

■プログラム以外の活動で、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:

週末はストラスブールやロンドンなどパリ近隣の都市を巡りました。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

とくになし

■サポート体制/Support for students:

リエゾンオフィサーがいて、彼にドライヤーが機能しないことを報告するなど頼っていました。

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:

ホテル

■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:

2 人でルームシェアしていて、一人 1 つのベットがありました。シャンプーやボディーソープは持参推奨。

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

食事は自炊して、費用を浮かせていました。洗濯物は手洗いでやって費用を浮かせていました。交通機関

は METRO を利用していました。滞在先周辺は治安が良かったです。
■ 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 :
睡眠をしっかりとり、無理して観光しすぎないこと
■ 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、家に残っていた現金

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 :
学部への留学届け、渡航情報フォーム、保険証書などの提出物があり、忙しかったので提出日ギリギリで提出していました。
■ 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 :
学部に留学届を出すことや留学に行く際の注意事項について連絡を受けることができました。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
出発前の語学レベルは IELTS7.0 でした。準備は特にせずに行きましたが、問題ありませんでした。
■ ビザの手続き/Procedures for visa :
ビザは不要でした。
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
OSAMA や大学が用意している海外旅行保険に入りました。

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	200,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	10,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		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 :		
食費/Food	100,000	円/JPY
交通費/Transportation	10,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	100000	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 :
■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味、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
英語で授業を受けたり、議論したりすることがなかったので、改めて自分の英語力のなさを痛感しました。
■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 :
プログラム中に日本大使館に訪問する機会があり、外交官の仕事の理解が深まった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
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 :
迷ったら応募してみるといいと思います。様々な出会いや学びがある濃い 3 週間が待っていると思います。
■準備段階やプログラム参加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 :
とくになし

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: 2026/3/27

■ID: C250220

■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 2025

■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 2026/03/02 ~ 2026/03/20

■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

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

国際政治に興味があったため。国際色豊かなパリという都市で EU について学べるのは貴重な経験だと思った。

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

■概要/Overview:

最終週に行われるシミュレーションゲームが印象的だった。グリーンランドで行われる架空の EU Summit に各国・各機関のトップとして参加し議論するという授業。チームメンバーとの事前準備では各国の思惑がどう働くのかを英語で調べ続けたのが楽しかった。

■プログラム以外の活動で、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

■プログラム以外の活動で、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:

授業後は主に美術館に通った。パリにはとにかくたくさん魅力的な美術館・博物館があったので良い体験だった。週末は留学中の友人に会いにロンドンへ行った。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

シアンスポの食堂は 1 度利用。wifi 接続は悪くなかった。

■サポート体制/Support for students:

派遣先のサポートをしてくれるマネージャー達はとても親身になってくださり、とても助かった。

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:

ホテル

■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:

他の大学の同学年の子と 2 人でシェア。同室の人との相性はとても大事なので、事前に希望を聞かれる際にはなるべく具体的に回答した方がいい。他学年だとどちらかが無意識のうちに遠慮するというのが発生しそうと思ったので「別の大学でもいいから同学年がいい」と希望を伝えた。

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

概ね治安は悪くなかった。夜のメトロは時折治安が悪く感じた。ランチは近くの大学の学食が 3.3 ユーロほどで安かったので、多くの参加者が利用していた。

■ 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 :

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 :

クレジットカードを 2 枚、デビットカードを 1 枚用意。上限額には注意。

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 :

シアンスポに対しての長めのフォーム提出。学費等の支払いは 1 週間程度と短い。その支払いは海外決済かつ高額なので決済がなかなかうまくいかなかった。

■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き / Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

留意事項を聞いた程度。

■ 語学関係の準備 / Language preparation :

IELTS6.5(speaking5.5 のため苦労。)第二外国語がフランス語だったため、少し思い出すためにアプリで学習した。

■ ビザの手続き / Procedures for visa :

日本国籍のため、ビザは必要なし

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

大学に勧められた OSSAMA と海外旅行保険を利用。

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
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計) / Overseas travel insurance fee	15000 円 / JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等) / Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)	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 :

食費/Food	100,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50000 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 :	
グローバル教育センターからの奨学金	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
120,000 円	
■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 :
参加する前はEUについてあまり知識がなく不安に思っていたが、一から教えてもらった。EU圏内でEUについて学べた点が意義深く、実際にブリュッセルでEUの機関を訪問することで、実際に生きた学問として吸収できたように感じる。
■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 :
英語で授業を受けて英語で意見交換するということを具体的に言うことができ、実際に留学に行く際にはもっとスピーキング能力がないと置いていかれそうと感じた。プログラムに参加する学生は似たキャリアパスを目指す人も多く、その中で互いの意見を交換し自分がなぜ公務員を目指すのか、より具体的に考えることができた。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
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 :
自分から意見を表明するという意識は強目に持っていないと、英語力がネイティブ並みの学生に気後れしてしまうので頑張してほしい。
■準備段階やプログラム参加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 :
この留学体験記

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: 2026/3/21

■ID: C250221

■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 2025

■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 2026/03/02 ~ 2026/03/20

■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

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

大学で法学部に所属し、国際政治学や法制度の理論を学ぶ中で、欧州統合や多国間協調の現実を肌で感じ取りたいという強い思いがあったからです。EU についての研究をされている遠藤乾教授のゼミに所属し、個人としても遠藤教授が書かれた『欧州複合危機』を読み EU への知見を深めました。そうした背景から、欧州統合プロセスを現地で、そして経験豊富な教授陣のもとで学ぶという明確な目的を抱いてこのプログラムに応募しました。

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

■概要/Overview:

授業は基本的に片方向ですが、In depth session のように TA の人がついてくださり、少人数授業で補修をしてくださる。

■プログラム以外の活動で、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

■プログラム以外の活動で、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:

パリの美術館巡りや週末はモンサンミッシェルやロンドンに観光しに行った。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

シテ大学の食堂が安かったのでよく利用していました。

■サポート体制/Support for students:

生活面や精神面では、いつでも連絡できる体制を敷いてくれます。

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

■宿泊先の様子/Environment around the accommodation :
ルームシェア 2 人 1 部屋
■気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
メトロに乗る時はスリに気をつけていました。ポケットのある鞆を用意しましょう。
■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 :
よく睡眠する
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
クレジットカードを 2 枚用意しましょう。

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 :
10 月に ES の提出、12 月に東大から参加する人での集まり、その後月 1 くらいのペースでウェビナーがあります。
■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 :
留学の許可申請
■語学関係の準備/Language preparation :
あらかじめ取っておいた TOEIC スコアの提出
■ビザの手続き/ Procedures for visa :
取得していません。
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
付帯海外保険

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	300,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	10,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/ Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		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 :		
食費/Food	150,000	円/JPY
交通費/Transportation	50,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	150000	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:
東京倶楽部
■受給金額(月額)/Monthly stipend:
120,000 円
■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:
パリ政治学院でのプログラムでは、EU 統合の歴史と政治、EU 法、経済ガバナンス、環境政策、移民政策、対外関係など、多岐にわたる講義が行われました。また、講義だけでなく、実際に EURO STAR を使用して 1 泊 2 日でブリュッセルに行き、EU 諸機関へのフィールドトリップや双方向のシミュレーションゲームも用意されており、実際の政策決定プロセスを追体験する機会もありました。シミュレーションゲームでは EU Council の班に配属され議論を重ねました。これらは教科書や日本国内の講義では得難い実践的な学びでした。
■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:
今後は、この留学で得た知識と経験を活かし、将来的には国際機関や政策立案の現場で活躍し、日本と世界をつなぐ橋渡し役として貢献していきたいと考えています。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
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:
様々な文化体験や他の大学の人との交流など何ものにも変え難い経験をすることができますのでとてもおすすめです。
■準備段階やプログラム参加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: 2026/3/24

■ID: C250222

■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 2025

■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 2026/03/02 ~ 2026/03/20

■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(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 4 年

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

もともと学部 4 年次に交換留学制度で一年間留学していましたが、このプログラムを通じてさらに少しでも語学力を伸ばしたいと感じたこと、またヨーロッパに行ったことがないので学生のうちにこの機会を利用して色々見て回りたいと思い、応募を決めました。卒業式と被るのではないかと考えたのですが、ぎりぎり被りませんでした。

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

■概要/Overview:

予習復習はあまり必要ではありませんでしたが、一日の密度が濃く、また政治学も初学であったため英語での講義に苦勞することもありました。学びの仕上げとして行われた EU 政治のシミュレーションゲームでは、EU として意思決定が行われる過程を体験し、各国の主張が異なる中で議論を進めていくことの困難さを体感しました。

■プログラム以外の活動で、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

■プログラム以外の活動で、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:

授業後は何回かパリのダンススタジオに通い、フランスの有名ダンサーにダンスを習いました。週末はユーロスターを利用してロンドンに旅行したり、サッカー観戦をしたりしました。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

学内だけでなくパリ市内の公共の図書館を利用しました。図書館はどこも非常に混んでいると思います。近隣の大学の格安の学食が利用できたので、節約のために利用していました。

■サポート体制/Support for students:

パリ政治学院の短期プログラム担当チームの人達が常に連絡をくれたので、あまり苦勞したことはなかったです。

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

■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:

エッフェル塔の少し南の方にある治安の良い場所で大学側が予約したホテルで過ごしていました。自炊もでき、二人一部屋でした。

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

主な移動手段としては地下鉄になると思います。パリ市内の公共交通機関が一ヶ月乗り放題のチケットを購入して利用していました。

■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:

夜は治安が悪い場所も多いと思います。スリにも気をつけるべきです。

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

フランス、イギリス、ベルギーでは日本の三井住友銀行 VISA デビットカードが使用できました。現金も少し持っておくといいと思います

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:

奨学金申請を失念してしまったので、忘れずに申請することをおすすめします。

■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:

長期休暇中のプログラムなので、海外旅行届以外は特に手続きはありませんでした。

■語学関係の準備/Language preparation:

語学試験結果は古いものしかなかったのですが、交換留学に一年参加していたので特に何もしなかったです。最初は難しいかもしれませんが、日頃から英語で本を読んだり勉強したりすると思います。

■ビザの手続き/Procedures for visa:

特に手続きは必要ありませんでした。

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

東大およびパリ政治学院から伝えられた手続きに沿って進めました。

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	150,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	10,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		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 :	
食費/Food	120,000 円/JPY
交通費/Transportation	78,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	200000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
イギリスに行った際、宿泊料や直前に予約したユーロスターがかなり高額でした	
■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 :	
■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 :
日本人が大半を占めるプログラムだったので、受け身でいると交換留学ほどは語学の向上は期待できないと思います。ただ、帰国子女や留学経験者も多くいて、東大だけでなく他の大学からも高い志を持つ日本人学生が集まり、そうした人と知り合ったことはなかなか面白い経験でした。また、プログラム期間の週末や授業後に一人で地元のダンススタジオに通ったり博物館や美術館を訪問したことは、語学力向上につながったと思います。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
プログラム期間中の週末に一人で旅行したイギリスがかなり面白い国で、特にロンドンの都市としての完成度に心を打たれたので、数年社会人として働いたあとはロンドンの大学に留学できたらという目標が生まれました。金融機関の市場部門で働くので、学部生時代の留学を足がかりにこれからも海外に飛び出し、実務家兼研究的な存在になりたいと考えています。
■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 :
このプログラムは将来の学部交換留学や海外大学院留学等への足がかりにするのにちょうどいいと思います。3週間というのは実際かなり短い期間なので、できないことのほうが多いと思いますが、得られることは間違いなく多いです。
■準備段階やプログラム参加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 :

面倒くさがりな性格で、あまり調べずに当日を迎えてしまいました。

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: 2026/3/31

■ID: C250223

■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 2025

■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 2026/03/02 ~ 2026/03/20

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

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

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

私は以前から海外で学ぶことに興味があり、特に国際関係や社会科学を異なる視点から学びたいと考えていました。本プログラムは短期間で集中的に学べる点や、多様な学生と交流できる点に魅力を感じ、参加を決めました。参加の主な動機は、専門分野の知識を深めるとともに、国際的な環境で視野を広げることです。また、将来国際的な分野で活動したいという目標の一步としても、本プログラムは有意義だと考えました。この時期を選んだ理由は、学業との両立がしやすく、参加に適したタイミングであったためです。費用面や新しい環境への不安から迷いもありましたが、得られる経験の価値を重視し、最終的に参加を決断しました。

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

■概要/Overview:

本プログラムでは、事前に指定された資料を用いた予習を行い、授業では講義やディスカッションを中心に学習が進められました。授業後はノートの整理や関連資料の確認を通して復習を行い、理解を深めました。授業では、EU の歴史・制度・経済に関するテーマについて多角的に考える機会が多く、特に異なるバックグラウンドを持つ学生との議論が印象に残っています。自分とは異なる視点に触れることで、理解をより深めることができました。また、ブリュッセルでは欧州議会、欧州委員会、欧州理事会を訪問し、EU の制度について実践的に学ぶ貴重な機会となりました。さらに、パリではセーヌ川やオペラ・ガルニエなどの観光地を訪れ、フランスの文化に触れるとともに、現地の料理も楽しみました。これらの経験を通して、教室での学びを現実社会と結びつけて考えることができた点が非常に有意義でした。

■プログラム以外の活動で、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

■プログラム以外の活動で、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:

プログラム期間中は、授業以外の時間も有効に活用し、主に現地の文化や社会への理解を深める活動に取り組みました。放課後にはパリ市内を散策し、ルーヴル美術館、サント・シャペル、オルセー美術館などを訪れ、フランスの歴史や芸術に直接触れるようにしました。週末には、友人とともに観光地を訪れたり、

カフェで現地の人々の生活を観察したりするなど、リラックスしながらも学びにつながる時間を過ごしました。また、現地の料理を楽しむことも文化理解の一環として積極的に取り入れていました。これらの活動を通して、教室での学びをより深めるとともに、異文化への理解を広げる貴重な経験となりました。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

■サポート体制/Support for students:

派遣先でのサポート体制としては、語学面・生活面・精神面のいずれにおいても充実していたと感じました。語学面では、授業やディスカッションを通して実践的に英語を使用する機会が多く、必要に応じてフランス語コースも受講できる環境が整っていました。生活面においては、シアンスポのスタッフが非常に親切で、宿泊施設や日常生活に関するサポートを丁寧に提供してくれました。また、プログラム開始前の説明会や現地での案内も分かりやすく、安心して生活を始めることができました。精神面では、同じプログラムに参加する学生同士で支え合う環境があり、不安や困難を共有しながら乗り越えることができました。多様なバックグラウンドを持つ学生との交流は、大きな安心感と刺激を与えてくれました。全体として、サポート体制は非常に整っており、安心して学習と生活に集中できる環境であったと感じています。

プログラム期間中の生活について/About life during the program

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホテル

■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:

宿泊先はシアンスポによって手配されたもので、学生向けの宿泊施設に滞在しました。部屋のタイプは個室またはルームシェアから選択することができ、多くの学生は費用面や交流のしやすさからルームシェアを選択していました。私自身もルームシェアを選びましたが、特別なケースとして他の学生が1人と共有するのに対し、私は2人の学生と同室でした。しかし、食事の時間などを通して交流を深めることができ、非常に楽しく有意義な経験となりました。部屋にはベッドや机、収納スペースなどの基本的な設備が整っており、キッチンやバスルームは共用でしたが、清潔に保たれていました。共用スペースでは他の学生と交流する機会も多く、孤独を感じることなく充実した生活を送ることができました。全体として、生活に必要な設備は十分に整っており、安心して滞在できる環境であったと感じています。

■気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climature, environment around the institution, transportation, food, etc.:

滞在中の気候は全体的に寒く、晴れている日もありましたが、雨の日も多かったため、防寒対策に加えて傘を持参することをお勧めします。滞在先周辺にはスーパーマーケットや薬局があり、食料品や日用品、医薬品などを容易に購入できる便利な環境でした。また、宿泊施設内にはランドリー設備も整っており、日常生活において不便を感じることはほとんどありませんでした。交通機関については、主に地下鉄を利用して通学しており、Navigo パス(日本の定期券のようなもの)を購入しました。パス作成の際には証明写真を貼付する必要があり、貼付していないパスを使用する場合は高額な罰金を科される可能性があるため、事前に写真を準備しておくことをお勧めします。なお、パスの作成についてはシアンスポのスタッフが地下鉄駅でサポートしてくれるため、安心して手続きを行うことができました。食事に関しても、宿泊先周辺にはカフェやレストランが多く、大学周辺にもカフェテリアがあり、食事には困りませんでした。また、地下鉄の駅

には軽食を購入できる自動販売機も多く、手軽に利用することができました。一方で、人が多い場所ではスリが発生することもあるため、貴重品の管理には十分注意し、周囲の状況に気を配ることが重要です。全体として、生活環境は非常に整っており、初めての海外生活でも安心して過ごすことができると感じました。

■ 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 :

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

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 :

本プログラムへの参加手続きとしては、まずシアンスポが主催する説明会(ウェビナー)に参加し、出願手続きの流れについて理解しました。その後、東京大学の UTAS システムの「留学」セクションから当該プログラムに応募しました。応募にあたっては、Go Global プログラムに参加して取得する Go Global Certificate、IELTS または TOEFL のスコア、大学での成績などの提出が必要でした。また、奨学金を希望する場合には、締切までに別途 Google フォームでの申請も求められました。選考に通過した後は、希望する部屋のタイプやルームメイト、フランス語コースの受講希望に関するフォームを提出しました。宿泊施設についてはシアンスポ側が手配してくれました。その後、プログラムへの参加を確定するために、授業料および宿泊費、さらにフランス語コースを受講する場合はその費用も含め、期限までに支払いを行いました。手続きにあたってのアドバイスとしては、締切が複数あるため、それぞれを事前に確認し、計画的に準備を進めることが重要だと思います。また、必要書類や手続きが多いため、説明会に参加して情報を正確に把握することが非常に役立ちました。

■ 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 :

本プログラムに参加するにあたり、所属学部での学術的な手続きとしては、特別な履修や課題提出などはありませんでしたが、参加に際して学部長の承認を得る必要がありました。また、単位認定を希望する場合には、出発の約 90 日前までに所定の申請書を提出する必要があります。私は単位認定を申請しなかったため、特別な手続きは行いませんでした。手続きにあたってのアドバイスとしては、単位認定を希望する場合は締切が早いので、事前に必要書類やスケジュールを確認し、余裕を持って準備を進めることが重要だと思います。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

出発前の語学レベルとしては、英語での授業やディスカッションに対応できる基礎的な能力を身につけていました。私は母国において 12 年間英語で教育を受けていたため、IELTS や TOEFL のスコアの提出は必要ありませんでしたが、そのような背景がない場合には、これらの語学試験のスコア提出が求められます。語学の準備としては、授業での議論に積極的に参加できるよう、英語のニュースや記事を読むなどして、専門分野に関連する語彙の強化に努めました。準備にあたってのアドバイスとしては、試験対策だけでなく、実際に自分の意見を英語で表現する練習をしておくことが重要だと思います。特にディスカッション形式の授業では、自分の考えを簡潔に伝える力が求められるため、日常的に英語で考え、発信する習慣を身につけておくことをお勧めします。

■ビザの手続き/ Procedures for visa :

本プログラムへの参加手続きとしては、必要書類の提出や各種情報の登録を行いました。特に私は日本または韓国のパスポートを所持していないため、シェンゲンビザの申請が必要でした。そのため、VFS Global France Visas を通じて申請を行い、東京のフランス大使館での面接予約を取りました。面接当日には、パスポート、本人および両親のパスポートのコピー、学生証および在留カードのコピー、シアンスポからの入学許可証、滞在先の詳細、航空券、滞在期間中の医療・旅行保険の証明、本人および保護者の銀行残高証明書、証明写真などを提出しました。また、ビザセンターにて約 20,000 円のビザ申請費用を支払いました。これらの書類は事前に十分に準備し、不備がないよう確認することが重要でした。手続きにあたってのアドバイスとしては、ビザ申請には時間がかかる場合があるため、余裕を持って早めに準備を開始することが大切だと思います。また、必要書類が多いため、チェックリストを作成して一つずつ確認しながら準備を進めることをお勧めします。

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

本プログラムに参加するにあたり、保険・医療面では主に海外留学保険への加入を行いました。具体的には、OSSMA(海外留学危機管理サービス)に加入し、併せて専用アプリである NEXUS をダウンロードし、必要な手続きを完了しました。また、補償を充実させるために付帯海外旅行保険にも加入しました。出発前には体調管理に注意し、必要に応じて常備薬を準備しました。特別な予防接種は受けていませんが、基本的な健康管理を心がけました。特にフランスの寒い気候の影響で風邪を引く学生が多かったため、風邪薬や解熱剤などを持参しておくこと

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	438,517 円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	約 7000 円 円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/ Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)	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 :

食費/Food	約 20000 円 円/JPY
交通費/Transportation	約 22000 円 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	約 40000 円 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 :

東京倶楽部奨学金
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend:
120,000 円
■ 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、意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts: 本プログラムに参加した意義は、専門分野である EU の歴史・制度・経済に関する理解を深めるとともに、国際的な環境で多様な視点に触れることができた点にあると考えています。特に、異なるバックグラウンドを持つ学生との議論を通して、自分の考えを見直し、より柔軟に物事を捉える力を養うことができました。また、ブリュッセルでの機関訪問やパリでの文化体験を通して、教室で学んだ内容を実際の社会や現場と結びつけて理解できたことにも大きな意義を感じています。全体として、学術的な学びと実践的な経験の両方を得ることができた点に非常に満足しています。一方で、プログラムの期間が比較的短く、各テーマについてさらに深く学ぶ時間が限られていた点にはやや物足りなさも感じました。それでも、本プログラムは自身の視野を広げ、今後の学習や進路を考える上で非常に有意義な経験であったと感じています。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting: 本プログラムへの参加は、今後のキャリアや進路についての考え方に大きな影響を与えました。EU の歴史・制度・経済について学ぶ中で、国際的な政策やガバナンスに対する関心が一層高まり、将来的に国際的な分野で働きたいという意識がより明確になりました。また、多様なバックグラウンドを持つ学生との交流を通して、異なる価値観や考え方を理解しながら協働する力の重要性を実感しました。この経験は、グローバルな環境で働く上で必要な姿勢やスキルについて考えるきっかけとなりました。さらに、ブリュッセルでの機関訪問を通じて、国際機関や政策関連分野でのキャリアに対する具体的なイメージを持つことができました。これにより、今後は専門知識の深化に加え、語学力や分析力の向上にも一層力を入れていきたいと考えています。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned): 研究職
■ 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: 今後このようなプログラムへの参加を考えている学生には、ぜひ積極的に挑戦することをお勧めします。短期間であっても、異なる文化や価値観に触れることで、自分の視野を大きく広げることができます。プログラムに参加する際には、授業だけでなく、現地での生活や人との交流も大切にすることが重要だと思います。特に、異なるバックグラウンドを持つ学生との議論や交流は、自分の考えを見直す貴重な機会になります。また、同じように不安を感じている学生も多いため、自然と良い人間関係やネットワークを築くことができると思います。さらに、シアンスポのスタッフは非常に親切でサポートも充実しているため、安心してプログラムに参加することができます。不安や迷いがある場合でも、それ以上に得られる経験や学びは非常に大きいと感じました。限られた時間を有効に活用し、積極的に行動することで、より充実した経験につながると思います。
■ 準備段階やプログラム参加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 :

準備段階およびプログラム参加中には、主にシアンスポの公式ウェブサイトや配布資料を活用しました。特に、シアンスポの学生向けページでは、出発前の手続きや現地での生活に関する情報が詳しく掲載されており、準備を進める上で非常に参考になりました。また、語学学習に関しては、オンラインの英語学習サイトやニュース記事などを活用し、語彙力や読解力の向上に努めました。シアンスポでも、語学力向上のための e-learning 教材が提供されており、自主学習に役立ちました。さらに、シアンスポが提供するウェビナーや説明会も非常に有益であり、出願手続きや現地での生活について具体的なイメージを持つことができました。アドバイスとしては、公式ウェブサイトや大学から提供される情報を積極的に活用することに加え、事前に必要な情報を整理しておくことが重要だと思います。また、語学や専門分野に関するオンライン資料を日常的に活用することで、よりスムーズにプログラムに適応できると感じました。