

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: 2020/5/21

■ID: A19034

■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: ジュネーヴ大学

■留学期間/Program period: 9/13/2019 ~ 6/19/2020 (MM/DD/YYYY)

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 人文社会系研究科欧米系文化研究専攻

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

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

留学する意志は学部1年生の時からありました。ただ、留年はしないこと、また奨学金による経済的安定が得られること、を条件に考えてきました。その条件にあうのが大学院1年の後期から2年の前期までの留学でした。

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:

2019年/Academic year / 修士1年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

■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:

2020年/Academic year / 修士2年/University year / A1学期から履修開始/Semester

■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:

同じ学科では学部4年生で留学する人が多かったが、単位要件に融通が利く大学院で留学すれば留年する必要がなかったため、修士1年の後期から1年の留学を選びました。

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:

- ・Lectures of the Contemporary English Speaking World /4
- ・L.S. Senghor, "Anthologie de la nouvelle poésie nègre et malgache" /4
- ・Ecrivains de l'entre-deux langues : perspectives esthétiques /4

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

大学院での留学であり、単位をとることよりも自分の研究を重視しました。ただ、履修登録した以外にも、関心ある分野の講義を2、3コマ聴講していました。読書や議論、すべてが外国語で行われることの喜びは筆舌に尽くしがたいものがありました。講演会も充実しており、トマ・ピケティやスティーヴン・ピンカーの講演も聞くことができました。

■留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :
1~3 科目/Subjects / 1~10 単位/credits
■1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
21 時間以上 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 :
国際連合と国際 NGO 機関でそれぞれインターンをしました。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
月に 1 回、旅行をしました。それ以外の週末は、基本的に勉強や研究をしていたと思います。

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

■設備/Facilities :
図書館は充実しています。食堂の料理は高く、利用しませんでした。
■サポート体制/Support for students :
言語交換のサイトが充実しており、日本語を学びたい現地の学生を簡単に見つけることができます。

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 :
学生寮
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
ジュネーヴ大学からシテの寮に関する案内が届きました。寮はすぐ埋まってしまうので、早めに申し込む必要があります。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
夏は過ごしやすいようですが、冬はずっと曇天が広がり、憂鬱な気分になってしまいます。治安はヨーロッパでは極めて良いですが、置き引きにあった友人がいるので、注意が必要です。若干大学からは離れていますが、ジュネーヴには多数の国際機関があり、関心のある人はインターンなどを探されるといいのではないのでしょうか。交通機関はバスがメインです。物価が異常に高く、学生は自炊しなければならないと思います。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
クレジットカードが普及しているので、上限額が気にならないのであれば決済方法はクレジットカードだけで十分、銀行送金などは必要ないかもしれません。
■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 :
大病だけはしないように、体調管理は最重視していました。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :
フランス文学科の授業を履修するにはフランス語の資格 DALF C1、それ以外のフランス語で行われる授業の履修には DELF B2 が求められます。日本国内では年に二回しか、これらの試験が受けられないので、注意が必要です。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
スイスにはビザは必要なく、滞在許可証が必要です。移民局に訪れる前に、先に書類を送っておくと、手数料がかなり安くすみます。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
平時なら特になし。ただ、コロナウイルスの感染が拡大した 2020 年 3 月は、キッチン等を共有する寮の環境も危険となっていました。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
東京大学の指定する保険に加入した。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
所属学科に、留学許可願を提出。
■語学関係の準備/Language preparation :
留学前から、英語・フランス語ともに C1-C2 程度のレベルがあったと思います。日本の語学教育には訳読偏重という欠点がありますが、それを改め、とにかくリスニング、リーディングのインプットを増やすことが大切です。楽しみながら勉強することも大事で、東大キャンパス内で留学生とよくご飯を食べて英語やフランス語で会話していました。逆に言えば、語学を向上させるだけなら留学は必要ありません。

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	160,000 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	15,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	80,720 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	60,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	4,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
交通費は、1 年間の定期券を 400 スイスフランで購入。娯楽費は旅費で、月によるが旅行した場合はその	

程度の額がかかっていたと思います。

■ 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 及びジュネーヴ大学

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

170,000 円

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

ジュネーヴ大学からの奨学金は、フランス語運用能力が優れた者でかつ、現地の学生に東大を紹介する innternational day などに参加する、などの条件がありました。従って、ジュネーヴ大学に派遣されたすべての日本の学生がもらっていたわけではありません。自分の場合、留学前にフランス語の資格 DALF C1 を取っていたことや、東大での学部時代の成績が良かったからもらったのではないかと考えています。額は月に 650 スイスフランで、JASSO から頂く奨学金の月額を下回っており、二重受給が可能でした。

■ 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。ジュネーヴ大学から奨学生に選ばれた旨のメールがきた。

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 :

人文社会系研究科では、卓越大学院の入学前単位取得という制度があり、学部四年生の時にとった大学院科目の 10 単位が大学院の単位としてすでに認められていました。この場合、交換留学先で得た単位は一つも認定申請できないことになっており、今回の留学で得た単位は一つも申請できません。

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

28 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 :

2021 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

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

コロナウイルス感染拡大の影響で帰国を余儀なくされたため、上記の満足・達成度評価に関して「5」以上をつけることはできません。あと残された半年で行う計画だった研究、現地の教員からうけるはずだった指導、また何より突然別れを告げなければならなかった友人たちのことを考えると非常に残念です。しかしながらこの留学から得たものは大きく、この経験を生かして自分の新たな計画に向かう意志を抱いています。

<p>■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :</p>
<p>必ず海外で働き、暮らそうと思います。そのため、グローバルな環境で自分が勝ち抜く戦略を考え直すきっかけが得られました。</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>留学により、当たり前と思っていた価値を相対化し、より柔軟に多くの物事を見ることができるはずです。自分が留学前に暮らしていた環境が自分の人生にふさわしいかを考えなおし、キャリア等を見直すきっかけになると思います。</p>
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p>
<p>現地でインターンシップに参加した。学会・セミナーに参加した。</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p>
<p>研究職</p>
<p>■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :</p>
<p>語学に関しては、自分がいかにその言語と真剣に向き合うかが問題なので、留学したからと言って必ず語学が向上するわけではありません。1年留年して留学したとしても、その1年間を日本に残って効率的に勉強したら、より語学が向上するかもしれません。また日本で研究したいことがあるなら、わざわざ留学する必要もありません。ただ、日本とグローバルな海外の環境に隔たりがあるかを実感し、日本で受けてきた教育の影響で生き方そのものを縛っていた観念を取り払うチャンスが生まれることは間違いありません。</p>
<p>■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :</p>
<p>Go Global のウェブサイト。</p>

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(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: 2020/6/3

■ID: A19035

■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: ジュネーヴ大学

■留学期間/Program period: 9/13/2019 ~ 4/10/2020 (MM/DD/YYYY)

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

■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?:

後期課程に進学し、大学院進学を検討するにあたって、留学を考えるようになった。研究に必要な語学力が圧倒的に不足していると感じたので、強制的に習得せざるを得ない環境に身を置きたいと思ったのがきっかけだった。本格的に留学を決めたのは全学交換留学の申し込み時期で、申請が通るとは思っていなかったが、次年度の予行演習として出すだけ出そうという気持ちで提出した。

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:

2019年/Academic year / 学部4年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

■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:

2020年/Academic year / 学部5年/University year / S1学期から履修開始/Semester

■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:

後期課程に進学し、専門分野の知識や留学に必要なフランス語能力をある程度身につけた後で留学に臨みたかったから。

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:

- ・L.S.Senghor, Anthologie de la nouvelle poésie nègre et malgache/2
- ・Méthotologie/2
- ・Entre-deux langues: perspective culturelle et représentation de soi/2

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

履修した授業以外に、語学学校の授業や文学理論の授業等を受けた。予習量は授業によるが、想定したほど多くはなかった。ただ、セミナーの授業は講義で扱う資料の理解を前提に議論するので、深い理解が必要。発言の量や質は成績に加味されないの、発言できなくても特段焦る必要はないが、あまりに発言

しないと現地の学生に心配され申し訳ない気持ちになる。私自身はフランス語能力の不足により、セミナーにはついていけていなかったが、現地の学生が話している様子を聞き取るだけでも良い訓練になるし、レポートの評価コメントが詳細だったので、受講してよかったと思う。専攻に関して言えば、日本の学部とは授業で扱うトピックや手法が全く異なり新鮮だった。できるだけ日本には見られない授業を受けるようにした。

■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :

1~3 科目/Subjects / 1~10 単位/credits

■ 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 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 :

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 :

学習に集中すること、フランス語圏での生活に慣れることが目的だったので、特段活動はしなかった。

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

週末はほとんど授業の予習・復習に時間をとられたが、長期休暇には旅行を詰め込んだ。スイスは旅行には最適の立地なので、この機に様々な文化に触れることができたのは貴重な機会だったと思う。

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

■ 設備/Facilities :

各キャンパスに図書館がある。学生ではない人でも入館可能で、友人の中には突然声をかけられ、話している隙に、携帯を盗られてしまった人もあるので注意。実際に私も声をかけられたが、現地の学生には声をかけず、アジア人に声をかける傾向があったので、周囲の反応をみて慎重に対処すべき。図書館には PC やコピー機等必要な機器は揃っている。コピー機の設定はやや煩雑なので、時間のあるうちに済ませておいた方がよい。学生証に元から入金されているデポジットで印刷できるのが便利。食堂も各キャンパスにあった。Wifi 等も特段不便はなかった。

■ サポート体制/Support for students :

現地の学生とのパートナー制度があったが、機能していなかった。ガイダンスで大学側からサポートの紹介があるので、必要があれば窓口等を確認すべき。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :

学生寮

■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :

キャンパスからバスで 10~15 分ほどの距離にある Cité Universitaire に滞在した。ジュネーブ大学等の学生が主だが、国連に勤めていたり、一家で暮らしていたりする人もいた。ジュネーブ大学から履修登録等に先んじて寮への申し込むよう急かされ、実際に寮に入れない学生も多かったため、早急に申し込みをすべき。C 棟は改装工事が終わったばかりで、掲載されている写真より綺麗で広く申し分なかった。キッチン・トイレ・バスルームは共有だが、自分が使っている・いないに関わらず、清潔に保たないと退寮時に 5,000

円ほどの清掃料を徴収されるので注意。

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

冬は東京よりはやや寒く感じたが、基本的には過ごしやすい気候だと思う。大学周辺にはスーパー等もあり昼食の調達には困らず、中心部にも近いので、不便はなかった。食事は非常に高価なので、自分で作って持ってくる人が多かったように思う。値段に見合う美味しさの店は少ないので、外食はあまりしなかった。カフェやショコラティエはかなり充実していた。

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

日本の銀行のデビットカードと留学用に作ったクレジットカードを合わせて3枚持参した。上限もなく現金が気軽に引き出せるデビットカードが特に便利だった。一方でクレジットカードは海外ショッピングでポイントがつくものもあり、用途に合わせて使い分けると良いと思う。学生用のクレジットカードの場合、上限が低いので、家族カードも念の為持参した。現地では、ほとんどがカード払いで済む。稀に現金しか受けつけない店や金額によって制限がある店もあるので入店前に確認すべき。口座開設の際に、600CHF のデポジットを現金で入金する必要があるので、事前に用意するかデビットカード・クレジットカードのキャッシングでその場で引き出すことになる。

■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

基本的に治安は良いが、Paquis 地区には近づかないようにと現地の学生に言われた。中央駅周辺はやや治安が悪いので、1人では出歩かないようにした。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

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

大学から指示された提出物を専用のサイトにアップロードする。この時点で仮の履修希望を提出しなければならないが、実際の登録は留学後に行われるので、身構える必要はない。送信後、履修確認をした担当者から返信がくる。C1 を必要とする授業については、レベルに合わせて受講するようにと注意喚起された。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

滞在許可証は、留学前に国内から発送した。銀行残高証明書の発行が間に合わず、奨学金の認可メールに英訳を添えたものと大学に提出した親の援助証明書を合わせて提出したが、問題なかった。そのほかの書類、授業の履修計画書や宣誓書など様式がないものは、インターネットで拾った型を参考に作成した。1つ1つの書類はさほど時間がかかるものではないが、提出する書類の種類が多く煩雑なので、出国直前に始めるのは避けた方が良い。

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

健康診断等は受けなかったが、歯は保険対象に含まれていないので、留学前に検診を受けた。薬は、痛み止め、胃薬、風邪薬、ビタミン剤等を日本から持参した。現地でももちろん購入は可能だが、急な体調不良に備えて、持参した方が良いと思う。アフリカ等に旅行したい場合は、必要な予防接種等を確認して、事前に受けておくべき。

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

送付される書類を送り返し、必要な金額を振り込むだけだったので、特別煩雑ではないが、期限はそれほど長くないので、注意すべき。本来は、現地の保険にも加入する必要があったが、日本の保険で不足な

ったため、加入しなかった。

■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 :
大学院係に留学届を提出し、指導教官に連絡した。

■語学関係の準備/Language preparation :
出発直前に DELF B2 を取得した。ギリギリでの合格だったため、現地の講義の聞き取りには苦勞した。特
段資格がなくとも日常生活はなんとかこなせるが、現地での学習を充実させたいなら、C1 の取得が望まし
いと思う。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	330,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	10,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	80,720 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	64,000 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 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 :
The Fung Scholarships

■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 :
そのほか渡航支援金として 200,000 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)からの紹介

今後の予定について/About your future plans

<p>■ 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 :</p>
<p>・L.S.Senghor, Anthologie de la nouvelle poésie nègre et malgache/2 ・Méthotologie/2 ・Entre-deux langues: perspective culturelle et représentation de soi/2</p>
<p>■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :</p>
<p>134 単位/credit(s)</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>6 単位/credit(s)</p>
<p>■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :</p>
<p>12 単位/credit(s)</p>
<p>■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :</p>
<p>2021 年 3 月</p>

留学を振り返って/Reflection

<p>■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :</p>
<p>留学を通して、語学力向上の必要性を強く実感することができたという点で、まず大きな意義があった。留学前は他言語話者と会話をする機会はそれほどなく、いまいちモチベーションを保てずにいたが、留学を通して現地の学生と交流する中でもっと互いの考えを交換できるようになりたいと思うようになり、語学に対する考えが変わった。また、海外にほとんど行ったことがなかった身としては、国や言語による思考様式の違いを間近に感じられた貴重な機会だった。言葉が思うように通じない状況での旅行や生活で、異なる環境に身を投げ出すことへの躊躇が失われたように思われるのも大きな収穫だった。学習面では、語学力の不足により、完全に満足できる水準には達しなかったが、この後悔を今後の学習のモチベーションとしたいと思う。</p>
<p>■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :</p>
<p>海外の大学で学ぶ楽しさを知ったことで、学位留学へのモチベーションが上がった。就職活動についても、留学前は日系企業しか見ていなかったが、もう少し広い視野で今後を考えても良いかもしれないと感じるようになった。</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>留学を通して、様々なキャリアの道を知ったこと、これまで持っていなかった多様な視点に触れたことは、研究の道に進むにしても、就職するにしても大きなメリットになったと思う。ただし、デメリットとして、就職活動に本格的に取り組むのであれば、留学する時期については慎重に見定めるべき。</p>
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p>
<p>いずれも行っていない。</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p>
<p>研究職、非営利団体、民間企業</p>

■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :

たった半年ないし1年の留学で、語学力が格段に向上するとか性格が劇的に変化するということはありませんが、自分がどういう人間であるのか、自分の生きる社会がどういうものであるかという問いはより鮮明になるように思います。国内での生活に安心感を覚える人ほど、留学は意義あるものになるかもしれません。他の大学と比べて、本学の留学体制は非常に充実しているように思えるので、周囲の協力が得られるならば、ぜひ留学をすることをお勧めします。たとえ留学生活が思うように行かなくても、予想外の収穫を得ることもあり、それこそが醍醐味であるとも言えます。思ったよりなんとかなるので、私のように語学力に自信がない人もそこまで海外に関心がない人も、深く考えすぎずとりあえず飛び込んでみるのも一つの選択肢だと思います。

■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 :

Go Global ウェブサイトに掲載された留学体験記を主に参考にした。

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: 2020/5/26

■ID: A19036

■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: ジュネーヴ大学

■留学期間/Program period: 9/13/2019 ~ 4/10/2020 (MM/DD/YYYY)

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

■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?:

学部3年の秋にふと日本から離れたくなり、留学を決めました。留学説明会で、給付型奨学金によって金銭面の援助を受けることができると知ったのも大きかったです。

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:

2019年/Academic year / 学部4年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

■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:

2019年/Academic year / 学部4年/University year / A1学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

学部3年の秋に日本から離れてみたいという思いが生まれたため。

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:

・L.S. Senghor, "Anthologie de la nouvelle poésie nègre et malgache" /4
 ・Questions de recherche/4

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

履修しているもの、していないもの合わせてだいたい週に1,2個授業を受けていました。フランス文学の授業では復習はもちろん、予習にも、かなりの時間がかかりました。ただ予習、復習をきちんと行えば講義についていけないということはありませんでした。また聴講していた美術史の授業は美術館の一室を借りて行われ、毎週美術館で授業を受けることができるのは本当に幸せでした。西欧の古代キリスト教の時代から中世の美術史が扱われており、授業で学んだ建築物をすぐに見に行くことができるというのも留学ならではの体験かと思います。そのほか授業がないときは本を読んでいました。日本では授業に追われ、中々、気の向くままに本を読むことが出来なかったのが、留学中は授業を取りすぎず、時間を作ることを心がけ

ていました。
■留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :
1~3 科目/Subjects / 1~10 単位/credits
■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 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 :
寮の音楽練習室でほとんど毎日ギターを弾いていました。そこで他の留学生と顔なじみになれたのは嬉しかったです。映画はよく観に行っていました。ジュネーヴにはミニシアターもあり、メジャーな映画からマイナーな映画まで上映されていました。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
主に家で授業の予習、復習、読書をしていました。長期休暇には旅行に出かけることもありました。

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

■設備/Facilities :
大学図書館は散在しているものの、設備は十分でした。市立図書館も大学の近くにあります。PC,Wi-fi 環境も整っており、食堂も大きくはないですがありました。
■サポート体制/Support for students :
ジュネーヴ大学にも言語交換制度(タンデム)があり、多くの学生に活用されています。私自身も現地の 2 人の学生とタンデムを組み、言語を教え合っていました。一対一で言語を学ぶことができるので語学力向上に大いに役立ちました。またジュネーヴ大学内の ESTASIA という組織が東アジアからの留学生をサポートしてくれます。私はこの組織に入り、ジュネーヴ大学の日本語学科の学生と交流していました。とても親切で優しい方が多く、そこでできた友人は私の留学生生活を豊かなものにしてくれました。フランス語、英語などの語学の授業を無料で受けることもできます。

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 :
学生寮
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
ジュネーヴ大学からの紹介で Cité universitaire de Genève に部屋を借りました。私の住んでいた D 棟は、キッチンが四人で共用、個室はシャワー、トイレ付きでした。シャワーとトイレが自分の好きなときに使えるというのは助かりました。寮にはサウナや音楽練習室があり、レストラン、食品店も併設されています。寮の設備、フロントの対応などに不満は全くなく、住み心地も良かったです。人数の問題で、入居できない場合があるみたいなので、申請は早めにするをお勧めします。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
秋は日本と変わらず過ごしやすい気温、天候ですが、冬は慢性的に天気も悪く、寒いです。1 年間有効で

ジュネーヴ市内のバス、トラム乗り放題の定期券が 400 フランで買えるため、それを使っていました。小さな街なので徒歩で日々の生活を送ることも可能です。食事について、水道水は硬水で、主食はパンやパスタです。ただ米や日本料理に必要な調味料も売られています。私は水が体に合わず、お腹を悪くしたので、ミネラルウォーターを飲み、なるべく米を食べていました。補足ですが、スイスの文房具より日本のものの方が質が高かったので、母親に日本から文房具を送ってもらいました。

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

ジュネーヴは概ねどこでもカードが使用できるので、VISA のデビットカードを使って生活していました。デビットカードは現地の ATM から現地通貨を引き出すこともできます。ただ、もしカードを無くすと非常に面倒なことになるので、2 枚は持って行った方がいいと思います。現地で口座を開けし、そこに保証金として 600 フラン預けておくように寮から要求されたので、UBS に口座を作りました。あらかじめ UBS のホームページから口座開設の予約をしておいて、店舗に行けば、口座を作れます。

■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 :

ジュネーヴはヨーロッパの中では最も安全な街の一つです。不用意な行動をしなければトラブルに巻き込まれることはまずないです。とても乾燥しているので、保湿クリームを日常的に使用していました。食生活については上記の通りです。私はお腹が弱いので胃腸薬を持っていき、実際に何回か服用しました。寮に住んでいる日本人学生と話す、趣味のギターを弾くことでメンタルヘルスを保っていました。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

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

留学先がジュネーヴ大学に決まった後に、本部国際交流課およびジュネーヴ大学から入学手続きに関するメールが送られてきたので、それに従って手続きを進めました。必要書類は以下のものでした。- Cover/motivation letter in French* or English (*if students take courses taught in French)- Official transcripts- Official Photo (passport or ID size)- A copy of the student's passport- French level: official test results or official letter - except for students taking English courses only 手続き全般に言えることですが、どんなトラブルがあるかわからないので、早めに準備を進めることをお勧めします。不明瞭なことはジュネーヴ大学や東京大学の本部国際課に尋ねると、親切に、迅速に対応していただけます。他の留学生と情報共有をし、留学経験者の知恵を借りるのもいいと思います。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ジュネーヴに 10 ヶ月間学生として滞在するには、ビザは必要なく、代わりに滞在許可証というものが必要でした。滞在許可証申請フォーム(Séjour à Genève pour études y compris renouvellement E)をジュネーヴの移民局(Office cantonal de la population et des migrations)のホームページからダウンロードし、必要事項を書き込み、他の必要書類と合わせて日本から郵送で当局に送りました。ジュネーヴに着いてからしばらくして当局からメールが届きました。そのメールに従って移民局に赴き、必要な金額を納め、写真を撮られ、指紋を採取されると手続きは終了です。何週間か後に滞在許可証が当局から発送されます。現地に着いてから手続きを始めることもできるようですが、手続き自体も煩雑で、日本で調達しなければならない書類もあるので、必要書類は日本から送ってしまうことをお勧めします。

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

大学で一年に一度行われている定期健康診断は受けました。渡航前に普段から服用している薬、およびコンタクトレンズをかかりつけの医者に 10 ヶ月分頂き、留学の際の注意を聞きました。予防接種を留学の

ために受けるということはありませんでした。

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

大学で加入を義務付けられている保険にのみ加入しました。

■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 :

留学前に卒論以外の単位をほとんど取り切ってしまったので、留学中は単位を気にせず、興味のある授業に出て、興味のある本を読むことができました。また所属学部に留学届を提出しました。

■語学関係の準備/Language preparation :

渡航直前に DELF B2 を取得しました。DELTA、DALF 対策の授業が大学院、学部両方で開講されており、学部 3 年の春からその授業に参加していました。とても丁寧に試験対策を行っていただいたので、それ以外の対策は特にしていません。DELTA、DALF は年に 2 回しか受験出来ないのので気をつけてください。

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
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	20,000 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)	54,690 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 :

滞在許可証を受け取るのに、142 フランを払いました。また日本から 10,000 円以上の荷物を送ると関税が取られると聞きました。

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

家賃/Rent	66,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	8,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

ジュネーヴは物価が高いので、外食を頻繁にした月は上記の金額を大幅に上回っていたと思います。留学が 7 ヶ月で突然終了したので交通費、娯楽費は通常より高く見積もられています。

■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 :

日本学生支援機構

■受給金額(月額)/Monthly stipend :

100,000 円

<p>■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</p>
<p>■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :</p>
<p>大学(本部)からの紹介</p>

今後の予定について/About your future plans

<p>■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 :</p>
<p>なし。</p>
<p>■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :</p>
<p>61 単位/credit(s)</p>
<p>■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 :</p>
<p>0 単位/credit(s)</p>
<p>■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :</p>
<p>16 単位/credit(s)</p>
<p>■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :</p>
<p>2021 年 3 月</p>

留学を振り返って/Reflection

<p>■留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :</p>
<p>本を読む時間も十分にとれ、大切な友人も作ることが出来たので大変満足しております。ただ水、食事が体に合わず、滞在中ずっと体調が優れなかったのは残念です。</p>
<p>■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :</p>
<p>申し訳ありませんが、帰国後間もないため、具体的に言語化できる影響はありません。ただ留学前よりも、視野が広がり物事を大きく考えることができるようになったのは確かです。</p>
<p>■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 :</p>
<p>上記の通り、大変申し訳ないのですが、この時点で語れることはありません。</p>
<p>■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p>
<p>いずれも行っていない。</p>
<p>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p>
<p>■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :</p>
<p>留学をしたいと思う気持ちが少しでもあり、もし条件が整うのであれば、必ずしてみるべきだと思います。</p>
<p>■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :</p>
<p>この留学報告書は、特に手続きの面で参考になりました。</p>

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: 2020/5/26

■ID: A19037

■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: ジュネーヴ大学

■留学期間/Program period: 9/13/2019 ~ 6/19/2020 (MM/DD/YYYY)

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 人文社会系研究科欧米系文化研究専攻

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

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

留学することは修士入学の時点で決めていました。ただ修士1年の段階では語学力が不足しているのと東大での授業に慣れていないこともあって留学は出来ないと考え、修士2年からの留学としました。

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:

2019年/Academic year / 修士2年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

■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:

2020年/Academic year / 修士2年/University year / A1学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

博士課程で学位取得のため留学する予定で、その前に語学および専門分野の知識を高める必要があったため。

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:

-Poétique et histoire du texte dramatique/4

-L'énonciation dans les textes littéraires/4

-Le surréalisme/4

-C1 Expression orale/3

-C1 Écrit : Écriture et argumentation/3

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

-授業のシステムについて: UNIGE は基本的にいくつかの授業が module という枠でまとまっています。例えばバシュラー(学部生)向けの Méthodologie という module(BA3)があるのですが cours と séminaire がセットになっていて、基本両方取ります(「義務 obligatoire ではない」)そうですが séminaire で出される課

題をクリアしないと cours の最後にある試験を受けさせてもらえないそうで、なので実質両方受けることになります)。Methodologie の Séminaire は予習が多く大変ですが非常に有益で、課題は先生が丁寧に添削してくれました。もちろんすべての授業がセットになっているわけではなく、cours か séminaire 単発の授業もあります。その場合も travail d'attestation を何か書いて(10 頁ほど。あるいは先生との口述試験を別途設けてもらう)単位認定にあてます。-ジュネーヴ大の文学部は、授業同士の関連性が高いように感じました。例えばメトロロジーのセミナーで扱った用語が、別のクラス(言語学の「文学テキストにおける発話 l'énonciation dans le texte littéraire」)にも出てくるので、理解を助けてくれます。シュールレアリスムの授業で出てきた詩人が「フランス語の俳句」の授業にも出て来て、20 世紀前半の文芸の興味・対象がどのようなところに向かっていたのか、全体像をつかむのを助けてくれます。-演劇の「実践」(Travaux pratiques)の授業もあり、作品の一幕を参加者が演じます。フランス語の発音と役者としての演技・身振りを体感できる非常に有意義な授業でした(エリック・アイゲンマン教授)。

■ 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 :

10 以上科目/Subjects / 11~20 単位/credits

■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :

21 時間以上 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、文化活動、山登り、旅行、現地の友人との交流。

■ 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 :

スポーツとして、2 週に一度はレマン湖畔をランニングして、ジュネーヴ一番のお祭り「エスカラード祭り」のプチマラソン大会(約 5 キロ)に出場しました。また文化活動としてフランス語劇を観劇し、ジュネーヴ座で行われた『タルチュフ』を鑑賞しました。

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

週末は基本的に寮で休むか、大学の図書館で勉強していましたが、時々旅行に出かけました。リヨンの「光の祭典」やドイツのノイシュヴァンシュタイン城を訪れたり、ストゥットガルトのクリスマスマーケットを詣でるなどしました。またポーランドのアウシュヴィッツ-ビルケナウ強制収容所の見学に行きました。

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

■ 設備/Facilities :

各キャンパス(Uni Mail, Bastions, Philosophe, Batelle)に図書館が付属しており、かなり充実しています。DVD の貸出もありました。またジュネーヴ大の学生(留学生も)であれば市内の図書館から本が無料で借りられます。-スポーツのクラブは寮や市内のスポーツ施設を使って行うのが一般的で、大学付属のスポーツ施設というのはあまりありません。寮にトレーニングジムがあり、学期ごとの契約で利用できます。-Wi-fi は学生専用の無料 Wi-fi が走っており、キャンパスであればほぼどこでも利用できます。PC 室もありますが、OS が古く動作も遅いです。

■ サポート体制/Support for students :

語学の授業について:Maison des langues が主催している授業があり、フランス語については交換留学生は 1 学期 2 講座まで無料で受講可。英語など他の言語は有料。レベルは A1-C1 まで。単位は 1 講座 3credits。-英語のクラスは Academic english(WSLR)/For IELTS/Prononciation & Conversation 等。レ

ベルはB1-C1。1講座3credits。-ELCF: École de langue et civilisations françaisesという語学学科(Faculté des Lettres 内)があり、こちらに1年通って語学力を上げる人もいます。Maison des Langues よりモチベーションが高い人が多い。-タンデム:2人1組で相手の希望言語を教え合うシステム。Maison des Langues 主催。登録制。勿論自力で探してもよい。ジュネーヴはスペイン系・ドイツ系・東欧・ロシア・英国・中国・アメリカとかなり幅広く学生が集まっているので、タンデムの相手は比較的に見つけやすいのではないかと思います。-パディシステム:ESN(エラスムス)が主催しているシステム。留学中の色々なサポートをしてくれる相手を紹介してくれる。-Academic mentor:各学部が主催しているシステム。主に授業関係についてアドバイスしてくれます。私の場合残念ながらメンターを紹介されてメール交換はしたのだけれど、結局そんなに連絡は取っていませんでした。-ジュネーヴ大は日本人留学生も多いので(そして大半がシテ在住なので)困ったら日本人同士で相談するのもいいと思います。

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:

学生寮

■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:

Cité Universitaire de Genève という学生寮で、ジュネーヴ大から徒歩 20~30 分のところにあります(好立地)。オンキャンパスではないのでジュネーヴ大以外の学生もいます。学内選考通過後ジュネーヴ大から紹介されました。建物は A、B、C、D 棟の四つに分かれており、すべて個室、キッチン・シャワー・トイレが共有です(D 棟は個室内にシャワー・トイレ)。個室は 6 畳行かないくらい。ベッド・ふとん・シーツ・まくらは初期設備でカバー等は 2 週間に 1 回交換。エアコンなし。暖房あり(ラジエーター。D 棟は床暖房?)。机・椅子あり。Wi-Fi 完備。洗濯機は寮付属のコインランドリーがあります。地下に音楽室あり。体育館、サウナあり。寮生用の共有スペースあり。レストラン(ピザ屋。美味しい)あり。なお、Cité 以外にも寮はあり、Bureau des Logements de l'Université (BLOG)を介して申し込みます。

<https://www.unige.ch/batiment/service-batiments/logements/logements-en-residences/residences-du-blru/>

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

気候は穏やかで風光明媚、街の中心にあるレマン湖が美しく日の光に映えます。日差しは強烈で肌焼け注意です。ただ秋から冬にかけては連日曇りか雨なので傘は必須。大学は街の中心にあり、寮からバス・トラムで 15~20 分ほど。・ジュネーヴ市内の公共交通機関 Transport public genevois: TPG はバス・トラム(＋ボート)の 3 種類。ジュネーヴ市内は zone10 という範囲になっていて、その中ならこの 3 種類は同一のチケット、同一の料金で乗れます。チケットは 1 回 1 時間有効のものが CHF3- 1 日券は CHF10-。定期券的なものは SwissPass。コロナバン駅の鉄道窓口等で購入出来て、1 か月 70CHF-。年間 4.00CHF-。食事は自炊が基本。外食は高額(ラーメン 1 食 2,500 円ほど)。食材は良いものが多いので自炊がお勧めです。食料品調達は Coop か MIGROS、あるいは Lidl。お肉が高額なので国境を越えてフランスに買い出しに行くという方もいます。ただカフェのコーヒーは安い。スターバックスもあります。日本食材店もありますが割高です。チーズフォンデュとラクレットが名物で、チョコレートは本当に美味しいです。

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

クレジットカード決済がかなり浸透しているので、ほぼクレジット生活でした。そのため海外送金用に日本でセブン銀行の口座を開きましたが一度も使わずに済みました。-スイスでは VISA, MasterCard が一般

的で、AMEX も所々利用可能です。-日本で一般的な電子マネーはあまり使われていないようです。-銀行は UBS にしました。他に Banque cantonale Genève (BCGE)、Crédit Suisse、Raiffeisen などがあります。口座開設の手続きは予約制です。-日本で言うキャッシュカードは無く、デビットカードを作ってもらいます。それで現金引き出しも可能になります。ヨーロッパ各国で利用できます。2019~2020 年期中には入寮の際に dépôt de garantie de loyer の証明書の提出が求められました。通常口座とは別の「家賃保証用預金」です(つまり「口座開設」と「家賃保証用預金」の 2 つをする必要があります、後者の証明書を寮に提出します)。当日に開設と預金までは出来なくても「銀行で口座開設と預金証明の予約をしに行く」までは必須のようです。そのため飛行機は午前中に到着するものをお勧めします。

■ 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 :

治安は非常に良く、スリ等もあまりいません(それでも荷物には注意を払いましたが)。病院はジュネーヴ大附属病院が外来診察を担当しており、何かあったらそこに行けばよい、という感じです(大学の保健センターはありません)。当地ではなぜか風邪を引きやすく、私は一学期に三度も引きました。また秋冬は曇りがちなので、日照不足による「冬季うつ」になる人もいます。

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 :

1. 先方大学からの受け入れ許可連絡が来ると、専用サイトにアクセスして書類のアップロードをするように求められます(3 月)。-パスポートサイズの顔写真のデータ-パスポートのコピー-成績証明書(英語)-モチベーション・レター(大学の語学担当の先生の授業で教わったものをひな型にしました。web 上にも同種のものがあるので参考に)-英語かフランス語の語学能力証明書(後述)2. 先方大学で受講する予定の授業を登録します。カリキュラムは未定なので先年のもので構いません。3. 寮はジュネーヴ大から Cité Universitaire de Genève を紹介されるのでこちらへ申請を迅速に行います(3 月中)。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

スイスはビザ不要。ですが「滞在許可証」は必要です。・ジュネーヴ大のホームページにある E フォーム(以下「様式 E」とも記)に記入し、ジュネーヴのカントン当局に郵送。国際郵便で事前送付でも可。・様式 E 本体の他に CV(履歴書)と研究計画書(留学先で取る予定の授業。簡潔で良し)、それに警視庁発行の「渡航証明(犯罪経歴証明書)」Abstract Police Record が必要。渡航証明の発行には 2 週間かかる。-加えて、engagement signé à quitter au terme des études de la territoire suisse「留学が終わったらスイス領内を出ていく約束書き(本人の署名付き)」も求められる。私の場合担当者からメールが来て追加書類という形で提出した。・「郵送」と「窓口で直接申請」の 2 つの方法があるが、経費として前者では CHF142、後者では CHF250 掛かる。

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

留学先では歯科が保険適用外なので歯医者にはぜひ行くことをお勧めします。またコンタクトレンズの保存液は 1 年であれば 240ml × 3 箱で足りると思います。

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

東大で加入する付帯海学のみで「ほぼ」問題はありません。ただジュネーヴ大の方から保険に加入することを勧められます。「所属大学の方で既に保険に加入している人は、加入先保険会社に Service de l'assurance de maladie : SAM のチェックリストに記入してもらい、ジュネーヴ当局に送付してください」と説明されます。ジュネーヴの要求する条件の中に歯科が入っているので付帯海学では基準を満たさないこと

に。ですが一部の人はそのまま付帯海学だけで済ましているの、大学お勧めの保険もとるかどうかは選択によります。※ScoreStudies というジュネーヴ大お勧めの保険は割安なので、もし加入する際はお勧めです(他の保険は月額 CHF600 ほど掛かります)。※現地で自転車に乗る人は別種保険に入る必要があるとのことで、自転車購入の際に提示を求められるそうです。

■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 :

「留学許可願い」を事前に提出する必要があります(6月頃)。-留学先で取得した単位の交換については、帰国後に申請で構いません(人文社会系研究科)。留学で修業年限を超える際は「在籍期間延長願い」の提出も必要です。

■語学関係の準備/Language preparation :

フランス語か英語が必須。フランス語については DELF B2 以上。フランス文学専攻の場合 DALF C1 "recommended"だが「必要」とみなした方がよいと東大の事務の方からアドバイスを受けました。日本では年 2 回しかないので早めの準備が必要です。対策として私がしたのは、1. マリアヌヌ・シモン=及川先生の DELF-DALF 対策の授業を受ける。2. 語学学校に通う(アンスティチュ・フランセとアテネ・フランセ)。3. テキストを買ってライティングの模範解答を覚える、等です。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	330,000 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.)	600,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	20,000 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)	90,000 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 :

航空賃は Covid-19 感染拡大のため帰国便が割高になっています。

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

家賃/Rent	60,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	4,400 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 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、L'Université de Genève

■受給金額(月額)/Monthly stipend :
171,500 円
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
JASSO より月額¥100,000+L'Université de Genève より月額¥71,500-その他に渡航支援金¥160,000、JASSO 災害支援金¥100,000、人文社会系研究科より帰国渡航費支援¥100,000
■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。L'Université de Genève と東京大学仏文研究室の提携関係により受給。

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 :
-Poétique et histoire du texte dramatique/4 -L'énonciation dans les textes littéraires/4 -Le surréalisme/4 -C1 Expression orale/3 -C1 Écrit : Écriture et argumentation/3
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
50 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 :
18 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 :
2021 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 :
留学先で出来た友人のことを考えると、留学というものは自分の一部をその土地に置いてくることなのではないかとも思います。何かを持って帰ってくることに同時に、何かを置いてくることだと。今回 Covid-19 が感染拡大して、スイスは今どうだろうとか、フランスは、イギリスは、ロシアは…と思うようになりました。そのように思えるのは、ひとえにジュネーヴでの交流があつてのことです。異なる世界に「入り込む」体験が出来たこと。そんなふうにして、少しだけ自分の視野が広がった、というのがこの留学の意義になります。
■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 :
スイスに限った話をすると、スイスフランの安定性には驚かされました。またスイスの物価高及び賃金の高さは、今後の自分の経済設計においても一つの指標になると思っています。-研究者としての今後については、博士課程でフランスに留学することも考えていましたが、ジュネーヴ大の博士課程というのも一つの選択肢と改めて考えるようになりました。
■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 :

メリットは語学能力のキャパシティが上がる事とそれを「留学」という言葉で示すことが出来ることです。さらに「留学」経験を就職活動の自己アピールに活用できるのも大きなメリットです。ただそれは同時にデメリットにもなりかねず、「留学していた割には外国語が上手くない」とも思われかねないので、留学したなら精いっぱい語学力向上に心血を注ぐ必要があると思いました(既に語学に成熟している場合は除く)。-就職活動については明らかに遅れてしまうというデメリットがありますが、一年遅らせるか、留学先でのキャリアフォーラムを利用するのが良いと思います。

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

学会・セミナーに参加した、社会人との接点をもつように心がけた。

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

研究職、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 :

留学は dépaysement「デペイズマン」です。これは異なった環境に置かれた「居心地の悪さ」も意味しますが同時に「気分の転換」も意味します。異国に身を置き「外国人」としての自分になる経験。全学交換留学は奨学金のおかげで出費をかなり抑えながら留学できる貴重な機会ですので、ぜひ活用して新たな自分を見つけてください。

■ 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 :

「せかいじゅうライフ」<https://sekai-ju.com/life/che/life/swiss-bankmoney/>-「留学.Navi」

<http://www.ryuugaku-navi.net/>

「スイス現地 SIM カードについて」<https://prepaidsims.info/swiss/>

「L'OBS: フランス語手紙の文例」<https://www.nouvelobs.com/abc-lettres/formule-politesse.html>-

「Reverso : web 多言語辞書」<http://www.reverso.net/>

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: 2020/1/30

■ID: A19038

■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: ジュネーブ大学

■留学期間/Program period: 9/13/2019 ~ 2/5/2020 (MM/DD/YYYY)

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 公共政策学教育部公共政策学専攻経済政策コース

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

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

大学院入学時から留学を意識しており、タイミングが合ったのが修士2年の秋学期だった。就職を9月入社に遅らせて1年間留学するか、1学期のみの留学にするか悩んだが、結局1学期のみの留学にした。

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:

2019年/Academic year / 修士2年/University year / A1学期まで履修/Completed semester

■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:

2020年/Academic year / 修士2年/University year / W学期から履修開始/Semester

■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:

就職が決まり卒業前の最後の時間があるタイミングだったから。

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:

Numerical Optimization/6
 Data Driven Impact Evaluation/6
 Financial Econometrics/6
 Forecasting with Applications in Business/6
 Algorithmics and Data Management/6
 French A2.2/6

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

統計の授業を中心に履修した。全ての授業はレクチャーとセミナーの週2コマで構成されており、TAによって行われるレクチャーが演習形式でより実践的な内容で面白かった。

<p>■ 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 :</p>
<p>4~6 科目/Subjects / 21 以上単位/credits</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>6~10 時間 時間/hours</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>スポーツ, 文化活動</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>課外活動として、フィルムカメラを用いて 3 分間のショートムービーをとる活動に参加した。3 週間ほどの土日を使ってショートムービーの構成を練り撮影をした。活動自体はフランス語メインで行われるが、学生のみでなく教員も参加しているので、色々な人と喋れるので楽しかった。また、週 1 回のヨガの授業も履修した。ジュネーヴ大学は、課外活動が豊富なので色々参加してみるといいと思う。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>土日は近隣国に旅行することが多かった。スイスはヨーロッパの中心にあるので、周辺国へ旅行しやすくとても良かった。</p>

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

<p>■ 設備/Facilities :</p>
<p>図書館は大学の各キャンパスにあった。ジムは寮の近くにあり、1 学期 1 万円ほどで利用できるようだった。食堂はあるキャンパスとないキャンパスがあった。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>語学の授業は 1 学期で 2 コマまで履修ができる。私はフランス語の授業を履修していたが、かなり良かったのでぜひ履修したらいいと思う。フランス語以外にも英語やドイツ語などの授業もあった。また、タンデムという language exchange のシステムがあり、それも利用して週 2 回現地の学生に日本語を教える代わりにフランス語や英語を教えてもらっていた。</p>

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

<p>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :</p>
<p>学生寮</p>
<p>■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :</p>
<p>大学からの紹介で応募した。私が住んだ学生寮は同じ階に 16 人の部屋があり、キッチンとシャワールーム・トイレは同じ階の住人との共同利用だった。</p>

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p>
<p>秋学期の留学だったが気候は思っていた以上に寒くなく過ごしやすかった。雪もほとんど降らなかった。交通機関はバスとトラムでの移動が主流で、1 ヶ月 70CHF の市内でのバス・トラム・電車使い放題の定期券を購入し利用していた。食事に関しては、学食で一番安いメニューでも 7CHF ほどするため決して物価が安いとは言えなかった。なので、昼食は学食を利用したりスーパーで購入したりしていた。夕食は寮で自炊して食べる事が多かった。</p>

■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での生活だった。しかしたまに現金が必要になる事があるので、海外でもお金を引き出せるキャッシュカードを事前に作っておいた。

■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 :

治安はかなり良く、日本で暮らしていた時と同じような意識で生活できた。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

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

事前に履歴書・受講予定の授業のリスト・成績証明書・経済状況を証明する書類が必要だった。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザは入国後の申請で良く、必要書類は、授業計画書・留学動機を示す文章・留学後帰国する意志を示す文章・履歴書・渡航証明が必要だった。その中でも警視庁を訪ねる必要がある渡航証明は、受け取りに2、3週間かかるので渡航前に早めに行っておいた方がいい。その他の書類に関しては特に大変でなかった。入国後に14日以内に、OCPMという事務所に書類を郵送し、その後返信書類がOCPMから届き次第OCPMを訪ねて約2万円を支払う。そうするとビザ(滞在許可証)が数週間後に届く。

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

歯科治療は付帯保険の対象外なので、歯医者だけに事前に行っておいた。

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

大学から指示された保険に加入した。

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

私は卒業前の最後の1学期での留学予定だったので、事前に卒業に必要な単位を全て取り切ってから留学に旅立った。

■語学関係の準備/Language preparation :

フランス語圏への留学だったので、フランス語の文法等だけ勉強し直しておいた。

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
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	10,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	30,000 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 :

初期投資として、寮で使う調理器具等雑貨に10,000円程使った。

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

家賃/Rent	60,000 円/JPY
食費/Food	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
授業が朝から夜までであったため昼食はスーパーで買ったり学食を利用する事が多く、夕食は必ず自炊をしていたが、スイスが物価が高いこともあり食費が多くかかった。	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :
受給した。
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
東京大学海外派遣奨学事業
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
50,000 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 :
特になし
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
46 単位/credit(s)
■留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :
0 単位/credit(s)
■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :
0 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :
2020 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 :
自分の興味があった統計学を中心とした授業を履修できた点が良かった。また、半年だけの留学だったので授業を詰め込んだのだが、その分勉強に集中できられるものも多かった。勉強以外に関しては、様々な国の人・日本人でも他の大学から来た人に多く会えて、色々な考え方に触れられて面白かった。
■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 :

価値観の異なる人間と会うことから学びを得ることが好きであると再認識し、将来も海外で生活したいと改めて思った。だから、キャリアにおいても海外と関わりを持ち続けたいと思った。

■ 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 :

語学力を強化することの重要性を再認識したので、今後も語学の勉強を続けよう意識出来た点が良かった。

■ 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

■ 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 :

留学前の準備は少し大変ですが、もし少しでも留学をしてみたいという気持ちがあるのなら、チャレンジしてみた方がいいと思う。半年だけの留学でも、自分の頑張り次第で得られるものは沢山あった。

■ 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 :

東京大学の過去にジュネーブ大学に行った学生によるレポート

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: 2020/5/23

■ID: A19131

■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: ジュネーヴ大学

■留学期間/Program period: 2/14/2020 ~ 6/19/2020 (MM/DD/YYYY)

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学政治学研究科総合法政専攻

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

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

留学にはずっと行きたかったが、よいタイミングがなかった。決めたのは B4 の A セメスター。修論に影響が出ないとは思っていたが、一応気がかりではあった。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2020年/Academic year / 修士1年/University year / A2 学期まで履修/Completed semester

■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:

2020年/Academic year / 修士2年/University year / S1 学期から履修開始/Semester

■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:

一般的には修士論文の執筆に充てる時期で、学生の裁量に任される時間が確保されていたため。

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:

B1 Ecrit-Grammaire/ 3

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

日本にいたるときと大して変わっていないが、関係する論文を読み込む、というのは、施設面の問題もあり、難しかった。

■留学先での1学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester:

1~3 科目/Subjects / 1~10 単位/credits

■1週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week:

21 時間以上 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:

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 :
環境に慣れようと思っているうちに帰国することになった。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
たまに旅行。

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

■設備/Facilities :
図書館は貧弱。スポーツ施設は寮の近くにあるらしい。食堂もお世辞にもおいしいとは言えない。WiFi は概ね良好。
■サポート体制/Support for students :
利用はしていないが、日本語学科に行けば何でもしてくれるらしい。留学生が多い環境だからか、英語さえできれば大体なんとかなる。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation :
学生寮
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
オフキャンパス、個室、洗面台あり、台所、シャワー共用、派遣先大学からの紹介。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate、 environment around the institution、 transportation、 food、 etc. :
良好。寮の前のバス停を利用。食事はスーパーでの買い物と外食を組み合わせた。
■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
■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 :
治安はよい。日本と相違ない。逆に、他のヨーロッパ諸国に旅行するときに注意。

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 :
簡単なアンケート程度
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
取得していない。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
持病の薬は多めに貰っておいた。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
付帯海学
■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 :

留学届提出
■語学関係の準備/Language preparation :
TOEFLiBT103

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	170,000 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)	12,500 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 :	
在留証明 30,000 円	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	50,000 円/JPY
食費/Food	70,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
100,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部)からの紹介	

今後の予定について/About your future plans

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

■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
26 単位/credit(s)
■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :
0 単位/credit(s)
■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :
4 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :
2021 年 3

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 :
慣れ親しんだわけではない環境に身を置く、ということ自体に意味がある。
■ 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 :
あまり変わっていない。
■ 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 :
修論が今年中に終わらなければキャリアに傷がつく。
■ 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) :
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 :
取り敢えず応募してみよう。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
Go Global Web サイト