

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: 2024/5/20

■ID: A23137

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: エコール・ポリテクニーク

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/8/21 ~ 2024/5/31

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

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

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

新振りの際に経済学部と数学科で迷い、経済学部の先生に相談した。その際に、数学科から経済に転向した郡山先生を紹介いただき、先生の母校であり教授をされているエコール・ポリテクニークに留学したいと思った。

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:

2023年/Academic year / 学部3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:

2024年/Academic year / 学部3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:

フランスでは学校が9月始まりなので、始業とともに開始したかったから。また、進振り後に分野が決まってから留学したかったから。

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:

- Ecologie et biodiversité/5
- Biologie moléculaire et information génétique/5
- Macroéconomie/5
- Les bases de la programmation et de l'algorithmique/5
- Introduction à l'Analyse Numérique/5
- Modélisation de phénomènes /5
- Optimisation et Contrôle/5
- Dynamique de l'atmosphère et des océans/5

・Arts et religion/2 ・Modal d'Informatique - Robots et Drones/6
■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
全ての授業に演習の授業があり、少人数のクラスで質疑応答形式です。演習が印象に残っています。
■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :
4～6 科目/Subjects / 11～20 単位/credits 以上
■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
1～5 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, ボランティア
■ 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 :
バレーボール部:週 3 回 8 時間+試合吹奏楽部:学校の方は週 2 回、地域の方は週 1 回の練習日本クラブ:月 2～3 回の料理・食事会ボランティア:日本語の授業補佐天文部:月一回の観測
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
セクションごとに旅行に行ったり、ヨーロッパの他の地域に留学している友達を訪ねたりしていました。

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

■ 設備/Facilities :
Wi-Fi 環境は良いです。図書館もあります(自習スペース少なめ)。食堂は 3 ユーロくらいで食べれるところが昼も夜もあります。スポーツ施設はジムやプールがついて年間 20 ユーロだったと記憶しています。
■ サポート体制/Support for students :
国際サポートのオフィスがあって、授業の履修について、初めの方はたくさん助けていただきました。特に最初は言語がわからなかったため、授業を変更したり、フランス語の補助の授業をつけたりとたくさんお世話になりました。また、保険制度についてもオフィスに行き相談すれば親身になって助けてくれます。とにかくオフィスに行き話すとある程度は解決しました。また、軍隊の学校だったので、学生がスポーツごとにセクションに分かれていた為、そのほかのテスト対策や銀行開設などは、セクションのリーダーや友達が助けてくれました。

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 :
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 :
留学先が全寮制の学校だったので、あちらからオファーがありました。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候は東京より少し寒いくらいですが、冬は太陽があまり出ず、晴れの日も少ないのでどんよりしていました。交通機関は学生用の一年パスを購入するとお得で、パリまでは1時間弱で行けます。週末はよくパリの日本食スーパーで買い出しをしていました。食事は学食がありますが、田舎なのであまりレストランなど

は期待しない方が良かった。食べに行く際はパリや近くの大きい駅(Massy Palaiseau)まで行っていました。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
海外で口座を開けし、クレジットカードで払っていました。駅のコインロッカーなどを使わない限り、決済はほぼほぼカードです。長期的には、海外で口座を開けし、海外に送金する形がお得だと思います。
■ 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 :
治安は田舎だったので良かったです。幸い病気も怪我もなかったのも、医療機関は使っていません。心身の健康については、特に 9 月から 11 月にかけては、新しい環境になれずホームシックでした。特に、食文化が違ったため日本食などを作ることが難しかったことや、フランス語に不自由で会話が難しかったこと、一人暮らしが初めてだったこと、太陽が上らないことが理由でした。冬場に日照時間が少ないことは意外にも体に依て、フランス人でも鬱になる人が多いようですので、それで悩まないことが大切です。いろいろなクラブ活動に参加すること(面倒に思っても週 4 回のバレエ部の練習と週 3 回の吹奏楽部の練習にずっと顔を出していました)で状況は改善し、今ではフランス語も上達して楽しく毎日を過ごしています。

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 :
推薦文2通と志望理由書、授業計画が主な提出物です。東大内で選抜された際にある程度受け入れは決まっているので、そんなに気負わず、思いのままを記述すれば大丈夫だと思います。授業計画などはわからないことが多かったですが、留学先の方が親身にアドバイスに乗ってくださいました。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
長期学生ビザ(VLS-TS)を取得しました。申請はオンラインですが、留学が決まったらすぐ申請することをお勧めします(時間がかかるので)。また、オンライン申請後、1~2 ヶ月後に実際に大使館に行く必要があるので、ここの予約が大変です。おすすめは、オンラインで申請をした際に、別サイトにて、大使館でのアポイントメントを 1 ヶ月半後程度の日に着て先に取っておくことです。(夏期間は学生ビザのみを対象に、水曜日のみ予約なしでも大使館に行くことが可能ですが、それ以外は予約がないと追い返されます。)
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
留学先でスポーツをしたい場合、現地でメディカルチェックを受ける必要がありました。その際に、今までどのような予防接種を受けてきたかの証明が必要でした。一覧表などを持参すると良いと思います。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
東大指定のものに加入したが、フランスではソーシャル・セキュリティという社会保障の制度があり、留学生もそれを受けることが可能です。私は奨学金受給に必要だったため加入しましたが、多くの学校で加入を義務付ける場合も多く、加入をお勧めします。また、ここで社会保障の番号を取得すると、CAF という住宅補助制度も利用することができ、私は月約 3 万ほどの補助をいただきました。加入の申し込みは現地でオンラインですが、日本から出生証明書の代わりとなる戸籍謄本とフランス語訳したもの(大使館などで発行可能)を持参する必要があります。
■ 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 :
履修や単位について事務や学科長に相談に乗ってもらった(しっかり話して相談すると親身になってくださる先生が多く、出席せずとも単位を取れるような配慮をしていただけ)
■ 語学関係の準備/Language preparation :
英語:C1(帰国生のため)、フランス語:B2

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	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	80,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	20,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
授業料は東大に納めていました	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	50,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
学校のセクションごとの旅行が何度かあり、一度の旅行に 80,000 弱かかりました	

■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 :	
Erasmus +	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
150,000 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? :	
留学先からのオファー	

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 :	
・Modélisation de phénomènes /5 ・Optimisation et Contrôle/5	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
41.5 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:
4 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:
31 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):
2026 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts:
何か問題があった際に、人に頼ること・調べること・すぐに行動することができるようになり、問題解決能力が上がったという点で非常に満足している。また、初めての一人暮らしや違う文化圏での生活を通して、より柔軟な考え方ができるようになったとも感じている。
■ 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:
フランスのパカンスを大切にする生活に影響され、ワークライフバランスをより重視するようになった。
■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting:
特にない
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad:
派遣先大学での就職活動イベントに参加した、学会・セミナーに参加し、社会人との接点をもつように心がけた、留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
研究職、公的機関、民間企業 帰国してから就活を始めるつもりです
■ 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:
個人的にはお勧めしますが、新しい環境で辛い思いをしたくない方にはお勧めしません。私は日本で友達を作ることに何の問題もない性格でしたし、海外に住んでいたこともあります。それでもやはり最初は辛く、泣いて家族に電話することもありました。そのような環境に陥っても、積極的に現地のコミュニティに参加していけるのであれば、留学はこれ以上ない宝物になると思います。しかしながら、そうでない場合、留学に来て部屋に引きこもってしまうような同級生も見ました。自分がどれだけの覚悟があるかで決断することが大事だと思います。
■ 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:
特にない

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: 2024/7/12

■ID: A23203

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTER.html>

■派遣先大学/Host university: エコール・ポリテクニーク

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/8 ~ 2024/6/30

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部システム創成学会 PSI コース

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

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

留学を決めたのは、長期で海外に行った経験がなく、学生のうちに海外に住むという経験をしてみたかったからです。留学を決めたのは学部2年の6月ごろです。

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:

2023 年/Academic year / 学部3 年/University year / S1 学期まで履修/Completed semester

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

休学

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

2024 年/Academic year / 学部3 年/University year / S2 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:

研究室振り分けの前に留学に行きたかったため。

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:

CSE201 - Object-oriented Programming in C++ - 3 ECTS

CSE202 - Design and Analysis of Algorithms - 5 ECTS

MAA101 Linear Algebra - 5 ECTS

PDV301 "Diversity report" - 3 ECTS

Sport - 1 ECTS

MAA207 - Series of Functions, Differential Equations - 5 ECTS

CSE204 - Machine Learning - 5 ECTS

CSE206 - Introduction to Formal Languages - 3 ECTS

CSE207 - Introduction to Networks - 3 ECTS

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

授業のスタイルは日本と基本的に変わりませんが、小テストが多く、出席もマストだったので日本の授業よりも単位を取るためにコミットが必要でした。プログラミングの授業でチームで成果物を作り、最終発表をしたのが楽しかったです。

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

4～6 科目/Subjects / 11～20 単位/credits 以上

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

16～20 時間/hours

■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :

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 :

日本で行っていたインターンを続けており、かなり忙しかったため留学先では大学の授業に集中していました。

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

大学はパリから少し離れている場所だったので、週末はパリに遊びに出掛けていました。長期休暇では秋に南フランス、年末年始にヨーロッパ各国を旅行しました。

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

■ 設備/Facilities :

wifi は部屋と大学の両方に完備されていました。食堂やジムも充実していました。

■ サポート体制/Support for students :

寮にも大学にもメンターがおり、手厚くサポートしてくれました。

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 :

学生寮

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

学生寮で部屋は独立、キッチンのみ 3 人で共用でした。見つけた方法は、大学からの紹介です。

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

冬の気候は日本とそれほど変わりませんでした。夏は湿度が低い分日本よりも涼しく感じました。交通機関は電車の治安が悪いと聞いていましたが、特にトラブルに巻き込まれることはありませんでした。NAVIGO というフランスの交通 IC カードを早めに手に入れると乗車が楽になります。食事はチーズとワインとパンが充実していて自炊もできますが、日本食が恋しくなるので定期的にアジアスーパーや日本食料店。

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

クレジットカードは日本のもので基本的に問題ないですが、現地に家賃を支払うためにフランスの口座を開設する必要があり、現地の銀行とコミュニケーションを取るのに非常に苦労しました。結局ルームメイトについて来てもらい、無事に口座開設ができました。

■ 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 :

夜のパリは場所によっては治安がかなり悪い印象を受けましたが、大学付近は特に気になりませんでした。財布や携帯は盗まれないように紐で体に繋げておく、カバンはチャックのあるものにするなどの最低限の対策はしていました。

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 :

先方から丁寧に提出物に関する説明があり、また提出先のサイトも説明や UI が丁寧だったのでスムーズに手続きを進めることができました。ただ、量が非常に多かったので前持って手続きを進めることをお勧めします。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

・学生ビザ・フランス大使館・3 週間程度

フランス大使館に提出する書類の中には準備するのに 2 週間ほどかかるものもあり、さらにフランス大使館への提出からビザ発行までも 2~4 週間ほどかかるので、かなり前もって準備しておく必要があります。

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

自分が普段使っている常備薬は持参しましたが、それ以外の準備は特にしていません。

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

東京大学から指定された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 :

留学に行くにあたり、学科で学籍異動の手続きをしました。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

英語は IELTS の 5.5 レベルでした。フランス語は特に準備していません。

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	172,567 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	88,980 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	90,000 円/JPY
食費/Food	70,000 円/JPY

交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :
受給した
■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 :
80,000 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 :
52 単位/credit(s)
■留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :
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 :
38 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2026 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

■留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
日本だけにとどまらず、広い視野で物事を見れるようになったことに成長を感じています。また、日本を俯瞰してみれるようにもなれ、日本のこともさらに大好きになりました。
■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 :
海外に住んでみて、自分は海外に就職したいという思いは無くなりました。海外への興味は大きくなったものの、日本食や日本の文化が好きのため、日本に住み続けたいと考えています。
■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 :

語学能力が向上したことで、今後のキャリア選択に幅ができたと感じています。

■ 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) :

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 :

留学に行くのは非常に良い経験ですが、行くだけで何かが変わるわけではありません。それまでの準備や留学先での行動で留学を有意義なものにできるかが決まるので、その活力がある人には留学を強くお勧めします！

■ 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 Web サイト