

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: 2024/7/23

■ID: A23135

■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: EHES(社会科学高等研究院)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/10/2 ~ 2024/6/30

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 学際情報学府学際情報学専攻社会情報学コース修士課程

■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?:

留学は大学院入学前から決めていた。もともとフランスに留学したかったので、迷いはなかった。唯一迷ったのは出願校の選択だが、現地の日本人の知人に相談し、学校や生徒の雰囲気聞いたことがとても役に立った。

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 / 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:

2024年/Academic year / 修士2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:

修士の間に交換留学をするには他に選択肢がなかった。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

Discriminations, Inégalités et organisations/ 6

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

基本的に講義形式で、授業によって一学期に一回プレゼンテーションがあり、学期末にレポートの提出が課される。授業は毎回録音していた。全てを聞きなおす時間はなかったが、復習する際には有効だと思う。

■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 / 1~10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 :
21 時間以上/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
■ 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 :
ジムでヨガ、ピラティスをしたり、国際大学都市主催のコンサートでピアノを弾いたりした。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は時折友人とご飯を食べたり、美術館に行ったりした

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

■ 設備/Facilities :
図書館、食堂については設備が新しく、快適。PC, Wi-Fi 環境も整っていた。
■ サポート体制/Support for students :
FLE のフランス語の授業が充実しており、一学期目はいくつか受講した。大学の先生は特に私の学部は面倒見がよく、親切な先生が多かった。わからないことは学事に聞けば基本、フォローしてもらえる。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
学生寮
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
知人から国際大学都市について聞いていたため、その日本館に 5 月頃応募した。敷地内は自然が豊かで、学食やジム、図書館などの設備があるためその中で大学以外の学生生活を完結することができる。国際大学都市では様々な国から来た学生と交流する機会も多く、孤独や危険を感じることもない。安心して留学生活を送るためには最適な場所だった。私は日本館から応募したが、ブラッサーージュという寮同士の学生交換制度を利用し、ポルトガル館に居住した。部屋にはシャワーとトイレが付いていて、キッチンだけ共有だった。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
大学はパリ郊外のオーベルヴィリエにあり、治安が良いとは言えないが、大学のキャンパス内は広く、設備も新しいのでキャンパス内で危険を感じることはなかった。大学にいる間、授業の前後は crous の学食を食べたり、図書館で勉強をしていた。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
Revolute の口座を日本で作り、そのデビットカードを使って決済をしていた。手数料が安いのでおすすめ。フランスで現金を使うことはほとんどなく、全てカード決済をしていた。
■ 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 :
治安に関しては、危険な地区や必要な行動について現地の人に話を聞くと良い。医療機関はアプリを使って予約し、国際大学都市内の病院にかかることが何度かあったが、即日予約を取ることが難しいため、早めに予約を取ることが必要だった。

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

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

研究計画書と CV の準備をした。作成にあたっては、知人にフランス語の添削をお願いした。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

VLS-TS を取得した。フランス政府奨学金のおかげで、手続きが簡略化された。大使館での申請は予約が必要で、夏休みは混むため早めに行ったほうが良い。

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

学校からは健康診断の証明書は特に求められなかったが、留学前に大学の診療所で健康診断を受けた。常備薬として、解熱剤、葛根湯、龍角散ダイレクト、抗生物質、目薬を多めに持っていった。葛根湯と龍角散ダイレクトはよく飲んで、留学中になくなってしまった。

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

学校から指定された保険と、フランスで加入しなければいけない社会保険に加入した。奨学金制度により、社会保険を補完する民間の保険 (APRIL) にも加入したので何度か病院に行ったが、医療費がかなり安く抑えられた。フランスの社会保険は、Carte Vitale を獲得するまでに数ヶ月かったが、医療費がかなりお得になるので、手続きに手間取ってもあきらめないことをおすすめする。

■ 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 :

卒業に必要な単位は留学前に取得しておくで安心。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

留学前に DALF C1 を取得したが、授業の理解には苦戦した。ディクテとシャドーイングが効果があった。

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	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	1,000 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)	280,000 円/JPY
保険・社会保障料 (留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	

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

家賃/Rent	120,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	14,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	5,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	

家賃補助(CAF)を受給していた

■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :

受給した

■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :

フランス政府奨学金

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

145,000 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? :

ネット上の情報や掲示物などから見つけた, 知人から聞いた

今後の予定について/About your future plans

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

なし

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

24 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 (yyyy/mm) :

2025 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 :

私にとって今回の留学は、フランスという国を体感し、自分の今後について考える良い機会であった。学業に関しては、EHESS で出会った先生や友人に多くの刺激を受け、今後の目標を定めることができたことがよかった。また国際大学都市で様々な国からきた学生と暮らすことで、国際交流の楽しさ、意義を再認識した。

■ 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 :

留学中、フランスに留学する博士の学生や、仕事をする日本人と会う機会があり、フランスで博士をとり、キャリアを積むことの難しさも知った。しかし、同時に授業や学会への参加を通して、フランスで自分が研究することのメリットも感じたので、今後の将来の道筋を探る上で、留学は有意義な機会となった。

■ 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 :

語学力の向上や、フランスでのネットワークの構築は今後の将来の可能性を広げてくれると考える。

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

学会・セミナーに参加した

■ 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 :

留学は今しかできない貴重な経験だと思うので、もし機会があるなら挑戦することを強くおすすめします。

■ 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 :

フランス政府の HP

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: 2024/7/1

■ID: A23136

■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: EHES(社会科学高等研究院)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/10/2 ~ 2024/6/19

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 総合文化研究科超域文化科学専攻(比較文学比較文化分野) 修士課程

■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?:

研究テーマがフランスの歴史と社会に深く関係するものだったため留学自体は入学当初から考えていた。

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

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

2023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:

2024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:

修士課程において留学可能な時期を考えた。

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:

Révolution, religion, république en France au XIXe siècle/6

Le socialisme : perspectives historiques et philosophiques/12

Anglais pour les sciences sociales [S. Le Pipec – C1/C2-S1]/3

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

履修した授業は20人前後のゼミが中心で学生による発言は自由だったが傾向として先生の話が学生が講演みたく聴き入ることが多かった。

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

1~3科目/Subjects / 1~10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:

11～15 時間/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
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 :
居住していた学生寮の敷地で頻繁にアクティビティやイベントが企画され、留学生や現地学生交えた文化的な交流に度々参加させていただいた。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
散歩や公園巡り(植物鑑賞)でリラックスしたり、学生中心のイベントに参加し、長期休暇中は電車で遠出(観光)することもあった。

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

■ 設備/Facilities :
広く快適な図書館ではあったが、近年リニューアルしたため配置位置の決まっていない書籍も一部あった。キャンパスには全国に展開している学生自治組織 Crous の食堂があり、一食 3.3 ユーロで食事が取れた。しかし留学先キャンパスのは昼のみで夕食は取れなかった。
■ サポート体制/Support for students :
フランス語習得の授業を設けており、学生サポートの窓口も充実していた。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
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 :
留学先機関とは無関係の学生寮をネットで見つけ、オンライン上で申請した。個室のトイレ付きで台所はフロアの住人と共有だった。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
治安も良く、都市部にしては緑のある環境だった。留学先へは電車とバスで通学した。食事は学生向けの食堂と自炊をベースに生活した。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
決済手段としてクレジットカードは必須だと言える。少額の買い物だと現金を求められることもあるので現金も所持していると安心だろう(旅先では硬貨で払う有料トイレ等がある)。筆者は勉強不足だったが Revolut や N26 等のオンライン銀行や、手数料を抑えられる送金プラットフォームの Wise を評判の良いものとして聞いた。
■ 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 :
少し気を引き締める気持ちでいれば大抵のハプニングは避けられるのではないだろうか。スリに巻き込まれないように「カモらしさ」を出さないようにしよう(笑)。

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 : 交換留学だったため東京大学を通して手続きを行い、最終段階で留学先の申請フォーム上で手続きを完了した。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas : 就学学生ビザをフランス大使館で申請し、所要時間は数週間に渡った。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health : 留学前に歯科医院に検診に行くのが良いでしょう。留学には馴染みの風邪薬を携帯して行くのが良いでしょう。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance : 留学する上で義務付けられていた保険に加入した。留学先のフランスに到着してからはフランスで加入が義務付けられている健康皆保険に加入する手続きを行った。
■ 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 : 指導教員の承認を得て所属研究科に留学許可願を提出した。
■ 語学関係の準備/Language preparation : 事前に語学能力試験を受験していた。

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	140,000	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)	80,670	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	100,000	円/JPY
食費/Food	50,000	円/JPY
交通費/Transportation	7,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	5,000	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 :
38 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 (yyyy/mm) :
2025 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 :
自身の研究で大きな前身が見られたことに満足感を覚えている。
■ 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 :
自身の研究テーマと直結することだったので大いに役立った。
■ 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 :
自身の研究テーマと直結することだったため、見識を広め深める大変貴重な機会だった。
■ 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, 自身の研究に関係するイベントや発表会を聴講したり、資料館等を訪れた。
■ 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 :
自分にとって留学がどのような意義を持つことになるのか考えてみてはどうでしょう。
■ 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 :

準備段階では東京大学と留学先機関が提示する資料や情報が参考になりました。