

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: 2024/2/8

■ID: A23138

■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: グルノーブル・アルプ大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/4 ~ 2024/1/12

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部教養学科 地域文化研究分科
フランス研究コース

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部4年

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

フランス研究コースに進学したので、よりフランス語を使えるようになりたいと思っていたところ、留学に行くという学科の先輩や友人に刺激されて、3年生の夏に決めた。海外や一人暮らしが初めてだったのでいきなり留学することに迷ったが、今後留学できる機会はないかもしれないと思ったので応募することにした。

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:

2023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:

2024年/Academic year / 学部4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:

身の回りで、4年生の秋から留学する方が多かったから。。

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:

Géopolitique du monde arabe/4

Réseau culturel de la France/3

Fit & Ride (Ski) /3

Globalisation, migration and frontiers/1.5

Français comme le Langue Étrangère/4

Civilisation/2

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

講義とあわせてグループワークやディスカッションがあり、授業の中で学生どうしで話す機会が多かった。予習としては発表に向けた準備が主となり、他に予習するテキストが課される授業もあった。授業によってはなかなかついていけず、説明し直してもらったこともあったが、そのために先生と話す機会が増えたことは、自分のレベルを知ってもらうことにもつながり良かった。

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

4~6 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 :

6~10 時間/hours

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

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 :

スキーの授業を取り、12 月の週末にスキーをした。日仏交流のコミュニティの集まりに参加した。不定期のアルバイトをした。

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

フランスや近くのヨーロッパの国を旅行した。週末は友人と出かけたり食事をする事もあった。試験前は勉強をしていた。

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

■ 設備/Facilities :

図書館は大小いくつかあり、土日でもたいていどこか一つは開いていた。自習室もあり、グループワークなどで利用した。コピー機がキャンパス内にいくつもあり、安くコピーやオンラインプリントをすることができる。カフェテリアや売店は一食 3,3€で食べることができた。Wi-fi は eduroam に接続でき、キャンパス内にあった寮でも利用できた。

■ サポート体制/Support for students :

学期が始まる前に無料でフランス語の授業を受けることができた。現地学生を紹介してもらえるバディ制度があるほか、留学生向けの交流プログラムを行う団体があり、遠足などが企画されていた。

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 :

教室まで徒歩 15 分くらいの、キャンパスに接続した学生寮だった。個室でシャワートイレが室内にあり、共有のキッチンが廊下にあった。キッチンはコンロと流しと机椅子があるだけで調理道具、電子レンジなどは無いため、自分で買い足している人が多かった。寮への申し込みはメールで案内がくるので、それにしたがえば抽選に参加することができた。

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

グルノーブルは山に囲まれており、どこからでも山が見える。気温は東京より少し寒いくらいだった。大学

の周辺には大型スーパーや IKEA があった。大学は街の中心部からは離れているが、トラムで 20 分ほどで行くことができる。トラムとバス全てに乗れる定期があり、月 17€ で購入していた。レンタル自転車もあり、それで通学する人もいた。食事は 2 食自炊し、昼はキャンパスで買うことが多かった。街にはレストランやバーもあり、たまに食べに行った。

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

Wise の口座をフランスに行ってから開いたが、書類の準備に時間がかかったので日本にいるうちにやっておけばよかったと思う。普段の支払いには持って行ったクレジットカードとデビットカードを使用した。小さなお店だとたまに現金しか使えないこともあった。

■ 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 :

グルノーブルには昼に歩く分には良いが、夜は近寄らない方が良いと言われている場所がいくつかあったので、情報収集をした方がいい。また街・キャンパス内で知らない人からお金を要求されることがあり最初は戸惑ったが、話につき合わずに断わるようにすると気にならなくなった。それ以外は治安の上であまり問題はなく、特にキャンパス周辺は安全だと感じた。慣れない環境で体調を崩すこともあったが、大学の医療センターは予約すればだれでも利用でき薬も処方してもらえるとのことだったが、すぐには取れなかったのので、OSSMA の看護師の方と話せるサービスを利用したこともあった。

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 :

所属先の学部に、合意書、授業の履修計画、語学の成績などを 5 月末に提出した。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザを取った。まず Campus France に申請し、許可が下りたらオンラインでビザ取得のための書類を作成し、フランス大使館に持って行く。交換留学生は予約なしで行ける時間帯が週に 1 回あり、その日に行った。

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

出発前に歯科検診を受け、かぜ薬を一箱持っていった。薬は実際に体調を崩したとき役に立ったので持って行っておいてよかった。

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

付帯海学と OSSMA に加入した。また住宅保険は、学生寮に住むためにフランスの保険に入る必要があったため、寮の斡旋団体から紹介された中から、StudyAssur 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 :

学部に問い合わせをし、説明を受けた。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

出願時には間に合わなかったが、出発前に DELF の B2 を取得した。日常的には Journal en Français Facile を聞いたり、単語帳を見たりしていた。

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	300,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment	0 円/JPY

to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	
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)	70,000 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)	4,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	45,000 円/JPY
食費/Food	35,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
家賃は初月以外は 25,000 円の CAF の補助を受けたので、その分上記よりも安くなりました。	

■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 :	
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 :	
66 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 :	
10 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 :

外国語を使うことへの抵抗が小さくなった。日本語以外で勉強・生活しなくてはならない環境にすることで、正確でなくても話す、相手の言葉を正確に聴き取ろうとするなど、コミュニケーションの練習の機会が格段に増え、フランス語、英語ともに以前よりも意識しすぎず楽に使えるようになったと思う。また、知っている人のいない環境に置かれたことで、人と関係を作ることに積極的になれた。

■ 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 :

海外で学ぶ機会がある仕事に就きたいと思うようになった。

■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :

これから就職活動をするので想像がつかない部分が多いが、迷って終わりにせず行動に移すということが以前よりできるようになったことはメリットだと思う。デメリットは、就活に取り組む時期が遅くなるのと参考書などが入手しにくくなることで、留学前に積極的に参加したり、もっと準備していてもよかったと思う。

■ 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) :

■ 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 :

自分の場合は5か月ですが、あっという間でした。心配せずに挑戦してみてください。

■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

フランス在住の日本人の方のブログ。MyTF1、RFIなどのフランスメディアのサイト。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2024/7/31

■ID: A23139

■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: グルノーブル・アルプ大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 9/4/2023 ~ 6/21/2024

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 新領域創成科学研究科先端エネルギー工学専攻 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?:

グローバル社会が進む中で、多様なバックグラウンドの人々と関わるのが重要だと考えました。特にUGAは留学生の比率が高いため、様々な人と関わる事ができると考えました。留学することで留年になり、キャリアに影響を与える可能性があるため、非常に悩みました。就職活動もしていましたが、後悔しないように留学を決断しました。また、半期かフルかで迷いましたが、半期だと4ヶ月ほどで留学が終わってしまうため、せっかく行くなるとフルで行くことにしました。

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:

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:

2023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:

留学できる最後の時期だったので。。

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:

- ・From Basic Machine Learning models to Advanced Kernel Learning/6
- ・Mathematics for computer science/3
- ・Advanced Machine Learning: Applications to Vision, Audio and Text/6
- ・Français Langue Etrangère/3・Foundation of data sciences/3

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

授業時間:1つの授業は3時間と長めで、週に3時間から6時間の授業が一般的です。授業ではグルー

<p>プワークが多く取り入れられています。課題もグループで行うことが前提とされていることが多いです。</p>
<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>1～3 科目/Subjects / 1～10 単位/credits 以上</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/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>大学で単位がつかないスキーの授業を受講しました。この授業では、初心者から上級者まで様々なレベルに対応したスキーの技術を学ぶことができます。自然の中でのリフレッシュもできました。また、他の参加者と交流する機会がありました。現地のアニメ同好会の活動に参加しました。この同好会では、アニメの視聴会やクイズなどが行われていました。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>日曜日は多くの店が閉まるため、土曜日に買い物を済ませました。スキーはお金がかかるため、頻繁には参加しませんでした。長期休暇にはフランス国内を旅行しました。</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:キャンパスには大きな図書館が 2 つあります。これらの図書館では、フランス語の資料が多いです。図書館内ではプリントアウトやスキャンなどのサービスも利用可能です。スポーツ施設:キャンパス内にはプールやジムなどのスポーツ施設が完備されています。単位の取れるスポーツの授業もあり、スキーやスノーボード、テニスやバスケットボールなど、様々な種類のスポーツから選ぶことができます。食堂:キャンパスには複数の食堂があります。ここでは、電子マネーにチャージすることで簡単に支払いができます。特にピザが美味しく、おすすめです。PC・Wifi 環境:Wifi 環境は eduroam を利用して接続することができます。Yahoo!Japan のサービスは現地ではつながらないので、UTokyoVPN を使ってアクセスできます。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>語学面のサポート:FLE(Français Langue Étrangère)の授業: 学期前や学期中に FLE の授業を受けることができます。この授業はフランス語を外国語として学ぶ学生向けに開かれています。学習面のサポート:ISSO という留学生デスクが設置されています。また、学科のメンターがいます。生活面のサポート:Crous から大学内のイベント情報が毎週メールで届きます。ただしフランス語です。バディーシステムという現地学生とのペアリング制度がありますが、役に立ちませんでした。一部には変な人もいるので、注意が必要です。精神面のサポート:カウンセリングや保健センターで受けられます。大学ではないですが、東大経由で加入した海外旅行傷害保険にサポートがありますので、よく確認してください。</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>

フランスの大学には Crous という学生寮組織があり、私の留学先大学からこちらを紹介されました。オンキヤンパスのものとはそうでないものがあります。私は Studio という個室タイプを選びました。ベッド、机、キッチン、冷蔵庫、寮内にはコインランドリーが設置されており、洗濯はそこで行います。どの寮、部屋になるかは自分で決めることはできず、予算と部屋タイプに基づいて Crous から振り分けられます。希望は出せませんので、時間があれば場所などを確認するとよいでしょう。

■ 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:夏: 気温は 30 度前後まで上がり、夜の 21 時 30 分まで明るいです。冬: 気温は 0 度近くまで下がります。位置:グルノーブル・アルプ大学(UGA)は市の中心部からやや離れた場所に位置しています。トラムを利用すれば、約 20 分で市の中心部にアクセス可能です。グルノーブルは山に囲まれており、気軽に山登りが楽しめます。冬には雪山が見られ、スノーレジャーが盛んです。大学からゲレンデに向かうバスも運行されています。交通機関:トラムや自転車が主な移動手段です。トラムは 1 ヶ月に 20 ユーロで乗り放題のチケットがあります。他に自転車のレンタルも可能です。食事と買い物:学生食堂: キャンパス内にはいくつかの学生食堂があり、一食 3 ユーロ程度で食事ができます。ただし、昼の間しか開いていないところが多く、行列ができることもあります。大学近くの施設にはスーパー、IKEA、アジアン食料店、マクドナルドなど日常生活に必要なものは揃います。

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

大部分の支払いはクレジットカードとデビットカードで行いました。フランスではクレジットカードが広く受け入れられており、タッチ決済も普及しています。家賃やスーパー、携帯料金などすべてカード決済でした。タッチ決済で海外決済手数料が低いものを発行すると良いと思います。両替はしなかったのですが、数回しか現金を使わなかったので困りませんでした。機械や一部店舗で使う機会はあります。フランスの銀行口座を開設するよう求められます。維持手数料がかかるので、比較するとよいでしょう。

■ 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 :

治安:グルノーブルは一部で治安が悪いとされるエリアがあり、夜間にそのような場所に近づかない方がよいです。ただし、大学周辺は比較的安全で特に心配はありません。パリを訪れる際は、スリや盗難に注意が必要です。チャック付きバッグを使用し、貴重品は常に身につけるようにしていました。医療関係事情:キャンパス内の医療施設:健康上の問題が発生した場合、キャンパス内には Centre de Santé という医療施設があります。ここで基本的な医療サービスを受けることができます。東大のオンライン授業や就職活動の影響で昼夜逆転生活になり、非常に辛かった経験があります。特に冬季は日照時間が短くなりがちなので、生活リズムを整えることに注意が必要です。

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

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

東大発行の成績証明書履歴書(Curriculum Vitae) 語学試験のスコアまたは語学証明書学生の志望動機書学生と送り出し大学の署名が入った学習合意書(Learning Agreement)これらの書類を5月末に提出し、6月中旬に受け入れ許可証が届きました。同時に、Crous(日本でいう生協)経由で賃貸の申し込みも行いました。抽選で入れない可能性があるとの連絡がありましたが、交換留学生は優先度が高いので、あまり心配する必要はないようです。履修に関しては、留学生が受講できない授業もあるため、事前に確認してください。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生は週に 1 回、予約なしで大使館での申請が可能ですが、かなり待たされることが多いです。そのため、早めに予約を取ることをおすすめします。予約は 1 ヶ月先になりがちなので、まず予約を取り、それまでに必要な資料を集めると良いでしょう。そうしないと、猛暑の中で長時間待つこととなります。CampusFrance というサイトに従って資料を集めます。主な必要書類には以下が含まれます。6150 ユーロ相当の日本円残高証明書、入学許可証、オンラインで記入した申請書など(サイトを確認してください)

申請には必要ありませんが、ついでに戸籍抄本(or 謄本)を取って現地に持っていくと、政府の住宅補助 CAF の手続きがスムーズです。リヨン領事館で出生証明書をもらい CAF に提出します。申請時には、大使館の職員が厳しいと評判なので、万全の準備をすることが重要です。すべての書類をきちんと揃えて持参しましょう。問題がなければ、申請から約 2 週間ほどでパスポートとビザが送られてきます。

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

常備薬は日本の物を一通り準備した。

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

海外旅行傷害保険と OSSMA:東京大学から必須と指定されているため、大学の指示に従って加入しました。Visale(住居保険):Visale はフランスの住居保険で、Visa 取得後に申請が可能です。そのため、Visa はできるだけ早く取得することをお勧めします。また、Visale とは別に、フランスでは他の住居保険が義務化されている場合が多く、民間の保険を契約しないと入居できないことがあるため注意が必要です。契約前に部屋のタイプを確認し、適切な保険を選びましょう。医療保険(Sécurité Sociale):フランスでは Sécurité Sociale という国民保険が義務とされています。渡航後に申請することができます。

■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 :

海外渡航許可:海外渡航の許可を専攻長からもらい、必要な書類を提出しました。奨学金の手続き:奨学金を借りていたため、振込の一時停止を申請しました。履修・授業:東京大学の必修授業について、1 年後に受講するか、現地で時差を考慮してオンラインで受けるかを授業の担当教員に相談しました。私はオンラインで受講しましたが、現地時間の深夜に受講することになり、非常に辛かったです。在学延長申請:標準年限を超えるため、在学延長申請を出す必要がありました。この申請は現地から教員経由で 2 月頃に提出しました。

■語学関係の準備/Language preparation :

フランス語は全くの初心者でした。少しでも事前にフランス語を学んでおけば良かったと感じました。英語は IELTS の対策でまかさないました。

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	270,000 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)	100,000 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 : 住宅保険、Visale、ビザ有費用
--

■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	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments : ユーロ円が急変動したため、生活費は大きく変わった。また日本の家は引き払い、家財はトランクルームを借り、入れた。	

■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 : 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 : 16 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 : 13 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 : 他の留学経験者が「日本から離れたところに引っ越しするようなもの」と言っていたが、その通りだと思いま

す。行く前は大きなチャレンジのように感じましたが、行った後はそんなに大きなものだと感じませんでした。3 ヶ月もすれば現地の目新しさはほぼなくなり、日本での生活経験が重要になってきます。アクティブに動ける人にとっては楽しい経験ですが、そうでない人にとっては辛いものかもしれません。20 年近く生きてきて、1 年程度の留学だけで大きく自分が変わるわけではありませんでした。しかし、日本やフランスの良い点、悪い点を客観的に見ることができました。1 年間の留学を通じて、気候や食事に慣れることができ、生活環境は変えられるものだと理解できました。また、社会の小さな問題に反応するのは時間の無駄だと感じ、日本のニュースなどを気にしなくても生きていけることが収穫でした。外の問題よりも、自分自身がどうなのかを重要視するようになりました。アフリカ系、チェコ、イスラム系、中国といった様々なバックグラウンドを持つ人々との交流は良い経験となりました。パリとは違い、のんびりとした雰囲気、グルノーブルならではの魅力も感じました。一方で、フランス語と英語のどちらも中途半端に習得してしまったことは残念でした。フランス語の習得は楽しかったものの、キャリアを考えると英語を習得したかったです。現地の学生が英語をよく話せることにも驚かされました。また、ビザの問題は非常にストレスでした。Visa の有効化ができず、半年間ほど不法滞在状態になりました。行政の対応が遅く、ISSO の担当者によって回答が異なり、信用できませんでした。結果として、もう一度現地で Visa の申請をする羽目になりました。日本では考えられないような問題が起きるため、海外に対する憧れはなくなりました。

■ 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 :

海外どこでも生活できると思えるようになった。また、日本に問題があれば、別の場所に目を向ければ良いと思った。選択肢として海外が入りやすくなった。この時期は円安が極端に進み、日本円で暮らすことが辛くなっていた。その為外貨を稼ぐことができる海外で働く魅力が上がった。同時に海外で暮らすことの行政上の手続き、治安の悪さなどはストレスであり、意欲は下がった。就職活動時には留学経験が活かせるか、意識するようになった。

■ 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 :

私は留学中に就職活動を行った。このことを前提に置くと、時差がある中で日本の就職活動に参加するのは辛い。特に欧州は日本の朝がフランスの未明なので、オンラインのインターンシップや説明会に参加するとなると徹夜が必須になる。電話・面接も日本時間で行われるので、早朝に起きなければならなかった。近年は就職活動が早期化し、インターン経由での選考がほとんどのところもある中で、留学はどちらかというハンデになることが多いと感じた。また、最終的には人物ベースでの採用のため、留学の有無ではなく、人格が大事だと感じる。就職活動目的で留学に行くことはおすすめしない。あくまでも人生経験として行くことを理解するべきだと思う。

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

留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した

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

民間企業(IT)

■ 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 :

留学に夢を見るのはおすすめしません。現在では、外国人観光客が多く来日し、海外の人と触れあう機会もあります。また、チャレンジという観点だと起業、就職ならインターンシップ参加など選択肢は多くあります。わざわざお金と時間をかけて留学に行く意味は何なのかもう一度考えると良いと思います。確かに、現地でしか得られない経験はたくさんあります。しかし、それが将来のキャリアに明確に役立つかどうかは

別問題です。留学は、ふわふわとした種まきのようなものです。どのようにその経験を具体的な成果に結びつけるかが重要です。もし行くのなら、そのための準備はしきれないほどした方が良いでしょう。目的や語学、国の情報、就活、上手いかわなくなったときどうするかなどどれだけつめられるか。社会人になると海外に行くのは難しいと聞きますし、企業の海外派遣も実情は難しいことが多いようです。学生のうちしかできない交換留学を有意義に過ごしてください。

■ 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 :

Campus France のサイト、個人のブログ・サイト。東大や他大学の留学体験記