

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: 2024/6/6

■ID: A23143

■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: パリ政治学院(シアンスポ)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/2 ~ 2024/5/24

■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?:

語学学習が好きで、完璧にネイティブのようになるには現地で住む必要があると思った。高校の時から留学への憧れがあったため、迷いはなかった。

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 / 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:

運動会部活に入っており、引退まで活動した上で長期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:

秋学期

- ・Hériter d'une histoire violente: penser et construire une Europe en paix/5
- ・Abécédaire des idées politiques/10
- ・Comparative politics/10
- ・Français intermédiaire (B1)/10

春学期

- ・Initiation à la réalisation d'un film de fiction/5
- ・Elaboration d'une stratégie pour le développement équilibre des territoires/5
- ・Réensauvager les espaces terrestres et maritimes: enjeux politiques, scientifiques et sociaux/5

・Français intermédiaire (B1)/10 ・Le fait régional en Union Européenne/ 5 ※単位数は ECTS で算出されているので、東大の 1 単位と一致していないかもしれません。
■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
講義とディスカッションが一コマずつあり、1 授業をなす場合が多い。 講義: 基本先生の授業を聞くだけだが、フランス語かつ内容が複雑だったので、録音して復習した。また、何の話をしているのかを知っておく。ノートをとるスピードをあげるため、あらかじめ先生に頼んで講義資料を事前に入手していた(後からくれる先生の方が多い)。 ディスカッション: プレゼンを通じて質問が飛んでくる。これも資料は事後に入手なので、ついていくのは至難の業だった。 印象に残った授業: セミナー型の授業で、一コマの中で、講義もディスカッションもある授業。自分が関心のある環境問題に関する事で、日本ではあまり知られていない Rewilding についての知見が包括的に得られたのがよかった。
■ 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、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 :
スポーツ: 日本でやっていたバドミントン。初めは近くの大学のサークルに行ったが、レベル感が合わず、そこで出会った上手な子に紹介してもらった地域のクラブに入った。日本のように中高で同じスポーツを義務的にやる機会はないので、学校のサークルなどでは一部のスポーツを除いてレベルが低い(フランスの場合)。 文化活動: 同市にある日仏協会の方と繋がったので、日本語を学ぶフランス人があるソワレに呼んでもらい、互いの文化を教えあつま。また、市が金沢市と姉妹都市の関係で、金沢市の PR 活動も行った。 ボランティア: 日本語を学ぶフランス人の方に、日常会話を教えるボランティアを行った。日仏協会の方に協力を依頼し、生徒さんと繋いでもらい、毎週集まって日本語を教え、自分のフランス語の疑問も投げかけるなどのコミュニケーションをおこなった。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
留学前期は、ひたすら旅行に行った。しかし、後期は授業の復習、また平日の疲れを癒すためにひたすら家で過ごすこともあった。

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution
■ 設備/Facilities :
図書館: 小規模スポーツ施設: 学内にはなく、近くの大きな大学のスポーツサークルに行く食堂: なし、近くの大学にはあるのでその CROUS に行く人が多い。学内には食料自販機とコーヒーマシン、電子レンジがある。

PC・Wi-Fi: 図書館で PC を使える、W-Fi はたまに弱くなるが問題なく使える。

■ サポート体制/Support for students :

交換留学生があまりいなかったのも、サポートは全体的にあまりなかった。申請すれば、バディプログラムなどが使えるが活用はあまりされていない印象。

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 :

アパートなどの賃貸

■ 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 :

<設備>

- ・ワンルーム個室(22 平米)
- ・家具付き
- ・買う必要があったもの: 寝具(布団、シーツ、枕)、タオル類、ドライヤー

<見つけた方法>

大学のウェブサイトに掲載されていた学生用アパートのページと、大学の学生団体が集めたアパート・ルームシェア情報を比較して決めた。学生団体の情報は主に、前に同学の学生が住んでいた家などを掲載していて、信頼性が高かった。

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

気候: 夏も冬も基本的に乾燥しているため、乾燥対策は必須(特に咽頭痛)。夏の日には異常に長く、冬は 3 ヶ月くらい本当に晴れ間はないです。

大学周辺の様子: 市内中心部から 15 分程度歩いた位置のため、周りにレストランやお店は少ない。

交通機関: 市内の移動はバス(トラムは工事中でした)で、待ち時間の表示などかなり頻繁に来る印象。電車は、日本の電車ほど頻繁には来ず、30 分に一本程度が平均だと思います。都市間の大移動にしか電車は用いないイメージです。

食事: レストランでの食事は 20€前後、ファストフードで 10€前後で日本に比べて高いため、あまり外食している人は多くないイメージ。パン屋はものによっては日本より安いものもある。スーパーは基本一人暮らしに適さない量で売っているの、冷凍庫付きの家がお勧め。

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

<カードに関して>

- ①基本カード: 日本のデビットカードで、外貨の預金口座を作れる会社にして、クレジットカードのように手数料が毎回かからないようにした
- ②予備カード: 他会社のクレジットカードを 3 種類持っていったが、使わなかったです。
- ③現地カード: 現地で銀行口座を開設し、そのデビットカードは①がダメだった時に使っていました。

<口座開設>

- ・9 ヶ月だと開設できない場合もあると聞きましたが、何も文句を言われず解説できました。
- ・こちらで住宅補助のお金を受け取り、携帯料金などを払うために開設しました。

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

治安: 思ったよりよかった印象。真夜中に評判の悪い地区を歩くなど極端なことをしなければ安全。パリを

除いてフランスでは言われているほどスリの危険はなかった。
健康管理: 喉の乾燥に関しては、少し感じた時に早めに対処しました

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 :

提出物: ①Curriculum Vitae、②Cover letter、③写真、④成績証明書、⑤語学証明書

準備の方法: ①と②に関してはネットでフォーマットを見つけて書きました。⑤に関して、私は留学先大学に行くための学内選考の語学基準と、その大学の中で行きたいキャンパスにおける語学基準が異なっていたため、細かく基準を確認することをお勧めします。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

長期学生ビザ(1 年)、在日フランス大使館、1 ヶ月半程度。先輩に言われて早くから始めたので、比較的交付は早かった方だと思います。

＜手続き詳細＋アドバイス＞

①オンラインでの手続き(Etude en France): 開始してから2週間程度で承認

②大使館での手続きの予約を取る※5 月末の時点でもう予約は2 ヶ月前まで埋まっていた。そのため、週に一度ある当日受付に並びました。

③大使館での直接の手続き※書類作成にすごく時間がかかります。また、必要書類については二つ以上サイトを見た方がいいです。公式サイトでは必要だと書いてなかったのに必要だったりするものがある、とにかく公式のサイトがわかりにくかったです。

④ビザの交付: 3 週間後に郵送で受領※繁忙期の始まりくらいに申請したので、もっと遅く申請していたら交付も遅れるという噂を聞きました。

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

・歯医者が保険適用外とのアドバイスをいただいたので、治療は先に行う

＜持っていくべき常備薬＞

・うがい薬: 乾燥がひどく、喉を痛めることが何度もあったため。フランスには鼻うがい薬しかなく、直接喉用のうがい薬は一般的ではないため。

・湿布やアイシング: フランスに湿布はありませんでした。またアイシング用品も、保冷剤等が浸透していないので持っていくといいと思います。

・解熱剤: 日本で風邪をひかない人もこっちは何度も熱を出すということがよくありました。

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

プログラムの義務以上のものには加入していません。

■ 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 :

・コース主任と学科長又は分科長の承認印をうけた「留学許可願」を海外渡航予定日の2 ヶ月前までに提出※USTEP の手続きにも学部の手続きにも先生の承認・推薦が必要なものがあるので、2 ヶ月前以上に準備することをお勧めします。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

・ヨーロッパ共通基準で英語 C1、フランス語 B2

※自分が思った以上に留学の申し込みが早く、期限に間に合わせるために遠くまでテストを受けにいかなるをえなかった

※一般的に、英検や仏検など、日本で所管している試験は留学の審査に使えないことが多いので早めに

世界に通じるテストを受けておくこと

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

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

航空費/Airfare	537,220 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)	16,050 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments:

保険・社会保障料は住宅保険料

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

家賃/Rent	84,800 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 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:

業務スーパー・ジャパンドリーム財団

■受給金額(月額)/Monthly stipend:

200,000 円

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

250,000 円の渡航支援金

■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:

- ・Hériter d'une histoire violente: penser et construire une Europe en paix/5
- ・Le fait régional en Union Européenne /5

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

68 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:
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:
日本にいる時以上に自己省察する機会が多く、より自己理解が深まった。本当にしたいことをその場で実行できる自由さが魅力的だった。また、留学先の現地の友人と仲を深められたことで、本ではわからない両国の違いを感じられた。また、現地の友人だけでなく、全く別の大学から来ている日本人留学生の友人と出会って、共有する部分もありつつ違う道を歩んでいる人の話を聞いたのもよかった。
■ 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:
語学とコミュニケーションが好きで外務省を志望していたが、それは自分のやりたいこととはあっていないと気づいた。大きな枠組みを決める仕事と、実際に自分の手で現状を変えることの違いを痛感し、自分のやりたいことが明確になった。
■ 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:
メリット: 自分のやりたいことが何か、を考えることができる デメリット: 滞在中に就活をすると、情報量が少ない。また、時差就活は、どこでもいつでも寝られる人にしかおススメはできません。
■ 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):
公的機関, 民間企業 農林水産省、経済産業省、総合商社
■ 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:
自分が何もできない環境にくらいついていける人はぜひ自信を持って留学に行って欲しいです。語学力がいまいちなことは関係ありません。語学力をあげるのに必死に頑張れるか、思ったより自分が周りより劣っていても気にせず頑張れるか、が留学の鍵だと思います！ぜひみのりある留學生活をお過ごしください！
■ 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:
留學体験記、先輩の話。

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: 2024/8/14

■ID: A23144

■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: パリ政治学院(シアンスポ)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/2 ~ 2024/5/24

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部教養学科総合社会科学分科国際関係論コース

■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?:

大学入学時から留学を行おうとは考えていました。司法予備試験を受験してから留学しようと考えていたため、4年生の段階で留学を行うことにしました。

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 / 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5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:

卒業論文執筆の直前に留学を行おうと考えたため。

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:

Français A2/5

Français B1/5

English C1/5

The Protection of Human Beings in International Law | A General Introduction /5

Ethics of War and Peace /5

Law and Practice of International Organisations /5

Contemporary Issues in Corporate Law & Governance /5

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

・講義形式の授業でも生徒が積極的に発言する傾向にあり、議論も充実しており楽しいです。

・予習は教師に指定されたものを軽く行えば十分で、個人的にはそこまで重くはないと感じました。
■ 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 :
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
■ 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 :
・フットサルやバドミントンなどのスポーツや合唱をアクティビティとして履修しました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
・基本的に旅行していました。

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

■ 設備/Facilities :
・図書館は綺麗で使いやすいですが、常に混んでいました。 ・キャンパス・建物が点在しているので、移動に時間がかかることがあります。
■ サポート体制/Support for students :
・私自身はサポートを受けることはほぼありませんでしたが、交換留学の担当者(?)に問い合わせるなどしてサポートを受けることが可能だと思います。

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 :
アパートなどの賃貸
■ 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 :
5 区、Cluny La Sorbonne 付近、Lodgis で探しました。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
・冬は寒く、日も非常に短いです。防寒着を多く持参することをお勧めします。基本的に雨の日が多いです。 ・大学周辺は非常に過ごしやすく、治安も良いエリアです。 ・交通機関はもちろん日本に比べて乱れやすいですが、予想していた以上にスムーズに動いていました。 ・外食は高いので、基本的に自炊していました。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
・基本的に日本で発行したカードを利用できます。 ・フランスでの銀行口座を開設する場合は、LCL のオペラ店で開設することをお勧めします。ジャパンドeskがあるため、日本語で対応していただけます。
■ 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 :

・治安は場所に依存します。パリ市内であれば、北部の治安が悪い傾向にあります。治安の悪い場所に行かなければ、問題ありません。

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 :

シアンスポから送られてくるメールの通りに準備を行えば、スムーズに手続きできます。メールはこまめに確認するべきです。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

事前予約が必要です。なるべく早めに予約を取ることをお勧めします(2ヶ月前ごろ)。予約をしない場合、水曜日の朝時間帯に並ぶことも可能です(が、朝早くから数時間並ぶ必要があるのでお勧めしません)。

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

日本の薬を持参することをお勧めします。

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

大学の指示通りに進めれば問題ありません。

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

特別な手続きは必要ありませんでした。卒業論文の指導教員とは進め方等について多少相談を行いました。

■語学関係の準備/Language preparation :

フランス語は授業や他学生との交流ではあまり用いませんが、フランス人学生との交流を行いたい場合には勉強しておくと思います。

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	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)	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)	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	200,000 円/JPY
食費/Food	50,000 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 :
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 :
Français A2/5 Français B1/5 Law and Practice of International Organisations /5 Contemporary Issues in Corporate Law & Governance /5
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
58 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 :
8 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 :
様々なバックグラウンドを持つ学生と交流することで自己分析を行うことができ、また日本社会を客観的に捉えることができる。
■ 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 :
クロスボーダー業務への意欲が増した。
■ 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 :
私は弁護士として就活を行いました、海外留学の経験、語学力等は相当な強みになります。

■ 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。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) :

専門職(法曹・医師・会計士等)

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

留学することは少なくとも多くの側面でプラスに働くので、迷っている方は取り敢えず挑戦すべきだと思います。

■ 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 :

大学の Go GlobalWeb 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: 2024/7/6

■ID: A23145

■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: パリ政治学院(シアンスポ)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/2 ~ 2024/5/24

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教育学部総合教育科学専攻・教育社会科学専修・比較教育社会学コース

■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?:

中高の時から留学したいと考えていたので、念願のという感じで迷うことはなかったです。フランスにした動機は、TLPなどで学習してきたフランス語を若いうちにもっと伸ばしておきたいと思ったことが大きかったと思います。

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 / 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 / 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:

進学選択を終え、就職活動を始める前というちょうど良いタイミングだったから。学生団体の活動がひと段落す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:

- Comparative Politics/10 ECTS
- Leviathan Rising: A Social History of Public Administration/5 ECTS
- Decolonizing Sociology/5 ECTS
- Political Identities in the Age of Discontent/5 ECTS
- Français Intermédiaire (B2)/10 ECTS
- Policy Studies/5 ECTS
- Sociologie Politique des Élités/5 ECTS

• Comparative Social Policy: A Multidisciplinary Outlook/5 ECTS • Public Policy Failure and the British State: A History in 12 case studies/5 ECTS
■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
履修する授業にもよるかと思いますが、私が履修した授業は基本的に教授がとても熱心で、生徒も聡明でとても楽しかったです。カリキュラムなどはないので、社会科学を遍く好きに履修したい人にはおすすめです。グループワークやプレゼンを求める授業が多いので、計画次第では 1 週間に 2~3 個プレゼンやエッセイが入っててとても楽しいになるということもあります(笑)
■ 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 :
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、ボランティア、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 :
合唱・オーケストラに所属していました。友達の輪も広がるほか、フランスの田舎での合宿があったりオペラなどあらゆる文化活動に案内してもらえたりするのでとてもおすすめです。ボランティアは、フランスの恵まれない地域の子供たちに勉強を教えるという団体に所属して毎週末に行っていました。フランス語を使う機会にもなりましたし、地元の子供たちに直に触れるというなかなか無い経験ができたのでよかったなと思います。また、学期が終わった夏に 2 ヶ月間ほど国際機関で働かせていただきました。これも本当に貴重な経験になったなと思います。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
冬休みや学期の中間休みは旅行に行っていました。ヨーロッパは本当に旅行がしやすく、一生の思い出になると思います。夏休みは、上記の通りインターンシップを行っていました。

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

■ 設備/Facilities :
図書館は席数が少ないですが、家が大学に近かったので私は 3 日前に予約してほぼ毎日行っていました。CROUS というフランスの生協が運営しているレストランが大学近くにあり、3€代で前菜・メイン・デザート・パンが食べられるのでおすすめです。Wi-Fi はたまに止まったり遅かったりしたのでベストではないかもしれません。こちらで SIM を買うときにテザリングを使う可能性も考慮に入れると良いかもしれません。
■ サポート体制/Support for students :
大学にサポートを求めることがあまりなかったので分かりませんが、誰かしらにコンタクトをすればサポートが受けられるのではないかと思います。書類などが必要な時は、事務の方の休暇や出張の可能性を鑑みて早めに連絡するのが良いかと思います。

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 :
アパートなどの賃貸

■ 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 :

大学からの紹介等ではなく、パリに住む日本人向け掲示板で見つけました。掲示板には MixB、Ovni navi、ジモモパリなどがあり、海外サイトよりも詐欺が少なく安心なのではないかと思います。日本語でやりとりが可能な場合も多いです。値段次第では寮に住むのも良いと思うのですが、返信が遅いので早めに動くまたは直接電話するなどが必要そうです。

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

大学は、とても暮らしやすく治安も良いパリの左岸中心にあります。スーパーの野菜や果物なども美味しいので、自炊もしやすく基本的に住みやすいのではないかと思います。パリの治安はエリアによって異なるので、住居探しはパリの治安マップなどを参照しながら慎重に行なってみることをおすすめします。メトロは東京ほど発達してはいませんが、不便はしないくらいでちょうど良いです(たまに止まったり降ろされたりしますが)。スリには気をつけて乗車するのが大事です。

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

日本にいたときに WISE の口座を作ってカードを発行して持ってきました。とても便利なのでおすすめです。あとは、こちらでも銀行口座を開けましたがカードが届かなかったり銀行側が手続きを間違えたりして半年以上時間がかかり、結局使わなかったです。私が不運だっただけかもしれないですし、開設手続きは難しいのでこちらで開設するのも良いと思います。

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

バランス良い食事と早寝早起きで生活リズムを崩さなかったので体調を崩すこともなかったです。5 月くらいに一度感染症にかかりましたが、友人などの助けであんとかかりました。治安について、先述のようにエリアごとに気をつけ、一人で家に帰る時は必ず友人と連絡を取るなどしていました。わたしは身の危険を感じる経験は 1 度もありませんでしたが、油断は禁物だと思います。

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 :

Sciences Po では Administrative Registration というのがあり、ガイドが提供されるのでそれを読みながら進めれば大丈夫です。万が一必要書類が期限までに提出できなくても、いくらかは「今申請中です」ということで引き伸ばせたはずです。日本から持っていかなければならない書類もあるので、前もって目を通しておくということは大事です。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

私はとても早かったケースで、5 月に準備を始め、6 月半ばには学生ビザが自宅に届きました。ここまで早いのは珍しく、7~8 月に取得する人が多い所感です。手続きに必要な書類については、インターネットであらゆる情報が散乱している上に公式の情報が少なくかつ古いので注意が必要です。簡単に書いておくと、Etudes en France のオンライン手続き→VISA 申請オンライン手続き→領事館予約→書類を持って領事館へ、という流れで、各工程に 1~2 週間以上かかったりするので前もって準備をしておくのが楽だと思います。学業との両立で大変だとは思いますが、友達・先輩・後輩と協力し合えれば精神的にもヘルシーかなと思います。応援しています…！

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

偏頭痛・生理痛用の薬を処方してもらい、空港で聞かれた時のために一応フランス語での説明書を持参し

たが何も聞かれなかった。また、健康診断は受けず、過去の体験記を読んで歯医者にだけ行っておいた。

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

東大の全学交換留学で加入する保険と、フランスの Sécurité Social という保険に加入しました。フランスの保険は学生無料で、手続きもそこまで難しくない(現地の電話番号と銀行証明か何かがあれば入れる)ので入っておくと良いかなと思います。ただ、後者の保険では後から申請してかかったお金を降り込んでもらうのですが、かかりつけの主治医を決めてその人を登録しておかなければ返ってこないのので少し面倒です。留学中にインフルエンザに感染した時は、東大の方の保険でキャッシュレス対応してくれる病院に行きました。

■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 :

留学中に通年で受けたい授業があったので、受講希望を届け出ました。それ以外は、学部の支持にしたがって留学届を提出したのみだったと思います。

■語学関係の準備/Language preparation :

出発前にフランス語 B2 レベルを取得しましたが、正直レベルは B1 程度だったと思います。Sciences Po では完全に英語で過ごせる上に語学の授業も充実しているので、初心者レベルで留学を開始しても大丈夫かと思います。もちろん、家探しや保険、銀行手続きなどでフランス語が話せるとより便利です。

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	280,000 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.)	50,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	3,000 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)	97,630 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 :

派遣先への支払い 50,000 円は、270€が welcome programme で残りが合唱・オーケストラクラブの入会費である。

■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	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	30 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

交通費は年間のメロカードを購入したので、毎回乗車するよりもかなりお得に抑えられた。

■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 :
トビタテ！留学 JAPAN
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
160,000 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 :
・Comparative Politics/10 ECTS ・Leviathan Rising: A Social History of Public Administration/5 ECTS ・Decolonizing Sociology/5 ECTS ・Political Identities in the Age of Discontent/5 ECTS ・Français Intermédiaire (B2)/10 ECTS ・Policy Studies/5 ECTS ・Comparative Social Policy: A Multidisciplinary Outlook/5 ECTS ・Public Policy Failure and the British State: A History in 12 case studies/5 ECTS
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
36 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 :
20 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 :
14 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 :
留学前は、学生団体での活動やバイト、勉強で忙殺され、自分自身のことや将来のことについて考える時間がほとんどありませんでしたが、留学に来てから一度そういうものから離れ、純粹に自分の心の動きに向き合ってみることで、自分が何が好きで・人生に何を求めているのかなどがクリアになったのが一番大きかったと思う。また、英語やフランス語を使ってコミュニケーションを取ったり学業に打ち込んだりするのも楽しかったですし、半数の学生が留学生である Sciences Po の環境で沢山の友人ができたこともこの先ずっと大切にする財産になるだろうと思います。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :

最後に国際機関で働いた2.5ヶ月間がとても大きな刺激になりました。自分がキャリアに何を求めるのかという部分を根っこから考え直し、納得のいく暫定的な結論を出すきっかけを与えてくれたのかなと思います。

■ 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 :

私は行きませんでした。ロンキャリアなどに参加する人は多く、そういった機会を利用すれば留学中も十分就活できるのかなと思います。しかし、私も就活を少し齧ったときには不便を感じることもありました（webテスト対策の教材が購入できない、など）。そういった面さえなんとかなれば、今はオンラインで大抵のことができるので心配無いと思います。

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

現地でインターンシップに参加した。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) :

公的機関、中央省庁

■ 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 :

是非留学してほしいです…！なんとなくという動機でも全然良くて、実際に海外で暮らしたり勉強したりしてみる経験を今のうちにしておく、きっと後々よかったなと思うのではないかなと思います。パリは音楽や美術などの芸術に溢れていて街並みも美しく、とても素敵なところです！)

■ 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 :

Campus France は、フランス留学についての情報がまとまっていて分かりやすいので各種手続きの際によく参照していました。あとは先輩方に繋いでもらって質問攻めにしていました。

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: 2024/5/31

■ID: A23146

■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: パリ政治学院(シアンスポ)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/2 ~ 2024/5/24

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

■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?:

TLPの短期プログラムでフランスに行った際に、東京を一度離れたいと思ったのがきっかけでした。留学すると決めたのは締め切りの1ヶ月前で、TOEFLを急いで受けました。留学するかどうかは、法曹を目指していたため迷いましたが、留学をする機会が次いつ訪れるのかと考えたときに、今するしかないという結論に至りました。

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 / 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:

この時期を選んだ理由は、前期教養が終わり進路を考えつつ新たな挑戦をするいいタイミングだと考えたからです。

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:

- ・Français B2/5
- ・Gender and Queer Law/ 5
- ・Protection of human beings in International Law/ 5
- ・Truth in Transition and Human Rights/5
- ・Platform Governance in EU Law/5
- ・Français C1/5
- ・Global Environmental Governance - a Legal Approach/5

• Introduction to French Law/5 • Antitrust: Taming Private Power/5 • Privacy in the Digital Age/5
■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
授業内容は前期教養のように広く浅い授業が多いかと思います。ディスカッションが多くプレゼンテーションがよくセミナーで求められるので、スキルが身につくかと思います。
■ 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 / 21 以上単位/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 :
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 :
模擬国連、Women in Business、フラワースタylistの方のお手伝い等を趣味程度にしていました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
旅行をしていました。

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

■ 設備/Facilities :
図書館は小さいですが印刷が無料で嬉しいです。スポーツ施設はありません。食堂は CROUS というものがあり、低価格で美味しく食べられます。Wi-Fi 環境はあまりいいとは言えませんが、そこまで困りません。
■ サポート体制/Support for students :
あまり利用しなくてはいけない機会がありませんでしたが、求めればサポートしてくれると思います。

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 :
ホームステイ
■ 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 :
1 年前に留学をしていた先輩から引き継いでいただきました。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候は秋から冬にかけて一日が短くなり、気分的に塞ぎ込んでしまう人が多いです。ビタミン D を買って飲んでいました。大学周辺は治安も良く、あまり治安で怖い目にあったことはないですが、気をつけることに越したことはないと思います。交通機関も日本と比べるともちろん不便ですが、他のヨーロッパの都市に比べるととても発達していて便利だと思います(バスは来ないと思ったほうがいいくらいですが)。食事は自炊や外食をバランスよくしていました。スーパーの野菜や食べ物は美味しいので、料理をするのも楽しむことができました。栄養バランスは気にするようにはしていました。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :

フランスの口座開設はしていません。アルバイト等をする必要があれば開設が必要になると思いますが、口座を閉じるのがめんどくさそうと思い、必要になれば開けようと思っていました。基本的にクレジットカードとATMで現金を引き出すことができるカードを持っていたので事足りました。

■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 :

治安は想像よりは良いです。医療関係については、現地の人に聞いたり薬局で常備薬を確認しておくことをお勧めします。心身の健康管理については、「日光を浴びる」に尽きます。

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 :

TOEFL の試験結果や Motivational Statement (志望動機のようなもの)のほか、提出情報として VISA の情報をはじめとする個人情報の登録が求められていました。同じ大学に留学が決まっていた友人と一緒に協力して締め切りを確認しながらことを進めることができたのがとてもよかったので、ぜひ同じ大学に留学予定の方を見つけて行うことをお勧めします。特に、入学手続きはそこまで難しいものの、登録するものの締め切りについてパリ政治学院からあまり連絡がされない場合もあるので、ウェブサイト等を自身できちんと確認しておけば安心だと思います。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

フランス学生ビザを取得しました。申請先は在日フランス大使館で、パリ政治学院から来る正式な入学許可証が 5 月にメールで届き次第すぐに友人と準備をしました。インターネットのウェブサイトでは出国の 3 週間前等で大丈夫というような記載もありましたが、出国前は忙しくなるので早め早めに動くことを強くお勧めします。5 月初旬に申請を始めて 6 月中旬にビザが届きました。Proof of Accommodation を出せというように書いてあるため、住む場所を見つけてから手続きを行わないといけなように一見読めますが、学生の場合はこれから見つける予定であることを書いた Explanatory Letter of Accommodation という自作の書類を提出することで十分なので、とにかく早く始めて終わらせることをお勧めします！

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

出発前は忙しくなりすぎたため健康診断をする時間がありませんでした。持病や特別な常備薬が必要な方は準備する必要があるでしょう。予防接種等は必要ではありませんでした。常備薬は必ず持って行ったほうが良いです。フランスの薬局でもすぐに手に入りますが、多くの人が留学直後に何かしらに感染するので、頭痛薬・解熱剤・龍角散のようなものを多めに持っていると思心かだと思います。

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

東京大学から指示のあった海外保険・OSSMA に入りました。これは大学からの指示をきちんと聞けば間違いないかと思っています。

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

特にありません。単位取得等については学部によって異なるため、出国前に窓口で質問すると安心かと思っています。

■語学関係の準備/Language preparation :

前期教養時代に TLP でフランス語を勉強していた程度で、あまり熱心な学生ではなかったです。パリは英語を話す人が多いので、フランス語がわからなくても大丈夫かと思っています。フランス語の授業をとる可能性を考えて、DELF B2 を取っていました。

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	0 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 :	
航空賃 0 円はマイル利用	

■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	70,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,500 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
別途通信費として 2,500 円を払いました。	

■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、トラスト未来フォーラム	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
200,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
渡航支援金として 130,000 円いただきました。	
■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、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 :
・Français B2/5 ・Gender and Queer Law/ 5 ・Protection of human beings in International Law/ 5 ・Truth in Transition and Human Rights/5 ・Platform Governance in EU Law/5

• Français C1/5 • Global Environmental Governance - a Legal Approach/5 • Introduction to French Law/5 • Antitrust: Taming Private Power/5 • Privacy in the Digital Age/5
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
79 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 :
10 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 :
32 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 :
日本の外に一度出るというのはとてもいい経験だと思います。「キャリア」に直接結びつかなかったとしても、人生を豊かにする機会だと思うので、チャンスやリソースがある人は行ったほうがいいと思います。留学を通してより楽観的に自分の人生を捉えられるようになったため、新しいことに挑戦する力がついたのではないかなと思います。また、世界中に友人が増えたことも非常に嬉しいです。
■ 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 :
自分にあったキャリア設計を心がけようと思えるようになりました。就職活動も体験することが留学中にでき、良い経験になりました。
■ 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 :
ヨーロッパ留学をする方は、希望する職業によってはロンドンキャリアフォーラム等を活用して就活を同時にすることもできるかと思います。デメリットとしては、帰国直前に就活関連で少し忙しくなることかなと思います。全体的に見れば、留学することはメリットなのではないでしょうか。
■ 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。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):
専門職(法曹・医師・会計士等)、民間企業
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
日本の外に出たことない人も出たことがある人も、留学を考えている人はヨーロッパへの留学を強くお勧めします。自分のこと、自分の周りの人のこと、日本のこと、ヨーロッパのこと、より大きな世界・地球のことを考えるきっかけが多く転がっていて、自分を豊かにしてくれると思います。ただ、留学先に来たからと言って何かが劇的に変わるわけではないので、大事なのは自分が何をしたくてそれが留学先でできるのかという

ことを難しいですがなるべくはっきりさせてから行くことかと個人的には思います。

■ 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 :

留学体験記、<https://ovninavi.com/>等。