

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: 2024/3/1

■ID: A23140

■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: ストラスブール大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 9/1/2023 ~ 1/30/2024

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部都市工学科

■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?:

本当はフランスに1,2年次に行けるプログラムを受けていたのですが、コロナ禍で行けなくなってしまい行きたいという気持ちが残っていたので行きました。部活に入っており、ブランクができてしまうため、3年次に行くという決断には至りませんでした。4年秋学期で行く人は少ないと思いますが、卒業研究を海外ですることができて面白かったので良かったかなと思います。

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:

2024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 / 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:

卒業研究のため。

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:

FLE Perfectionnement 1 /3

TD enquête ethnographique /3

Genre et société /3

Dynamiques urbaines contemporaines /3

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

日本の研究室会議に出ていました。授業は日本と同じくテスト前に復習しました。Genre et société というジェンダーの授業は体系的にジェンダーについて勉強できて面白かったです。おすすめです。Dynamiques urbaines contemporaines という授業が内容は面白かったですが大変でした。両方とも先生

は熱心でした。
■ 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 :
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 :
スポーツ、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 :
地元のスポーツクラブで活動しました。武道系だったので、日本に興味を持ってもらえてよかったです。文化センターでボランティアもしました。子供たちが意外と懐いてくれてうれしかったです。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末はたいてい買い物や友達と会っていたら終わっていきました。長期休暇は研究、または旅行をしました。

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

■ 設備/Facilities :
図書館は BNU という国立図書館を使っていました。良かったです。スポーツ施設もあります。食堂はいくつかあり、私の寮にもありましたが混んでいます。Wifi 環境も良かったです。
■ サポート体制/Support for students :
語学のサポートは充実しています。学習面はわからないことは先生やフランス人の知り合いに聞きました。個人的にとってもおすすめなのは、学科ごとにガイダンスがあるのでそれに出て、授業を取る学年の学生に声をかけて学年の What's up グループに入ることです。(もしかしたら 1 年生とかだとまだないかもしれませんが、でも誰かしらと連絡先を交換しておくことをお勧めします)3 年生に入ったので、自分以外全員知り合いで固まって座っていて怖かったですが、ここで声をかけてグループに入れたことが自分の留学生活をかなり左右したと思っています。ドライブでノートの共有などもしていますし、授業の休講のメールや履修登録の日時などなぜか送られてこなかったことも全部共有されるのでとてもありがたかったです。生活面・精神面は、使わなかったですが、相談室があるそうです。保健センター(?)もありタダで見てもらえるらしいと聞きました。

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 :
ストラスブール大学へ出願する際に寮も申請できるようになっています。抽選ですが、日本人の学生が落ちているところをあまり見ていません。Gallia という寮に滞在しましたが、おすすめです。一番きれいで立地が良く不自由しませんでした。私はオンラインでの面接なども行ったので、ちゃんと個室がある方が良かったです。ほぼマンションなので、寮で友達を作りたい人はほかでもいいのかもしいかもしれません。他に比べ少し割高ですが、キッチン付きで自炊しまくれば割とお得な気がします。

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

寒くありませんでした。トラムの定期をすぐ買いました。学生ならば申請を出せば安く買えます。オンラインで申請してCTSという会社のオフィスにいったって買いました。7€/月で買いました。食事は寮食もあったのですが、安く済ませたかったので自炊しました。学校の近くにある Auchan GG Esplanade を推しておきます。私調べでは学校に近い中で一番安いです。Kehl(ドイツ)も結構安いと思います。大型スーパーと街中にある小型スーパーでは結構値段が違うので、節約したい人は大型スーパーに行くことがおすすめです。

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

日本のクレカで基本的に支払っていました。しかし、相性の問題か支払いができないことが多々あったので、複数の会社のクレカを持ってくる、口座開設までのうちに使う用現金も多少日本から持ってくることをお勧めします。あと現金のみというお店もなくはないです。BNP Paribas で口座開設しました。住居証明が必要なので気を付けてください。(寮の受付でくださいといったらくれました)BNP のクレカでも支払いをしてました。お金は WISE を使って送金するのが安いと思います。海外でおろせるようにキャッシュカードも一応持ってきましたがレートはあまりよくないので使いませんでした。

■ 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 :

治安は悪い場所はいくつかあります。駅の周りや Etoile 公園の周り(Flixbus 乗り場付近)はあまりよくないと思いますが、全体としてはよいと思います。フランスは登録すれば健康保険にただで入れますがその手続きに死ぬほど時間がかかるので、日本からの保険の要件を確認しておくことをお勧めします。健康管理は、初めは食生活を気を付けていました。あと冬は暗くなるのが早くて気分も下がりそうだったので日が出ている時間にお散歩したり、買い物に行ったり、だれかと必ずしゃべるようにしたり、おいしいごはんをたまに食べたりしていました。

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 :

連絡が来なかったのだからこちらから連絡したところ、指定時間に証明写真、パスポートのコピー、受け入れ証明書を持ってくると送られてきました。学部にはよりますが私の留学先はかなり適当でした。もしあれば同じ学部の日本人と協力しようと思います。(EU の学生はエラスムスというプログラムなので手続きが簡単で違います)証明写真はフランスでも撮れますが、初めはどこで取れるのかなどわからないと思うので沢山持っていくことをおすすめします。パスポートのコピーも同様です。コピーは大学でも取れるのですが、コインではなく大学の決済システムに登録してからでないとできないので、コピー屋さんに行くしかないのですが、コピー屋さんは日曜や夜はしまっているのを気を付けてください。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

長期学生ビザをフランス大使館で申請しました。2023 年度に関しては、キャンパスフランスの申請が先なので次年度もそうでしたらお気を付けください。持ち物としてはレターパックを持っていくのが忘れがちなのを気を付けてください。ビザ申請の際に住居証明が必要だったのですが、滞在先が決まっていなかったの、割り当てられる寮に入りますという旨の手紙をアップロードしました。大学からの受け入れ証明は発行されるのを待ちましょう。キャンパスフランスの申請が終わっていない、または、必要書類はそろっていないので大使館で追い返されている人を見たのでそろえてから行くことをおすすめします。開館時間ピッタリに行くと 10 人待ちくらいでした。証明写真機は一応大使館内にもありました。

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

健康診断、歯科検診、予防接種等を受けました。治療する場合に備えて早めの方がいいです。常備薬は1箱持って行ったのですが、そんなに体調を崩してもいないはずなのに以外と足りなくて焦ったので、余裕を持っておくことをお勧めします。

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

保険はフランスの場合、住宅保険への加入(寮が盗難に入られた場合や火事を起こした場合など)を求められることが多いです。それは東大の保険がカバーしていないので、フランスの保険に入る必要があったので注意してください。人によってはクレカについているかもしれません。私は、SMERRA という保険に入りましたが使っていないので、費用が素早く降りるかなどはわかりませんでした。寮を借りるのに証明書が必要なので、証明書をすぐに発行してくれる会社を選びました。

■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 :

学科事務室の方に言われた書類を提出しました。研究科ごとに異なる可能性もあるので尋ねることをお勧めします。ちなみに自分のところは留学中に卒業論文を出すことを許してくれる学科だったのでそうしました。結構柔軟に対応していただける場合もあるのでまずは事務室や研究室/ゼミなどに相談してみることをおすすめします。

■語学関係の準備/Language preparation :

出発前が C1 ギリギリ位の実力で、語学クラスに2週間入り、新学期を迎えました。リスニングがとても苦手だったことと3年生の授業(1,2年に比べ難しい)を取ったこともあり、初めの方は半分くらいしかなかったです。一応授業を録音しました。録音をスクリプト化してくれる Notta というアプリを使いました。大事なところは拾った録音をスクリプト化して語彙などを調べていました。テストは2時間筆記(フランス独自形式があります)のものもあり、しんどかったのですが、なんだかんだテストの点数は私含め周りの人もちゃんともらったので、そこまで怖がらなくてもいいかもしれません。テストは辞書持ち込み(電子辞書含む)は先生に聞けば大抵許されます。あと、たまに英語で書いてもいいよって言うくださる先生もいました。交渉次第で色々どうにかかります。個人的には、テストの形式や授業の難易度、持ち込みの不可など履修登録まえに聞いておくことがおすすめです。

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	352,560 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	30,000 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)	10,000 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	76,000 円/JPY
食費/Food	25,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,000 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 :
渡航支援金 : 150000 円
■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

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 :
087 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) :
2024 年 9 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 :
満足している点:海外で生活する体験ができた点、研究ができた点、第二外国語の国で生きていけるという自信がついた点、満足していない点:もっと時間があつたらより友人関係を広げたり、もっと授業を取ったりしてもよかったなと思いました。
■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 :
学部卒業後海外で大学院に行って海外で就職しようと思い、その準備をしていましたが、日本でまずは働き

たいと思うようになりました。決して留学が楽しくなかったからではなく、旅行以外の海外経験がほとんどなかった自分が、海外に理想を抱くのではなく、より海外の生活・仕事を直視することができ、日本の魅力にも気づくことができたからです。(例えば、フランスでは新卒雇用がなく、インターンなどの実績によってまずは短期雇用を得る必要があります。)いずれは海外にも軸足を置いて働きたいと思っています。

■ 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 :

卒業時期が遅れてしまうのが院までいくとなるとネックですが、卒業時期を遅らせないで留学することも時期や学科などによってはできると思うので、いろいろ相談することをお勧めします。

■ 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) :

■ 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 :

お金がかかる→奨学金をもらう、時間がかかる→卒業時期を遅らせない、などネックとなっている部分に対して解決方法が存在する場合もあるので、行きたいな→と思っていたら色々探ってみてください。自分の行きたい大学に限らず、ほかの大学に留学した人の留学体験記を見ることが新たな視点を得るうえでおすすめです。あと、周りの人に言ってみると解決方法が得られる場合もあります。自分も手続きなどかなり大変で、知らないことも多かったので、ストラスブール(フランス)留学する方向けに思い出せる限り色々書いておこうと思います。・VISA は早めにとるのがおすすめです。出国前に下りずに一時帰国になった人もいます。・戸籍謄本取ってくることをお勧めします。(アポステイーユ付けました)これらは、健康保険と住宅補助(CAF)を申請するのに必要ですが、CAF は降りるのが死ぬほど遅いので半年だとももらえないまま帰国の可能性もあります。・What's up を使うので登録しておくことをお勧めします。・友人はみんなほぼほぼ Tandem で仲良くなった子から繋がって増やしている印象です。日本語学科があるので、結構日本人と話したい人は多そうです。・ESN という学生団体がイベント沢山やってます。・電話キャリアはいろいろありますが Free という会社で登録しました。月 3000 円くらいで沢山使えるのでおすすめです。・旅行には Flixbus 便利です。(遅れますが)・Maison universitaire France-Japon というところに色々日本人留学生がいていった調理器具などがあるのでもらえます。(もらって、自分で買ったものも含めてそこに置いてきました)・交渉次第でどうにかなることが多い/担当者が適当なことが多いので、粘り強く行きましょう。・フランスは電話社会なので、リスニング力を鍛えておくといいかもしれません。

■ 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 :

私は初め自分の大学の体験記のみ見ていたのですが、ほかの大学からもたくさん留学生がきているので、のぞいてみると色んな情報を拾えると思いますでも結局は一次情報が大事なので頑張って得ましよう..!

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: 2024/9/25

■ID: A23141

■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: ストラスブール大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/1 ~ 2024/6/30

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 文学部日本語日本文学専修(国文学)

■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?:

興味があってフランス語を学び、フランス文学にも関心があったので、大学二年生の時に留学を決めました。視野を広げ、異なる学科を学ぶことが将来の研究に役立つかもしれないという考えもあったので、あまり迷いませんでした。

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:

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:

学部二年の時留学を決めて、三年生のAセメスターが一番早く留学できる時期であり、多くの人がこの時期を選んだため。

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:

FLE Perfectionnement 2/3

Littérature comparée TD/3

Approche des genres : poésie et critique/3

CM Séminaire de recherche inter-arts/3

FLE Approfondissement/3Littérature française CM/3

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

授業は講義とゼミをおおよそ半々で履修しました。文学科なので、主に本を読むことが中心です。フランス語で読む量が多かったので、少し大変でした。授業を録音して、寮で復習することもありました。日本と違

って、講義の途中で質問や感想を述べる学生が多かったのが印象的でした。
■ 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 :
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 :
学校でバスケットなどのスポーツの授業を履修しました。他にもミュージカルや演劇を色々と観に行きました。フランスの美術館や歴史的建築もかなり見学しに行きました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末はほとんど寮で復習などをして過ごし、長期休暇にはフランス国内や周辺の国へ旅行に行くことが多かったです。

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

■ 設備/Facilities :
図書館は新しく便利です。食堂はいくつか大学の近くにあり、Wi-Fi はキャンパスのどこでも接続できます。スポーツの授業は数十種類あり、一学期に 5 コマまで取れます。
■ サポート体制/Support for students :
留学生向けの語学の授業があります。バリアフリーなどのサポート体制も整っています。

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 :
学生寮の個室。少し古いですが、住み心地は良いです。ストラスブール大学から送られてきた手続きに沿って申請しました。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
夏はエアコンがなくても過ごせますが、冬は東京に比べて寒いです。交通機関はトラムがあります。寮は学校に近いので、ほとんど歩いて通学していましたが、周りの学生は自転車を使う人の方が多いかもしれません。食事は食堂で 3 ユーロで食べられます。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
現地で口座を開けし、親からその口座に毎月送金してもらいました。現金よりクレジットカードを使う方がはるかに便利だったので、現金はほとんど使いませんでした。一部の日本のクレジットカードでも使えます。
■ 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 :
治安はパリなどの大都市より良いですが、気をつけてください。大学の医療機関は学生ならほぼ無料なの

で、活用するといいいでしょう。

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 :

入学手続きに必要な書類はすべて留学先にメールで送られたので、とてもスムーズに準備できました。入学の数ヶ月前に提出が必要なフォームには、学生寮に関する項目があり、寮はとても人気があるため、早めの申請をおすすめします。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザ。書類を自宅で準備して大使館に行けば、数時間で手続きが終わります。ただし、ギリギリに予約すると 1 ヶ月先まで埋まってしまうこともあるので、もし間に合わない場合は、水曜日の午前中に限り、予約なしで交換留学生のビザを発行してもらえます。

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

特に準備はしませんでした。常備薬だけ持って行きました。

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

東大と留学先で加入が必須の保険だけに加入しました。

■ 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 :

留学許可願を提出しました。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

留学する一年前はほぼ独学で DELF B2 を取得したので、留学前は特に語学の勉強をしませんでした。それでも授業を聞き取るのは難しかったので、特に文学部に行く場合は、少なくとも C1 レベルがあることをおすすめします。

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	200,000 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)	20,000 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	40,000 円/JPY
食費/Food	70,000 円/JPY
交通費/Transportation	15,000 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 :

The Fung Scholarships

■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 :

60 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 :

留学を通して、自分の視野が大きく広がったと感じました。特にフランス語やフランス文学に対する理解が深まり、自分自身の成長を強く実感しました。また、旅行やさまざまな見学を通じて、自分が興味を持つ新しい分野や趣味を発見することもできました。学問に限らず、文化や日常生活における新しい視点を得られたことで、個人的にも大きく成長したと感じています。

■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 :

留学中に、もともと興味を持っていた分野に加えて、さらに深く研究したいテーマを見つけることができ、研究を続ける決意が固まりました。自分が本当に興味を持っている研究方向を見つけられたことが大きな成果です。また、留学を通じてヨーロッパの教育や研究環境にも魅力を感じ、卒業後はヨーロッパでさらに学びを深めることを視野に入れ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 :
留学によって、将来的な選択肢が広がり、より強い言語力も身に付きました。また、研究への理解が深まり、院進や将来のヨーロッパ留学にも有利になると思います。一方で、私の場合は留学により留年が必要となる点がデメリットです。
■ 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 :
早めに準備を始めることをおすすめします。少なくとも 2 年前から計画し、特に言語の勉強に力を入れると良いです。また、東大の留学アドバイザー制度を活用することで、手続きや情報収集がスムーズに進むと思います。
■ 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 :
東大の海外留学情報のサイト。

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: 2024/8/18

■ID: A23142

■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: ストラスブール大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/1 ~ 2024/6/30

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 総合文化研究科言語情報科学専攻 博士後期課程

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

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

研究に必要だったため。

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 / 博士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:

研究指導の委託

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

2024年/Academic year / 博士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:

博士論文のためのデータ収集を行うため。

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:

•Situation de la linguistique en Alsace/3•Éducation bilingue en Alsace/3•Français/3

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

アルザスの社会言語学の授業がおもしろかった。

■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:

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:

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 :
将棋。茶道の講師。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
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:大きくモダンな建築。スポーツ施設:毎セメスター、4つほどスポーツのクラスを受講することができる。食堂は充実している。3.5 ユーロ。Wi-Fi は弱いことが多いが、繋がる時もある。
■ サポート体制/Support for students :
語学のクラスがあった。

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 :
大学側から届くメールに従って行った。

■ 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:四季がはっきりとしている。 大学周辺: 安全。学食なども充実している。 交通機関: トラム。定期券も安い。 食事: 近くに美味しいケバブ屋さんがあった。とても便利。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
クレジットカードを使用。現金を使ったのは数回。現地の銀行口座を開設した。
■ 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 :
治安はとても良い。病院には行っていない。診療予約に時間がかかることが多いと聞いた。

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 :
研究科を事前に選ぶ必要がある。基本的には大学から届くメールをきちんと読むことが大切。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
学生ビザを取得。入学許可証を取得後すぐに申請を開始した。許可書が届くのが遅い場合もあるようなので、ビザ申請セクション予約枠が無くなってしまわないように確認をこまめにすることが大切。私の場合は、許可書が届いたのが早かったためスムーズだった。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
歯医者に行った。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

大学側が用意している海外旅行保険に加入した。

■ 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 :

自分の所属する学科以外の授業も受講することができるため、興味がある授業を見つけた時は直接メールをすると良い。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

ラジオを聴いた。

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	400,000 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	150,000 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)	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)	0 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

学振研究費を使いました。書籍代は研究のためのものです。

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

家賃/Rent	72,000 円/JPY
食費/Food	50,000 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 :

■ 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 :

渡航支援金 120,000 円を 1 回受け取りました。

■ 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

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:
研究委託のためなし
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad:
8 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:
12 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:
データ収集。
■ 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:
オープンになった。
■ 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:
デメリットはない。メリットは、色々な人に出会うことで、さまざまな価値観を知ることができる。
■ 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 ポスドク
■ 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:
留学はあなたの人生において、かけがえのない仲間に出会うことができる機会だと思います。そして、自分のことをより知ることができる時間になると思います。
■ 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:
特になし。