

報告書

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: 2024/7/4

■ID: A23080

■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: ジュネーヴ大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/15 ~ 2024/6/21

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 文学部人文学科フランス語フランス文学専修課程

■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?:

フランス語圏でフランス文学を学んでみたかったこと、海外で生活できるか試してみたかったこと。大学三年の春に決定。

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:

2023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:

学部を卒業する前に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:

BA7 La poétique de l'eau au cinéma, narrations, thèmes. Esthétiques/ 6.0

Cours général Histoire de la Suisse/ 6.0

Cours intermédiaire2 B2/ 3.0

La français du quotidiens B2-C1/ 3.0

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

週に二回ほど受けて、受けていない日に復習する。予習はせず。自分で読みたい本をフランス語で読む時間を多くとった。

■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 :
語学交換
■ 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 :
タンデムという語学交換制度が非常に優れている。大学の運営するマッチングアプリのようなシステムに学習言語と母語を登録すると、それと上手く組み合わせる人と連絡が取れるようになる。留学序盤は 10 人ほどタンデムを作り、毎日誰かと会って話していた。フランス語力向上に非常に役立った。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
読書映画、人と話す、旅行

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

■ 設備/Facilities :
食堂は高い。図書館はあまり使わなかった。寮の Wi-Fi がたまに途切れて鬱陶しい。
■ サポート体制/Support for students :
無料のフランス語講座を一学期最大二つ取れる。日本人は特に多くの人が受講していた印象。

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 :
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 :
個室、十六人で一フロア、キッチン・シャワー・トイレ・冷蔵庫共用。暖房あり、冷房なし。なぜか地下にクラブがついている、のに、毎週末閑散としている。多国籍の学生。日本人が三十人ほどいた。地下に作業所あり。大学からの紹介で見つけた。

■ 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: 冬は寒いけど日本の寒さを大きくはうわまらない。基本日差しが強く、日向では暑い、日陰ではそこまで寒くない。秋冬はよく雨が降る。曇天が続くので気も滅入りやすい。 大学周辺: レマン湖に歩いて行けるのが最大の見どころ。スーパーなどもある。駅にも寮にもアクセスが良い。 交通機関: ジュネーブ内の全ての交通機関が使える定期券を買い、バスで移動するのが普通。電車はどちらかというと他の都市や国外に出るときに使う。寮から空港まで 30 分強なので旅行にもアクセスがよい。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
ほぼすべてクレジットカードで済ませた。出国二週間前に焦って発行した一枚に生活の全てをゆだねていたんで、カードは発行しておいたほうが良い。
■ 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 :
治安よし。私は病院にはかからなかったが、友人が一度肺気胸で入院し、お見舞いに行った。英語がとて

も得意と言うわけでもない子だったが、適切な処置をされていた(彼は保険を使っていた)。当たり前だが海外だからといって病院が機能しないということはない。湖と山をとにかく眺めた。自然に助けられた一年。

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 :

寮の予約、内金の振り込み、滞在許可証の申請など。同大学に留学する日本人コミュニティと連携を取った。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

滞在許可証。早めに申請するとよい。

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

歯医者で常備薬の購入だけした

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

皆がしているものをした

■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 :

担当教授との面会、推薦

■語学関係の準備/Language preparation :

英語は苦手、フランス語は参考書での自習と会話のオンラインレッスン。会話と机上の勉強ではまるで違うので、準備してから留学に臨みたい人は、会話経験をできるだけ積むと良い

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)	80,670 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	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	40,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

たばこが一箱 1,500 円ほど、喫煙者は注意。紙巻きたばこという自分で巻くものを選ぶとかなり安上がり

なる。肉は高いが、パン、パスタ、果物、野菜は日本とあまり変わらない。自炊・買い物工夫すれば食費はある程度抑えられる。食器は寮の共用物を使ったが学生が残したものなのでフロアによってばらつきあり。娯楽費は主に旅行だが、一気に 20 万つかった月もあれば 0 円の月もある。

■ 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 :

埼玉発世界行き

■ 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 :

一括で 200,000 円。毎月ではない。

■ 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 :

0

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

96 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 :

28 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 :

「留学すると人生変わる」といった謳い文句に半ば懐疑的な態度で留学に臨んだ。結果、自分は変わったと思う。ただその変化には、留学一般がもたらすだろうものもあれば、私のこの留学だからこそ得られたものもある。両者は互いに絡み合っている。例えば私は、一般によく言うように、異文化交流の中で細かな立ち振る舞いが変わっていった。しかしより具体的には、その変化は政治性と感性の問題に還元できるだろう。留学前には浮ついていた政治的立場や画像イメージへの態度が、政治性や感性に重きを置いた空間・コミュニティでより固定されていったのだった。日本ではしづらい変化を経験した。しかしこの変化は周りの日本人すべてに起こっているわけではないし、日本では絶対にできないわけでもない。大切なのは留学以前の自分のアンテナと留学先の環境との噛み合い方だと思う。その点について私は今回の留学に満足している。

■ 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 :
スイスの労働環境が良すぎて日本で働きたくなかった。それでも留学中に日本企業の内定をもらった。
■ 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 :
「留学すると就職に強い」という言説を実感した瞬間はなかった
■ 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 メーカー
■ 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 :
ヨーロッパのたばこは高いので巻くか旅行を諦めるかしありません。あと、遠距離恋愛、大変ながら頑張ってるカップルも意外とそこそこいました。
■ 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 :
なし

報告書

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: 2024/6/27

■ID: A23082

■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: ジュネーヴ大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/15 ~ 2024/6/21

■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

■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?:

入学当初から、大学生という比較的自由的な時期に留学を通じて世界の様々な見方に触れたいという思いがありました。学部に進学にあたり国際関係論への学びを深めたいと思ったこと、1年次にジュネーヴへの短期国際研修プログラムに参加予定だったもののCovid-19の影響で国内プログラムとなり未練があったこと等の理由からジュネーヴ留学を申請しました。

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:

後期課程に進学し一定程度専門への理解が深まった状態で見識を広げたいと考えたから。また、就職活動への影響を最小限にするため。

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:

- ・International relations/6
- ・Politique comparée/6
- ・Institutions européennes et intégration européenne/6
- ・Introduction aux relations internationales/6
- ・Law and practice of European Union foreign policy/3
- ・Théorie politique/6
- ・Conversation B1/3

・Expression orale/3 ・Cours intermédiaire B2/3
■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
Master 向けの授業は履修登録できなかったため、興味のあるものを 2 つほど聴講していました。授業によって本当にまちまちでしたが、大人数の講義形式をベースに Tutorat という形でディスカッションが設けられる場合が多かったです。予復習はそこまで大変ではなく指定された文献を読んだ上で講義を聞き授業後にさらうだけで完結し、休日を旅行などに費やしたかった私は平日のうちに出来るだけ終わらせるようにしていました。
■ 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 / 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 :
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 :
スポーツ
■ 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 :
大学が無料で提供しているフィットネスのクラスに週一で参加していました。単なるリフレッシュにとどまらず、学生だけでなくジュネーヴ市民の方も参加できることから幅広い知り合いができたのもよかったです。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
公園でのんびりしたり旅行に行ったりして過ごしました。スイスにいた間は交通の便や値段などの観点からヨーロッパの様々な場所にアクセスしやすいと思い、勉学を最優先にしつつ予算も鑑みた上で 15 カ国ほど訪ねることができました。

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

■ 設備/Facilities :
図書館は各キャンパスに設置されており、貸出冊数や期間も満足のいくものでした。試験期間には大変混雑します。大学附属のスポーツ施設は特にありませんでしたが、大学が提供するスポーツ活動は寮や市内のスポーツ施設を使って行われていました。私はあまり利用しませんでした。学生証を提示すれば CHF5 (800 円程度、ジュネーヴでは手頃。) で学食を利用できます。すべてのキャンパスで学生専用の無料 Wi-Fi 環境が整っており、快適に利用できました。
■ サポート体制/Support for students :
ジュネーヴ大学の留学課の方が必要な情報をくださったりオフィスに行けば相談できたりと、困ったら頼れる場が整っていました。また Estasia という東アジア学科の学生団体には日本語ができる学生も多く、心強い存在でした。大学の環境としては語学面が最もサポートされているという印象で、交換留学生はフランス語の講座を 1 学期あたり 2 講座まで無料で受講することができます (英語など他言語は有料)。レベルや内容も様々なので自分に合ったものを受講られます。また Tandem という語学交換システムがあり、日本語を教える代わりにフランス語や英語などを教えてもらえます。人によって活用方法は様々でしたが、気兼ねなく会話できる機会は貴重なので、積極的に利用して語学力を伸ばすことをお勧めします。

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 :

キャンパスからバスで 20 分ほどのところにある Cité Universitaire に滞在しました。建物は 4 種類で個室、ルームシェアいずれもありますが、交換留学生は基本的に A 棟か B 棟(1 フロアに 16 の個室がありキッチン、シャワー、トイレは共用)に割り当てられます。サウナや音楽練習室などの施設もあり、フロントや清掃スタッフの方も親切に対応してくださったため基本的には快適に生活できましたが、たまに Wi-Fi が弱いことがありました。人数の問題で Cité に入居できない場合があったりジュネーヴでは住居を見つけるのが結構大変だったりするので、ジュネーヴ大学から案内が来たらすぐに申し込むことをお勧めします。

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

気候については年によってまちまちだと現地の人に聞きましたが、日本とさほど変わらず過ごしやすかったです。大学は街の中心部にあり不便はありませんでした。ジュネーヴ市内はバス・トラムが発達しているため、定期を買えば便利に生活できると思います。食事に関しては、外食をするとランチでも 3,000 円くらいするので自炊をしていました。高いですが日本食材店などもあるので日本食を作ろうと思えば作れます。

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

wise のカードで生活していました。それに加えてジュネーヴ大学からの奨学金を受け取るために BCGE の銀行口座を開きました(大学側から開設手続きに関する説明が別途されるので心配なくて大丈夫です)。留学生で利用している人はほとんどいませんでしたがスイスでは TWINT というモバイル決済アプリが普及しており、PayPay 等のようにスマホ決済や利用者同士の送金ができ便利そうだったため、利用してみてもいいかもしれません。現金が必要になる場面はほとんどありませんが、ジュネーヴ以外のクリスマスマーケットに行った際には一定以上の支払額でないとカードが使えない or そもそも現金しか受け付けていない場合もあったので、現金を引き出せる手段も何かしら準備しておくといいと思います。

■ 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 :

ジュネーヴの治安は良好です。例外としてメインターミナルである Cornavin 駅の周辺や Paquis 地区は、以前留学していた先輩や現地学生からも注意するように言われており、実際夜などはあまり雰囲気がいいたとは言えませんでした。健康管理については、手洗いうがいや十分な睡眠など基本的なことを心がけていれば大きな体調不良はありませんでした。むしろ気にかけるべきは精神面の方で、特に日照不足になる冬は気持ちが落ちている人が多い印象でした。自分なりのメンタル維持法をとることに加えて、海外留学だからと気を張りすぎず、一緒に留学している日本人や日本にいる友人と話す時間を設けてもいいと思います。

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 :

ジュネーヴ大学から送られてくる手続きに関するメールに従いました。手続きは全てオンライン上で、提出が求められる書類もすぐに準備できるものばかりなので特に問題はないと思います。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザではなく滞在許可証の申請が必要です。留学開始の 3 ヶ月前までに申請書類を OCPM に送るようジ

ユネーヴ大学に指示されたため日本から郵送しました。申請フォームに加えて学習計画書などから作成が必要な書類も多いですが、インターネットで検索すれば使えるようなフォーマットは見つかります。だいぶ個人差はあるようですが私の場合は郵送から 2 ヶ月ほどして追加書類に関するメールが OCPM から届きました。それに応じてジュネーヴ到着後 14 日以内に書類を再度郵送し、暫くすると OCPM の窓口に来るようにメールで言われます。必要な金額の支払いや写真撮影、指紋採取など、窓口での手続きはすぐに終わり、少しすると滞在許可証が郵送で届きました。事前に書類を郵送していれば手続き費用は CHF143 で済むのですが私はなぜか CHF252 請求され、窓口でその旨を伝えたとこ払い戻してもらえたので、同じように請求される人がもしいたらメールではなく現地で問い合わせることを強くお勧めします。必要書類に関して補足すると、渡航証明(犯罪経歴証明書)は警視庁発給で受け取りに 3 週間要したため最初の郵送に間に合わず持参したのですが、その後提出を求められることはなかったですしそもそも発給していない人も多かったのでも問題ないのかもしれませんが。

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

健康診断は東大が毎年実施しているものに追加して受けることはありませんでしたが、スイスの保険隊対象に含まれていない歯科については渡航直前に検診に行きました。常備薬は基本的な症状に対処できるものを持参しました。アフリカ等に行く予定はなかったので予防接種は特に受けていません。

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

東大で加入が義務付けられている保険に加入しました。手続きに関する指示は丁寧なのでそれに従って進めれば大丈夫です。

■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 :

留学許可願を提出しました。

■語学関係の準備/Language preparation :

英語は B2、フランス語は B1 から B2 の間といったところでした。入学以来あまり触れていなかった英語についてはオンライン英会話を習慣にして感覚を戻しました。フランス語については、フランス語で開講される授業を履修するために(B2 レベルの証明が求められる)授業などを活用して運用能力を上げました。語学は勉学でも日常生活でも前提になるものなので出来る限り高めておけば留学生活が充実します。英語が通じるジュネーヴではフランス語なしでも生活できますが、ある程度はフランス語を勉強しようという意識は大事かと思います。

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	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.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	5,000 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	90,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	
交通費は、ジュネーヴ市内の公共交通機関の年間定期券を CHF400 で購入しました。食費については、LaFarce という団体がやっている週一の食料配給を利用したことでかなり抑えられました(年会費 CHF20 で利用可能)。娯楽費はほぼイコール旅費で、月によって差はありましたが平均するとこの程度だったと思います。	

■ 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, ジュネーヴ大学	
■ 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 :	
ジュネーヴ大学からの奨学金は CHF650 が計 9 回支給されました。日本円に換算すると月額 9 万 9000 円程度で JASSO から頂く奨学金の月額を下回っていたため二重受給が可能でした。	
■ 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 :	
なし	
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
46 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 :	
28 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 :	

抽象的にはなりますが、自分自身や自分を取り巻く環境を相対化する視座を手に入れられたことに意義があったと思います。語学力の向上や英語とフランス語で国際関係論の学びを深められたといった具体的な成果もちろんありますが、学生と社会人の間にある今の時期に人との出会いを通じて様々な見方に触れゆっくりと考える時間を得られたことは何よりの財産だと思います。

■ 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 :

グローバルな環境に身を置くことに関心が高まったとともに、それには何が必要か良くも悪くも実感する場面が多々ありました。

■ 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 :

選択肢の幅が広がったと思います。スイスでは高校卒業後にすぐに大学に進学することがメジャーではなかったり働いてから大学に通うことが当たり前だったり、現地の学生と話をする中で人生設計が多様であることを感じました。

■ 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、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

■ 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 :

目的を持って留学することは大事ですが、とりあえず申し込んでみる大胆さも必要だと思います。住み慣れた日本を離れ異国で生活するということで様々な心配事もあるかと思いますが案外なんとかなりますし、留学で得られる経験はかけがえのないものです。少しでも興味があるならばぜひチャレンジしてみてください。

■ 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 :

Go GlobalWeb サイト(留学体験記など)

報告書

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: 2024/7/3

■ID: A23083

■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: ジュネーヴ大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/15 ~ 2024/6/21

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

■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?:

昔から留学に行きたかった。大学にも慣れたタイミングで行くことを決めた。

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:

就活前で、学部で卒業する場合多くな人がこのタイミングで留学するから。

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:

Early Modern Economics/6
The forth industrial revolution/3
Consumer behavior/6
Entrepreneurial Thinking/6
Business game/3
La Suisse et le monde francophone A2/3
Cours élémentaire A2/6
Cours Ecrit-Grammaire B1/3

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

東大と基本同じ。プレゼンが多かったりはするかもだけど、取る授業次第。

■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 :
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 :
スポーツは講座があるし無料で取れるので、ラケット競技を続けたいとかなり道具を持って行ってもいいと思う。
■ 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 :
問題なし。
■ サポート体制/Support for students :
フランス語の授業はとった方がいいと思う。留学生との出会いにもなるし。

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 :
大学の紹介。個室だがキッチンイレはシェア。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
基本的に日本と同じ。電車も時間通りにくるしマナーもとてもよく優しい人が多い。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
カードで全部払えるので、現金はほとんど持っていく必要ない。
■ 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 :
治安に関しては安全なので問題なし。わたしは一人暮らしが初めてだったので、何事も 1 人で抱え込みすぎないようにした。日本人同士でも相談できる相手くらいはいた方がいいと思う。

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 :
滞在許可書、寮の申請、保険など何もやってなくても最悪耐えるし、向こうの人の方が慣れているのであまりストレスに感じずにできる範囲でやって行けばいいと思う。1 人でやるのはなかなか苦しいので、ぜひ先輩など頼った方がいい。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

滞在許可証(permission L)
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
歯医者が入らないのでそれは事前に行った、薬はいつも使うものだけ持って行けばいいと思う。頭痛薬くらいなら現地調達で問題なし。アフリカなどに旅行したいなら予防接種して行った方がいいかも。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
東大規定の保険のみ
■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 :
経済学部の案内に乗っ取ってやった
■語学関係の準備/Language preparation :
英語、フランス語の授業を他学部履修した

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	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)	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	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	100,000 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 :	
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 :

Early Modern Economics/6

The forth industrial revolution/3

Consumer behavior/6

Entrepreneurial Thinking/6

Business game/3

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

44 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 :

16 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 :

20 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 :

語学や勉強の面だけでなく、精神面においても成長できた。

■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 :

色々な選択肢があるし、長いスパンで自分のキャリアについて考えてもいいと感じた。

■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 :

早期就活には多少被る。総じてプラスにはたらくと思う。

■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、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 コンサル、金融

■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 :

いい経験になるので、迷ったら言った方がいいと思います。

■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 :

note、ブログ

報告書

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: 2024/7/5

■ID: A23222

■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: ジュネーヴ大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/15 ~ 2024/6/21

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 経済学部金融学科

■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?:

2年生の時に、友人が留学で楽しんでいる様子をインスタで見て、留学に興味を持った。また、留学体験記を読んで、絶対後悔しないと書いてあったので、決意した。そのため、次の機会に留学を申請しようとしたが、志望動機書とかに謎にこだわり、締め切りを逃してしまった。(こだわらず出そう!)そのため、学生として最後のチャンスで留学に行くことになった。

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:

2024年/Academic year / 学部3年/University year / A2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:

学生として留学できる最後のチャンスだった。

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:

Business Game/3
Consumer Behavior/6
International Geneva/6
International Environmental Law/6
Business and Human Rights/3
La Suisse et le monde francophone A2/3

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

リーディングが多い。講義系の授業であっても、学生側の発言を求められることも多い。発言しない学生も

多いが、どの授業にも発言する学生はいる。履修したどの授業も良かったが、Business and Human Rights という授業は、今まで人権に詳しくなく、ビジネスとの相性にも疑問を覚えていたため、ポジティブな方向にだいぶ影響を受けた。具体的には、ビジネスに潜む様々な人権問題の解決がビジネスにとってコストではなく、重要な投資になるということを信じるできるようになった。もし履修する機会があれば、ぜひ私が紹介したと言っておいってください。

■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

■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 :

アイスホッケー部だったので、夏にリンクが閉まる前の 2,3 月はアイスホッケーの練習に参加した。事前に連絡したところ、今年は経験者のみで、防具等も持っていく必要があると知ったので、わざわざ防具も持って行った。もしやりたいスポーツや活動があるならば、めんどいかもしれないけど、絶対行く前にメールしておくべき。

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

旅行したり、湖沿いでみんなとピクニックをしたりだべったり、湖で泳いだりした。イースター休みに 2 週間弱あるので大きな旅行ができるほか、授業が終わって試験期間が始まるまでの期間や試験期間が終わった後に旅行する時間がある。また、毎週末旅行している人もいた。

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

■設備/Facilities :

大学に図書館があり、試験期間中は席を見つけるのが困難。だが、本の貸し出しは予約が入らなければ 5 ヶ月くらい借りることができ、冊数もすごく多い。スポーツは、色々サインアップできる。また、寮の近くにジムがあったり、テニスコート、フットサルコートなどもあり、サインアップした人はそこで運動していた。食堂は、学生メニューは毎日ひとつだけ 5 フランで購入できるが、日本円ユーザーにとっては高い。Wifi とプリンターのセットアップが最初めんどくさいが、やっつくべき。

■サポート体制/Support for students :

先生はめちゃ優しく、質問したりコミュニケーション取ろうとしたら必ず対応してくれるので、困っていたら聞くべき。また、Wifi、プリンター、コンピュータに関して問題があったら、Tech Support みたいなのが大学にある。他のサポート体制に関しては利用してない。

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 :

キャンパスが街の中に散りばめられているので、キャンパスからの距離はまちまちだが、大体 30 分以内

に行ける(バスでも徒歩でも)。設備は個室で、共同キッチンが 16 人シェア、トイレとシャワーは 8 人でシェアだが、そこまで不便はない気がする。夕食時にキッチンが混雑するくらい。設備はちょっと古めだが、景色は気に入っていた。寮は大学からの紹介。

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

2 月に行ったが、最初は長袖にちょっと厚めのジャンパー、4 月、5 月は長袖、5 月、6 月は半袖。全体的に乾燥しているので、日本のように蒸し暑いとかはないが、部屋にエアコンがないので、夏は暑い。5 月に湖で泳ぐと寒い。6 月の終わりの方で 27 度くらいなので、まあ泳げるくらい。一番メインのキャンパスが UniMail というキャンパスで、この近くに Plainpalais という広場がある。あとは、川が流れている。湖の周辺が賑やか。小さい街なので、バスで端から端まで 1 時間ちょいで行けるし、市の中心であれば 30 分くらいで行ける。外食は値段的に無理。基本 15 フラン以上と考えるべき。

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

当初はクレカを使っていたが、途中からはクレカと併用して、Wise というアプリを使って日本円で受け取った奨学金をフランやユーロに換金して使っていた。どこでもクレカは使えるが、どの店も最低支払額を設定していて、それ以下の買い物だと現金払いしかできない。スーパーは多分できる。海外での口座開設は、UBS の学生口座を作ったが、これは Wise のアカウント作成の証明のためだけに使った。他の人は結構 UBS のクレカ使ってた。

■ 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 :

治安は良い。スリや強盗はない。だが、もちろん貴重品の管理は気を付けるべきであり、どこかに物を置いたら盗まれる。

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 :

寮の手続きは特に早めにやるようにしないと別の住居を探すのが面倒くさい。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

犯罪履歴みたいなのは確か送らなかったが入国できた。ただ、他の書類は揃えられるなら揃えて入国すると良い。なぜかという、おそらく寮のプリンターがカラーでプリントできないから。また、向こうの事務処理は時間がかかるので早めにやること。

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

喉が数回イガイガするだけで、薬も数回しか使わなかったが、友人の中には熱出した人もいたので、自分の体調や病気のなりやすさに合わせて持っていくべきだけど、日本人の友人もいるし、薬が足りなかったら友人からもらうこともできるので、そこまで心配しなくても良いと思う。

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

健康保険が加入必須で、東大の海上日動の保険があるから十分です！と申請してみたものの、認められず、結局スイスの健康保険に入った。寮の保険も入らないといけな。

■ 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 :

事務手続きとか、単位分割とかややこしかったから、分からないことはとにかく経済学部の留学オフィスに聞いた。学年を落とさない人は、帰国後の履修も考えながら、留学前に何単位取得するかを計画しておくとうい。

■語学関係の準備/Language preparation :

私は帰国子女で、中高までは英語をバリバリ使っていたので、英語には自信を持っていたが、東大に入ってから使う機会が減り、TOEFL のスピーキングで英語のレベルが落ちたことを実感していたので、留学する前の学期は留学生がほとんどで英語で行われる授業を一つとして英語のスキルを上げといた。やはり、留学先では基本どこの国の人も英語は話せるので、世界各国の人と友達になるという意味でも、英語の能力(特に会話する能力)は上げといた方が良い。フランス語も、A2 で行ったが、どうしても得意な英語で対応できちゃうので、B1 くらいのレベルに上げてからいけば、臆せずにフランス語も使い、フランス語の能力も向上したのかなと思う。ただ、別に自分のレベル関係なく、どんどん使えば良いとも思う。

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	288,310 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)	37,660 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)	130,560 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

在留カード取得に 40,000 円ほど

■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	17,000 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 :

交通費に関して、ジュネーヴ市内の交通が若年層向けに来年か再来年から無料になるという話もあるので、「TPG gratuit jeunes」等調べてみてください。ただ、ジュネーヴ外に行く場合は SBB という別の会社に払うので別料金。留学期間中円安がどんどん進んだので、留学開始から 15 円近く安くなり、費用がかさんだ。旅行で思わず出費が増えた。

■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 :

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 :
Business Game/3 Consumer Behavior/6 International Geneva/6 International Environmental Law/6 Business and Human Rights/3
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
59 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 :
11 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 :
人脈: 自分の語学力・コミュニケーション力のおかげもあるが、本当に世界中の人脈を作ることができ、日本や自分に対して客観視する機会が多くあった。それによって、自分が日本についてそこまで分かっていないことや、日本をそこまで旅行していないことに気づけた。 自分に対する自信: 自分は世界中の人々が集まる環境でも皆に愛され、自分自身として認められるのだと自信がついた。留学先で出会った日本人も含め、皆言葉にして褒めてくれるので、すごい自信がついた。今後国際社会でも自分を曲げずにやっていけるという自信がついた。また、非常に大きかったのが、自分は他人に影響を与えるという実感を得ることができた点である。今までの自分は、自分に足りない部分を他人から吸収することばかり意識していたため、自分が他人に影響を与えたりインスパイアするような人ではないと思っていたが、自分の強みに気づくことができ、自分が友人に対して大きな影響を与える存在なのだとは発見できたのが自信を持つことにつながった。 意識の高さ: 向こうの学生にも政治に関心のある学生とそうでない学生もいたが、ガザ侵攻が留学中にエスカレートしていった状況でもあったため、それに対する抗議活動を目の当たりにする中で、自分と政治との関わり方について考えるようになった。また、スイスは自然が綺麗で、観光資源となっているため、自然保護に関して真剣に考えるきっかけになった。 キャリアビジョン: 就活を同時にやっていたということもあるが、将来に対してやりたいことや住みたい場所についても今までよりも視野が広がった。

■ 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 :
就活中だったということもあり、日々の会話が刺激となり、自分の特徴や今後について色々考えを深めることができた。今後会社に入ってやりたいことは留学中に見つけたが、それが実現できる企業に落ちてしまったので、キャリアについては未だ迷い中。また、色んな国のキャリア事情について知ることができ、将来についてより楽観的になった。
■ 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 :
デメリットがあるとすれば、就活との両立が難しい点にあるが、早めに留学するならば問題ない。自分は、留学中に就活を行うのは結構厳しいと思った。友人の中には両方ともやっている人もいたが、自分は元々タイムマネジメントが苦手なため、より一層厳しかった。だが、留学中に内定が出なくても、自分は留学に行って良かったと思っている。それは、就活を同時にやっていたからこそ、リアルタイムで自己理解やキャリアについて考えるということを行い、結果的に自分の強みに気づくことができたためである。また、逆にこの遅い時期に留学したことで、コミュニケーション能力等の観点で、留学から最大限のものを得る土台ができていたと思う。結局内定は決まっていないので、大学院進学も含め色々検討中。
■ 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、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):
未定
■ 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 :
行きたいと思っているなら、絶対行った方が良い。あとは行く時期だが、基本は早めに行った方が良いと思うが、語学力はある程度上げた状態で行った方が良い。また、留学中は、時間が一瞬で過ぎるので、できるだけ積極的に動き回るべきだと思う。
■ 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 :
なし

報告書

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: 2024/8/3

■ID: A23223

■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: ジュネーヴ大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/2/16 ~ 2024/6/21

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 総合文化研究科国際社会科学専攻・国際関係論コース

■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?:

研究に必要な方法論を磨くために留学を決めました。

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:

2024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 / 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:

修論の執筆に必要なスキルを獲得するため。

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:

Comparative Tort Law/6

Global Legal History/6

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

期末では、口述試験が結構多かったです。

■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 :
研究がメインの目的でしたので。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
周辺諸国への旅行が楽しかったです。

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

■設備/Facilities :
図書館はいくつかのキャンパスにありましたので、もし混んでいたら別のキャンパスの図書館をあたってみてください。
■サポート体制/Support for students :
留学生への支援がものすごく足りなかった印象でした。

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 :
Cite の個室に泊まっていました。推薦が決まったら案内情報が送られてきます。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
ヨーロッパの中で、過ごしやすいところだと思います。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
UBS の学生口座は割と使いやすいです。それに加えて、Revolut もお勧めします。
■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 :
治安はよかったです。

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 :
案内に従って順調に進めていけば問題がございません。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
出来るだけ早めに提出することをおすすめします。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
週末には空いているクリニックがほとんどなかったので、常備薬を持っていくと便利です。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
加入した方がいいと思います。
■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 :
指導教員としっかり相談してください。
■語学関係の準備/Language preparation :

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	70,000 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	10,000 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)	37,660 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	91,000 円/JPY
食費/Food	150,000 円/JPY
交通費/Transportation	12,000 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 :	
Go Global 奨学金	
■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 :	
Non	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
28 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 :
2 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 :
研究において新しい方法論を学習できたことはとても満足しています。
■ 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 :
よりはっきりと博士課程への進学を決めました。
■ 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 :
就活は割ときついと友達から聞きます。
■ 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):
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 :
思いかけない思い出となりますので、冒険だと思ってしっかり楽しんでください。
■ 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 :
先輩たちと繋がれたら良いです