

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: 2023/6/30

■ID: A22064

■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): 2022/9/16 ~ 2023/6/23

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部第一類

■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?:

必ず人生で一度は海外に出てみたかったため、志望した。私の家は金銭的に貧しかったため、半ば諦めていたが、奨学金や交換留学で授業料がかからないことによって、実現でき、とても嬉しかった。

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:

2022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:

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:

進学選択が終わったことと、残りの学生生活の時間を考えたらここしかなかった。

学習・研究について/About study and research

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

Introduction to Microeconomics/6

Introduction to Macroeconomics/6

Business Analytics/6

Econometrics/6

French A1/3

French A1/3

Financial Markets/6

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

やはり授業中に質問をする人の数が日本とは段違いに多かった。また、進度が早いイメージだった。日本では高校で習うような内容から始まったと思ったら、最後の方の授業では大学の講義の中でも難しい方の

内容が入ってきたりして、やはり一授業あたりの負担は海外の方が大きいかもしれないと感じた。
■ 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 :
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 :
体調を崩さないように、ジムに通って運動習慣を作ることを心がけていた。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
せっかくヨーロッパにいたので、いろんな国に旅行した。

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

■ 設備/Facilities :
どの設備もしっかりしていた。
■ サポート体制/Support for students :
語学もしっかりサポートしてくれ、タンデム制度や無料で受けられる語学の講義があり、助かった。

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 :
ジュネーヴ大学からの推薦。個室だが風呂トイレ、キッチン共用

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候は過ごしやすい。交通機関も申し分ない。食事はあまり美味しくなく、物価が高いので外食はほとんどできなかった。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
海外でも決済ができるクレジットカードをもっぱら使っていた。どこのブランドでもいいが持っておくべき。
■ 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 :
治安はとても良かった。病気にはなるべくならないように心がけ、調子が悪くても自力で治した。

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 :
成績や留学を志望する動機など。英語力を示すもの。英語力を示すテストなどは早めに準備しておくべき。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

スイスはビザが入らなかったため、現地で手続きできた。

■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
特になし。風邪薬は持っていたほうがいい。

■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
付帯海学のみ。

■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 :
教授との面談。特にアドバイスはない。素直にしゃべれば良いと思う。

■語学関係の準備/Language preparation :
IELTS7.0 早めに準備すべき。私は準備が遅れて行ける派遣先が狭まった。

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

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

航空費/Airfare	300,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	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)	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	85,000 円/JPY
食費/Food	60,000 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 :
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 :

French A1/3

French A1/3

Introduction to Microeconomics/6

Introduction to Macroeconomics/6

Financial Markets/6

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

38 単位/credit(s)

■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :

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 :

22 単位/credit(s)

■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):

2024 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 :

いろいろな方と浅く喋ることはできたが、もっと深く関わる友達を作れば良かったと思うが、それは自分の性格でもあるから難しいかもしれないなとは思った。しかし、外国語にとってもコンプレックスがあった自分だが、怖がらずに頑張って伝わるように話すということができるようになったと感じている。

■ 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 :

海外でいつか働きたいという思いは以前よりも強くなったと感じる。

■ 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 :

就職活動に参加しにくく、留年がほぼマストになることがネックかなとは思う。

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

留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した。

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

民間企業 投資銀行、コンサルティング

■ 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 :

行きたいと思ったら行ってみるべき

■ 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

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: 2023/12/23

■ID: A22065

■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: ジュネーブ大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/9/16 ~ 2023/6/23

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部第1類 法学総合コース

■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?:

いつか留学をしたいと幼少期から思っていたものの、地方出身でなかなか長期で留学に行く機会が得られなかったため、大学生になったら交換留学に行く決めていた。英語の学習をずっとしていたり、将来は海外と関わりのある仕事をしたいと思っていたので、実際に自分が異文化の場で生活し学び、多様な人々と関わることに意味があると考えていたので長期で留学に行きたかった。

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:

2022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:

2023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:

後期課程に進学し、かつ現地校の年度始まりのタイミングだから。

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:

- ・International relations/6
- ・Emotions, comportements individuels et action collective/6
- ・International Political Economy/6
- ・International Geneva/6
- ・International Institutional Law/6
- ・Politics of Contemporary Africa/6
- ・International Environmental Law/3
- ・Cours élémentaire A1/3

<ul style="list-style-type: none"> ・ Cours élémentaire A2/3 ・ Cours élémentaire A2/3 ・ Grammaire B1/3
■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
<p>講義形式の授業と、ディスカッションや発表などを含むチュートリアル形式の授業の組み合わせで行われることが多かった。チュートリアルや語学の授業には課題があり、それ以外は試験で成績が着くものが多かった。</p>
■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :
<p>4～6 科目/Subjects / 11～20 単位/credits 以上</p>
■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
<p>11～15 時間/hours</p>
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
<p>スポーツ, 文化活動, インターンシップ</p>
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
<p>大学主催のスポーツ、学生団体での活動、NGO での活動、日本政府代表部でのインターンシップ</p>
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
<p>旅行に行く、課題や試験勉強</p>

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

■ 設備/Facilities :
<p>図書館はメインキャンパスにあり、自習スペース等も充実している。寮にスポーツ施設やジムが附属している。食堂は各キャンパスにあり、基本学食も物価は高いが日替わりで 5 フランで食べられる学生メニューも存在する。自分はあまり口に合わなかったため数回しか利用していない。</p>
■ サポート体制/Support for students :
<p>語学面は大学付属の語学学校で留学生は週2コマまで無料でフランス語の授業が受けられる。学習面や履修決めの際は学部のコーディネーターに連絡すれば相談に乗ってくれる。</p>

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 :
<p>学生寮</p>
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
<p>ジュネーブ大学から寮の案内が届く。寮は先着順で埋まってしまうため、早く申し込みをすることをお勧めする。他大学からの日本人学生で入寮できなかった人も一定数いた。寮は団地のようにっており、何百人もの留学生や現地生が生活している。私が住んでいた A 棟は、16 人1フロアでキッチンやシャワー、トイレを共有しており少々不便ではあったが、ジュネーブにしては安く住めるので我慢。会話の機会やイベントなどあるので、人脈はできやすい。</p>

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

寮から大学はバス、トラム等で 20 分ほど。キャンパスは比較的町の中心部にあるが、複数に分かれており時には授業ごとに移動が生じる。気候は夏はそれなりに暑く、冬は東京より寒い。冷房がないため、6 月以降はかなり暑かった。食事は、外食が非常に高価なためなるべく自炊をしていた。出来合いの食材もバリエーションがなく高価である。日本からレトルト食材などを持ち込んだり送ってもらったりするとかなり重宝できる。

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

大学で口座開設の案内があり、キャンパス近くの UBS 支店にアポを取って開設に行く。丁寧に対応してもらえた。私はスイスの財団からの奨学金をその口座で受け取ったため、付属のデビットカードを使い生活していた。

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

スイス内は治安に関して心配することは特にないと感じた。旅行で周辺国に行く際は注意が必要。

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 :

受け入れ決定後ジュネーブ大学から案内が届くので、指示に従って手続きを進める。履修予定授業などは後で履修登録できるので、現段階での興味があるもので構わない。寮の申し込みの案内も届くが、先着順で埋まってしまい、入れなければ自力で高額な寮を探して住むことになるので、寮に関しては案内が届き次第早く申し込むことをお勧めする。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

日本人はビザの取得は必要なし。到着後、現地の移民局に滞在許可証の申請を行う。事前に手続きの一部をオンラインで行うことも可能。到着後 2 週間以内に書類を郵送し、移民局での手続きの予約案内が届いたら移民局に出向き、その後数週間で手元に届く。予約案内が来るタイミングは人によってまちまちだが、数ヶ月はかかっている。滞在許可証を日常使う場面はないので問題ないが、発行されるまではシェンゲン外の国に旅行することができない。

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

コロナウイルスの予防接種を済ませてから渡航した。現地でも薬は買えるが高額であること、また医療機関にかかるが高額であることから常備薬は持参し、健康に留意した。特に歯科は付帯海学に含まれていないので、事前に受診してから渡航し、虫歯等には細心の注意を払った。

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

大学の紹介で付帯海学に加入した。歯科は付帯海学に含まれていないので、事前に受診してから渡航した。

■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 :

法学部の学部チームからメールで必要事項の説明を受けた。また、コロナ関連で学部担当者とオンライン面談が一度あった。単位申請の方法がかなり手間のかかるものなので、早めに取り掛かることと、授業内で配布されるシラバスの提出が必要になるので、保存やスクリーンショットを撮って置くことをお勧めします。

■語学関係の準備/Language preparation :

出発前は英語については IELTS7.5 を取得、フランス語は第二外国語の授業で履修したのみ。英語については出発前に特段の語学学習はしておらず、フランス語については過去使ったテキストに簡単に目を通

す、Duolingo で学習するなどした。大学付属の語学学校での授業でフランス語は学べるし、英語が話せればジュネーブでの生活は特に問題ないが、フランス語は事前に高いレベルで分かると留学中の習得が早まると思う。

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	230,000 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	8,000 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 :

現地で滞在許可証の取得費用に 30,000 円～、寮の敷金のようなデポジット代に約 50,000 円

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

家賃/Rent	85,000 円/JPY
食費/Food	35,000 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 :

娯楽費はヨーロッパ周辺国への旅行代を含む。

■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 :

・Fung Scholarship ・Heyning Roelli Foundation

■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 :

各奨学金ごとに月額 100,000 円。東京大学紹介の Fung Scholarship が併給について Fung Scholarship の金額を超えてはいけないとのことで、Heyning Roelli Foundation からのもその金額に設定してもらった。

■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、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 :
<ul style="list-style-type: none"> ・International relations/6 ・Emotions, comportments individuels et action collective/6 ・International Political Economy/6 ・International Geneva/6・International Environmental Law/3
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
48 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 :
22 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 :
初めて海外で実際に自力で生活をする事、また多様性の中で学べたことはかけがえのない経験になった。どんどん旅行に行き色々なものを見てトラブルを乗り越えたり、課外活動やインターンシップにも挑戦したり、臆せず挑戦したり新しい場に飛び込んでいく積極性と勇気が身についたと感じている。
■ 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 :
海外を含めた多様な人々と関わり協働しながら物事を進めたり、グローバルな影響力を持てるような仕事につきたいという思いが強まった。新たな場所や経験がどんどんできる仕事にも魅力を感じるようになった。
■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :
自分自身も 1 年卒業を延ばすことにしたが、留学をしながらの就職活動は、オンラインでできることも増えてきたがまだまだ限られてしまうと思う。また、留学と就職活動、せつかくならそれぞれに集中したいという思いもあった。留学で得られた経験や培った人間力や行動力、コミュニケーション能力は就職活動のみならず社会に出ても役に立つと思う。
■ 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, 民間企業 外務省、商社、外資系企業
■ 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 :
留学にはもちろん辛い場面や色々なトラブルはつきものですが、後になってみればそれも良い思い出になるような、今しかできない素晴らしい経験ができること間違いなしです。一歩踏み出してみてください！

■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 global のウェブサイト、他大学の交換留学志望者向けサイト。ジュネーブやヨーロッパ在住者の SNS、Youtube 等。

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 : 2023/2/25

■ID : A22066

■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): 2022/9/16 ~ 2023/2/10

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部第2類(法律プロフェッション・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?:

以前から漠然と留学してみたいと考えていましたが、4年のAセメスターに時間的な余裕が生まれる見込みとなったのでいい機会だと考え、3年の夏頃に留学することを決めました。

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:

2022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 / 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:

卒業に必要な単位を取り終える等し、時間的余裕があったからです。

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:

- International Arbitration/6
- International Commercial Litigation/6
- Débutant A1/3

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

私が受講していた授業は、配布された資料を事前に読んでいることを前提に講義が展開されるというスタイルでした。授業は録画されており、オンラインで視聴可能でした。

■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:

1~3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 :
旅行
■ 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 :
スイスはヨーロッパの中央付近にあるので、旅行がしやすかったです。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
旅行

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

■ 設備/Facilities :
図書館は充実しており、食堂もあります。Wifi も無料で利用できます。
■ サポート体制/Support for students :
フランス語の授業を無料で受けることができます。また、タンデムもあります。

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 :
ジュネーヴ大学からの紹介で Cité universitaire de Genève というところに申し込みました。私が住んでいた A 棟は、各部屋に洗面台はありましたが、キッチン、トイレ、シャワールームは共用でした。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
私が滞在していたのは主に冬でしたが、比較的過ごしやすい気候だったと思います。大学はキャンパスが点在していますが、私の通っていたキャンパスは街の中にあり周辺にはレストランやスーパーマーケットなどがありました。ジュネーヴはバスやトラムなどが張り巡らされているので、移動はしやすいと思います。私はジュネーヴ内乗り放題の定期乗車券を購入していました。食事については、外食は極めて高額なので自炊をせざるを得ないかと思います。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
電子決済が普及しており、現金が必要になる場面はまずありません。私はジュネーヴ大学からの奨学金を受け取るために現地の銀行口座を開設しました。普段の支払いには、その口座に紐付いた銀行のデビットカードや日本から持ってきたクレジットカードを使用していました。現地での銀行口座の開設についてもジュネーヴ大学から案内があり、その案内に従ってアポを取って銀行に行きました。担当の方は留学生の口座開設に慣れているようで、意外と簡単に口座開設ができたので、あまり心配しなくて大丈夫です。
■ 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 :
スイスの治安は良いのであまり神経質になる必要はありません。貴重品は肌身離さず持つなどの当たり前対策を講じていれば十分かと思います。健康管理についても栄養バランスに気を付ける、十分な睡眠時間を確保する等の基本的なことくらいしかしていませんでした。

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 :

ジュネーヴ大学から送られてきたメールに従い、必要書類のアップロード等をオンラインで行いました。提出書類は、Official photo passport-size、Copy of your valid passport、Official transcript of records、Cover letter/Application letter、French or English proficiency level でした。その他、履修予定の授業を登録する必要がありましたが、その後実際に受講する授業はいくらでも変更可能でした。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザは必要ありませんが、その代わりに滞在許可証が必要です。滞在許可証はジュネーヴの OCPM に申請しました。オンラインで申請可能ですが、オンラインで申請しても結局現地で書類を郵送する必要が生じるので、オンラインで申請するメリットは大きくない気がします。現地で書類を郵送した後、OCPM からオフィスへ来るようにとの指示があったので、日時を予約し、OCPM へ赴き、指紋の採取等の手続きをしました。後日、滞在許可証を郵便で受け取りました。滞在許可証の申請に当たって必要となる書類は細々とあり面倒なので、なるべく早めに準備を始め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 :

東大に加入を義務付けられている保険は歯科治療費をカバーしていないとのことなので、歯医者に行きました。また、頭痛薬などの常備薬は持っていきました。

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

東大の指示に従い保険に加入しました。

■ 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 :

所属学部からの指示に従い、必要書類を提出しました。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL を受験しました。

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	210,000 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)	46,000 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	78,000 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 及びジュネーヴ大学	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
195,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
JASSO から月額 100,000 円、ジュネーヴ大学から月額 650 スイスフラン(約 95,000 円)	
■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 :	
94 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):	
2023 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 :	
海外である程度まとまった時間を過ごすことで、多様な価値観等に触れて視野を広げることができる点に大きな意義があるように思います。知らず知らずのうちに自身の中で「常識」としてしまっていたことを見つめ直すきっかけが日常に遍在していることは、すなわち日常が刺激に溢れているということであり、興味が尽きることはありません。	
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :	
海外で仕事をするをより具体的に思い描くことができ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 :
留学をすることで、海外で働くことも含めたキャリアをイメージしやすくなると思います。
■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):
専門職(法曹・医師・会計士等) 法曹
■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 :
留学中は貴重な経験を多々することができます。留学して後悔することはまずないと思うので、留学してみることをお勧めします。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
留学体験記

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: 2023/8/13

■ID: A22067

■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-USTEPhtml>

■派遣先大学/Host university: ジュネーヴ大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/9/16 ~2023/6/23

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部第三類(政治コース)

■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?:

大学入学前から漠然と留学はしたいと思っており、コロナ収束時期・公務員試験の時期を考えて、3年秋の教養区分を受験・合格後の、4Aからの1年間の留学とした。

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:

2022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:

本来は3年夏からを予定していたが、2年の申し込み時期(2020年秋)にはコロナの流行がいつまで続くのかが全くわからず、かつ、公務員試験の勉強を開始するなら3年の春から始めたいと考えていたため、試験合格後の4年後期開始とした。

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:

Practice of International Humanitarian Law/ 6

International Arbitration Law/ 6

WTO law and practice/ 6

B2 cours intermédiaire I/2

B2 Argumentation/ 2

International Institutional Law/4

Current Issues of International courts and Tribunals/ 6

Droit Institutionnel Européen/4

Droit Pénal International et justice transitionnel/ 4
B2 cours intermédiaire II/ 2
C1 Grammaire/ 2
■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
法学部の授業は、基本的には日本と変わらず、大講義だった。予習は驚くほど多いわけではないが、全てこなすのであれば少なくはない。法学部からの留学であれば、修士の授業が取れる決まりだったので、インタラクティブな国際人道法の授業を受けられたのが良かった。
■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :
4~6 科目/Subjects / 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 :
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, 文化活動, サークル
■ 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(GIMUN)に参加していた。入る際は CV と面接の選考があった。構成員のほとんどは正規生のため、現地の学生(といってもジュネーブ大学はかなり国際色豊かだが)と仲良くできる機会があったのは良かった。ILO で一週間模擬国連会議を行ったり、アムステルダムの大大会に遠征したりしたのがいい思い出。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
友達とコーヒーを飲んだり、旅行をしたりした。

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

■ 設備/Facilities :
図書館は複数あり便利。寮の横に体育館があり、そこで無料・有料のスポーツコースを取ることができる。食堂は 5CHF ランチをよく利用していた。大学の wifi はどこでも強い。
■ サポート体制/Support for students :
tandem はとても良かった。大学の担当者に直接いろいろ相談すればサポートしてくれそうであった。

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 :
個室、寝室以外は共用。

■ 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: 晴れていることが基本的に多い。冬は意外と雪は降らないが、2 回位ふつたと記憶している。乾燥しているものの、夏は過ごしやすい。大学はキャンパスが分散していて、一つ一つも東大に較べればかなり小さい。街の中心部(湖沿い)から遠くはないが、中心部よりも落ち着いている。交通機関はかなり良くでき

ているので、心配はいらない。食事は外食が高額なので、旅行以外では自炊。

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

ジュネーブ大学の奨学金をもらうため UBS のアカウントを作った。基本的にはそれと日本の口座と紐づいた debit card で生活。

■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。医療関係も金額を除けばとても良い環境だと思う。スイスでもスリ・盗難はゼロではないので、図書館では気をつけてるようにしていた。

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 :

システムを通じて、パスポートや成績証明を提出したと記憶している。ジュネーブ大学から直接連絡がくるので、もらった連絡を見失わないようにラベリングをしておくこと。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザではなく、到着後にジュネーブ州当局に滞在許可申請が必要。事前情報登録はネット上のみで行い、到着後ジュネーブに到着した旨の書類を提出。そこから当局から郵送で指紋採取の連絡がくるのを 2 ヶ月くらい待って、指紋採取をしに行くと、1 週間程度でカードが郵送で届く。ジュネーブに来る前にパリでサマースクールをしていたので、書類を待っている間に、私のシェンゲン観光ビザは切れた。そのため許可証が発行されるまでスイスから理論上外に出れなかった。(イギリス旅行を諦めた)

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

アトピー性皮膚炎を持っているので皮膚科に行った。バタバタしていて行けなかったが、歯医者等に行っておくとよかった。スイスで虫歯がわかり治療に 20 万円かかった。(付帯保険では対応してくれない)

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

付帯保険に加入。

■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 :

特になし。

■語学関係の準備/Language preparation :

英語 C1, フランス語 B1 くらいだったかと思う。特に特別な準備はしていなかったが、フランス語はできればできるほどできることの幅が広がると思うので勉強するのがいいと思う。

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	240,000 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)	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 :

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

家賃/Rent	80,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

円安・フラン高が急激におこり、家賃は最大 1 万円の振れ幅がありました。また、旅行の際は別途でかかっています。

■ 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 :

Fung scholarship, ジュネーブ大学

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

150,000 円

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

ジュネーブ大学奨学金はフラン建てのため、受給金額(円)は平均です。

■ 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 :

Practice of International Humanitarian Law/ 6
International Arbitration Law/ 6
WTO law and practice/ 6
B2 cours intermédiaire I/2

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

72 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 :

8 単位/credit(s)

■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):

2024 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

<p>■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :</p>
<p>フランス語の語学力が上がったこと、友だちがたくさんできたことについて特にとても満足している。また、欧州で旅行がしやすく、いろいろなところを訪れることができた。</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>留学前から決めていた進路に特に変化はなかったが、時差やモチベーションを考慮して民間就活は行わなかったのは影響と言える。</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>語学力・経験はどんなキャリアを選んでもメリットになると思う。1年留学するとほぼ4年の卒業が難しかったり、民間就活のプロセスの時期に被っているのは、もしかしたらデメリットかもしれない。(民間就活をしていないのでわからない)</p>
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p>
<p>いずれも行っていない。</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):</p>
<p>公的機関 中央官庁</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>留学は学問的な学びだけではなく、さまざまな点で得られることがあると思います。</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>フランス語の食料調達に苦戦した際にブログ記事をたまにみたこともあった気がします。</p>

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: 2023/7/9

■ID: A22068

■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): 2023/2/17 ~ 2023/6/23

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 新領域創成科学研究科 Computational Biology and Medical Sciences, Master's Program

■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?:

As I am about to start working, I would like to check the pattern of life in other places and think about the best place to develop my career. Participating in USTEP has given me a lot of new ideas.

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 / M2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:

Study Abroad

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

2023年/Academic year / M2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:

After completing my master's thesis and then starting USTEP, I can concentrate more on overseas affairs.

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:

Scientific Computing and Software Design for Physicists/5

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

The course format is very similar to that of the University of Tokyo. It is worth noting that the only criterion for grading many courses is the final exam. In addition, the classes are conducted in English, which requires better English listening skills than at the University of Tokyo. Lastly, since I came to study abroad after completing my master's thesis, I had to work on job hunting at the same time.

■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 to 3 科目/Subjects / 1 to 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 hrs -/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 :
Cultural activities
■ 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 :
I took a city tour in Geneva and went to different cities to learn about architecture and history and culture.
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
I sometimes travel to other countries and cities or focus on job-hunting-related matters.

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

■ 設備/Facilities :
The local printers were hard to find, so I went to the school library to photocopy and print documents. Everyone will also receive five Swiss francs on his/her student ID card, which you could use to pay for photocopying and printing documents.
■ サポート体制/Support for students :
There are well-known local student organizations that often hold events, so if you are interested, you can join them. For example, city tour and barbecue.

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 :
Students' dormitory
■ 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 :
The dormitory is introduced by the partner university, so you can apply according to the website. It is important to note that the kitchen and refrigerator are shared, so it is important to take precautions to prevent the loss of items.

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
The local climate is usually very good. However, during the summer months, it can get very hot inside the dormitory and there is no air conditioning and electric fans are prohibited. On the other hand, the restaurants in Geneva are extremely expensive, so it is recommended to eat only supermarket food.
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
Before you go, you should have a credit card, a financial card that allows you to withdraw money abroad, and a few hundred Swiss francs in cash. I did not open a local bank account.
■ 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 :
Just like in Japan, do not engage in behavior that is obviously harmful to your health.

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

<p>■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :</p> <p>All procedures need to be processed on time according to the email sent by the partner university.</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>Follow the email instructions sent by the partner university and submit the relevant documents at the designated embassy. Remember to apply for your visa several months in advance.</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>Because it is expensive to see a local doctor, I brought several medicines, such as cold medicine, cough medicine, painkillers, and anti-itch medicine.</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>The compulsory health insurance of UTokyo can not meet the health insurance needs of Switzerland. Therefore, it is required to buy additional health insurance in Switzerland.</p>
<p>■ 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 :</p> <p>Remember to submit the required documents to the department at least one month prior to departure.</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>Even if you meet the TOEFL score required to apply to USTEP, you will still have difficulty communicating fluently in the area. Therefore, it is better to improve your foreign language skills as much as possible before you go.</p>

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

<p>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>	
航空費/Airfare	230,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	1,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	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)	52,000 円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p>	
<p> </p>	

<p>■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :</p>	
家賃/Rent	87,500 円/JPY
食費/Food	90,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p>	
<p> </p>	

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

Yes, I received some.
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
UTokyo Go Global Scholarship
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
100,000yen
■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? :
Introduced by (Administration Bureau. e.g. the International Exchange Group), UTokyo

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 :
Scientific Computing and Software Design for Physicists/5
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
12 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 :
5 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 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 :
It really helped me to understand foreign cultures, like the way foreigners do things and think about things. It helped me to know more clearly what kind of environment I want to live in.
■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 :
Having a deeper understanding of foreign cultures, I have a better idea of where I want to live and what kind of company I want to work for.
■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 :
I think there are almost no disadvantages, at most it is just spending more money and time, and experiencing a living environment that may not be suitable for you. The advantage is that it enriches my mind and experience, which will definitely help me in my future decision-making.
■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
Tried networking with people already working, Applied for jobs or internships at Japanese companies
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):

Specialists (Judiciary, Medical, Accountant, etc.), Entrepreneurship

■ 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 :

Keep thinking and improve your ability to adapt. Have the courage to express your opinion about things that are not right.

■ 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 :

The University of Tokyo | Go Global Website

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: 2023/10/18

■ID: A22189

■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: ジュネーブ大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/2/17 ~2023/6/23

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部第2類

■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?:

私は留学に行くまで海外経験がなく、大学生になったら絶対に留学すると決めていたので、留学について迷いはありませんでした。

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:

2022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:

2023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:

本当は3年生の9月から1年間留学に行きたかったのですが、部活動等国内でやるべきことが残っていたため、半年間の留学に行くことにしました。

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:

- ・Economic Analysis of Law/3
- ・Current Issues of International Law Through the Case-Law of International Courts and Tribunals/3
- ・Economic Analysis in International Organization/3
- ・International Geneva

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

授業の予習はせず、復習のみ行いました。国際政治の授業が、先生が有識で話も面白く、楽しかったです。

■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 / 1~10 単位/credits 以上
■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
11~15 時間/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
文化活動
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
日本からギターを持って行ったので、大学の音楽好きの友達と演奏しました。また、国連の活動に参加しました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は、旅行に行ったり友達と遊んだり勉強したりして過ごしました。ジュネーヴからは電車や飛行機でサクッとヨーロッパを巡るので、私も周りの友達も週末は色々な国に旅していました。

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

■ 設備/Facilities :
図書館や大学の自習スペースをよく利用していました。席が多く快適に利用できます。食堂は値段が高く味もイマイチ(個人的には)だったので、私はスーパー等で軽食を買うことが多かったです。Wifi は大学でも寮でも使用できるので特に心配することはありません。
■ サポート体制/Support for students :
語学面ではタンデム制度があるので、利用したい方は積極的に利用すると良いと思います。私は、留学に行く飛行機でベルギーの大学生 2 人と仲良くなり、SNS やビデオ電話でよく話していました。生活面・精神面でサポートが必要な際は、1 人で悩まず、大学や寮の窓口の方や周りの友達に遠慮なく頼ると良いと思います。

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 :
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 :
ジュネーヴ大学から案内される大学寮(Cité Universitaire de Genève)に入居しました。キャンパスからバス+徒歩で 15~20 分ほどの場所にあります。私は B 棟(個室だがトイレ・シャワー・キッチンが共用)に住居しました。ジュネーヴの家賃としては低価格ですし、他の留学生のほとんどがこの大学寮に入居しているので、特殊な事情がない限り大学寮に入居すると良いと思います。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候は大変過ごしやすいです。冬は日本より寒いので厚手のダウンがあると安心です。春~夏は日本より涼しくカラッとしているので個人的には最高の気候でした。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
基本的にクレジットカードがあれば困ることはありません。ただ、郵便局や出店などでは現金しか使えないことがあるので、スイスフランを持ち合わせておくと良いと思います。私は、半年間の留学だったので銀行口座は開設しませんでした。1 年間留学している留学生は UBS などで口座を開いている人が多かつ

たです。

■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 :

スイスの治安はとても良く、日本と同じ感覚で生活できます。周辺のヨーロッパ諸国に行く際は、軽犯罪が多いので防犯面で注意が必要です。健康管理に関しては、留学中に大きな病気や怪我をしないように、事前に医療薬の準備をしておき、留学先ではよく食べてよく寝ましょう。

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 :

留学内定後、ジュネーヴ大学からの指示に従って提出物を準備すれば問題ありません。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザではなく OCPM(移民局)の発行する滞在許可証(Residence permit)が必要です。ジュネーヴ大学からは、オリエンテーションで詳しく説明するので留学前には手続きは不要だと伝えられましたが、留学前に OCPM に必要書類を送ることも可能のようです。私は、留学前には特に手続きをしませんでしたが、その影響で成田空港での出国手続きで少々手間取りました。結果的には事情を説明して、Letter of Invitation という留学許可証を持っていれば、出国も入国も大丈夫でした。

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

解熱剤、頭痛薬、腹痛薬、絆創膏、酔い止めなどは日本から持っていくと重宝する機会があるかもしれません。私は、週末フランスに旅行した際にコロナを発症してしまい、持って行った解熱剤に助けられました笑。

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

大学の方が案内して下さる保険(私の場合は学研災付帯海外留学保険と OSSMA)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 :

履修面で心配な事があれば、学部窓口の方に対面又はメールで相談すれば、親身に相談に乗ってくださります。私も学部の方に履修面で大変助けられました。

■語学関係の準備/Language preparation :

私は IELTS6.5 のみ取得しましたが、フランス語を勉強しておけば良かったとかなり後悔しました。余力があればですが、DELF B2 以上を取得しておくくと留学がさらに有意義になると思います。

費用・奨学金に関する事/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	150,000 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.)	30,000 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)	60,000 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	78,000 円/JPY
食費/Food	60,000 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 :	

■ 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(東京大学海外奨学派遣事業)	
■ 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 :	
・Economic Analysis of Law/3	
■ 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 :	
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 :	
48 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 :
海外に連絡を取り合う友達が多くなった点、語学力が向上した点、異文化の中で生きる経験が多くなった点で満足しています。一方で、せっかくフランス語圏に留学できたのに、英語ばかりに頼ってしまいフランス語の力を伸ばせなかった点を反省しています。

<p>■ 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 :</p>
<p>詳しくは語れませんが、自分の中でキャリアプランが明確になりました。</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>私は法曹を目指すので一般就職については詳しくありませんが、交換留学が就職活動にプラスになることは多くあると思いますが、マイナスになることはないのではと思います。仮に 1 年間社会に出るのが遅くなっても、それ以上に得られるものがあるので、その点は全くデメリットだと思いませんし、留学できる環境があれば積極的に挑戦して良いと思います。</p>
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p>
<p>現地でインターンシップに参加した。</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):</p>
<p>専門職(法曹・医師・会計士等) 法曹</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>留学したい気持ちがあるなら挑戦する一択だと思います！ありがたいことに大学の方が金銭面でも安全面でも手厚いサポートをしてくださるので、全学交換留学の制度を利用して行くのが一番じゃないかなと思います。もちろん人それぞれ環境も夢も今やりたいことも違うと思うので一概には言えませんが、私は留学を経験してみてひと回り成長できました。</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>東京大学海外留学情報のページ、同じ大学に留学された先輩方とのやり取り、留学生の Youtube 等でのブログ</p>