

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: 2025/7/17

■ID: A24200

■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): 2024/9/1 ~ 2025/6/30

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 総合文化研究科地域文化研究専攻

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 博士3年

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

将来はフランス語教員として働きたく、何年も前から留学しようと計画していたが、コロナ禍の影響もあって準備が遅くなってしまった。全学交換留学は、住宅探しなどの支援も充実しているので、初めての留学には適している。

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 / 博士3 / S2

■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 / 博士3 / A1

■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:

研究計画が固まり、語学資格などの準備も整ったため。

学習・研究について/About study and research

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

Histoire de la philosophie / 3

Ethique et politique / 3

Méthodologie de la Recherche / 1.5

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

Méthodologie の授業が面白かった。文献検索ツールや、研究計画の立て方、テーマ選択などに役立つ情報が満載である。

■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 / 1~10 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 :
アルバイト
■ 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 :
現地で飲食系アルバイトを始めた。和食レストランということで、業務連絡は日本語が基本、接客は主にフランス語だった(時々、日本語・英語での接客もあった)。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
旅行。ヨーロッパの各都市へのアクセスは良好である。格安バス、格安航空を利用すれば、安価に近隣諸国へ行くことも容易である。

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

■ 設備/Facilities :
総合図書館の Studium は建物も新しく人気だった。また各学部にも図書館が併設されており、神学部のような古き学部のもの、味わいのある空間となっている。学生食堂は複数あり、近場のものを利用すると良い。Wi-Fi は大学専用のものや eduroam を利用できる。
■ サポート体制/Support for students :
語学に関しては、留学生向けの 2 週間の短期研修が 8 月後半に実施されている。他の留学生にも知り合えるので、不安のある人は出席すると良い。学習面は、外国人フランス語学習者向けの FLE を利用すると、作文や書類の添削までしてくれる。生活面は、困り事があれば Crous の管理担当者に連絡すると対応してくれるが、やはりフランスなので時間がかかると感じていた方がいい。精神面は、冬場の悪天候に悩む人も多かったが、現地の友人とご飯でも食べに行くと気分が晴れると思う。

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 :
Studio と呼ばれる個室の部屋を借りていた。Flamboyant という学生寮は大学まで徒歩 10 分、部屋も大変広くて快適だった。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
ストラスブールは一年を通して乾燥しているのが特徴である。夏場は直射日光が凄まじいため、サングラスがあると良い。冬場はほとんど毎日、曇りか雨で、少しばかり気が滅入った。交通機関はトラムが普及している他、街は徒歩でも回れるし、自転車も快適である(Vélhop という一年契約の自転車貸出サービスは留学生に人気だった)。食事は学食が 3.50€と比較的安価で、それなりの量があり空腹を満たせる。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
フランスはカード決済が主流である。日本の銀行で発行した VISA カードは基本的にどこでも問題なく利用できた。クレジットカードは複数枚あると安心。
■ 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 :

ストラスブールはパリと比べると、治安はかなり良かった。ただ医療関係は日本と事情が異なるので、海外留学保険による手厚いサポートに頼るのが良いだろう(病院の検索から診察予約まで日本語で対応してくれる他、通訳士の案内もしてくれる)。

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 :

専攻ごとに要求される語学レベルが違う場合がある。また、履修したい科目は出国前に事前申請する必要があったが、そのタイミングでは昨年度のシラバスしか見られなかった。そのため渡航後に、現地で履修科目を選び直した。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザを取得した。オンラインで申請手続きをおこない、フランス大使館で発行手続きを済ませた。交換留学生は優先的に対応してもらえるが、それでも早めに申請するのが望ましい。

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

日本の風邪薬を使い果たした後は、現地の薬局で入手できるものを購入・服用したが、特に問題なかった。また、アレルギー用の抗ヒスタミン剤を服用する必要がある、用意した一ヶ月分の薬を使い切った後は、日本のアレロックなどに相当するものを服用した(Cetirizine は薬局で一週間分 4-5€程度で買える)。

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

本学指定の海外留学保険で基本的に問題なく対応できた。また、Sécurité sociale というフランスの保険制度への加入が強く推奨される(加入自体は無料で、有料の任意保険のオプションがある)。

■ 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 :

本学の博士課程で必要な単位は取得済みだったので、単位申請は不要だった。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

DELF B2

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	250,000 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	50,000 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)	89,000 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	40,000 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 :
JASSO 海外留学支援制度(協定派遣)
■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 13 万。2025 年 4 月より月々の支援金が 3 万円増額された。
■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 :
22 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) :
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 :
外国語によるコミュニケーションに対して、苦手意識がなくなっていき、積極的な姿勢を育むことができた。言語の壁があるだけでなく、文化的背景も違うなかで、互いにうまく伝わらないことを前提に、人間関係を構築する術を学べたのが良かった。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
今後のキャリアがより明確になった。フランス語教育、フランス地域研究に携わっていく将来のビジョンが具体的に思い描けるようになった。

■ 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 :

今後のキャリアにとってプラスが大きい。さらなる長期留学(博士課程の正規登録)やポスドク研究員(海外派遣)に向けての準備を進められた。

■ 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

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

研究職

研究者(ポスドク、大学教員)

■ 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 :

ストラスブールは、ヨーロッパの古くて美しい街並みを残しつつ、欧州議会も設置されているように国際交流も盛んで、フランスの中でも独特の雰囲気味わえます。アルザス地方の独自の文化にぜひ触れてみてください。また隣町のコルマルには日本文化研究所があり、ストラスブール大学の日本語学科も有名です。キャンパス内では日仏学生交流会が頻繁に実施されていますので、一度足を運ぶと楽しい時間を過ごせると思います。

■ 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 :

準備段階では、本学の留学体験記が多いに役立った。また留学中は、Google map や Instagram を駆使して、選り抜きの食事処を探し回った。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

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

記入日/Date: 2025/10/28

■ID: A24201

■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): 2024/9/6~2025/5/31

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部学際科学科・国際環境学コース

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部3年

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

高校生の頃から留学に憧れていて、交換留学がもっとも費用を抑えて行ける方法だと考えたため2年生の春に申し込みを決定しました。フランスに行くかイギリスに行くかは最後まで悩みました。

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 / 学部3 / S2

■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 / 学部3 / A1

■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:

進振りを完了させてから留学したかったため

学習・研究について/About study and research

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

Cultural Policy in Europe/3,
European Court of Human Rights/3,
Environmental Policies in the US/3,
Ethnic Diversity and British Cinema/3,
French Language Education/3,
EU and the World Economy/3,
Eurocepticism since 1945/3.

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

東京大学と比べてインタラクティブな授業が多かった印象です。

■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／ 11～20 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, 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 :
地続きというヨーロッパの地理を活用してたくさん旅行をしていました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
友達と旅行をしました。年末年始は日本に一時帰国もしました。

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

■ 設備/Facilities :
本キャンパスとは少し離れた校舎にいたのですが、1 年間ずっと改修工事をしていたのが驚きでした。設備は全て新しく、快適に使用できました。
■ サポート体制/Support for students :
留学生用の語学のクラスは 3 レベルに分けられていました。留学生の数が多かったので教務課に送ったメールの返信には少々時間を要しましたが、オフィスアワー中に訪問すれば必ず対応してもらっていました。

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 :
協定校先から案内が来たからです。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
こじんまりしていて素敵な街でした。物価もパリに比べて安く、地理的にドイツにも歩いて行けるなど旅行もしやすい環境だったので、フランス留学したいけどパリは不安という方がいたらぜひ検討していただきたいです。もちろんスリなどには気をつけなければいけませんが、治安も特に悪い印象は受けられませんでした。公共交通機関はトラムかバスの利用が一般的です。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
口座は開かず、日本から持ってきたクレジットカードで乗り越えました。私はしませんでした。もしフランスで家賃補助(CAF)を申請するなら現地口座の開設が必要らしいです。
■ 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 :
特に何もしませんでした。自分の所持品には常に気を配った方が安全だと思います。

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

■留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution : 東京大学側で行う手続きのほか、協定校先へもカバーレターの提出や履修計画の提出などを行いました。協定校側の説明が不明瞭な点も多く、期限ギリギリに焦ってミスをしてしまったこともあったので、早めに進めておくことをおすすめします
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas : 6ヶ月以上用の長期の学生ビザを出発2ヶ月前にフランス大使館で申請しました。特に夏前は留学準備で混みやすく、なかなか予約が取れなかったため余裕をもった計画がおすすめです。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health : 予防接種などは特に受けませんでした。歯医者にも念のため行っておきました。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance : 大学指定の海外旅行保険と、寮に入る時の災害等の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 : 指定の渡航届を学科に提出しました。
■語学関係の準備/Language preparation : 申請時に TOEFL のスコアを利用したほか、フランス語の学習は継続して行っていました。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費/Airfare	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	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)	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	50,000 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	4,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 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 :
110,000 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 :
Cultural Policy in Europe/3, European Court of Human Rights/3, Environmental Policies in the US/3, Ethnic Diversity and British Cinema/3, French Language Education/3, EU and the World Economy/3, Euroscepticism since 1945/3.
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
125 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 :
28 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2027 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 :
文化理解力があがりました。また以前はあまり興味のなかった政治や経済の問題に関心を持つようになりました。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外でのキャリア形成を視野に入れ始めました。
■ 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 :
就職活動では結構重宝される経験になると思います。
■ 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

■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:

わからないことや迷っていることがあれば、留学アドバイザーなどの学内のサポート団体などを有効活用して情報を集めるのがおすすめです。

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

特になし

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: 2025/7/5

■ID: A24202

■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): 2024/9/1 ~ 2025/6/30

■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

■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?:

留学することを考えはじめたのは、フランス科に進学した2年の秋ごろ。もともとフランス社会について研究したいと考えていたので、交換留学で現地の大学の講義を受講しながら、実際の社会の様子を観察して知見を深めたいと考えていた。物価の高いフランスへの留学費用や、留学に伴う留年期間の学費など、金銭面の不安から留学を迷うことはあった(実際に行ってみると、東京で暮らすより安上がりだったが……)。

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 / 学部4 / S2

■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:

2025 / 学部4 / A1

■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:

申込時期が3年の10月で、専攻分野についての考えが固まってきた時期だったから。

学習・研究について/About study and research

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

Statistiques inférentielles CM/3

Histoire régionale (S3)/3

Les enquêtes quantitatives en sciences sociales/3

TD enquêtes Quantitatives/3

Les grandes enquêtes qualitatives/3

CM Mobilités, migrants et descendants de migrants/3

Urban studies/3Musiques du monde/3Le

■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad : 講義形式の CM と、ゼミ形式の TD があり、前者を多く受講した。1 学期に受講した « Histoire Régionale » では、授業の前半で中世アルザスの歴史をテーマごとに学びつつ、後半では歴史資料の読解・コメントの手法を実践した。2 学期に受講した « Les musées dans les pays du sud » では、主にアフリカの博物館について学んだ。東京大学で学芸員科目を受講していたこともあり、日本・フランス・アフリカ諸国の博物館事情について比較・検討することができた。試験は、いくつかの例外を除いて小論文 (Dissertation) だった。事前に関心分野を練習しておくといいいかもしれない。
■ 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 / 11~20 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 : アルバイト
■ 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 : 日本食レストランで、週 2 回アルバイトをしていた。生活費の足しにできただけでなく、ストラスブールに住む日本人・フランス人の友人がたくさんできたのもよかった。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? : 読書をしたり、市内の博物館に行ったり、旅行をしたりしていた。

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

■ 設備/Facilities : 学部ごとに図書館があったほか、全学共通の図書館や、bnu という大きな図書館もあり、蔵書も充実していた。無料でスポーツ教室 (ヨガやフィットネスから、サッカーやスキーまで) が受講できる制度があった。食堂は街中に点在していて (キャンパスが点在しているということでもある)、基本的に一食 3.3€ で食べられる。キャンパス内の Wifi 環境は良かったが、寮内の Wifi は少し不安定で、接続が途切れることもあった。
■ サポート体制/Support for students : 【語学面】学期が始まる前の 2 週間に、フランス語の集中講座がある。また、学期中も継続できるらしい。どちらも有料 (200€ ほど?) だったので、参加しなかった。 【生活面】(全国共通のシステムだが) 家賃補助を受給できる。また、学生有志が、ときどき寮の前で無料のパンを配布していた。

プログラム期間中の生活について/About life during the program

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation : 学生寮
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it : キャンパスから歩いて 2 分ほどの、Paul Appell という学生寮。大学からの紹介で入居。私は台所共用、バス・トイレ別の部屋に住んでいた。部屋は狭く、シャワーブースは信じられないほど小さいが、わりと快適だ

った。また、共用部にジム・自習室・音楽室などがあり、無料で使えた。学食（安い!）もすぐ近くにあるので、自炊をさぼって食べに行くことも多かった。（どこの学生寮もそうだと思うが）夜中まで電話をしていたり、大音量で音楽をかけていたり、大騒ぎしていたりする人が一定数いた。手紙を書いたり、壁や扉をノックしたりして対処していた。

■ 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】冬はかなり寒い。雪こそ少ないが、毎日曇や霧で、あまり気温が上がらない。スニーカーを常用していたが、靴下を履いていても足が冷たく、しびれるほどだった。春はとても過ごしやすい。【大学周辺】大学周辺は、学生寮・アパートが立ち並ぶ地区や、官公庁街などがあつた。Paul Appell の近くには、rivetoile というショッピングモールがあり、近隣で一番安いスーパーや、書店、服屋、ドラッグストアなどが入居していて、便利。

【交通機関】市内では、トラム・バスが運行されている。アプリで切符を買えるが、《 Mes titres 》 機能（NFC を使って、タッチで切符を有効化する）は不具合が多いので、使わないほうが無難（私は罰金で 60€ 取られた）。ちょっとした移動は、Vélib' という自転車レンタルサービスを使っていた。学生向けプランで、1 年間で 48€。寮の駐輪場に止めておけるので便利。Grand Est 地域圏の TER（ローカル鉄道）は、1€ の Carte Fluo を買うと半額になるので、買うべし。

【食事】自炊をしたり、学食に行ったり、バイト先の賄いを食べたりしていた。学食は、メイン・前菜・デザート合わせて 3.3€ と、破格の安さ。市内にいくつか学食があるが、私はよく Paul Appell（寮のすぐそばにある学食）と FEC（「ストラスブールで一番美味しい」らしい学食）に行っていた。

【通信環境】留学開始直後は、日本で買った Orange の旅行者用 SIM を使っていたが、その後 free に、さらに cdiscount mobile に乗り換えた。私が留学した年度から制度が変わり、1 年目の滞在者には紙の滞在許可証が発行されなくなったので、乗り換えの際に電話で交渉する必要が生じて、大変だった。ストラスブールでは free が若干繋がりにくいので、free 以外の回線がおすすめ。

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

Wise という海外送金サービスを使っていた。送金だけでなく、健康保険の払戻金や、バイトの給与の受取口座としても使えたので、結局フランスの銀行口座は作らなかった。フランスはカード決済が普及していて、現金がなくてもほとんど困らない。レストランのチップも、カードで支払える。コインロッカー用に、硬貨を少し持っておいたほうが便利かも？ というくらい。

■ 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】パリに比べれば格段に良い。ただ、大聖堂周辺には、セルフイーをすすめて高額報酬（私のときは 20€ だった）を請求する大道芸人がいるので、絶対に誘いに乗らないこと。うっかり撮ってしまったら、決して財布を出さず、逃げること。

【医療関係】健康保険関係の手続きは、なるべく早くすること。Carte Vitale（健康保険証）の手続きに関して、郵便かネットか選べる……という趣旨の手紙が届くが、ネット手続きは最後まで使えなかったもので、郵便でやること（このせいで、数ヶ月保険証なしで過ごす羽目になった）。

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

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

留学先の社会科学部は、全体的に留学生に対して不慣れな印象を受けた。新学期の 1 週間ほど前に、留

学生への説明会を開く旨の通知が来たが、その日取りより遅い飛行機を取ってしまったので、参加できなかった。入学手続きは、派遣先学部の留学生担当の教員の部屋に出向いて指示を受ければ、そこまで困らない。渡された用紙に必要事項を記入して、パスポートの PDF をメールで送る……くらいだったと思う。問題なのはその後で、入学手続きの処理にかなり時間がかかった。大学の ID (学務システム等や学食の利用に必要なもの) を取得するのに 2 週間、学生証は 3 週間ほど。その間に、人気のある講義は履修が締め切られていたりして、かなり不利益があったので、手続きは早めに、できればストラスブールに到着次第は始めることをおすすめする。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

東京のフランス大使館にて、フランスの長期学生ビザを取得した。学生ビザ用の予約枠はあるが、混雑しがちなので、Études en France の手続きが終わったらすぐに予約するのがおすすめ。手続き時、レターパックプラスの封筒が必要なので、事前に買っておくこと (大使館からの事前連絡には書いていないが……)。また、France Visas のビザ手続きフォームで作成した書類でないと拒否されることがあるので、注意すること。証明写真の様式にも気を配ること (私はメガネを掛けた写真だったので拒否され、大使館内の証明写真ボックスで撮り直しさせられた)。

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

胃薬、解熱剤、絆創膏などを持っていって。フランスでも売っているので不要かも。

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

東大で紹介された海外旅行保険に加入した。また、寮に入居するにあたって、住宅保険の加入を求められたので、SMENO の保険に入った。

■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 :

特になし。

■語学関係の準備/Language preparation :

フランス科に所属しており、普段からフランス語に触れる環境にいたので、特に留学のための準備はしなかった。ストラスブールは観光都市・大学都市なので、万が一フランス語ができなくても、英語さえできれば生きていけるような気がする (実際、英語のみのコースを受講する前提で、フランス語が全く喋れない留学生もそこそこいた)。そこまで気負わず、ゆるゆるフランス語を勉強してください。

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	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.)	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)	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)	7,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

「保険・社会保障料」は、寮への入居に必要なだった住宅保険。健康保険は無料。

■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :		
家賃/Rent	38,000	円/JPY
食費/Food	40,000	円/JPY
交通費/Transportation	2,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000	円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :		
家賃は 311€で、毎月 90€程度の補助が CAF から出ていた。(食費に関して) 週に 4 食ほど、アルバイト先の賄いを食べていた。		

■ 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 :	
日本学生支援機構	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
110,000 円	
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
渡航費用として別途 13 万円支給。12 月まで月額 8 万円だった。	
■ 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	

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 :	
Histoire régionale (S3)/3 Les enquêtes quantitatives en sciences sociales/3 Les grandes enquêtes qualitatives/3 CM Mobilités, migrants et descendants de migrants/3Urban studies/3 Les musées dans les pays du sud/3 Histoire régionale (S2)/3 Sociologie urbaine/3CM	
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
116 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 :	
27 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 :	
16 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 : 留学をしたことで、フランス・アルザスの社会について、また日仏文化交流について知見を深められた。また、日本国外で長期間生活するのは初めてだったので、良い経験になった。さらに、現地でアルバイトをするなかで、日本とフランスの働き方の違いや、文化交流の現場について学ぶことができた。
■ 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 : もともと修士課程には必ず進学するつもりだったが、月額 20 万円の業務スーパー奨学金に落ちてから、金銭面の不安もあって就職活動を始めたので、そういう意味では留学に影響を受けているかもしれない。留学を通して、フランス/フランス語圏に関わる仕事をしたいという気持ちが強くなったので、就職活動もその方針で進めている。
■ 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 : 【メリット】(進学に関して) 海外大学院進学へのイメージがつかめる。そうでなくても、これから研究していく分野への知見を深められる。(就活に関して) 特に留学で留年する場合は、貴重な学部 3 年・4 年前半の時期を就活に費やさなくて済む。また、面接なども、留学中である旨伝えればオンラインにしてくれる場合が多いので、わざわざ企業まで出向く必要がなくなる。【デメリット】対面のインターン・説明会などには参加できない。
■ 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) : 研究職、公的機関、民間企業 【研究職】ひとまず修士課程進学【公的機関】国際交流基金など【民間企業】商社・旅行業・報道機関など
■ 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 : もし留学するか迷っているのなら、したほうがいいです。貴重な経験になるし、東京で一人暮らしするより安上がりなくらいだし…… ぜひ挑戦してみてください!
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas : – Campus France の「フランス到着後の流れ」ページ。到着後に必要な手続きについて、詳しく説明されている。– Student Beans. 学生限定の割引クーポンが配布されている。Flixbus (高速バス) や Omio (長距離移動の予約サイト)、Hostelworld (ホステルの予約サイト) の割引券をよく使っていた。フランスの大学のメールアドレス/学生証が必要。