

交換留学 帰国後報告書

記入年月日	2020年2月11日		
学部・研究科/学年	経済学部	4年	留学開始時 4年
留学先大学	ギュスターヴ・エッフェル大学 (旧：パリ東大学マルヌ・ラ・ヴァレ大学)		
留学先所属学部・研究科	<input checked="" type="checkbox"/> 特定の学部等に所属しなかった		
留学期間（履修期間）	2019年9月2日～2020年1月8日		

I. 交換留学の選考を受けるまで

① 留学先の国、大学を選んだ理由を教えてください。
2年の末に1ヶ月間のフランスでのインターンシップに参加した際に、もっとフランスに長期滞在し、フランスの文化を知りたいと感じたことがきっかけです。また、現地ですぐにできた友達とフランス語で会話がしたいと強く思い、フランス語を習得したいと考え、留学先にフランスを選びました。
② 交換留学の選考を受けるまでに語学対策等準備したことを教えてください。
フランス語検定3級を3年の11月に取得しました。

II. 選考後の留学の準備について

① ビザの種類	学生 ビザ
② ビザ申請のための必要書類（在学証明書、預金残高証明書等）	
長期ビザ申請書1部、証明写真1枚、パスポート、パスポートの写し、パリ東大学受け入れ許可書、銀行残高証明書	
③ ビザの申請手順と申請場所（機関名、都市）	
Etudes en France でアカウントを作成し、オンラインフォームを記入し、手続き料金を払い、Campus France から認証されたらビザ申請。ビザ申請は東京都港区のフランス大使館。	
④ 面接の有無	<input type="checkbox"/> あり（ <input type="checkbox"/> オンライン） <input checked="" type="checkbox"/> なし
⑤ ビザ発行までの日数	8日
⑥ ビザ申請で問題になったこと、注意点があれば教えてください。	
交換留学生は毎週水曜日の10:30～11:45なら予約なしでも申請できますが、かなり並ぶので、事前に数ヶ月前に申請の予約をしておく方が安心だと思います。	
⑦ 荷物を別送しましたか？	<input type="checkbox"/> はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
⑧ 別送した場合は、発送方法と費用、受け取りまでの日数を教えてください。	

VI. 大学の授業や活動について

① 留学先の大学、学部等の特徴や雰囲気について教えてください。			
フランスの他の大学に行ったことがないので比較はできませんが、日本の大学と比べて落ち着いた雰囲気があるような印象です。授業を受けるために大学に来て、授業が終わればそのまますぐに帰る学生がほとんどです。部活やサークルなどはあるようですが、日本の方が活動的だと感じました。クラスについてですが、私は1年生のクラスに参加しました。日本の講義に比べて、フランスの学生は講義中に積極的に発言し、質問をしていました。ただ、私のクラスには集中力が切れるとおしゃべりをし始めるグループがいて、時々教授から注意されました。ほとんどの学生は静かに受けています。教授は真面目な方が多かったと思います。淡々とテキストに沿って講義を進める教授もいれば、熱心に講義内容について熱く語る教授もいました。質問すればどの教授も親切に教えてくださいました。			
② オリエンテーションの有無	<input checked="" type="checkbox"/>	あった	<input type="checkbox"/> なかった
③ オリエンテーションの参加	<input type="checkbox"/>	必須	<input checked="" type="checkbox"/> 任意
④ オリエンテーションの内容について教えてください。			
現地での生活や大学内で使える電子マネーの使い方、銀行口座の開設、大学内の施設見学・説明を聞きました。英語かフランス語どちらで聞くか選択できました。			
⑤ 履修登録のタイミング	<input type="checkbox"/>	出発前	<input checked="" type="checkbox"/> 到着後
⑥ 登録方法について教えてください。			
指定されたコーディネーターの所へ行き、履修相談をし、その方とは別に自分が所属する学部の学部長のような方がいらっしゃるのので、その方の承認をもらい、インターナショナルオフィスに履修登録の用紙を提出しました。			
⑦ 授業1コマの時間	60~120分	⑧ 1週間の授業コマ数	6コマ
⑨ 学修面で受けられるサポートと、実際どのように利用したか教えてください。			
教授が初回に必ずメールアドレスを教えてくださいるので、何かわからないことがあるときに質問するのに使用していました。また、授業後に残って質問をしても丁寧に教えてくださいるので、とても助かりました。			
⑩ 授業を受けるために、努力や工夫したことを教えてください。			
同じ授業を受けているフランス人の友達をつくることです。補足説明や大事なことはフランス語で説明されることが多いので、もしわからないことがあれば気軽に聞くことができる友達がいるととても心強いと思います。また、私が受講していたクラスはしょっちゅう教室変更があり、何度か困ったので、そのようなときに助けてくれる友達をつくっておくと良いと思います。			
⑪ 授業の登録や、受講するうえでアドバイスがあれば教えてください。			
私は講義を取りすぎないように、履修登録の際は気をつけていました。ほとんどの交換留学生は週3日程度登校するように履修を組んでいますが、学部によっては毎日朝から晩まで授業があるといていた留学生もいました。留学の形は人それぞれですが、私はあまり授業を詰めすぎず、観光や友達と遊ぶ時間も大事すれば良いと思います。			

VII. 学生生活について

① 留学先でどのように現地の学生や留学生と交流を深めましたか？
9月上旬に2週間行われたフランス語のレッスンに参加しました。そのレッスンは留学生のみが受けられることのできたので、クラスメートと交流し、友達を作ることができました。
② クラブ活動や地域の活動、ボランティアなどに参加した人はその内容を教えてください。
特に参加していません。
③ 週末や休暇の期間はどのように過ごしましたか？
観光したり、友達と旅行に行ったり、部屋で卒論を書いたりしていました。なるべく外に出ようと思っていたので、予定がない日は一人でも出歩いていました。
④ 留学中に就活をした人は、どのようなことをしたか教えてください。
⑤ 現地の生活に役立つ情報（フリーペーパー、雑誌、ウェブサイト、アプリ等）があれば、教えてください。
ストライキ中はRATPのアプリで電車の時刻表を調べていました。他は、フランス在住の日本人の方が書いているブログなどで情報収集をしていました。

VIII. 費用について

(総額)

① 留学にかかった費用合計	約 1,040,000 円
② 渡航費	約 175,000 円
③ 現地で払った保険代	0 円
④ 現地で払った医療費	0 円
⑤ 食費 (月 約 8 万円)	約 400,000 円
⑥ 寮 (宿舍) 費 (月 51,504 円/期間 5 か月)	257,520 円
⑦ 携帯電話代 (月 約 1,000 円)	約 5,000 円
⑧ 教材、学用品	0 円
⑨ その他 (海外留学保険)	65,020 円
⑩ その他 (Navigo 定期券)	47,856 円
その他 (大学主催のフランス語講習 夏期開催)	22,990 円
その他 (生活準備金等)	約 70,000 円
⑪ 留学費用や生活費に関する事でアドバイスがあれば、教えてください。	
フランスは物価が高いので、気をつける必要があると思います。野菜やチーズ、パンなどはフランスの方が安いのですが、肉や魚などは高いです。学食の値段はリーズナブルなので、よく学食でランチを食べていました。	

⑫ 受給した留学奨学金と金額を教えてください。	
奨学金の名前：寺浦さよ子記念奨学会	750,000 円
⑬ 留学奨学金についてアドバイスがあれば、教えてください。	

IX. 健康、危機管理について

(公開できる範囲で記入してください)

① 渡航前に加入した学研災付帯海外留学保険と危機管理サービス以外に、加入した保険があれば教えてください (留学先で加入を義務付けている保険や海外旅行保険等)	
② 留学中に体調を崩したり、怪我をしたことがありましたか	<input checked="" type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
③ ②の時にどのように対処しましたか。	
日本から持って行った薬を飲みました。あとは部屋で安静にしていました。	
④ 留学中に病院に通いましたか？	<input type="checkbox"/> はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
⑤ 病院に行った方は、どのように病院を探しましたか。	
⑥ 留学中に気持ちがふさぎ込んだり、落ち込んだりしたことはありましたか？	<input type="checkbox"/> はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
⑦ ⑥の時留学先で誰に相談しましたか？	
⑧ 留学中、心理的に苦しいときに克服した方法があれば、教えてください。	
友達と話し、出かけることです。	
⑨ 留学中困ったことや危険を感じたことと、対処した方法について教えてください。	
特にメトロ内はスリが多発しやすいので、貴重品の入ったカバンは自分の見える位置に持つてくることや、チャックの付いたカバンを使用することが大事だと思います。それでもスリのプロにはチャックを簡単に開けられてしまうので、とにかく気を張っておくべきだと思います。	
⑩ 現地社会 (習慣、マナー、安全面) において、知っておくほうがいいことがあれば、教えてください。	
横断歩道を渡る際、車が待っていてくれたり、止まってくれた時には手を上げて感謝のジェスチャーをするべきだとフランス人が教えてくれました。マナーについては、日本人の方が敏感だと思うので、日本でのマナーをそのまま気をつけていれば大丈夫だと思います。安全面です	

が、やはり日本は治安が良いので、海外に行く際はどこでも気をつけて行く必要があります。とにかく貴重品は肌身離さず持ち歩き、メトロ内では特に気を張っておくべきだと思います。

⑪ 出発前に県大や留学先から提供してほしい情報があれば、教えてください。

長期間での海外滞在は初めてだったので、他の国で交換留学した方もこういった体験レポートを書いてもらえば、費用や奨学金、現地での過ごし方等を参考にさせていただいたかったです。

X. 今後の目標、留学の感想について

① 卒業予定年月	2020年 3月 (当初の卒業年月: 2020年 3月)
② 卒業・修了が遅れる見込みの場合、その理由と卒業(修了)までの予定を教えてください。	
③ 今後の目標、進路について教えてください。(留学前後で目標進路が変わった場合は、それも含めて書いてください)	
今後も英語・フランス語の勉強は継続して行いたいと思います。これから社会人になり、勉強する時間が減ってしまうと思うのですが、せっかく学生最後の期間にフランスに滞在し、生きたフランス語に触れることができたので、この経験が無駄にならないよう、積極的に勉強を継続していきたいです。今後、語学を生かす仕事をするかどうかはわかりませんが、この留学経験を仕事に生かし、役立てたいと考えています。	
④ 留學生活の感想と、留學前と比べて考え方や意識の変化があれば教えてください。	
留學では他の国から来た留學生やフランス人學生との交流が貴重な財産になりました。その国に対するイメージを持っていたとしても、それはあくまで自分の主観なので、実際にその国から来た人に話を聞くと自分では想像できなかつたり、全く知らなかつたような事実や考え方に触れることができました。自分のイメージだけで物事を完結させてしまうのではなく、様々な人から話を聞くことで、世界が広がるのだなと改めて感じるようになりました。また、意識の変化という面では語学への意識が変わりました。留學前はフランス語は難しいという意識ばかり持っていましたでしたが、実際に現地で生活し、日常生活の中で自分が知っている言葉で必死で伝えると相手がかわってくれ、その瞬間とても嬉しくなり、もっと伝えたい、もっと相手の言っていることを理解したいという思いがとても強くなりました。言語ができれば、もっとたくさんの人と関わることができ、自分の世界も広げることができるということを実感したので、語学へのモチベーションが上がった留學でした。	
⑤ 次に留學する人へのメッセージがあれば書いてください。	
私にとって留學は學生生活を豊かにしてくれた非常に素晴らしい経験でした。3年になる春に1ヶ月間のインターンシップでもフランスを訪れましたが、それとはまた違つた、交換留學ならではの体験がこの5ヶ月間にはたくさんあつたので、交換留學だからこそできることを見つけて、充実した経験にしてください。時にはしんどいことや辛い経験をすることもあつてもかもしれませんが、それも成長のために必要なことだつたと割り切り、勉強も遊びも全力で楽しんで、悔いのない留學生活を送ってください。	

