

No.	
お名前（非公開）	
所属学部/研究科	国際商経学部
所属学科または専攻	
学年	4年生
留学開始時の学年	3年生
留学先大学	ギュスターヴ・エッフェル大学（フランス）
留学先所属学部/研究科	international business
留学開始日	2022-09-01
留学終了日	2023-05-11
1. 留学先の国、大学を選んだ理由を教えてください。	国民の有権者意識の高さとEU環境政策への関心
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。	特になし
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）	預金残高は100万円ほどであるとよい（為替で変動）
3. ビザの申請手順と申請場所（機関名、都市）	東京の大使館で申請
4. 面接の有無	なし
5. ビザ発行までの日数	2週間前後
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。	
7. 荷物を別送しましたか？	はい
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。	
9. 荷物を別送する際の注意点があれば、教えてください。	
10-1. 日本から持参してよかったもの	日本食
10-2. 日本から持参する必要がなかったもの	変圧器

11. その他、渡航までに行 った準備や手続きがあれば 教えてください。（予防接 種、健康診断、携帯電話 等）	
1. 利用フライト	乗継便
2. 航空会社・往路便名	カタール航空（カタール経由）
3. 現地空港到着時間	午後（12：00～17：00）

4-1. 大学からの送迎	無
4-2. 有の場合、料金	
4-3. 現地空港から自分で移 動した人は、現地空港から 大学までの移動方法、所要 時間、交通費を教えてください。	僕の場合チェックインの都合で寮ではなく空港付近のホテルに二泊 ホテルの送迎バスで10分ほど（無料）
5. 渡航にあたっての注意 点、アドバイスがあれば教 えてください。	
1. 入国するにあたって、 準備したこと	
2. 入国後の隔離措置など	
1. 種類	学生寮
2. 形態	その他
3-1. 部屋の詳細	専有面積（㎡）：各部屋（同じフロアでも号室によって違う） 何人部屋：上記の通り
3-2. ルームメイト	他国の学生（交換留学生等）
3-3. ルームメイトの国籍	前期スペイン、後期アルゼンチン
3-4. 自室の設備	収納（クローゼット） 机 椅子 ベッド インターネット設備（無線） 暖房器具
3-5. 共有部分の設備	エレベーター Wi-Fi キッチン トイレ 洗面台 シャワー 冷蔵庫 洗濯機 乾燥機
4. 居住環境、衛生状態など	部屋によって当たりはずれがあるが私の部屋は比較的きれいだった。 海外の生活に慣れていない人は不潔に思うところはある
5. 滞在先から大学へのアク セス	徒歩15分

6-1. 普段の食事の状況	学内（食堂、カフェ等） 外食 テイクアウト 自炊
6-2. 上記の中で一番多く利用したもの	自炊
6-3. 食事についてのアドバイス	放課後寮で集まってパーティーをすることが多いので普段は自然と自炊が多くなる（人による）
1. 現地大学到着時/後に行った手続き	入寮 学生証発行 滞在許可申請（入国ビザの延長等） 保険加入
2-1. 渡航国の銀行口座の開設	有
2-2. 有の場合、銀行名	societe generale
3. 入国時、持参した現金額	～5万円
4-1. 日本から持参したカード	クレジットカード デビットカード
4-2. カードの内訳	クレジットカード、デビットカードの両機能が付いたカード2枚
5-1. 主に利用した支払い手段	クレジットカード デビットカード 交通系IC
5-2. 最も利用した支払い手段	クレジットカード デビットカード 交通系IC
6. お金の持参方法や、支払い手段、管理等のアドバイスがあればお願いします。	<b>基本カード決済、現金は嫌がられることも、自動販売機もカードで買える</b>
7. 学内施設（生活関連施設）	スーパー ジム
8-1. 渡航先での携帯電話使用について	日本から持参したものを使用（現地のSIMを利用）
8-2. 渡航先での携帯電話・インターネット使用について特記事項があれば記入してください	
1. 留学先の大学、学部等の特徴や雰囲気について	留学生が約半数を占めるクラス 自分から集団に溶け込める人は最高に楽しいクラスだと思う 授業は英語、プレゼンから筆記テストまで多岐にわたる GBCよりも雰囲気が明るくアクティブなのでぜひ
2-1. オリエンテーションの有無	有
2-2. オリエンテーションの参加	必須
2-3. オリエンテーションの内容	

3-1. 履修登録のタイミング	出発前 到着後 その他:到着後履修変更可能
3-2. 登録方法について	大学のサイト
4-1. 授業について	1コマの時間: 2 - 3 時間 1週間の授業コマ数: 各科目
4-2. 授業を理解して受けるための努力や工夫したこと	グループワークが多いので、たくさん友達がいたことが助けになりました。 プレゼンなどを凝ってみるとわかりやすく評価されます。
4-3. 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。	
5. 学修面で受けられるサポートと利用状況	大学施設のスポーツアクティビティやジム利用は登録すれば無料で利用できる（自主的な登録手続きが必要）
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？	クラスメイトは全員英語を話せるので何ら問題なく友達作りできると思います。 僕の場合は、友達の友達につなげてもらったり、横の輪を広げていました。 ホームパーティーや部活で自然と友達が増えていきました。 修士課程の友達も作ることで進路相談もできるのでお勧めです。 学生は基本英語できるので、安心できると思います。 (反対に内気な学生はフランスはあまりお勧めしません。)
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。	

3. 週末や休暇の期間はどのように過ごしましたか？	旅行、パーティ、テスト前は集まって勉強 僕の周りでは集まって何かすることがほとんどでした。
4. 留学中に就職活動をした人は、どのようなことをしたか教えてください。	
5. 現地の生活に役立った情報（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。	
1-1. 合計費用	180万
1-2. 留学費用内訳	渡航費:10万 保険代:10万 医療費:1万 食費(1ヶ月あたり):4-5万 家賃(1ヶ月あたり):4万 雑費(日用品等):1万 通信費(1ヶ月あたり):2000円 テキスト:0 その他:50-70万?
1-3. その他の内訳	旅費、交際費(外食代、クラブ、交通費)など+
2-1. 奨学金の受給	有
2-2. 有の場合、奨学金名と金額(1ヶ月あたり)	
2-3. 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。	
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	
2-1. 留学中に体調を崩したり、怪我をしたことがありますか	はい
2-2. 体調を崩した際、どのように対処しましたか。	保険会社に電話
3-1. 留学中に病院に通いましたか？	いいえ
3-2. 病院に行った方は、どのように病院を探しましたか。	
4-1. 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？	いいえ
4-2. 落ち込んだ時、留学先で誰に相談しましたか？	
4-3. 落ち込んだ時や、ふさぎ込んだ時のアドバイスがあれば教えてください。	

5. 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。	クレジットカード（日本のもの）関連のトラブルは日本国内にいないとかなり手続きが大変なので多く持っていく方がいいと思います。
6. 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。	
7. 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。	
1-1. 卒業予定年月	2024年3月
1-2. 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。	
2. 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）	就職か進学
3. 留學生活の感想と、留学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。	
4. 次に留学する人へのメッセージ	私はパリを留学先に選んで大正解でした。欧州での学生生活を経て、新たな学術的関心が沸き立ち、大学院進学を考えるきっかけを与えてくれたり、現地でたくさんの友達を作ることによって世界中にコミュニティが確立され、よりグローバルな視点でキャリアを考えるようにもなりました。 歴史的な円安で予想外な出費は多々ありましたが、かけがえのない思い出を作ることができて満足しています。フランスは、明るくオープンな雰囲気が合う人にはこの上ない留学先だと思います。私の帰国後日本に遊びに来てくれたクラスメイトがいたり、欧州旅行中、私たちを家に招待してくれた友達がいたり、授業でもプライベートでも友人の存在が大きなものとなりました。今後も関係性が続いていく異文化他言語の枠を超えてのコミュニティの存在が何より私の留学の有意義さを物語ってくれている気がします。
交換留学中の学修記録	<a href="#">21408745551330227316.docx</a>
IP	58.4.214.20
User Device	PC



