

回答日時 : 2022-09-25 18:21:59

No.	000007
お名前 (非公開)	2021.8-2022.7派遣学生
所属学部/研究科	国際商経学部
所属学科または専攻	国際商経学科
学年	4年生
留学開始時の学年	3年生
留学先大学	ギユスターヴ・エッフェル大学 (フランス)
留学先所属学部/研究科	International Management
留学開始日	2021-08-25
留学終了日	2022-07-15
1. 留学先の国、大学を選んだ理由を教えてください。	私はもともとアートや建築に興味がありました。フランス・パリは芸術の都であり、日本では見ることでできない素敵なアートがたくさんあります。学生のうちにそれらを自らの目で見て肌で感じたいと思ったのがフランス留学に行きたいと思った一番のきっかけです。 また第二外国語でフランス語を専攻しており、そのときにフランス語の難しさと学ぶ面白さを感じました。一年だけの学習ではなく、もっと深く学びたいと思ったのも理由の一つです。
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。	コロナ禍ということもあり、選考までにTOEICを受けることができませんでした。そのため学内選考までに、試験のために特化した勉強はしていません。授業でしっかり教授の話聞き、レポートを書くことが英語の勉強につながっていたと思います。 学内選考が通ってからIELTSの勉強をしました。TOEICとも TOEFLとも試験方法が異なるため、図書館で本を借りるなどして対策しました。
1. ビザの種類	長期学生ビザ
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、パスポートのコピー、ギユスターヴ・エッフェル大学受け入れ許可書、奨学金支給の証明書、奨学金支給の証明書のコピー
3. ビザの申請手順と申請場所 (機関名、都市)	オンラインフォーム(Etudes en France)でアカウントを作成し、Campus Franceから認証されたのちにビザ申請。申請場所は東京都港区のフランス大使館
4. 面接の有無	なし
5. ビザ発行までの日数	一週間ほど
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。	私が申請した時期はコロナ禍だったため、人も少なくスムーズに進みましたが、通常は大変混雑するため早めに申請の予約をする方が良いです。 またビザ申請には50ユーロ(支払いは日本円だがその日のレートによって金額が異なる)ほどかかります。支払いは現金のみです。その日のレートを事前に確認し、どの金額が来ても支払いできるように全ての硬貨を準備していく方が良いです。
7. 荷物を別送しましたか?	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。	
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	少量の日本食(フリーズドライのお味噌汁、お菓子など)。向こうで出会った友達にあげたり、日本食が恋しくなった時に食べるのにぴったりでした。 ヒートテック。フランスでも購入することはできますが、日本より割高です。 市販の風邪薬や鎮痛剤など。  必ず持っていくべきもの 戸籍謄本。フランスで銀行を開設するときなど、必ず出生証明書を求められます。日本では出生証明書がないため、戸籍謄本を決められた機関で翻訳してもらったものが代替の書類になります。 ただ、担当の人によっては日本の戸籍謄本では使用できないと言う場合もあるため、その書類が使用できるかどうかは行ってみたいとわかりません。もし使用できない場合はその戸籍謄本をフランスの日本大使館に持って行き、出生証明書を作成してもらう必要があります。
10-2. 日本から持参する必要がなかったもの	電子辞書 洋服も最低限で大丈夫です。
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)	携帯電話はもともとSIMフリーだったため特に何もしていません。 健康診断には行っていませんが、耳鼻科と皮膚科に行って薬を処方してもらいました。
1. 利用フライト	乗継便
2. 航空会社・往路便名	Air France・AF291
3. 現地空港到着時間	その他

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。	友達が空港まで迎えに来てくれました。  もし公共交通機関を使用する場合は、RER B線でCDG空港からChatelet Les Hallesまで行き、そこで向かいのホームのRER A線に乗り換えて大学の最寄駅のNoisy-Champsまでいく方法がおすすめです。10ユーロほどで所要時間は約1時間です。
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。	寮に入るために手続きが必要なのですが、手続きが可能な時間帯が限られているため、遅い時間にフランスに着くとその日に入寮できない可能性があります(その日に手続きができなければ個人でホテルを予約しなければいけない)。そのため、できれば平日の午前中に着くフライトで行く方が良いです。
1. 入国するにあたって、準備したこと	ワクチン接種2回、ワクチン接種証明書
2. 入国後の隔離措置など	特になし
1. 種類	学生寮
2. 形態	ベッドルームのみ個室
3-1. 部屋の詳細	専有面積 (㎡) :15㎡~25㎡ 何人部屋:二人部屋
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	スペイン人(9月~11月)、スペイン人(12月~5月)
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) 書棚 暖房器具 その他:バルコニー
3-5. 共有部分の設備	エレベーター 共有スペース 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	鍵のついた個人の部屋が与えられるため、プライベートな空間が確保でき安心しました。また私の部屋はバルコニーがついており南向きだったため、日当たりが良くてとても過ごしやすい部屋でした。 同じ階であっても部屋同士の壁が分厚いのか、全く声は聞こえてこず静かに過ごすことができました。しかしルームメイトとの部屋の間の壁は薄く声が筒抜けでした。 部屋によって備え付けられているものや部屋の形、床の色、ベッドについているマットレスが全く異なるため、当たり外れがあります。 埃が溜まりやすく、トイレやバスルームも老朽化が進んでいるという感じがしました。日本の綺麗さを期待していくと少し住みにくいかもしれませんが、私個人としては掃除をすれば許容範囲内でした。 また、何かが故障したりした場合には管理人の方に言えば直してくれるのでその点は問題ありませんでした。 全体的に見ると落ち着いた雰囲気でも過ごしやすい寮だったと思います。
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 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	学食は3.3ユーロとリーズナブルでしたが、野菜不足になりがちでした。そのため友達と授業終わりに行くとき以外はあまり使用せずに自炊をすることが多かったです。 主食はパンやパスタの場合がほとんどでしたが、オートミールをお湯でふやかしたものをお米の代わりに主食とすることもありました。アレンジもたくさんあり簡単なのでおすすめです。 パリに行くと、日本の調味料や食材を売っているお店や日本屋さんがあるので、日本食が恋しくなった時は利用してみるのもいいと思います。
1. 現地大学到着時/後に行った手続き	入寮 学生証発行 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	Société Générale
3. 入国時、持参した現金額	~3万円
4-1. 日本から持参したカード	クレジットカード

ド	デビットカード
4-2. カードの内訳	クレジットカード2枚(VISA, Master)、デビットカード1枚(VISA)
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
5-2. 最も利用した支払い手段	デビットカード
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。	日本よりもキャッシュレス化が進み、現金を使用する時があまりありませんでした。 どうしても現金しか使用できないのはマルシェやクリスマスマーケットくらいで、普段のスーパーでの買い物やレストランでの食事の時には現金はほとんど持っていなくても大丈夫です。 また特に地下鉄ではスリが多いため、現金を大量に持ったり、カードを一箇所にまとめておく危険です。実際に私の友達のスリにあいました。身近に危険が潜んでいると思って注意する必要があると思います。
7. 学内施設（生活関連施設）	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	寮のWi-Fiの調子がたびたび悪くなりましたが、フランスは日本より通信費が安くギガ数も多かったため何も問題はありませんでした。 また建物内や街中であっても電波の悪いときもありました。
1. 留学先の大学、学部等の特徴や雰囲気について	キャンパスが広大で緑も多かったため、のびのびとした雰囲気でした。留学生も多くいる大学のため、いろいろな国の人と交流することができます。学内にはジムもあり、曜日ごとにさまざまなスポーツを楽しむことができました。 フードバンクもあり、食料や日用品などを一週間に一度もらえました。現地の学生だけでなく留学生も利用することができたのでとても助かりました。生活面でのサポートがとても手厚かったです。
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	キャンパスの紹介、Navigo（公共交通機関に乗る時に使用できるカード）の申請方法、Cafの申請方法、大学内で使用できる電子マネーの使用方法などを聞きました。
3-1. 履修登録のタイミング	その他:出発前と到着後の両方
3-2. 登録方法について	渡航前に履修したい科目を登録しました。それをもとに所属する学科が決まります。1ヶ月ほど授業を受けてから最終登録としてcourse listの提出をします。そのときに渡航前に登録していた科目を取り消すこともできます。 アカデミックコーディネーターと相談しながら履修する科目を決めることも可能です。Course listは提出する前に自身が所属している学科の担当の教授にみてもらい、サインをもらう必要があります。
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: 1～2コマ
4-2. 授業を理解して受けるための努力や工夫したこと	フランス人の教授が多いため、英語での説明が難しい際にはフランス語で解説する時もありました。そのためフランス人学生やフランス語を理解することのできる学生の隣に座って教えてもらっていました。 どうしてもわからなかった箇所は、家に帰ってから日本語で学習し直していました。
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。	日本で学んだことのある教科であっても、フランスでは教え方が違ったりするので、もう一度受けてみても面白いと思います。理解もより深まり、日本で学んだ時とは違った視点から考えることができます。
5. 学修面で受けられるサポートと利用状況	最初の授業の時に教授からメールアドレスを教えてください。わからない箇所を聞いたり相談したりすることができます。 私は頻繁には使用していませんでしたが、レポートの質問などでときどき連絡することがありました。
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？	最初は英語に自信がなく、周りに日本人が一人もいなかったためとても不安でした。ですがみんなフレンドリーで、ご飯や遊びに気軽に誘ってくれ話しているうちに、不安だったことを忘れていました。 基本的にみんな話することが大好きなので、笑顔で話を聞いたり意見したりすることが仲良くなるために一番大切なことだと思います。
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？	何も無い日は部屋で過ごすこともありましたが、友達と一緒に買い物や食事に行ったり、美術館巡りをしたりしました。 長期休暇には、仲の良い友達とヨーロッパ各国へ旅行に行きました。
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。	SNSでフランス生活をしている人の投稿を見ていました。
1-1. 合計費用	約1,674,300円
1-2. 留学費用内訳	渡航費:約180,000円 保険代:0円(現地)

	医療費:0円(現地) 食費(1ヶ月あたり):約20,000円 家賃(1ヶ月あたり):約45,000円 雑費(日用品等):約15,000円 通信費(1ヶ月あたり):約1300円 テキスト:0円 その他:約600,000円
1-3. その他の内訳	娯楽費など
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)	HUMAP奨学金、1ヶ月8万円
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。	受給資格があるため、日頃から大学の授業に積極的に取り組んだりすることが大切です。
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	特になし
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。	日本から持参した薬を飲んで、栄養のある食事を摂りました。
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?	はい
4-2. 落ち込んだ時、留学先で誰に相談しましたか?	フランスでできた友達、家族・日本の友達に電話で相談
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。	日本とは環境が全く異なる場所での生活では、ストレスを感じたり些細なことで気持ちが落ち込んだりするのは仕方ないことです。そんな時は無理に元気になるうとなくともいいと思います。好きなことをする。誰かと話す。美味しい物を食べる。自分なりの方法でゆっくりと気分を戻していけばいいと思います。
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。	現在少なくなっているようですが、アジアンヘイトの文化がなくなったわけではありません。何度か暴言を吐かれたり容姿を馬鹿にされたりしましたが、相手にせず毅然とした態度をとっていればそれ以上何か言われたりすることはありませんでした。
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。	日曜日はお休みの商業施設が多いため、買い物は平日か土曜日に済ませておく方が良いです。日本でのハンドサインが、フランスではマナーが良くない意味で受け取られたりする場合があります。お店に入る時やレジの人にはBonjourと挨拶し、別れる時にはMerci, au revoirなどと挨拶することが礼儀です。
7. 出発前に県大や留学先から提供してほしかった情報があれば、教えてください。	県大とギユスターヴ・エッフェル大学が協定を結んだ日が浅く、私が二期生ということもあり、情報が不足していると感じることは多々ありました。手探りで不安を抱えたまま準備をするという感覚だったので、正直に言うともう少しサポートがあれば嬉しかったです。
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。	私は3年生の秋学期から留学に行ったため就職活動を行うことができませんでした。そのため2022年の秋学期と2023年の春学期に休学し、その間に就職活動を行います。
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)	留学前は、ただフランスでの生活が楽しみで英語とフランス語が少しでも上達すればいいくらいの感覚でした。ですが、留学したことで世界各国の人とコミュニケーションをとることのできる英語の大切さを実感、フランス語で現地の方と会話できる喜びを知りました。そのため英語とフランス語を日常会話のツールとして使用できるように今後も勉強を続けていきたいと思っています。 また海外での日本文化の影響の大きさを知ることができました。現地の友達を楽しそうに日本のアニメや漫画の話をしてくれた時や、日本食が大好きだと言ってくれた時など、日本人としての誇りを感じました。そのため将来はどんな形でも良いので、日本の魅力を海外に伝えることのできる職業につきたいという目標ができました。 留学で得た知識や経験を活かして社会で活躍したいです。
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。	"You must say NO when you don't want to do it. Don't Japanese people have their own opinions?"これは私がフランスで一番最初にカルチャーショックを受けた言葉です(フランスに到着した当日に言われて正直悲しくなりました)。日本では周りの空気に合わせて自分の意見を言えない場合もありますが、フランスでは周りと違ったとしても自分の意見を言わないといけないと言われました。自分の意見をしっかりと持って、嫌なことは嫌だと伝える勇気を持つ重要性に気づかれました。 11ヶ月を長いと捉えるか短いと捉えるかは人それぞれだと思いますが、私からすると本当に短くて一瞬で終わってしまったように感じます。留学中は些細なことで悩み悔しい思いをすることもありました。しかし振り返ってみると、どうしてあんなことでクヨクヨして時間を無駄にしていたのだろうかと思議に感じるものがたくさんあります。あっという間の時間。

	生かすも殺すも自分次第だと思うので、悩むくらいなら行動に移すべきだと気づきました。今後は何事も積極的に挑戦して悔いのないようにしたいと思います。
4. 次に留学する人へのメッセージ	留学の素晴らしさは行った人にしかわかりません。一日一日を大切に留学生生活を謳歌してください！
交換留学中の学修記録	<a href="#">10830411911785950633.docx</a>
IP	218.216.170.103
User Device	PC





