

## 交換留学 帰国後報告書

記入年月日	2020年10月4日		
学部・研究科/学年	経済学部・国際経済学科	4年	留学開始時3年
留学先大学	ギユスターヴ・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6月30日（帰国：3月25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。
大学でフランス語を第二外国語として履修しました。次第にフランスの文化や歴史に興味をもち、語学力を高めたいと思ったからです。
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。
TOEIC
IELTS

### 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	1～2週間	
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。
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 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 SIM フリーにしました。 健康診断を受けました。

### III. 渡航について

① 航空会社、飛行ルートを教えてください。	
航空会社はエールフランスで、直航便でした。	
③ 現地空港到着時刻 <input type="checkbox"/> 午前 <input checked="" type="checkbox"/> 午後	16 時頃
④ 大学からの送迎 <input type="checkbox"/> 有（料金： ） <input checked="" type="checkbox"/> 無	
⑤ 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。	
地下鉄乗り継ぎで約 1 時間 30 分	
⑥ 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。	
長距離フライトのため、直航便が楽です。	

### IV. 宿舎について

① 宿舎の種類 <input checked="" type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> フラット <input type="checkbox"/> アパートその他（ ）	
② 部屋： 広さ約 15~25 m <sup>2</sup>	1 人部屋
③ ルームメイト <input type="checkbox"/> 現地の学生 <input checked="" type="checkbox"/> 他国の学生（国名：クロアチア）	

<p>④ 自室の設備 <input checked="" type="checkbox"/>収納 (クローゼット) <input checked="" type="checkbox"/>机 <input checked="" type="checkbox"/>ベッド <input checked="" type="checkbox"/>椅子 <input checked="" type="checkbox"/>インターネット (<input type="checkbox"/>有線/<input checked="" type="checkbox"/>無線)  <input type="checkbox"/>鍵付引き出し (金庫) <input checked="" type="checkbox"/>書棚 <input type="checkbox"/>冷蔵庫 <input type="checkbox"/>エアコン <input checked="" type="checkbox"/>暖房器具 <input type="checkbox"/>トイレ <input type="checkbox"/>シャワー その他  ( )</p>
<p>⑤ 宿舎内の設備等  <input type="checkbox"/>エレベーター <input type="checkbox"/>共有スペース <input checked="" type="checkbox"/>Wi-Fi <input type="checkbox"/>テレビ <input type="checkbox"/>ソファ <input checked="" type="checkbox"/>トイレ  <input checked="" type="checkbox"/>シャワー <input checked="" type="checkbox"/>台所 <input checked="" type="checkbox"/>管理人 <input type="checkbox"/>固定電話 <input checked="" type="checkbox"/>洗濯機 <input checked="" type="checkbox"/>乾燥機 <input type="checkbox"/>PC その他  ( )</p>
<p>⑥ 宿舎の環境、衛生状態、住人の構成について教えてください。</p> <p>ルームメイトとトイレやシャワー、キッチンを共用する形でした。  一人部屋が与えられたのはとても良かったです。</p>
<p>⑦ 宿舎について、次に留学する人にアドバイスがあれば教えてください。</p> <p>個室にはベッドとマットレスとクローゼット、机と椅子、暖房のみが備え付けられています。  ほとんどのものは現地で購入しました。</p>
<p>⑧ 寮 (宿舎) から教室までの所要時間と移動方法 (徒歩、自転車、バス等)。</p> <p>徒歩 15 分</p>
<p>⑨ 普段の食事の状況を教えてください。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>学内の食堂・カフェ <input type="checkbox"/>フードトラック <input checked="" type="checkbox"/>学外の食堂 <input checked="" type="checkbox"/>自炊 <input checked="" type="checkbox"/>テイクアウト <input type="checkbox"/>出前 その他  ( )</p>
<p>⑩ 食事についてアドバイスがあれば教えてください。</p> <p>朝・夕食は自炊。  フランスパンやパスタが主食になりますが、たまにお米も食べました。  学生食堂が充実していて、活用していました。</p>

V. 到着後の手続き、生活インフラ等について

<p>① 現地大学到着時/後に行った手続きを具体的に教えてください</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>入寮 <input checked="" type="checkbox"/>学生証発行 <input checked="" type="checkbox"/>滞在許可 <input checked="" type="checkbox"/>保険の加入 <input type="checkbox"/>食事のカードの購入その他  ( )</p>
--

<p>② 大学到着時のアドバイス</p> <p>入寮手続きをする際、窓口が開いている時間と自分の到着時刻が合わない為、フランス到着後ホテルに宿泊し、後日手続きし入寮しました。</p>	
<p>③ 現地で銀行口座を開きましたか？</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> はい（銀行名： Société Générale ）</p> <p><input type="checkbox"/> いいえ</p>
<p>④ 日本から持参したカードにチェックし、国際ブランドやプリペイドカード名等を教えてください。</p> <p>ださい。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード：Master カード</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> デビットカード：VISA カード</p> <p><input type="checkbox"/> その他プリペイドカード等：</p>	
<p>⑤ 日本から持参したカードはどのような時に使用していましたか？また、アドバイスがあれば教えてください。</p> <p>フランスで銀行口座とデビットカードを作り毎回の支払いをデビットカードでしていました。デビットカードが使えるようになるまで、日本から持参したカードを使用しました。</p>	
<p>⑥ 現地で電子マネー等のキャッシュレス決済を使用していましたか？</p>	<p><input type="checkbox"/> はい（名称： ）</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> いいえ</p>
<p>⑦ 学内にどのような生活関連施設がありましたか</p> <p><input type="checkbox"/> 銀行（ATM） <input type="checkbox"/> スーパー <input type="checkbox"/> 病院 <input type="checkbox"/> 郵便局 <input checked="" type="checkbox"/> ジム その他（ ）</p>	
<p>⑧ 現地の携帯電話の使用について教えてください</p> <p><input type="checkbox"/> 現地で SIM を購入 <input checked="" type="checkbox"/> 現地の携帯電話会社と契約 <input type="checkbox"/> ポケット Wi-Fi を持参</p> <p><input type="checkbox"/> 日本の携帯を使用 その他（ ）</p>	
<p>⑨ 現地の携帯電話の使用について追記する情報があれば、書いてください。</p> <p>SIM フリーのスマートフォンを使用、寮の住所が決まってから現地で携帯会社と契約しました。契約できるまではプリペイドを使用しました。</p>	
<p>⑩ 現地のインターネット使用においてアドバイスがあれば、教えてください。</p> <p>Wi-Fi は使えましたが、少し繋がりにくい時もありました。</p>	
<p>⑪ 日本から持参する方がいいもの、持参する必要がなかったものを教えてください。</p>	

8月に渡仏し、その時は暖かったのですが、冬は日本と同じ位冷え込むので、防寒対策も必要になります。荷物になるので現地購入しましたが、コンパクトに畳めるジャケット類を日本から持参するとよいと思います。必須なもの：戸籍謄本。フランスでは出生証明書を求められることが多く、日本人の場合、戸籍謄本をフランス語に法定翻訳をして持っていくほうがよいと思います。

## 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。			
環境が良く、明るいキャンパスで、授業に取り組みやすい環境でした。授業では皆が自分の意見をはっきり伝え合うような印象です。他の国からの留学生と交流する機会にも恵まれました。			
② オリエンテーションの有無		☑ あった ☐ なかった	
③ オリエンテーションの参加		☐ 必須 ☑ 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か選択できました。			
⑤ 履修登録のタイミング		☑ 出発前 ☐ 到着後	
⑥ 登録方法について教えてください。			
インターネットで登録しました。			
⑦ 授業 1 コマの時間	60～120 分	⑧ 1 週間の授業コマ数	8 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。			
授業後に残って質問をしても丁寧に教えてくださるので助かりました。			
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、フランス語力を上げる必要性を感じました。			
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。			

授業の日とオフの日をつくり、オフの日はフランスの文化にふれるようにしました。

## 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？

自分の意見をはっきりと伝えるようにし、積極的に話しました。共通言語は英語ですが、フランス語で話したほうが、よりよい交流ができると思います。

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。

筋トレサークルに参加。

ボランティアとして日本の文化を紹介する企画をし、2回程大学で発表しました。

③ 週末や休暇の期間はどのように過ごしましたか？

観光をしたり、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。

フランス大使館からの情報や YouTube、アプリ等で情報収集しました。

## VIII. 費用について ※7ヶ月で試算

① 留学にかかった費用合計	約 1,400,000 円
② 渡航費	約 180,000 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 7 万円）	約 490,000 円
⑥ 寮（宿舍）費（月 50,000 円/期間 7 か月）	約 350,000 円

⑦ 携帯電話代（月 約 1,000 円）	約 7,000 円
⑧ 教材、学用品	0 円
⑨ その他（海外留学保険）	約 111,620 円
⑩ その他（Navigo 定期券）	約 35,000 円
	円
その他（生活準備金等）	約 200,000 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。	
支払いの際、円安・円高を意識することが大切だと思います。	
⑫ 受給した留学奨学金と金額を教えてください。	0 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）	
現地の健康保険	
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 type="checkbox"/> はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
③ ②の時にどのように対処しましたか。	
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が込んだり、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。	
ルームメイトや留学生と交流し、気分転換しました。	
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。	
観光地や地下鉄はスリが多く、貴重品は狙われやすいので、人混みでは内ポケットのある服の中に入れておく方がよいと思います。	
⑩ 現地社会（習慣、マナー、安全面）において、知っておくほうがよいことがあれば、教えてください。	
治安の悪い場所には行かないようにし、観光地やメトロ内は特に気を付けた方がよいと思います。	
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。	

X. 今後の目標、留学の感想について

① 卒業予定年月	2021年 3月（当初の卒業年月：2021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）	
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ました。この経験を活かし、今後もフランス語の勉強を継続していきたいです。	
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。	



留学生活ではフランス人や他国から来た留学生と交流でき、貴重な経験ができました。  
フランスは世界遺産や観光地が多く、今でもその素晴らしい光景は目に焼き付いています。  
その反面、ストライキがあり、日本とは違う側面を知る良い機会になりました。

新型コロナウイルス流行の為、留学の途中で帰国することになりましたが、帰国後はオンラインで授業を続けることができ、ITの進展を感じました。

思いもよらないことが多かった留学でしたが、お力添えくださった方々に感謝の気持ちを忘れないようにしたいと思います。

⑤ 次に留学する人へのメッセージがあれば書いてください。

留学前に使えそうな表現や数字（値段を聞く際に使う等）を重点的に勉強しておくの良いと思います。

履修科目について

①

登録授業名（現地言語で）	Human Resource Management				
履修学期	1 学期	単位数	4 単位	週の授業回数	1 回
授業のスタイル	<input checked="" type="checkbox"/> 講義 <input type="checkbox"/> チュートリアル <input type="checkbox"/> ディスカッション <input type="checkbox"/> プロジェクト <input type="checkbox"/> 実験その他（ ）				
授業内容	企業戦略や人材マネジメントを学習しました。				
試験・課題	グループ課題、プレゼンテーション、期末試験				

②

登録授業名（現地言語で）	Career Planning module 1				
履修学期	1 学期	単位数	2 単位	週の授業回数	1 回
授業のスタイル	<input checked="" type="checkbox"/> 講義 <input type="checkbox"/> チュートリアル <input type="checkbox"/> ディスカッション <input type="checkbox"/> プロジェクト <input type="checkbox"/> 実験その他（ ）				
授業内容	就職活動の進め方やマナーを主に学習しました。				
試験・課題	プレゼンテーション、レポート提出				

③

登録授業名（現地言語で）	Business English				
履修学期	1 学期	単位数	2 単位	週の授業回数	1 回
授業のスタイル	<input checked="" type="checkbox"/> 講義 <input type="checkbox"/> チュートリアル <input type="checkbox"/> ディスカッション <input type="checkbox"/> プロジェクト <input type="checkbox"/> 実験その他（ ）				
授業内容	ビジネスで頻出の英語やビジネスマナーについて学習しました。				
試験・課題	中間試験、期末試験				

④

登録授業名（現地言語で）	Expression Oral Anglais				
履修学期	1 学期	単位数	2 単位	週の授業回数	1 回
授業のスタイル	<input checked="" type="checkbox"/> 講義 <input type="checkbox"/> チュートリアル <input type="checkbox"/> ディスカッション <input type="checkbox"/> プロジェクト <input type="checkbox"/> 実験その他（            ）				
授業内容	社会問題や経済問題などを各自がプレゼンし、ディスカッションを通して理解を深めました。				
試験・課題	プレゼンテーション、グループワーク、課題提出				

⑤

登録授業名（現地言語で）	Francais Langue Etrangere (FLE)				
履修学期	1 学期	単位数	3 単位	週の授業回数	1 回
授業のスタイル	<input checked="" type="checkbox"/> 講義 <input type="checkbox"/> チュートリアル <input type="checkbox"/> ディスカッション <input type="checkbox"/> プロジェクト <input type="checkbox"/> 実験その他（            ）				
授業内容	留学生向けのフランス語の授業でした。授業はフランス語で行われました。				
試験・課題	課題、期末試験				

⑥

登録授業名（現地言語で）	Expression oral Anglais				
履修学期	2 学期	単位数	1 単位	週の授業回数	1 回
授業のスタイル	<input checked="" type="checkbox"/> 講義 <input type="checkbox"/> チュートリアル <input type="checkbox"/> ディスカッション <input type="checkbox"/> プロジェクト <input type="checkbox"/> 実験その他（            ）				
授業内容	経済・社会問題を各自がプレゼンし、ディスカッションを通して理解を深めました。				
試験・課題	プレゼンテーション、グループワーク、課題提出				

⑦

登録授業名（現地言語で）	Legal English				
履修学期	2 学期	単位数	3 単位	週の授業回数	1 回
授業のスタイル	<input checked="" type="checkbox"/> 講義 <input type="checkbox"/> チュートリアル <input type="checkbox"/> ディスカッション <input type="checkbox"/> プロジェクト <input type="checkbox"/> 実験その他（            ）				
授業内容	ビジネスで頻出の英語やビジネスマナーについて学習しました。				
試験・課題	グループワーク、期末レポート				

⑧

登録授業名（現地言語で）	Grammaire Anglaise				
履修学期	2 学期	単位数	4 単位	週の授業回数	1 回
授業のスタイル	<input checked="" type="checkbox"/> 講義 <input type="checkbox"/> チュートリアル <input type="checkbox"/> ディスカッション <input type="checkbox"/> プロジェクト <input type="checkbox"/> 実験その他（            ）				
授業内容	現在完了や仮定法など英文法を学習しました。				
試験・課題	中間試験、期末試験				

⑨

登録授業名（現地言語で）	Economie du developpment				
履修学期	2 学期	単位数	3 単位	週の授業回数	1 回
授業のスタイル	<input checked="" type="checkbox"/> 講義 <input type="checkbox"/> チュートリアル <input type="checkbox"/> ディスカッション <input type="checkbox"/> プロジェクト <input type="checkbox"/> 実験その他（            ）				
授業内容	貧困問題や経済成長について様々な定理を用いて学習しました。				
試験・課題	試験				

⑩

登録授業名（現地言語で）	Anglais des affaires oral				
履修学期	2 学期	単位数	1.5 単位	週の授業回数	1 回
授業のスタイル <input checked="" type="checkbox"/> 講義 <input type="checkbox"/> チュートリアル <input type="checkbox"/> ディスカッション <input type="checkbox"/> プロジェクト <input type="checkbox"/> 実験その他（            ）					
授業内容	講義では米国企業 Best Buy や Amazon を例に時事問題に取り組みました。				
試験・課題	中間試験、期末試験				