

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2024年2月17日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	国際日本学部・国際日本学科
留学(渡航)した時の学年	4年生
帰国年月日	2024年1月19日
明治大学卒業予定年月	2024年3月
留学先大学について	
留学先国	フランス
留学先大学	リール・カトリック大学(日本語名) Universite Catholique de Lille(現地言語名)
現地使用言語/ 授業使用言語	フランス語・英語/英語
留学期間	2023年8月～2024年1月
留学先大学で在籍した学年	年生
留学先の所属学部等	<input checked="" type="checkbox"/> 特定の学部・研究科等に所属している(以下に学部等名を記入) ※学部等名 日本語名:ヨーロッパ政治社会科学 現地言語での名称:ESPOL <input type="checkbox"/> 特定の学部等に所属せず様々な学部等の授業を履修している <input type="checkbox"/> その他:
形態	<input type="checkbox"/> 国立 <input type="checkbox"/> 公立 <input checked="" type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> その他:
学年暦 ※記入例: 1学期: 4月上旬～7月下旬 2学期: 9月中旬～2月上旬	1学期:9月上旬～12月中旬 2学期:1月上旬～5月下旬 3学期: ～ 4学期: ～
学生数	26,000名(大学院は4640名)
創立年	1875年

留学費用

留学費用項目	現地通貨 (€ユーロ)	日本円	備考
授業料		円	交換留学のためなし
宿舍費	3,545	567,200 円	
食費	1,150	184,000 円	
図書費		円	
学用品費	80	12,800 円	
携帯・インターネット費	78	12,480 円	
現地交通費	126	20,160 円	(<input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費		円	
被服費	226	36,160 円	
医療費		円	
保険費		85,060 円	形態:住宅保険+海外旅行保険
渡航旅費		345,000 円	航空代
ビザ申請費		31,101 円	23,101 円(日本で支払い) + 50€(フランスでビザ有効化)
雑費	77	12,320 円	
その他		円	
その他		円	
合計		1,306,281 円	1€=160 円で計算しています。 実際はこれらに加えて、交際費、旅行費 などもかかりました。

渡航関連

渡航経路
往路 出発地: 羽田 目的地: CDG 経由地: 復路 出発地: CDG 目的地: 羽田 経由地:
渡航費用
① 往復チケットを購入した場合 航空会社: JAL 料金: 345000 円 ② 片道ずつチケットを購入した場合 往路 航空会社: 料金: 復路 航空会社: 料金: ∴合計:
航空券購入方法
<input type="checkbox"/> 旅行代理店(店名:) <input checked="" type="checkbox"/> インターネット(サイト名: JAL 公式サイト) <input type="checkbox"/> その他()
滞在形態関連
1) 種類(留学中の滞在先)(例: アパート、大学の宿舍等)
<input type="checkbox"/> 学生寮(寮の名前:) <input checked="" type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ
2) 部屋の形態
<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数)
3) 共有部分
<input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン(<input checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)
4) 住居を探した方法:
LivinFrance という大学斡旋のサイトから探しました。
5) 感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)
シェアフラットは、1つの建物を数人でシェアする住居です(寮母さんのいない寮を想像してもらいたいと思います。)私の住居は9人用でしたが、友達は4人用のフラットに暮らしていて、フラットによって人数も共用部分も異なります。フラットメイトとパーティーをしたり、クリスマス休暇を仲の良いメイトのお家で過ごしたりと、人数が少ない分仲が良くなりやすく、とても充実した日々を過ごせました。留学前は仲介業者の人と電話をしたり、留学中は水道管が壊れて消防士を呼ばなければならないような緊急事態を経験したり(たまたま建物が老朽化していただけで基本的にこのようなことは起こらないと思います)と大変なことは多々ありましたが、とてもフレンドリーでやさしい人たちに恵まれて、本当にこのフラットで暮らせてよかったと思っています。 どのような形態の住居を選んでも、衛生、設備、同居人などは実際に暮らしてみないとわからないことだらけなので、何に住むかよりも、どのような状況でも楽しめるマインドのほうが大事だと思います。

現地情報

1) 留学期間中、病気やケガをしましたか。した場合、どこで治療を受けましたか。

(例: 現地の病院、学内の診療所)

なし

あり (治療を受けた場所:)

2) 留学期間中、学内外で問題はありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。

(例: 留学先大学の相談窓口、現地の友人等)

なし

あり (問題の内容や相談した人等:)

3) 現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか? その際どのように対処しましたか?

現地の大使館からの情報と、在仏邦人の SNS で収集しました。

盗難に関しては、「バッグのチャックは必ず閉める」、「路上でスマホをいじるときは壁側によったり周囲を注意深く見渡してから使う」、など基本的なことを当たり前のように注意していれば怖がりすぎる心配はないと思います。リールは盗難面での心配はほとんどなく、幸い私は何もありませんでしたが、パリではスマホをすられた友人や、ルーブル美術館で現金をすられた友人もいたので、パリは気を引き締めないと怖いなと感じました。

また、2023 年 10 月のハマスのイスラエル侵攻後、ブリュッセルで銃撃事件が多発したり、少し近くの街にある高校で殺傷事件が起きたりと、日本では経験しなかった命の危険を身近に感じた時期があり、その時は割と恐怖を感じました。(個人的には盗難よりもテロの脅威のほうが断然怖かったです)

4) 携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。

(例: 寮のインターネット接続が不安定で 1 週間に 1 度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WIFI 接続が可能であったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)

Free という携帯キャリアの SIM カードを使っていました。シェアフラットも大学も Wi-Fi が通っていて、困ることはありませんでした。

5) 現地での資金調達はどのように行いましたか?

(例: 現地に銀行口座を開設して日本の親から送金してもらった。銀行口座は現地で外国人登録をしないと開設できない。また、クレジットカードも併用していた。)

日本から持って行った現金と、クレジットカードで生活していました。

6) 現地では調達できない日本から持っていきべき物があれば教えてください。

基本リールでは日本の食品を含め何でも手に入るので特にないですが、強いて言うならば、お米をレンジで炊ける 100 均グッズは役に立つと思います。

7) 【授業料負担型の方】授業料の支払方法、支払時期等について教えてください。

(例: 渡航前に自分で指定したクレジットカードで支払った、現地で開設した銀行のチェックで支払った。)

学習・研究活動についてのレポート(履修した科目ごとに記入)

1) 留学先で取得した単位数合計		本学で認定された単位数合計 ※該当項目にチェックのうえ、記入して下さい。
単位	<input type="checkbox"/> 単位 <input type="checkbox"/> 単位認定の申請はしません(理由:)	
2) 履修登録の時期・方法及び履修制限		
<input type="checkbox"/> 出発前 <input checked="" type="checkbox"/> 出発後 <input type="checkbox"/> 派遣先大学の事務室 <input checked="" type="checkbox"/> オンライン <input type="checkbox"/> メール <input type="checkbox"/> その他() <input checked="" type="checkbox"/> 履修の制限があった:		
3) 以下は留学先で履修した科目についてのレポートです。今後留学をする人々へのアドバイスも含めてお書き下さい。記入スペースが足りない場合は、A4用紙で別途作成し、添付してください。		
履修した授業科目名(留学先大学言語)		履修した授業科目名(日本語)
Sport and Politics		スポーツと政治
科目設置学部・研究科	ESPOL	
履修期間	秋学期	
単位数	3ECTS	
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)	
授業形態	講義形式(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1週間に120分が1回	
担当教授	Holmes Michael	
授業内容	スポーツとジェンダーや国籍の関係性、FIFAなどの国際的な組織等について、様々な事例をもとに学ぶことができます。	
試験・課題等	最終レポートのみで成績が決まります。	
感想を自由記入	個人的には一番好きな授業でした。先生がユーモアたっぷり面白く、様々な事例を紹介しながら説明してくれるため、理解もしやすかったです。スポーツ好き(特にサッカー好き)の方は間違いなくワクワクしながら授業を受けられると思います。	

履修した授業科目名(留学先大学言語)	履修した授業科目名(日本語)
EU Institutions and Politics	EU 機関と政治
科目設置学部・研究科	ESPOL
履修期間	秋学期
単位数	8ECTS
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義、ディベート(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に120分が1回
担当教授	Kelbel Camille
授業内容	EUの各機関の役割や政策決定の流れなど、EUに関する様々なことを学びます。
試験・課題等	ほとんど毎週小テストかディベートがあり、学期末には大きなディベートがあります。それらの総合で成績が出ます。課題は、ほとんど毎週プレスレビューを20ページくらい読む必要があります。
感想を自由記入	私が受講した授業の中では一番負担が大きく、ついていくのが本当に大変でしたが、先生が面倒見が良かったり、他の学生がやさしかったりと、授業は活気があってよい雰囲気でした。 EU圏出身の学生が多く、他の学生とのレベルの差を痛感してばかりでしたが、EUの政治に加え、ディベートの楽しさなど多くのことを学ぶことができました。

履修した授業科目名(留学先大学言語)	履修した授業科目名(日本語)
Politics of European Identity and Culture	ヨーロッパのアイデンティティと文化に関する政治
科目設置学部・研究科	ESPOL
履修期間	秋学期
単位数	3ECTS
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義形式(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に120分が1回
担当教授	Sobotova Alena
授業内容	欧州文化都市やEUの教育など、様々なテーマからEuropean Citizenとは何かについて学びます。
試験・課題等	グループ課題(プレゼンテーションまたはエッセー)と期末試験
感想を自由記入	EUの文化の発信方法や教育などに関心のある人は楽しいと思いますが、個人的にはほとんど興味を持ってませんでした。私の周りでは留学生もフランス人の学生も口をそろえてつまらないと言っており、回を増すごとに内職率があがったり、出席率が下がったりしていました。

履修した授業科目名(留学先大学言語)		履修した授業科目名(日本語)
French as a Foreign Language		フランス語
科目設置学部・研究科	留学生用	
履修期間	秋学期	
単位数	4ECTS	
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)	
授業形態	(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1週間に120分が1回	
担当教授	Olivia Ben Haim	
授業内容	フランス語の文法や会話を勉強します。	
試験・課題等	毎週の確認テスト、出席率、期末試験の総合で成績が出ます。	
感想を自由記入	学期初めにクラス分けテストがあり、自分のレベルにあったクラスで授業を受けることができます。先生によって授業の進め方、教材の有無、成績のつけ方などすべてが異なります。少人数でアットホームなため、自由に発言しやすく、授業後に一緒にご飯を食べるなどクラスメートと割と仲良くなりやすかったです。	

履修した授業科目名(留学先大学言語)		履修した授業科目名(日本語)
Global History		世界史
科目設置学部・研究科	ESPOL	
履修期間	秋学期	
単位数	3ECTS	
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)	
授業形態	講義形式(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1週間に120分が1回	
担当教授	Fernandez Soriano Victor	
授業内容	世界史です。	
試験・課題等	期末試験のみで成績が決まります。	
感想を自由記入	大人数で日本のホール授業のような雰囲気です。中高の時に学んだ世界史を、ヨーロッパなど別の視点で学ぶことができるため面白かったです。	

卒業後の進路について

1) 進路 ※3年生以下の方は今後の予定を記載してください。(下記2以降は記入不要)

就職 進学 未定 その他:

1) 進路決定の際に活用したウェブサイト、書籍、機関等

3) 就職を選択した方は、差し支えなければ内定先を教えてください。また、その企業を選んだ理由も教えてください。内定を得た企業すべての名前、あるいは入社すると決定した企業の名前のみでも構いません。就職活動をこれから始める場合は、差し支えなければ現時点で希望する業界、職種等を教えてください。

4) 就職活動中・終了に関わらず、就職活動について感想・アドバイスをお願いします。
(例: 留学中の就職活動へ向けた準備、帰国後に就職活動を始めるにあたり注意すること等。)
就職活動を不安に思い、留学を断念する方もいます。ご自身の経験を踏まえてアドバイスをお願いします。
就職活動をこれから始める場合は、留学経験を通して就職活動に対する意識や希望する就職先の変化等を教えてください。

私は4年次留学のため、就職活動を終えてから留学に行きました。
就職活動と留学準備、大学の授業、すべての両立は本当に大変でしたが、留学準備や授業が就活の良い息抜きとなり、留学開始まですべてを頑張ることができました。これらをこなしたのには、私ひとりの力ではなく、家族、先輩、知り合いの社会人の方々、大学の事務の方々など、たくさんの方のサポートがあったからこそできたと感じています。大変なことは多いと思いますが、身の回りの人を頼りまくって、つらい時には友達などとお話し、タイムマネジメントを頑張れば、すべての両立は全く難しくないと思います。頑張ってください！！
(4年次の留学は基本的に就職先・院進先などの進路と卒業が決定した状態で行くので、留学中は何も背負うものがなく、心置きなく楽しめます！！最高です。)

5) 進学を選択した方は、差し支えなければ進学先を教えてください。

6) 進学を志す留学希望者に向けたアドバイス(準備、試験対策等)をお願いします。

7) その他を選択した方は、その進路を選択した理由と、留学希望者に向けたアドバイスをお願いします。

留学に関するタイムチャート

留学するまでの準備、試験勉強、留学中、留学後、特に留学に関連して発生した事項を記入してください。

(例: 語学試験の勉強、選考、出願、ビザ申請・取得、航空券購入、予防接種、滞在先の確保、留学中の中間試験、期末試験、その他イベント等)

留学開始年の前年	1月～3月	TOEFL のスコアは学内選考の1年前に取得していました
	4月～7月	
	8月～9月	
	10月～12月	学内選考
留学開始年	1月～3月	留学先大学への書類提出、留学奨学金の選考
	4月～7月	ビザ申請・取得、航空券購入、予防接種、滞在先の確保など
	8月～9月	留学開始
	10月～12月	
留学/帰国年	1月～3月	帰国
	4月～7月	就職
	8月～9月	
	10月～12月	

留学体験記

※ この留学先を選んだ理由、留学生生活全般について、また、これから留学を志す後輩学生へのアドバイス等、自由に記入してください。

私がフランス、そしてこのリールカトリック大学を留学先を選んだ理由は、①移民・難民についての理解を深められること、②交通の便が良いこと、③美術などフランス文化への興味が強かったことが主です。リールカトリック大学には、移民や国境について学ぶためにこの大学を選んだという EU からの留学生在がいるほど、その分野の授業が豊富にあります。その分周りの学生のレベルが高く、私は他の授業の負担などを考慮した結果あまり移民に関する授業を取れませんでした。移民が多いフランスだからこそ、日常生活でも移民法に対するフランス人の考えを知ることができるなど、座学、実践の両方で学ぶことができます。またリールは、パリ、ブリュッセル、ロンドンなど各国の主要都市へのアクセスが非常に良いため、休日に遠出しようと思っている人には最適だと思います。

留学前は、就活や住居探し、VISA の申請など、精神的にも肉体的にも本当に大変でしたが、留学中は毎日が本当に本当に楽しくて、日本に帰りたくない、もっと長くフランスで留学したかったという思いが膨れ上がるほど充実した日々でした。国籍や年齢関係なく素敵な方々に恵まれ、自分の視野が大きく広がっただけでなく、家族や友人がいることのおかげで、自分の行動力、一人暮らしの楽しさなど、日本では気づけなかったことにたくさん気づくことができました。大学入学前から留学への思いを持ち続け、コロナや就活で思い描いていた時期に行くことはできませんでしたが、大學生のうちに留学をできて本当に良かったと思っています。

留学をしないことで得られる経験もあると思いますが、留学で得られることは非常に大きいです。少しでも留学への興味がある方や、留学への思いを持ち続けているが経済的、スケジュール的に難しいと思っている方は、自分の気持ちを大切にしてほしいと思います。後悔の残らない学生生活、留学をする場合は留学生生活を送れるよう頑張ってください！！応援しています！