

【文学部 学部間協定留学】留学報告書

記入日	2025年7月27日
所属	文学研究科史学専攻(学科/専攻)
留学(渡航)した時の学年	博士前期課程2年生
帰国年月日	2025年6月9日
明治大学卒業予定年月	2026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	ボルドー・モンテーニュ大学(日本語名) Université Bordeaux Montaigne(現地言語名)
現地使用言語/ 授業使用言語	フランス語/フランス語
留学期間	2024年9月～2025年5月
留学先大学で在籍した学年	学部1～4年生
留学先の所属学部等	<p><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):言語文化学部 (現地言語での名称):UFR Langues et Civilisations</p> <p><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 checked="" type="checkbox"/> その他:語学学校(Département d'Etudes de Français Langue Étrangère)</p>
形態	<input checked="" type="checkbox"/> 国立 <input type="checkbox"/> 公立 <input 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月下旬 2学期:1月上旬～4月下旬 3学期: ~ 4学期: ~

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	270	44,550 円	1年間の授業料は交換留学のため費用は0。 2学期目に追加で通った語学学校の授業料のみ。
宿舎費	2,340	386,100 円	1ヶ月あたり260ユーロ(42,900円)
食費	810	133,650 円	1ヶ月あたり約90ユーロ(14,850円)
図書費	27	4,445 円	
学用品費	30	4,950 円	
携帯・インターネット費	65.94	10,880 円	現地の携帯会社で1ヶ月あたり10.99ユーロで契約。寮Wi-Fi代は家賃に含まれていた。
現地交通費	152	25,080 円	中心地まで出かけた際に使用(大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	2,503	412,995 円	友人と遊び、個人的旅行
被服費	120	19,800 円	
医療費	0	0 円	風邪をひいた際に病院にかかったが、海外保険で負担してもらった。
保険費	58.74	144,952 円	形態:明大サポート海外保険 →10ヶ月分加入(日本円のみでの支払い)、大学院生は父母会の支援を受けることができない 学生寮の住宅保険(ADH) →学生寮加入の際義務づけられる、ユーロのみの支払い
渡航旅費	0	429,490 円	出発時往復券を予約したものの、帰国予定を2度変更したため変更手数料がかかった。
ビザ申請費	50	8,475 円	申請時2024年7月10日のレートは1ユーロ=169.5円
雑費	492	81,180 円	洗濯代、掛け布団やキッチン用品など生活に必要なもの
その他	190	31,350 円	家族や友人へのお土産
その他	400	66,000 円	日本へ荷物を送った際の送料
合計	7,508.68	1,803,897 円	1ユーロ=165円で計算

渡航関連
渡航経路
往路 出発地:羽田空港 目的地:ボルドー・メリニャック空港 経由地:フランクフルト空港
復路 出発地:シャルル・ド・ゴール空港 目的地:羽田空港 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:ANA、ルフトハンザ航空 料金:358,680
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

- 旅行代理店(店名:明大サポート)
インターネット(サイト名:)
その他()

滞在形態関連

1)種類(留学中の滞在先)(例:アパート、大学の宿舎など)

- 学生寮(寮の名前:Crous Village3 BâtimentC) アパート ホームステイ

2)部屋の形態

- 個室 相部屋(同居人数)

3)共有部分

- バス トイレ キッチン(自炊可 自炊不可)

4)住居を探した方法:

ボルドー・モンテニュ大学から、学生寮への入寮を希望する人への募集要項が送られてきたので、期日通りに応募しました。

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)

Village3 には A～D の建物があり、A は最も古く共有キッチンで、B～D は部屋に小さいコンロがついています。部屋には机や棚、クローゼットがついており、最低限の生活ができるようになっていましたが、非常に狭いためあまり多くのことはできません。洗濯は近くの寮生向けコインランドリーで行いました。大学や最寄りのトラム駅まで徒歩 5 分で行けますが、周りにスーパーがなく不便でした。また寮の建物へは鍵がないと入れませんが、寮生・学生ではない人たちが寮のエントランスまで入ってしまう場合があり、セキュリティ管理は自分自身でしっかりと行うようにするべきだと思います。

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:現地の病院)

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:現地で出会った留学生やフランス人の友人)

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?

フランス大使館やフランス人の友人から情報を収集し、デモやストライキが起こる時間や場所を確認していました。私自身は犯罪に巻き込まれませんでしたが、旅行中に友人がスマートフォンを盗されました。事前に盗まれた際のシミュレーションをしていましたので、携帯会社にすぐ連絡し、フランスの警察で盗難届を作成して提出しました。その後、保険会社による補償を受けられたそうです。

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。)

現地では Free という携帯会社を使用していましたが、接続は安定していました。フランス以外のヨーロッパの国で使用した時も問題ありませんでした。

寮の Wi-Fi も比較的安定していましたが、他の寮生がテレビ電話や大容量のファイルをダウンロード・アップロードするなどの作業をしていると、接続が不安定になりました。

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。)

日本にある自分の銀行口座から資金を調達し、デビッドカードやクレジットカードで支払いをしていました。オンライン上でユーロに変換できたので、比較的円高のときにまとめてユーロに変換し、ユーロ口座から支払いをするようにしていました。

日本のクレジットカードが使用できない場合も多いと聞いていたので、オンラインバンキングの口座を日本であらかじめ開設していました。オンラインバンキングでは、アプリ上で日本円から外貨への変換が容易にでき、またフランス人への送金もできたので大変便利でした。

6)現地では調達できない日本から持っていくべき物があれば教えて下さい。

- ・網戸の綱:フランスの窓にはシャッターはついていますが網戸はついていません。窓を開けっぱなしにしておくと虫がたくさん入ってくるので、網戸の綱を持参し、ガムテープで補強して窓に直接貼り付けていました。そのおかげで空気の入れ替えを容易に行うことができました。
- ・メラミンスポンジ:寮の部屋の掃除にとても役立ちました。
- ・洗顔フォーム:フランスにはあまり洗顔フォームが売っていませんでした。
- ・ガムテープ、養生テープ:フランスにテープ類は売っていますが、あまり強いものではありません。フランスから荷物を送る際の補強に役に立ちます。

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。
17 単位	<input type="checkbox"/> 単位 <input checked="" type="checkbox"/> 単位認定の申請はしません(理由:大学院生の単位互換は認められないため。)

2)履修登録の時期・方法及び履修制限

出発前 出発後派遣先大学の事務室 オンライン メール その他()

履修の制限があった:留学生が受けられる学部の授業は決まっていましたが、授業の先生との交渉によって履修や単位の付与が認められる場合もありました。

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。今後留学をする人たち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):
Hisotire médiévale en L1 CM	西洋中世史 1年生 講義
科目設置学部・研究科	言語文化学部
履修期間	2025年1月～4月
単位数	6(CMとTD 合わせています。)
本学での単位認定状況	0 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90分が1回
担当教授	Frédéric Boutouille, Ezéchiel Jean-Courret
授業内容	西洋中世史を概観する授業でした。12週あるうち前半を1人の先生が担当し、後半は別の先生が担当して授業が展開されていましたが、どちらも先生がパワーポイントを使用して解説をする形式でした。
試験・課題など	留学生のみに用意された特別課題でした。授業の中で先生が紹介してくれた西洋中世史の概説書の中から、1章を選び、それについての要約を提出しました。
感想を自由記入	パワーポイントには図や写真が多くうつされており、それだけでは内容を理解できなかったため、先生の発言を聞き逃さないようにすることが大変でした。しかし、西洋史の本場で授業を受けたために、紹介される史料・資料の豊富さに驚きました。また、専門用語をフランス語で覚えるいい機会もありました。 大学のストライキがあり授業が実施されなかった際は、授業の資料だけが配られ、オンライン授業は実施されなかつたので、それが少し残念でした。

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):
Histoire médiévale en L1 TD	西洋中世史 1年生 ゼミ
科目設置学部・研究科	言語文化学部
履修期間	2025年1月～4月
単位数	6(CMとTD合わせています。)
本学での単位認定状況	0 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	ゼミ形式(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	Isabelle Cartron
授業内容	フランス語訳された一次史料を読みながら、講義形式で学んだことと照らし合わせて、史料や歴史的事象の分析を行いました。講義とは違い、大人数ではなく 20 人くらいの少人数で行われ、先生と生徒による意見交換を行いながら授業が進みました。
試験・課題など	留学生のみに用意された特別課題でした。自分の専門分野であるブルターニュの中世史についてレポートを書きました。授業で教わった「導入、問題提起、内容(3 章ほど)、結論」という形式に従って作成するよう指示されました。
感想を自由記入	日本の大学の授業で一次史料をじっくり分析したことがなかったので、史料を理解するだけではなく、気づいた点を先生と一緒に議論できるところがとてもおもしろかったです。史料の読み方、読み取り方、分析の仕方、そこからどのように論を展開していくか、など、修士論文を作成していく上で重要なポイントをたくさん勉強することができました。先生はパワーポイントを使用して説明してくれたので、聞き取れなかった専門用語があってもすぐに参照でき、またフランス内にある遺跡を写真でたくさん紹介してくれました。

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):
Histoire médiévale en L3 CM	西洋中世史 3年生 講義
科目設置学部・研究科	言語文化学部
履修期間	2025年1月～4月
単位数	5(CMとTD合わせています。)
本学での単位認定状況	0 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 90 分が 1 回
担当教授	Ezéchiel Jean-Courret, Roxane Chilà
授業内容	西洋中世史の中でも、中世において「書く」という文化がどのように生まれ、どのような権力を持ち、どのように西洋社会に影響を及ぼしたのか、ということをテーマに授業が展開されました。12週あるうち前半を 1 人の先生が担当し、後半は別の先生が担当していました。パワーポイントが使用されていましたが、授業の内容のほとんどは先生が口頭で解説していました。
試験・課題など	小論文の筆記試験が行われる予定でしたが、大学のストライキがあった関係上中止となりました。
感想を自由記入	フランスでは学部 3 年生が最終学年となるので、1 年生の西洋中世史の授業と比べてレベルが高い内容の授業だと感じました。専門用語や歴史的事象は学習済みであることが前提となっており、そこから特別なテーマ「書く」について様々な研究者の分析内容が紹介されたので、復習に時間がかかりました。しかし自分の研究テーマである歴史叙述と近い内容だったので、とても興味深い授業でした。

履修した授業科目名(留学先大学言語): Histoire médiévale en L3 TD	履修した授業科目名(日本語): 西洋中世史 3年生 ゼミ
科目設置学部・研究科	言語文化学部
履修期間	2025年1月～4月
単位数	5(CMとTD 合わせています。)
本学での単位認定状況	0 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	ゼミ形式(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	Roxane Chilà
授業内容	フランス語訳された一次史料を読みながら、講義形式で学んだことと照らし合わせて、「書く」という文化の発展について先生と一緒に考察しました。講義とは違い、大人数ではなく 20 人くらいの少人数で行われ、先生と生徒による意見交換を行いながら授業が進みました。
試験・課題など	他のフランス人の生徒と同じ課題を指示されました。フランス人の生徒とグループを作り、1 つ一次史料を選んで分析し、その内容をパワーポイントを使用して発表するというものでした。一緒に作業をしたフランス人と、お互いの空き時間を利用して図書館で準備を進めました。しかし、大学のストライキで授業がなくなったことで実際に発表は行えず、代わりにレポートを提出しました。
感想を自由記入	1 年生の西洋中世史では中世史の概観的内容でしたが、こちらは「書く」ことに特化したテーマであったので、分析する一次史料の種類も、中世の学校について書かれた文書やある枢機卿の生涯が書かれた手記など、興味深いものがたくさんありました。実際に課題の発表ができなかったことは残念でしたが、フランス人と準備を進める中で、自分の意見をどのように伝え反映させるか、相手の意見とどのように折り合いをつけるか、ということを常に考えるいい練習となりました。

履修した授業科目名(留学先大学言語): Histoire du Japon en L1	履修した授業科目名(日本語): 日本の歴史 1年生
科目設置学部・研究科	言語文化学部
履修期間	2025年1月～4月
単位数	3
本学での単位認定状況	0 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 60 分が 1 回
担当教授	Eddy Dufourmont
授業内容	日本語学科の生徒に向けて開設されている授業でした。日本史の中でも、明治時代～戦後の日本史について概観する授業でした。講義形式の授業であり、パワーポイントを使用して先生が解説していました。写真や動画を使って説明をてくれたため、わかりやすかったです。
試験・課題など	留学生のみに用意された特別課題でした。授業で扱った明治時代～戦後の日本史に関する、フランス語で書かれた文献を 1 つ選び、それについてレポートを作成するよう指示されました。
感想を自由記入	日本語学科の授業は、日本のことについてフランスではどのように教えているのか興味があり、またフランス人の友人を増やしたかったために履修しました。講義形式だったので議論が展開されることはありませんでしたが、大正文化や戦時中の日本など、様々な要素にフランス人たちが興味を持っていることがわかりました。

履修した授業科目名(留学先大学言語): Culture du Japon en L1	履修した授業科目名(日本語): 日本の文化 1年生
科目設置学部・研究科	言語文化学部
履修期間	2025年1月～4月
単位数	3
本学での単位認定状況	0 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60分が1回
担当教授	Guillaume Muller
授業内容	日本語学科の生徒に向けて開設されている授業でした。日本の漫画文化がテーマとなっており、漫画という分野は何か、ジャンルとは何か、など漫画そのものを根本的に分析する授業でした。講義形式でしたが、先生は生徒と議論をしながら授業を進めていたので、多くの生徒が発言をしていました。
試験・課題など	留学生のみに用意された特別課題でした。ある漫画家を1人選び、その生涯と作品についてレポートを作成するよう指示されました。
感想を自由記入	日本語学科の授業は、日本のこととフランスではどのように教えているのか興味があり、またフランス人の友人を増やしたかったために履修しました。フランスには Bande Dessinée という漫画と似た文化があるので、それと比較して改めて漫画という文化を見直す機会となりました。日本とフランスの本屋において、どのような分類で漫画を配置しているか、という違いを分析することが最も興味深かったです。

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)			
<input checked="" type="checkbox"/> 就職 <input type="checkbox"/> 進学 <input type="checkbox"/> 未定 <input type="checkbox"/> その他:			
2) 進路決定の際に活用したウェブサイト、書籍、機関など			
修士論文作成後に就職活動を始めますので、現時点では特にありません。			
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下さい。また、その企業を選んだ理由も教えて下さい。(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、職種等を教えて下さい。 希望する業界は特に考えていませんが、この留学で得たフランス語力を活用してきたいと考えています。			
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。			
留学を終えた後も、留学前と希望は変わっていません。就職先は日本国内に限定し、可能であればフランス語を使う仕事に就きたいと考えています。しかし、フランスで勉強をしている留学生の多くは、フランスの高等教育機関への進学やフランスの企業への就職を目指していました。正規の学生になつたり、就職先を探すことは大変かもしれません、留学はそのように自分の将来の視野や選択肢を広げるよい機会になると思います。 日本の就職活動の開始時期が早まっており不安になるかもしれません、「どのような仕事につきたいか」「就職先は国内か国外か」など具体的なビジョンを決められる時間として、留学を有効利用することもできると考えます。			
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下さい。			
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	・就職していた会社を退職 ・大学院への入学準備
	4月～7月	・大学院へ入学 ・担当教員に留学についての相談を行う ・短期留学プログラムを探す
	8月～9月	・フランスのリヨンに1ヶ月語学短期留学
	10月～12月	・学部間協定留学の募集開始、応募書類の提出と面接の実施 ・語学試験 DELF B1 を受験
留学開始年	1月～3月	・選考結果の通知 ・モンテニュ大学との事務的手続き開始 ・Etude France への登録
	4月～7月	・VISA 申請 ・学生寮の申込み ・航空券の手配 ・奨学金の申込み
	8月～9月	・荷物の準備 ・1学期開始(語学学校)
	10月～12月	・中間試験、バカンス(10月末) ・語学試験 DELF B2 受験 ・期末試験、学期末バカンス(12月末)
留学/帰国年	1月～3月	・2学期開始(学部授業) ・大学でのストライキ(1週間) ・バカンス
	4月～7月	・大学でのストライキ(3週間) ・留学生用の課題提出 ・学期末バカンス(4月末) ・退寮、帰国
	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など、自由に記入してください。

私は、フランスの歴史に関する自分の研究に役立てたい、そして大学卒業後の就職先でフランス語を活かしたいと考え、大学院でのフランス留学を決意しました。私の研究テーマはフランスのブルターニュ地方における歴史叙述であるため、フランス語の資料を読むための読解力を身に着け、論文作成に関連する多くの文献を現地で集めたいと考えました。また、仕事でフランス語を活用するためには、より高いコミュニケーション能力が求められます。より自然で正しいフランス語を話せるようになるためには、長い時間本物のフランス語に触れて、実際にそれを使い続ける必要があると感じました。

ボルドー・モンテニュ大学には様々な文系学部が設置されており、私の専攻する史学学科も含まれていました。よってこの協定留学で語学の勉強だけではなく、現地の大学で直接ヨーロッパ史を学ぶことができ、さらには大学の先生に研究の相談ができる環境があるのでないか、と考え、留学先をボルドー・モンテニュ大学に選びました。また、この大学には日本語学科が設置されており、日本語を学ぶフランス人の生徒がたくさんいるという話を聞きました。慣れないフランス語で友人を作ることに不安を感じていたので、日本や日本語に興味を持つフランス人が大学にいることは、友人が作りやすい環境であるのではないかと思いました。さらに、私の研究テーマとする地方はボルドーではなくブルターニュですが、ボルドーは大きな都市であり、様々な地方と公共交通機関を通じてつながっていることがわかりました。ボルドーであればブルターニュにも行きやすく、またそれ以外の都市にも出かけることができます。約1年のフランス滞在中に、様々な歴史的都市を訪れてみたいと考えていましたので、都市としてのボルドーは私の留学計画にぴったりだと感じました。

留学生活では、自分が学びたいことをたくさん学ぶことができ、また現地での友人との交流によって様々なことを経験することができました。1学期に通っていた語学学校では、国籍が異なるクラスメイトたちと一緒にフランス語と一緒に勉強し、その中で彼らの将来の夢や計画を聞くことによって自分の将来設計を考え直すいいきっかけとなりました。2学期の学部の授業ではフランス人の友人と関わることが多くなり、日常的な会話だけではなく、西洋中世史に関する専門的な話をするための難しいフランス語を勉強することができました。また留学中は、ボルドー以外にも、ブルターニュの都市やパリ、ニースなどの南フランスの都市、さらにはスペインまで足を伸ばし、研究の資料を集めたり旅行をしたりして楽しみました。外国で知らない土地を1人で旅行することは初めてでしたが、ホテルやバスの予約、現地の人々との会話を通して、自分がやりたいこと・達成しなければならないことを貫き通す勇気を得ることができたと思います。

困難だと思ったことは2つありました。1つ目はお金と時間のバランス調整です。フランスは物価も高く、また非常に円安でした。さらに、私は自分の貯金から留学費用を出していたので、どのように生活費を節約するか、ということが課題でした。学生寮の周りにはほとんど何もなく、スーパーは歩いて20~30分か、トランジットを使用して10分のところにありました。節約を考えると徒歩で行った方がよいのですが、トランジットを使用すれば時間を節約できます。しかしトランジットを使えば切符代もかかります。このように、時間をお金で買うべきか、時間をかけて節約すべきか悩みながら生活をすることが大変でした。2つ目は学生料金が適用されなかったことです。フランスでは学生でも26~27歳くらいまでしか学生料金が適用されません。私は留学時既に30歳でしたので、定期券や博物館のチケットを学生料金で購入することができませんでした。定期券の購入を諦めたため、交通機関を利用する際は、1切符1時間有効である、というシステムをどのように効率よく使用するかを常に考えることが大変でした。しかし学生料金は文化施設だけではなく飲食店など様々な場所で適用されています。学生としてみなされる年齢の方は、インターネットや友人から情報収集をして、割引を受けられる場所をメモしておくと良いと思います。

留学をするということは、知らない土地で現地人と同じ生活をするということです。たとえその国に以前訪れたことがあったとしても、実際に生活してみると、様々な手続きが必要だったり、驚くようなトラブルに遭遇したりします。よって困った時は、1人で抱え込みます、友人や大学の事務、先生などにすぐ相談すると良いと思います。同じ境遇の日本人留学生もたくさん在籍していましたので、情報交換をおこなったり、風邪をひいた際物資を届けたりするなど、お互い助け合って生活していました。またフランスでも状況は同じで、学生たちはSNSを使用して友人を作り、コミュニケーションを行うことが多いです。私も友人を作る際はSNSの存在に助けられました。しかし、個人情報に簡単にアクセスでき、リアルタイムで「いつ、誰が、どこで、何をしているか」を知ることができるツールもあります。それによってストーカーなどの被害に遭った留学生もいました。SNSアカウントを交換する際は十分気をつけるべきだと思います。留学の目標や目的は人によって様々です。勉強に集中することも、旅行をたくさんすることも、友人とたくさん遊ぶこともできます。他人と比べて落ち込んでしまうこともあるかもしれません、自分で留学前や留学中に決意したことを忘れずに、他の誰でもない「自分」が納得できるような留学の形にできるといいと思います。