

## 【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026年2月22日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	文学部文学科フランス文学専攻
留学(渡航)した時の学年	4年生
帰国年月日	2026年1月18日
明治大学卒業予定年月	2026年9月
<b>留学先大学について</b>	
留学先国	フランス
留学先大学	トゥールーズ政治学院(日本語名) Sciences po Toulouse(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	2025年8月～2026年4月
留学先大学で在籍した学年	4年生
留学先の所属学部等	<input 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: 現地言語での名称:  <input checked="" 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 checked="" 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: 8～12月 2 学期: 1～5月 3 学期: 4 学期:
学生数	約 1500 人
創立年	1948 年

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (ユーロ) (1 現地通貨 = 185 円)	B 日本円	備考
授業料		0 円	明治大学の学費のみ
宿舍費		100 万円	エージェントを利用したので半年間トータルの家賃
食費		40 万円	
図書費		0 円	
学用品費		0 円	
携帯・インターネット費	20€	円	一ヶ月単位なので半年分だと合計 120€
現地交通費		0 円	( <input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費		10 万円	
旅費(留学中)		20 万円	
被服費	100€	円	
医療費		5000 円	怪我をして病院にいったが、保険でカバーされたので全額戻ってきた
保険費		4 万円	形態: 明治大学で加入したもの
渡航旅費		30 万円	
ビザ申請費	50€	2 万円	
雑費		1 万円	
その他		円	
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	170€ (=31450 円)	207 万 5 千円	
総計(A+B) ※円		およそ 210 万円	

※現地通貨で支払ったものは「A 現地通貨」の欄に、日本円で支払ったものは「B 日本円」の欄に記入し、総計も記入してください。

※現地通貨名、現地通貨と円の為替レートも必ず記入してください。

## 渡航関連

### 渡航経路

往路 出発地：東京 目的地：トゥールーズ 経由地：香港、ブリュッセル

復路 出発地：トゥールーズ 目的地：東京 経由地：ブリュッセル、香港

### 渡航費用

- ① 往復チケットを購入した場合  
航空会社：Air France, キャセイパシフィック  
料金：30万
- 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：                      )
- インターネット(サイト名：スカイキャナー)
- その他(                      )

## 滞在形態関連

### 1) 種類(留学中の滞在先)(例：アパート、大学の宿舎等)

- 学生寮(寮の名前：Kley Centre)     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：

日本の留学エージェントを使用

### 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)

トゥールーズは学生のほとんどが住居を見つけられないほど住居不足と聞いていたので、確実に住居を確保するためにエージェントを使用した。結果、内見に事前に行ってくださったのでとても綺麗で利便性も良い住居に住むことができた。同じ学校の生徒では、やはりフランス人学生が優先されるためか、留学生だと(特に EU 以外)家を貸してもらえず、ホテル、Airbnb に滞在している生徒も見かけた。また学校から GROUS の寮も提供してもらえるが、衛生面だったり騒音などのトラブルもよくあったそうなのであまりお勧めはできないと思う。

## 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: トゥールーズ市内にある病院)

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: )

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?

外務省から度々メールが来ていたのでこまめにチェックするようにしていた。幸い盗難や犯罪の被害を受けることはなかったが常に貴重品は身につけるようにしていた。

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。)

住居、学校では問題なくWIFIが使えた。また学外でもフランスのほとんどのカフェにWIFIがあるので勉強する時とても便利だった。

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け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。)

WISEという銀行口座を日本で作り、支払いはほとんどWISEカードで行った。日本円からユーロに変換する手数料があまりかからないのでお得である。

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。

使い慣れた化粧品など直接肌に触れるものを持っていきべきだと思った。あとは日本風のレターセットなど、最後に外国人の友人に手紙を書くときに喜ばれると思う。日本食品は大体のものは高いがアジアンスーパーで購入することができた。

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。
35 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: 渡航時 4 年で卒論以外の単位は取りきっていたため)
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 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)
Francias et Methodologie		フランス語と方法論
科目設置学部・研究科	DU Francophon	
履修期間	一学期間	
単位数	10	
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            (チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 90 分が 2 回	
担当教授	Mme Pelissier	
授業内容	フランス語の文法、レクチャー、リスニングをおもに行う	
試験・課題等	授業で学んだことを元に、文法、レクチャー、リスニングのテストを行った。課題は毎回出っていたので次の授業までにはやるようにしていた。	
感想を自由記入	この授業ではフランス語レベル C1 以上の生徒には義務付けられていた。担当の教授は生徒一人一人と親身に向き合ってくれたため、わからない事があってもすぐに質問しやすい環境だった。また作文の課題も丁寧に添削してくれたので、自分のフランス語力が伸びた授業のうちの一つであると思う。課題は毎回出るので大変だったが、友人と一緒に勉強したりしていた。	

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)
Culture et civilisation francais	フランスの文化と文明
科目設置学部・研究科	DU Francophon
履修期間	一学期間
単位数	6
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(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に180分が1回
担当教授	Mr Boyer
授業内容	フランスの歴史、文化、文明について学ぶ
試験・課題等	試験はクイズレットとあるテーマについての作文(課題なし)
感想を自由記入	教授のフランス語の訛りが強かったため聞き取るのがすごく難しかったが、フランスの歴史などを学ぶ事ができ、留学においてのベースとなった。

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)
Institutions europeennes	ヨーロッパの成り立ち
科目設置学部・研究科	DU Francophon
履修期間	一学期間
単位数	5
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(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	Mr Eymeri-Douzans
授業内容	EU(欧州連合)がどのように成立したのか、EUの構成などを学ぶ
試験・課題等	試験は与えられたテーマから二つ選び作文形式で回答、課題はなし
感想を自由記入	課題はなかったが、初回の授業でスクリプトが渡されたので、授業前、授業後には目を通すようにしていた。EUの成り立ちについて一から学ぶ事ができるのでEUについて詳しく理解でき、とても興味深かった。

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)
Environnement et RI	環境と国際的關係
科目設置学部・研究科	DU Francophone
履修期間	一学期間
単位数	5
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 (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	Mr Weisbein
授業内容	環境をもとにおもに海の生態系について学ぶ
試験・課題等	試験はないが中間で、クイズレット、最終レポートがあった
感想を自由記入	この授業に関しては、本来は一学期間10回はあるはずなのに先生が2週に一度は休校にしていたのであまり多くのことを学ぶ事ができなかった。しかし授業内容は環境問題だったり、現実につながるようなことを学べたのでとても面白かった。

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)
Ecologie et politique	生態学と政治
科目設置学部・研究科	1A
履修期間	一学期間
単位数	5
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(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	Mr Hagimont
授業内容	環境問題について政治的に取り組んでいることを学ぶ
試験・課題等	試験はクイズレット形式(現地の生徒と同じ試験を受けたが辞書持ち込み可)
感想を自由記入	この授業は留学生向けの授業ではなく、現地校の一年生の授業であった。なので教授もネイティブのスピードで講義を進めていくのでかなり難しかったが、環境問題などすでに知っていることが授業内容の主だったので、授業自体はとても面白かった。

## 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: 留学中の就職活動に向けた準備、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。

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	
	4月～7月	留学を考え始める
	8月～9月	フランス語などの勉強
	10月～12月	留学応募、選考
留学開始年	1月～3月	留学説明会、ビザ申請の準備開始
	4月～7月	留学先校からメールで送られてきたフォームに登録、レポート提出、ビザ申請・取得、航空券購入、滞在先確保
	8月～9月	留学開始
	10月～12月	12月末期末試験
留学/帰国年	1月～3月	帰国、留学報告書、奨学金のための書類提出
	4月～7月	
	8月～9月	
	10月～12月	

## 留学を志す学生へのアドバイス

※ これから留学を志す学生へ、この留学先国・大学を選んだ理由、留学生活全般等について、アドバイスを記入してください。

私が留学を応募したときは 3 年生だったので、就職のことなどを考えるととても不安でした。なぜならば、卒論が必須だったので、4 年で留学を開始したら、帰国後明治大学でもう一年通わなければならない卒業が遅れるからです。しかし、この学生である機会を逃したらこの先いつ長期で留学ができるかわからないため応募いたしました。しかし留学に行ったら本当に良かったと思います。今まで短期で語学留学をした事がありましたが、そのときは外国人の生徒とは関わりを持っていましたが現地に住む友人はできず、あまり語学レベルの上昇にはなりませんでしたが、今回の留学では、大学間の交換留学であったため、現地校側も留学生と現地のフランス人の生徒と関わる機会を沢山用意してくれたので、沢山のフランス人の友人ができました。トゥールーズ政治学院を選んだ理由としては、ずっとフランス語を勉強していたのでフランスに留学したかったこと、フランスの政治や EU の仕組みについてずっと興味があったからです。実際に、私が期待した通り、フランスの歴史や EU の成り立ち、ヨーロッパの時事問題について多くのことを学ぶ機会となりました。留学に行く前は、現地での生活に馴染めるか、友人はできるかととても不安でした。しかし、いざ学校に行ってみると、留学生は皆同じことを思っていて、言葉は違えど、異国の地で勉学を励まし合う仲間として意気投合する事ができました。またフランス人の学生も留学生に対してとてもウェルカムで、特にアジアに興味がある生徒が沢山いたので、仲良くなれました。ただ一つ困ったことは、どんどん円安が加速し、最大で 1 ユーロ 188 円ほどまで上がってしまい、お金のやりくりが四苦八苦しました。なので、なるべく節約のために水筒を持参したり、学食は安く栄養があるのでよく食べていました。しかし、こうした経験も今まで一人暮らしをした事がなかったのでとても良い経験になりました。私はドイツ人の生徒と仲良くなりよく遊びに行ったりしていました。フランス、トゥールーズはパリに比べて人も少ないし、自然も多くよくピクニックをして 1 日を過ごしていました。東京にいるときはいつも混雑した都内で買い物をしたりレストランで食事をしたり、忙しくしていることが多かったのですが、こうしてのんびり友人と過ごす時間はかけがえのないもので、新鮮な体験でした。勉強面では、やはりヨーロッパから来ている生徒の方が割合も高く、さらにフランス語も英語も流暢で 3 言語、4 言語話することができるのが当たり前な生徒が多く、よくコミュニケーション面でうまく話せず落ち込む事がありました。しかし、よく外国人の友達が、「これって日本語で何ていうの?」と聞いてくれて答えると、「よくそんな難しい発音ができるね!」と感動されたり、日本が大好きだという学生が本当に沢山いました。強いて言うなら、もう少し日本の歴史や有名な場所などを知っておけば良かったと思いました。

今この文章を読んでいる方は、留学を迷っているのかもかもしれませんが、もし上記に書いたような不安が理由で戸惑っているなら、一回留学に挑戦してみたいです! なんとかなります!! 頑張ってください!