

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2023年6月10日
明治大学の所属学部・研究科	国際日本学部国際日本学科(学部/ 学科/ 研究科/ 専攻等)
留学(渡航)した時の学年	3年生
帰国年月日	2023年5月27日
明治大学卒業予定年月	2025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) Université 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、フランス語
留学期間	2022年8月～2023年5月
留学先大学で在籍した学年	3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):ISTC, ESPOL (現地言語での名称): <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:8月下旬～12月中旬 2学期:1月上旬～5月上旬 3学期: ～ 4学期: ～
学生数	40,000
創立年	1875

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	協定留学のため
宿舍費	5,000	750,000 円	
食費	1600	240,000 円	
図書費		円	
学用品費		円	PDF や iPad 等使用していたためなし
携帯・インターネット費	200	30,000 円	Free の SIM カード
現地交通費	310	46,500 円	電車通学(□大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	700	105,000 円	
被服費	150	22,500 円	
医療費		円	
保険費	720	108,000 円	形態: 明大サポートの海外保険
渡航旅費	1,930	290,000 円	
ビザ申請費	60	9,000 円	
雑費	300	45,000 円	
その他	1,000	150,000 円	旅費
その他		円	
合計	11,970	1,800,000 円	

渡航関連	
渡航経路	
往路 出発地: 羽田空港 目的地: シャルルドゴール空港 経由地: イスタンブール空港	
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: 料金:	
② 片道ずつチケットを購入した場合 往路 航空会社: トルコ航空 料金: 170,000 円 復路 航空会社: エールフランス航空 料金: 120,000 円 ∴ 合計: 290,000 円	
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: Skyscanner, Booking.com) <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、大学の宿舎など)

学生寮(寮の名前: Charles Havez) 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:

寮を管理している All Logement のサイトから、大学からの近さ、部屋の大きさ等確認しながら希望の寮を選びました。

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)

私が滞っている寮は大学から距離が離れていて、電車と徒歩で 25 分程度かかります。周りは閑静な住宅街で比較的安全な場所にあると思いますが、たまに電車で物乞いの方が乗ってきてお金をねだられることがあったり、寮の最寄りの一つ後の Saint-Philibert という駅は若干危ない雰囲気があったりと、もちろん日本よりは安全ではないので油断せず気を付けて生活した方がよいと思います。

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?

主に、フランス日本国大使館から送られてくる危険情報のメールはかかさずチェックしていました。特に後期はフランスではストライキが多発していて私が滞った街ルールでも何度か大規模なストライキ、デモがありました。事前に「この日にデモがあります」という知らせがあるので、その日は極力寮から出ず部屋で過ごしていました。また、スリが多いと聞いていたので特に電車ではバッグをしっかり持つようにして盗られないように工夫していました。実際パリに友人と出かけたときに、人の多い古着屋周辺で友人が財布を盗まれてしまいました。クレジットカードだけ抜きとられていたので、すぐカード会社と銀行に連絡し使用できないようにしましたが 1 万円ほど既に使われてしまったようでした。周りには常にスリがいるものだと思って警戒したほうがいいと思います。

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 の SIM カードを購入して使用していました。基本的に接続、利用に問題はありませんでしたが、寮周辺だけなぜか電波が悪く、動画を見ていると途切れたり読み込めなくなったりして回線が悪いと感じることが多かったです。もしレンタルの Wi-fi のルーターが確保できそうだったらそちらを寮にいる間は使った方がいいかなと思います。パソコンには有線のケーブルをつないで寮の Wi-fi にアクセスしていたのでスムーズでした。大学敷地内やカフェでも無料 Wi-fi があるのでそちらもよく利用していました。

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。)

基本的には日本の口座に紐づけてあるクレジットカードを二枚海外でも使用していました。しかし住宅保険や社会保険に加入する際に現地の口座情報が必要だったので、N26 というオンライン銀行の口座を開設して日本の口座からその現地の口座に送金して何度か利用していました。

6)現地では調達できない日本から持っていくべき物があれば教えてください。

私の場合は日本食が大好きなので、レンジでお米を炊けるグッズを持っていけばよかったと思いました。お米は現地で購入できるのですがお鍋で炊くのは時間がかかって面倒だったので、便利グッズを一つもっていたらもっと楽だったなと少し後悔しました。あとはもし自炊をする時日本食を作りたい場合はある程度調味料を持っていくといいと思います。現地のアジアスーパーで入手できますがとても高いです。日本で買って持って行った方が節約できると思います。

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。
40 単位	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 出発前 <input checked="" type="checkbox"/> 出発後 <input checked="" type="checkbox"/> 派遣先大学の事務室 <input checked="" type="checkbox"/> オンライン <input checked="" 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):
French as a foreign language (Beginners)	外国語としてのフランス語(初心者)
科目設置学部・研究科	ISTC
履修期間	前期・後期
単位数	前期後期合わせて 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	対面、講義(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	C. Masse
授業内容	フランス語のアルファベットから軽い日常会話
試験・課題など	課題としてプリントが配られる時もありますが多くはありません。試験は数字の聞き取りなどのリスニングと授業で習った文章がもとになったリーディングの二部構成です。
感想を自由記入	周りの生徒はみんなフランス語初心者なので、同じペースで簡単なあいさつや数字などをみんなと一緒に学べて楽しかったです。先生も優しく教えてくれるので気になることがあれば積極的に聞きに行けました。

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):	
Intercultural Communication (for exchange student only)		異文化コミュニケーション(留学生限定)	
科目設置学部・研究科	ISTC		
履修期間	前期後半		
単位数	2ECTS		
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	対面、講義(チュートリアル、講義形式等)		
授業時間数	1週間に150分が1回		
担当教授	Fella ADIMI		
授業内容	行動、考え方が国によってどのように異なるのか、他の国からの留学生の実際の話聞きながら理解を深め、異文化間で円滑なコミュニケーションをとるために気を付けるべきことはどのようなことか、について考える		
試験・課題など	期末試験として自分の出身国以外の国一つについて調べ、文化の違いについてプレゼンを行いました。		
感想を自由記入	海外にもともと興味があったのですが、それでも知らないその国独自の習慣や考え方があってとても興味深い授業でした。ヨーロッパの国の文化も違いますが、韓国や香港など同じアジア圏でも似ているようで少し違うところがあり、それもまた新しい発見でした。		

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):	
Electif Sport		選択体育	
科目設置学部・研究科	ISTC		
履修期間	前期・後期		
単位数	前期後期合わせて2ECTS		
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	対面(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	クラスにより異なる		
授業内容	ヨガとチアリーディング		
試験・課題など	なし		
感想を自由記入	授業の後にヨガの授業があると、疲れを取ってリラックスすることができてとても良かったです。チアでは、現地の学生と仲良くなり遊びに行ったり一緒にパフォーマンスを行ったりとても楽しい活動でした。		

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):	
French History: From the Revolution to the Fifth Republic		フランス史: フランス革命から第五共和制	
科目設置学部・研究科	ESPOL		
履修期間	前期		
単位数	10ECTS		
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	対面、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	Grey ANDERSON		
授業内容	フランス革命に至るまでの経緯から第五共和制まで		
試験・課題など	中間、学期末テストとして筆記試験		
感想を自由記入	私は大学受験の時の選択科目が日本史だったので、現地でフランス革命のことを学ぶという貴重なことが出来て嬉しく思います。実際に歴史の教科書にでてくる建物を見に行くこともできるのでそれも新鮮でした。		

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):	
Parties and party systems in Europe and beyond		ヨーロッパとそれ以外の国の政党と政党システム	
科目設置学部・研究科	ESPOL		
履修期間	前期		
単位数	5ECTS		
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	対面・zoom、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	SANDRI Giulia		
授業内容	フランス含む諸外国の政党システムについて		
試験・課題など	中間試験: グループプレゼン 学期末試験: 筆記試験		
感想を自由記入	大教室での授業で現地の留学生ばかりだったのでとても緊張しました。先生は生徒が授業についてきているかかなり気に掛けて教えてくださっていたので、質問もしやすくとても助かりました。		

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):	
Geopolitics		地政学	
科目設置学部・研究科	ISTC		
履修期間	後期		
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	対面、講義(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	T. Ragot		
授業内容	近年ホットスポットとなっている地域や国の社会問題について教授と一緒に分析し理解を深める		
試験・課題など	特になし		
感想を自由記入	ウクライナとロシア間の問題など注目度の高いものから、アフリカ地域における紛争、社会問題など日本ではあまり報道されない事案まで幅広く取り上げ、教授と話し合うのがとても楽しかったです。ヨーロッパの学生はアジアの問題はあまり知らなかったりするので、お互いに情報を共有しあい理解が深まるよう努めていました。		

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 Politics		フランスの政治	
科目設置学部・研究科	ESPOL		
履修期間	後期		
単位数	10ECTS		
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	対面、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	VENOUIL Alexia		
授業内容	第二次世界大戦後のフランスの政治体制の変化について		
試験・課題など	学期末試験としてレポート課題の提出		
感想を自由記入	各大統領についての特徴を当時の街頭演説の様子やニュース番組などを交えながら、教授が解説してくださいました。パワーポイントが少し分かりづらかった印象があります。		

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:

2)進路決定の際に活用したウェブサイト、書籍、機関など

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。

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	
	4月～7月	
	8月～9月	試験勉強、TOEFL 受験
	10月～12月	選考
留学開始年	1月～3月	語学勉強
	4月～7月	ビザ申請・取得、航空券購入、寮の契約、予防接種
	8月～9月	オリエンテーション
	10月～12月	秋休み、中間試験、期末試験、冬休み
留学/帰国年	1月～3月	中間試験、春休み
	4月～7月	イースター休み、期末試験、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。

自分が無意識に持っている偏見や常識を変えて違う世界を見たい、と思い留学をしようと決意しました。英語を勉強したかったのでアメリカやカナダが第一希望だったのですが選考に通らず、二次募集で余っていたヨーロッパからフランスのリールカトリック大学を選びました。理由は、ヨーロッパの国の中で、フランス語とフランスの文化に一番興味があったからです。フランス語の美しい歌のように流れる話し方と発音、個が強く自分の意見を貫くフランス人の考え方に触れてみたいと思ったので、留学先にはフランスを選びました。また、ヨーロッパに留学できる機会を生かして沢山周りの国を旅行したかったのも理由の一つです。リールは主要都市の近くに位置していて、ロンドンまで 2 時間弱、パリまで 1 時間、ブリュッセルまで 1 時間弱で行くことができます。アジアとは全く違うヨーロッパの雰囲気を感じてみたい、見てみたいという気持ちがあり、リールを選びました。

留学生生活を総括すると、一番に「楽しかった！」と言いたいところですが、私は辛い時間の方が長かったなと感じます。全く新しい環境で、一人で、ゼロから生活の基盤を作り上げながら勉強にも励むということが私にはとても大変で、最初の 2、3 ヶ月は慣れることに必死でした。言語の壁を越えて新しい友人ができたり、その友人たちと旅行に行ったり、楽しい思い出もたくさんあります。でも、基本的には 1 人の時間の方が友人と過ごす時間より長く、自分との孤独な戦いだったなと今振り返れば思います。後期になり生活に慣れてきたのですが半年で帰ってしまう友人がほとんどで、最初は新しい友人を作るのに苦戦したり、授業が難しかったりなど色々重なってしまい気分がすぐ落ちてしまうときもありました。そんな時は日本にいる家族や友人に話を沢山聞いてもらってなんとか乗り越えられました。

マイナスなことばかりのようですが、私は心の底から留学に来てよかったと思います。海外からの留学生と話したり授業を受けたりして様々な視点から物事を捉え考えるようになり、色々な考え方があるという多様さも知ることが出来ました。また、自分にとって何が大事なのか、という自分の価値基準が定まり、自分がどんな考えを持っているのか自分自身に対する理解が進んだなと思います。きっと私は、留学をしていなければ自分に真正面から向き合うことなく、この 9 か月間中途半端に過ごしていたのではないかと思います。留学に来て、自分という人間に嫌というほど向き合っ、本当に成長したなと実感しています。この辛い日々が絶対何らかの形で自分に変化を与えてくれると思うので、私は後輩のみなさんにも留学をぜひして欲しいと思います。きらきらした楽しいだけの留学ではきっと無いと思いますが、留学を通して得られる経験と知識は皆さんの今後に必ず役に立ちます。辛いときは色々な人に頼って、休んでもまた頑張って、留学を乗り越えてください。応援しています。