

【大学間協定留学】 留学近況報告書

記入日	2023年 10月 25日
留学先大学	リヨン政治学院（日本語名） Sciences Po Lyon（現地言語名）
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）： （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：
留学期間	2023年9月－2024年5月
明治大学の所属学部等	国際日本学部（学部/学科/研究科/専攻等）
学年（出発時の本学での学年）	3年生

I. 出発前にどのように情報を集め、準備をしましたか。しておいて良かったこと、準備不足だったこと、ぜひ次の学生に準備としてアドバイスしたいことを記述してください。

学校選びについて、希望する協定校を5つほどに絞ったのち、各協定校のホームページを読み漁って情報収集をしました。それぞれの学校が位置する街については、明治大学に留学しているフランス人留学生にたくさん質問してどこが良いかを選びました。

II-1. 留学のための渡航前手続き（留学ビザ） ※詳細に記入して下さい

ビザの種類：長期学生ビザ(VLS-TS etudiant)	申請先：在日フランス大使館
ビザ取得所要日数：はじめのアカウント作成から2ヶ月ほど (申請してから何日/週間要したか)	ビザ取得費用：39244 円(10/27 時点の為替)

1. ビザ取得のためにどのような書類の提出が求められましたか？また、どのように手配しましたか？

必要書類:パスポート、証明写真一枚、長期学生ビザ申請書類(オンラインで作成、印刷)、留学先大学からの入学許可書、住宅証明、英語の残高証明書、

・英語の残高証明書は銀行にお願いしますが、時間がかかるので早めに申請するのをお勧めします。もし可能であれば、留学する本人の名義の口座で残高証明を発行するのをお勧めします。私は父の口座で発行しましたが、その場合、証明書に記載されている私の父が私の留学中の経済のサポーターであることを証明するために簡単な書類を作ることが求められます。

・住宅証明は、私は家を探す際に“Livin France”というウェブサイトを使い、そのサイトがビザ申請のために必要な書類も発行してくれました。ただ、この書類を発行するために99ユーロかかりました。

・長期学生ビザ申請書類については、次の項目に書きます。

2. 具体的な申し込み手順を教えてください。

<https://www.japon.campusfrance.org/system/files/medias/documents/2023-05/Echange-2023.pdf>

ここに詳しい申請方法が載っています。留学先大学からの入学許可書がメールで送られてきたら、初めに“etudes en france”というサイトでご自身のアカウントを作成します。主に必要な情報は個人情報と、短めの留学計画や志望動機などです。明治大学に出願する際に書いた志望動機などを要約して作成しました。入力した情報が承認されるまで1週間ほどかかります。承認されると、15600 円を銀行振込で払います。この承認を待つ間に申請書類を作成しておくことをお勧めします。

<https://application-form.france-visas.gouv.fr/fv-fo-dde/accueil.xhtml>

このウェブサイトからオンラインで書類を作成、印刷してその他の書類と一緒に大使館に提出します。大使館への提出は基本的に予約が必要です。etudes en france のやりとりが完了した時点ですぐに大使館へのアポイントメントの予約を取ることをお勧めします。私の場合はリヨン政治学院からの入学許可書が届いたのがとても遅かったので、予約を取ることができませんでした。その場合は水曜日の午前中のみ交換留学生は予約なしで在日フランス大使館に行くことができます。ただ、とても並ぶので、朝早く行ってください。書類提出の際に50ユーロ相当の日本円を現金で払います。

3. ビザ取得の際に、留学先国大使館で面接のあった方は、どのような質問を受けましたか？

なし

4. ビザ取得に関して困った点・注意点

在日フランス大使館へ申請に行き、行列に並んでいる間に熱中症になりました。申請するのが真夏の暑い時期である上に、自分の番になるまで室内に入れてもらえないので、ぜひ注意してください。

II-2. 留学のための渡航前手続き（その他の事前準備について）

その他済ませておくべき準備があればお書き下さい（現地での現金調達準備、携帯電話購入、荷物運送など）

基本的にクレジットカードで生活できますが、個人経営のお店などはたまに現金のみ受け入れている場合があります。海外キャッシング可能な日本の銀行口座のデビットカードを持っていくことをお勧めします。携帯電話は日本から持って行ったものを使っています。simfreeの端末を持っていく必要があります。詳しくは現地での手続きの項目に記載します。



Ⅲ. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	中国東方航空				
航空券手配方法	skyscanner を使って最安値チケットを比較。航空会社の公式サイトからの購入が最安値の場合がしばしばあるため、要確認。 ※利用した旅行社・旅行サイト、格安航空券情報等があれば記入				
大学最寄空港名	Lyon Saint Exupéry International Airport(私は友人宅に滞在するためパリの空港に到着しました。)	現地到着時刻	6:30		
キャンパスへの移動手段	<input type="checkbox"/> 大学手配の出迎え	<input type="checkbox"/> 知人の出迎え	<input type="checkbox"/> 公共交通機関 (<input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> 電車)	<input type="checkbox"/> タクシー	<input checked="" type="checkbox"/> その他 (空港からキャンパスへは直接移動していません)
移動の所要時間					
空港からキャンパスへの移動の際の注意点、タクシー・公共交通機関で移動する際の行き方、料金等					
大学到着日	9月4日9(初回授業時)時頃				

2. 住居について

到着後すぐに住居入居できましたか?	<input checked="" type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	いいえを選んだ方： 月 日から入居可能だった。	
住居のタイプ	<input type="checkbox"/> 寮	<input type="checkbox"/> アパート	<input checked="" type="checkbox"/> その他(ルームシェア)
部屋の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 一人部屋	<input type="checkbox"/> 二人部屋	<input type="checkbox"/> その他()
ルームメイト	<input type="checkbox"/> 日本人学生	<input type="checkbox"/> 他国からの留学生	<input checked="" type="checkbox"/> その他(フランス人)
住居を探した方法	<input type="checkbox"/> 大学の斡旋	<input checked="" type="checkbox"/> 自分で探した	<input type="checkbox"/> その他()
住居の申込み手順	学校から案内された寮(crous)に申し込み。数が限られているため抽選で落選。落選の連絡を受けたのち、Livin France というサイトを利用して家を探す。 https://livin-france.com		
住居は渡航前に、また渡航後すぐに見つかりましたか?トラブルはありましたか?			
渡航前に見つけた。			

3. 留学先でのオリエンテーションについて

オリエンテーションの有無	<input checked="" type="checkbox"/> あった	<input type="checkbox"/> なかった
日程	9/4-9/15	
参加必須ですか?	<input type="checkbox"/> 必須	<input checked="" type="checkbox"/> 任意参加
参加費用は?	<input type="checkbox"/> 無料	<input checked="" type="checkbox"/> 有料(金額:300ユーロ)
内容の様子は?	フランス語の授業と、Methodologie の授業。	
留学生用特別ガイド	<input checked="" type="checkbox"/> あった	<input type="checkbox"/> なかった
授業開始日	9月18日から	

IV. その他、渡航してから必要な手続きについて

1. 現地で滞在許可等の申請の必要はありますか？いつ、どこで、方法は？日数、料金は？トラブルは？

フランスについてから長期ビザの有効化が必要です。以下のサイトから行えます。

<https://administration-etrangers-en-france.interieur.gouv.fr/particuliers/>

2. その他現地でした手続きは？（健康診断、予防接種等）いつ、どこで、方法、日数、料金は？トラブルは？

・学生向け無料自転車の貸し出しの手続き。私は普段は学校までこの無料の自転車を借りて通っています。個人情報オンラインで入力し、自転車の受け取りの予約の日時を予約するのみです。

<https://freevelov.grandlyon.com>

・ほとんどの学生はトラムや電車などの公共交通機関をメインの交通手段として使っている印象があります。その場合は、TCL カードという日本の定期券のようなカードを発行できます。このカードを持っているとリヨン市内の公共交通機関が使い放題です。値段は毎月 25 ユーロです。

・Securité Sociale への登録が必須です。日本で言うところの国民健康保険のようなものです。必要書類は、入学許可書、学生ビザ、フランス語の出生証明書、銀行口座の RIB(口座を開いたらもらえる書類)、パスポート、です。この手続きは CAF(住宅補助)にも必要です。

<https://etudiant-etranger.ameli.fr/#/>

・CAF(住宅補助) の手続きをこれから行います。

※ほとんどの公的な手続きでフランス語の出生証明書が必要になるため、日本から戸籍簿本/抄本の原本を一部持ってくることを強くお勧めします。これを在リヨン領事事務所に持っていくとフランス語の出生証明書を作成することができます。手数料を 9 ユーロ現金で払います。

https://www.lyon.fr.emb-japan.go.jp/itpr_ja/shusseishomei.html

3. 現地で銀行口座を開きましたか？手続方法、必要書類、日数、料金は？トラブルは？

BNP Paribas という銀行を使っています。初めに近所の銀行に行き、銀行口座を開きたい旨を伝え、アポイントメントを設定してもらいます。パスポート、入学許可書、住宅契約書が必要です。電話番号はなくても大丈夫ですが、あった方がスムーズです。

4. 現地で携帯電話を購入しましたか？手続方法、必要書類、日数、料金は？トラブルは？

日本から持っていった端末に現地で購入した sim カードを入れました。ほとんどの携帯電話会社は現地での銀行口座を持っていることが求められますが、友人から教えてもらった一つは銀行口座がなくても利用できます。以下のプロバイダーの le petit というプランを使っています。esim でも利用できます。最大で 30G, 10.99 ユーロです。

<https://www.prixtel.com>



V. 履修科目と授業について

1. 履修登録はいつどのような形で行いましたか？

出発前に（ 月 日頃）

オンラインで登録 志願書類に記入して登録 できなかった その他（ ）

到着後に（10月1日頃）

オンラインで登録 国際オフィス等の仲介 できなかった その他（ ）

登録時に留学生として優先されることはありましたか？

あった

なかった

優先が「あった」方はどのように優先されましたか？

--

優先が「なかった」方はどのように登録しましたか？

英語で授業を受ける場合は留学生が受ける授業は決まっているので、優先されなくても絶対受けることができます。

2. 出発前に授業を登録した方は、現地で変更・追加できましたか？また希望通りの授業が取れましたか？

--



Ⅵ. 一週間のスケジュール 授業時間、課外活動、勉強時間等、毎日の生活について記入してください。

	月	火	水	木	金	土	日
7:00	旅行	家を出発	家を出発	起床	旅行	旅行	旅行
8:00	旅行	授業	授業	家事	旅行	旅行	旅行
9:00	旅行	授業	授業	課題	旅行	旅行	旅行
10:00	旅行	一度帰宅	授業	朝 / 昼食	旅行	旅行	旅行
11:00	旅行	料理、昼食	授業	買い物	旅行	旅行	旅行
12:00	旅行	洗濯	図書館で課題	その他外での用事	旅行	旅行	旅行
13:00		買い物	図書館で課題		旅行	旅行	旅行
14:00			授業		旅行	旅行	旅行
15:00	旅行から学校に直行		授業		旅行	旅行	旅行
16:00		授業	日本語を勉強しているフランス人と言語交換	授業	旅行	旅行	旅行
17:00		授業	図書館で課題	授業	旅行	旅行	旅行
18:00	授業	授業	図書館で課題	授業	旅行	旅行	旅行
19:00	授業	授業	図書館で課題	授業	旅行	旅行	旅行
20:00		学生向け無料の野菜の配給をもらいに行く	図書館で課題	帰宅	旅行	旅行	旅行
21:00	サークルの練習	帰宅	バー	夕食・シャワー	旅行	旅行	旅行
22:00	夕食・シャワー	夕食・シャワー			旅行	旅行	旅行
23:00	課題	課題	帰宅	就寝	旅行	旅行	旅行
24:00	就寝	就寝	就寝		旅行	旅行	旅行

VII. 現在までの感想

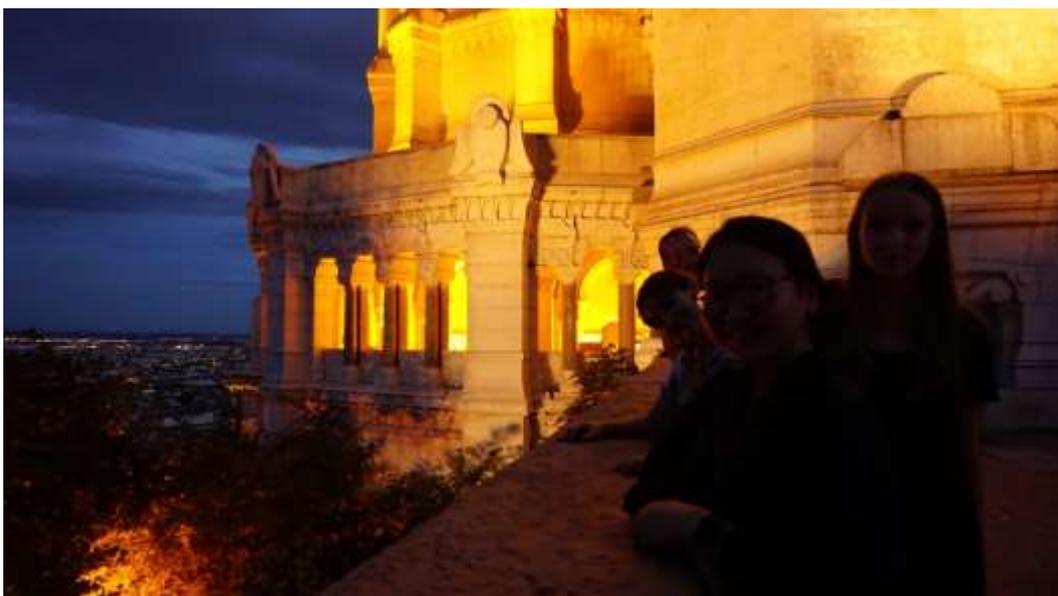
留学先大学、プログラムについて、授業、宿舎、生活全般についてなど、自由に書いてください。

順調に充実した生活ができています。大学の規模は明治大学に比べてかなり小さく、中野キャンパスのように数歩歩けば大体の確率で友人に会えます。リヨン政治学院ではフランス人学生向けに日本語の授業が行われているので、ボランティアとして参加させていただき授業の運営を手助けすることでフランス人学生と親しくすることができます。授業について、アカデミックな授業は英語で履修し、それに加えフランス語の言語の授業を受けています。これらの授業を通してフランス人の学生だけでなく、さまざまな国からの留学生と関わる事ができています。日本に比べて、グループプロジェクトの課題が多い印象があります。ほとんどの授業の最終課題はグループプレゼンテーションです。ヨーロッパ圏からの留学生は大学院生も多いので、大学院生と同じグループに入れてもらうようお願いすることで、彼らの勉強の仕方やグループプロジェクトの進め方などを学ばせてもらっています。授業のスタイルは日本の講義形式の授業と似ていますが、内容はやはり日本とヨーロッパの視点の違いを感じます。特に歴史や国際関係の文脈で戦争に対する認識の違いや核兵器保持についての考え方に差異があると気付かされます。そのようなフランス/ヨーロッパでしか学べないことを引き続き吸収したいと考えています。

家は幸いにも払っている家賃以上に価値のある快適な環境で住んでいます。ルームメイト 4 人は全員フランス人なのでフランス語の練習をさせてもらっています。普段はそれぞれの生活があるのであまり一緒にでかけたりということはしませんが、レストランで働いている 1 人が夕食を作ってくれてみんなで食べたり、みんなで映画を見ることもあります。

日常生活について、10 月の週末は近隣の国や地域にたくさん旅行に行きましたが、そうでない時はリヨン市内を留学生同士で出かけるなどしてゆっくり過ごしています。安いボトルワインと手作りの料理を持ち寄って公園でピクニックをしたり、ホームパーティーを開いたりしています。授業の合間の空きコマが長いので、学校近くのパン屋に行ってスイーツを食べながら休憩することもあります。リヨンの街は大きすぎないですが、週末や空き時間にできるアクティビティがたくさんあり、生活に必要な物やサービスへのアクセスも良いのでとても過ごしやすいです。

週末の旅行も楽しみの一つです。留学生の友達と一緒にいくことで親交を深められる上に費用を分担することで安く抑えることができます。また、昨年度までにヨーロッパ各国から明治大学に交換留学に来ていた友人たちに会いに行くのも楽しみの一つでもあります。久しぶりに会ってお互いに日本とフランスで感じることを話すのはとても楽しいです。日々の学習と旅行などの娯楽とのバランスをとって引き続き最大限に留学生活の利益を享受したいです。



留学先大学を目指す学生に向けてのアドバイスをお願いします。

リヨン政治学院には、フランス人学生も他国からの留学生も学ぶ意欲のある学生が多くあつまっている印象があるので、良い刺激を受けたい場合に特にお勧めです。ですが、英語力を伸ばしたいと考えている場合はあまりお勧めはしません。周りの学生で英語力の向上をモチベーションにきている人はほとんどいないように思います。英語はあくまでもハブ言語であって、ここでのメインのターゲット言語はフランス語です。私自身、英語を使っていた時間だけを考えると明治大学にいた時の方が長かったです。今は日本語の特権を使って日本語を勉強しているフランス人と仲良くしているので、明治大学よりも日本語を多く話しています。

フランス語力はあるに越したことはありません。話せば話せるほど可能性が広がると思います。例えば、フランスの長期学生ビザではバイトをすることができるので、フランス語ができればしごとのチャンスもあります。それ以前にも、自分の意思を現地語で伝えられることで得られることが格段に多くなるのは明らかです。ただ、もしできないとしても、フランス語を学ぶ姿勢をとっていれば自然とフランス人学生と親交を深めることはもちろん可能です。

よく留学で経験すると言われるカルチャーショックについて、あらかじめ日本にいる間に自分と違う文化に遭遇する経験しておくことが助けになると考えます。フランスと日本の間の大きな違いも小さな違いも日々経験しますが、日本にいる間にたくさんの留学生と関わって自分と違う習慣や考え方を目の当たりにしたおかげで、今そのような違いに衝突した際も「そういうこともあるんだな」というスタンスで受け入れ、自分自身も抵抗なく新しい習慣を試してみることができていると感じます。

留学が始まってすぐの間はまだ気心の知れた友達がおらず、同時に一気にたくさんの新しい人と出会うので馴染むのにストレスを感じることもあるかも知れません。新しい友達との会話を弾ませるための方法として、私はインターネットで“topics for small chat”と検索して話の話題を見つけていました。明治大学にいる間も自宅から学校までの電車でこのような会話の話題を見つけて学校に着いたら実践するようにしていました。お勧めです。

