

【大学間協定留学】留学報告書

記入日	2025 年 2 月 14 日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	政治経済学部・経済学科
留学(渡航)した時の学年	4 年生
帰国年月日	2025 年 1 月 17 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	パリシテ大学(日本語名) Universié Paris Cité(現地言語名)
現地使用言語/ 授業使用言語	フランス語 / 英語
留学期間	2024 年 8 月～2025 年 1 月
留学先大学で在籍した学年	大学院 2 年生
留学先の所属学部等	☐ 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: 政治経済学部 現地言語での名称: l'UFR GHES-Sciences économiques et sociales
形態	☐ 国立
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 月中旬～1 月中旬 2 学期: 1 月中旬～5 月下旬
学生数	62,000 人
創立年	2022 年

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (ユーロ) (1 現地通貨 = 160.31 円)	B 日本円	備考
授業料	0	0 円	交換留学の為
宿舍費	3740.99	599,705 円	シェアハウス&学生寮(CROUS)
食費	1470.07	235,662 円	パリのみ
図書費	0	0 円	指定教科書無し
学用品費	85.18	13,655 円	
携帯・インターネット費	73.95	11,855 円	途中でプラン変更
現地交通費	461.2	73,933 円	パリのみ(大学までは徒歩 5 分)
教養娯楽費	306.42	49,121 円	
旅費(留学中)	3480.76	557,989 円	フィールドワーク(11 か国 24 都市)
被服費	47.97	7,690 円	ZARA のダウンジャケットのみ
医療費	35.09	5,625 円	東京海上日動の保険でカバー
保険費	352.81	56,558 円	海外旅行保険プラン(東京海上日動)
渡航旅費	1626	260,658 円	直行便(往復)
ビザ申請費	207	33,183 円	申請から有効化まで
雑費(留学準備)	754.12	120,890 円	
雑費(留学中)	375.23	60,152 円	
望まない出費	528.07	84,653 円	罰金や高額請求など
合計 ※現地通貨 および 円	13,544.86 (=160.31 円)	2,171,330 円	
総計(A+B) ※円		2,171,330 円	円での支払い: 日本にて 保険費、渡航旅費、雑費(留学準備)

※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:羽田空港 目的地:シャルルドゴール空港 経由地:なし

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:なし

渡航費用

1 往復チケットを購入した場合
航空会社: Air France
料金: 259,708 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

☐ 旅行代理店(店名: Gotogate)

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: CROUS Louise Bourgeois)

2) 部屋の形態

☐ 個室

3) 共有部分

なし

4) 住居を探した方法:

大学経由

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)

①パリ症候群にはなりません。とても住みやすく、他の地域や国へのアクセスが良いです。EU の留学生としての特権はたくさんあります(学生定期券、美術館無料、特急列車や長距離バスの割引など)。

②スリに気を付けましょう。日本と同じ感覚だとすぐに持ち物は盗られてしまいます。渡航前にスリ対策を入念にしておいた方が良いでしょう。

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)
☐ あり (治療を受けた場所: パリ・アメリカン・ホスピタル)
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: 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?
危険地域情報: 友人や外務省、インターネット 防犯対策: スリ対策グッズをネットショッピングで購入、現地でも常に警戒(電車やバスで寝ない、スマホや貴重品はポケットにいれないなど) 巻き込まれたことは幸いにもありませんでした。
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。)
「Free」という会社のデータは安くて便利です。 プランによって、EU 加盟国でデータローミング可、EU 加盟国外でもデータローミング可
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「WISE」に入金
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。
パリはだいたい調達できますが、全て高いので、日本食など日本のものは日本から持ってくると良いです。
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。)
交換留学でした。

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。
11 単位	☐ 単位認定の申請はしません (理由: 必要がないから)
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 ☐ 履修の制限があった: 英語開講は少ない(学部生に関してはゼロ)	
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)
Mondialisation et stratégie des firmes multinationales	グローバリゼーションと多国籍企業の戦略
科目設置学部・研究科	政治経済学部
履修期間	2 か月
単位数	4
本学での単位認定状況	
授業形態	対面講義
授業時間数	1 回 3 時間 × 6 + 対面試験
担当教授	Aymeric Mariette
授業内容	多国籍企業について
試験・課題等	多国籍企業に関する記事を読み、講義で習った理論を用いながら問いに答える
感想を自由記入	私のみが留学生であり、学部生でした。 周りの現地学生(マスター2 年生)と馴染むのは大変でした。 挑戦も大切ですが、しっかり単位を取りたいのであれば、自分にアドバンテージが必要なことを初回の講義の際に教授に言いに行った方が良いです。

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)
Gouvernance d'entreprise : responsabilité et stratégie		コーポレート・ガバナンス:責任と戦略
科目設置学部・研究科	政治経済学部	
履修期間	2 か月半	
単位数	4	
本学での単位認定状況		
授業形態	対面講義	
授業時間数	1 回 2.5 時間×7+対面試験	
担当教授	Antoine Rebérioux	
授業内容	コーポレートガバナンス	
試験・課題等	講義で習った理論や用語を論述形式で説明する	
感想を自由記入	私のみが留学生であり、学部生でした。 周りの現地学生(マスター2 年生)と馴染むのは大変でした。 挑戦も大切ですが、しっかり単位を取りたいのであれば、自分にアドバンテージが必要なことを初回の講義の際に教授に言いに行った方が良いです。	

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)
Français débutant		フランス語 初級
科目設置学部・研究科	FLE	
履修期間	3 か月	
単位数	3	
本学での単位認定状況		
授業形態	対面講義	
授業時間数	1 週間に 120 分が 11 回	
担当教授	AL TABARA Anne-Sophie	
授業内容	語彙、文法、リスニング	
試験・課題等	リスニング、長文読解、語彙、並べ替え、文法	
感想を自由記入	初級クラスでさえも講義は全てフランス語で行われるため、先生の言っていることを理解するのが難しかったですが、もう一度受けたい授業でした。 試験も勉強すれば、しっかりと点数が取れます。	

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

1) 進路決定の際に活用したウェブサイト、書籍、機関等

マイナビ、リクナビ、ワンキャリア、外資就活

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。

就活中

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。

留学前に「自己分析」と「業界研究」をやるべきです。

留学中は上記に加え、「適性検査」の勉強をすべきです。

3年次で1年留学かつ留年予定のない人は留学中にインターンシップや本選考に臨まないといけないため、日本にいる間に事前準備はしておくべきです(留学中は思うように就活が進まないと思います)。

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ください。

考えましたが、恐らくしないと思います。

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。

海外で進学するなら情報収集を早めからしておいた方が良いでしょう。

国内で進学するならマスター取得後の進路を考えてからの方が良いでしょう。

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(2023 年)	1 月 ～ 3 月	
	4 月 ～ 7 月	IELTS の予備校に通い始める
	8 月 ～ 9 月	IELTS の勉強
	10 月 ～ 12 月	IELTS のスコア取得／申し込み＆学内選考
留学開始年 (2024 年)	1 月 ～ 3 月	業務スーパー奨学金の選考(1 次選考＋2 次選考)
	4 月 ～ 7 月	履修登録、家探し、VISA 取得
	8 月 ～ 9 月	パリ観光、オリエンテーション、授業開始
	10 月 ～ 12 月	引っ越し、フィールドワーク、授業終了
留学/帰国年 (2025 年)	1 月 ～ 3 月	フィールドワーク、帰国、就活、インターンシップ
	4 月 ～ 7 月	就活、内定、就活終了
	8 月 ～ 9 月	旅行
	10 月 ～ 12 月	最終学期

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。

① 留学先大学を選んだ理由：

- 将来グローバルに働く上で、関わるほとんどの人が非英語圏出身の人々だと思い、その環境を体験して見たくて、非英語留学を選択した。
- 将来的に英語のみならずフランス語も使ってより国際的に働きたいと思い、フランスを選択した。
- 世界一の観光都市であり、ヨーロッパ随一の交通の要所であるパリでしか味わえない生活や経験をしたかったので、パリを選択した。
- 以前、明治大学に留学していた留学生の友達が通っていたからということと、明治大学から英語で留学できるパリにある唯一の大学だったので、パリシテ大学を選択した。

② 留学生活全般について：

- 留学では、お金に余裕があるのと無いのとで、生活の質にかなりの違いが出てくる。よって、留学に行くと思ったその日から、資金調達の計画を立てた方が良い。そして良い奨学金を貰えるように GPA を高く維持しておいた方が良い。
- スリには気を付けた方が良い。そして事前に対策をしておいた方が良い。対策をしていなくて後悔するくらいなら、しすぎて後で笑った方が良い。日本の感覚で公共交通機関で居眠りをすると、だいたい荷物は無くなっている。実際に私の友人も何人かスリにあって悔しい思いをしていた。
- 留学では「情報」こそ命であり、知らないで大損をする。私もリサーチ不足でかなりの罰金を食らい、非常に悔しい思いをした。パリでは公共交通機関の無賃乗車がまかり通っているが、基本的にしない方が良い。
- パリシテ大学は、メールの返信が遅く、履修システムも分かりづらいので、必要な情報は直談判するなどして自ら取りに行かなければならない。また、英語が伝わらない職員もいるので、フランス語で頑張って伝えるしかない。
- 履修は始業後でも組み直せるので、渡航前は居住地の確保を優先するべき。学生寮に入れないと、自分で現地の不動産と契約をして探さなくてはならず、しかも基本的にパリ市内には住めなくなる。万が一、CROUS の寮(学生寮)が取れなくても、始業後に空きが出ることもあるので、めげずに大学に交渉メールを送るべき。
- 旅行にたくさん行った方が良い。せっかくヨーロッパの交通の要所であるパリに住んでいるので、多くの周辺国に行き、様々な困難を経験してきた方が良い。ヨーロッパでの旅行は良い経験があればトラブルもある。全てひっくるめて大切な財産になる。私はヨーロッパにある人脈を頼り、11 カ国 24 都市でフィールドワークを行うことが出来た。