

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026 年 7 月 9 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 6 月 23 日
明治大学卒業予定年月	2027 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	フランス国立東洋言語文化研究学院(日本語名) INALCO(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	2025 年 9 月～2026 年 5 月
留学先大学で在籍した学年	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: 現地言語での名称: ☒ 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 ☐ その他:
形態	☒ 国立 ☐ 公立 ☐ 私立 ☐ 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 月中旬～12 月中旬 2 学期: 1 月中旬～4 月中旬 3 学期: 4 学期:
学生数	9000 人
創立年	1795 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€	0 円	大学間協定留学のため
宿舍費	2105€	円	毎月 CAF から 150€(途中から 200€)ほど受給していた。月々の家賃は 400€ (CAF 受給前)
食費	1000€	円	毎月 100€ほど
図書費	150€	円	フランス語学習書、小説など
学用品費	200€	円	DELTA 受験料 165€含む
携帯・インターネット費	99.9€	円	契約時に通信費とは別に 10€支払い必要。月額 8.99€
現地交通費		68,824 円	Navigo imagine R(年間定期券)の購入 (☐ 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	300€	円	コンサートや演劇、美術館など
旅費(留学中)	3000€	円	TGV MAX JEUNE の契約(月額 79€)含む
被服費	695€	円	防寒着、防寒靴の購入
医療費	30€	円	
保険費		105,903 円	形態: 東京海上日動 海外旅行保険 (95,260 円)、住宅保険(10,643 円)
渡航旅費		194,520 円	
ビザ申請費	57€	15,600+8,131 円	15,600 円(Campus France)、8,131 円 (ビザ申請料)、50€(ビザ有効化)、7€ (出生証明書の発行)
雑費	100€	円	Amazon Prime などサブスクの契約
その他	1500€	円	洗濯、乾燥機の使用、日用品
その他	1200€	円	交際費(外食費含む)
合計 ※現地通貨 および 円	10,436.9€ (=1,935,823 円)	392,728 円	
総計(A+B) ※円		2,328,501 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：羽田 目的地：パリ 経由地：ハノイ(ベトナム)

復路 出発地：パリ 目的地：成田 経由地：ホーチミン(ベトナム)

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：ベトナム航空 料金：85,820 円

復路 航空会社：ベトナム航空 料金：108,700 円 ∴合計：194,520 円

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：skyscanner)☐ 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：Crous) ☐ 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：

Inalco からの紹介

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)

私が滞在した Crous は Crous Jacques Oudin というところで、メトロの駅に近く(徒歩 8 分)、寮の目の前にバス停があるため、立地はとても良かったと思います。学校までは、バスで 15 分ほどかかります。寮は数年前に建てられたばかりの新築同然の建物だったため、お部屋はとても清潔で過ごしやすかったです。しかし、時々エレベーターが故障することがあるため、上層階(最高階は 9 階)に住まわれる場合は、階段を使うことも覚悟してください。また、管理人さんはフランス語のみを話すため、場合によっては翻訳アプリを通して会話の方がスムーズな場合もあります。また、電球が点かなくなった、ラジエーターが動かない等の、お部屋の技術的トラブルがあった際は、管理人さんがいる 1 階の事務所へ行くか、事務所にメールを送ると、技術部門への連絡フォーム(url)を教えてください。

日ごろからやっておいた方がよいこととして、退寮時に L'état des lieux という退去点検があるため、水回りなどを定期的に清掃しておくことで退去時に悪夢を見ずに済みます。主にカルキ汚れ、コンロの焦げ、壁や床の汚れ、換気扇の汚れ、トイレやシャワールームの水垢がないか確認されるので、時々軽く掃除しておきましょう。

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)

☐ なし

☒ あり (治療を受けた場所: アメリカンホスピタル、谷村インプラントクリニック)

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?

フランス人や日本人の友人、ネットの情報、または大使館からのメールで主に情報を収集していました。常にショルダーバッグに貴重品を入れ、ポケットにスマホや財布を入れないように心がけていました。そのためか、スリ等の軽犯罪に巻き込まれることはありませんでした。

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。)

寮の wifi は繋がりにくいことがありますが、携帯の契約プランが月に 100 ギガ使用できるプランだったため、その際は携帯会社の回線を使用していました。

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。)

日本で SONY 銀行と WISE の口座を開けし、口座アプリ内で日本円をユーロに両替していた。また、CAF(住宅補助)を申請するため(フランスの口座を持つ必要がある)、現地で LCL の口座を開けしたが、ほとんど使わなかった。他にも携帯の通信費を払うために、現地で Revolut の口座を開けした。

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。

大抵のものは現地で調達できる気がしますが、強いて言うならお箸、しゃもじ、計量スプーン、計量カップ、こめとぎボウル、ドレッシング、好きな日本のお菓子を持って行っておくと気持ち的に安心だと思います。あと洗濯ネットも持っていくといいと思います。 百均のように比較的なんでも揃えられる安いお店がないため、 持っていける範囲で百均で買いそろえておくと節約ができるかもしれません。

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。
56 単位	☐ 単位 ☒ 単位認定の申請はしません(理由: 卒業単位数は卒業論文以外取得し終えているため)
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: 言語によっては履修登録不可、英語で行われる授業も取得不可	
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。今後留学をする人々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)
Français oral B1 (Compréhension et production)	口頭フランス語 B1(聴解と発話)
科目設置学部・研究科	FLE
履修期間	秋学期、春学期
単位数	18 単位(一学期につき 9 単位)
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 2 回
担当教授	Marielle Anselmo 先生(1 学期)、Frédérique Duriez 先生(2 学期)
授業内容	秋学期: 『Édito B1』の語彙とリスニング、会話(特定のテーマについてクラスメートと話し合う)発表(母国の文化、芸術作品の紹介) 春学期: YouTube の動画(une minute au musée, 1 jour 1 question, BFM TV, France2)を用いて先生が作成したプリント、発表(芸術作品、寸劇)
試験・課題等	授業内試験だった。 試験は中間試験と期末試験の二回行われた。 試験内容 1 学期: DELF 形式のリスニング問題 2 学期: 授業内で扱われた音源と似たようなタイプのリスニング(記述式)、授業で出てきた単語のテスト どちらも授業の復習をすれば問題なく合格できると思います。
感想を自由記入	1 学期: 『Édito B1』という教科書を学期初めに購入する必要があった。しかし、他の先生の授業では、違う教材やプリントを使用することもあるようなので、授業が始まる 1 週目は、同じ授業名でも他のグループの授業を受けてみると、自分によりあった授業であったり、教材を使用する先生と出会えるかもしれない。DELF B1 対策に効果的な授業であった。授業内でリスニングを行ったが、設問に対する答え方がマーク式ではなく、記述式だったので、リスニングの理解力を上げる良いトレーニングになった。 2 学期: 毎回先生が作成したプリントで授業が進められた。リスニング教材のレベルは、B2 レベルなのではないかというくらい私には難しかったが、先生が復習用に動画のスクリーンショットを用意してくださったり、動画の url をクラスグループに貼ってくださったので、動画を何回か聴き直して復習した。Duriez 先生独自の取り組みとして、クラス全員が順番に毎回の授業で新たに習った単語を Moodle のクラスグループ内(お一明治のクラスウェブみたいなもの)の辞書に追加していくというものがあつた。その辞書に載っている単語が、試験の単語テストで出題されるので、定期的に復習する必要があつた。Duriez 先生の授業のおかげで語彙力が伸びた実感がある。

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 écrit B1 (Compréhension et production)		フランス語の書き取り(読解と作文)
科目設置学部・研究科	FLE	
履修期間	秋学期、春学期	
単位数	18 単位(1 学期につき 9 単位)	
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 2 回	
担当教授	秋学期:Frédérique Duriez 先生 春学期: Ina Delaunay 先生	
授業内容	秋学期:単語、読解、作文。週に 1 回大学院生の授業があった。 春学期:単語、読解、作文	
試験・課題等	秋学期:週に一度日記を書く宿題が出され、大学院生が添削してくださった。 春学期:語彙の復習、作文の課題が出た。 試験は 2 学期とも読解と作文だった。	
感想を自由記入	日記を書く宿題は、課題をするのに結構時間がかかり大変だったが、日常を外国語で記録するのは、語学を伸ばすうえでとても良い方法だと思った。秋学期、春学期ともに、大学院生や、先生が日記や作文を添削してくださったため、語学力をあげるのにもとても役立ったように思う。	

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)
Grammaire B1		文法 B1
科目設置学部・研究科	FLE	
履修期間	秋学期	
単位数	4.5	
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	Marielle Anselmo 先生	
授業内容	文法(条件法、大過去等)について習い、練習問題を解く。	
試験・課題等	文法問題	
感想を自由記入	授業の進度が速く、ついていくのが大変だった。特に練習問題の答え合わせはとても速く進み、メモも追いつかないため、周りの学生に助けってもらって授業後に一緒に答え合わせをしていた。しかし、たくさん練習問題を解くので、文法の知識は定着すると思う。	

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)
Phonétique B1/B2		発音矯正 B1、B2
科目設置学部・研究科	FLE	
履修期間	秋学期、春学期	
単位数	4.5	
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	秋学期:Marie-Laure Alcon 先生 春学期:Chloé Villon 先生	
授業内容	鼻母音や "e", "é", "è" の違いや、その他学生が苦手としている発音、またイントネーションについて学んだ。	
試験・課題等	文章を読み、録音する宿題があった。 試験は、先生の発音を聞き取ったり、発音の違いを聞き取ったりするものだった。	
感想を自由記入	鼻母音など違いが分かりにくい発音について学ぶことができ、受講したことで実際に以前より発音を使い分けることができるようになったと思う。	

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)
Atelier:Actu et médias B1		アトリエ: 時事、メディア
科目設置学部・研究科	FLE	
履修期間	春学期	
単位数	4.5	
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	Bilal Diop 先生	
授業内容	メディアの媒体の種類や情報の読み方、各国のメディアの状況について学んだ。自国のメディアについて発表した。	
試験・課題等	リスニング、作文、情報の分析	
感想を自由記入	授業に参加している他国の学生の発表を聴き、普段あまり調べる機会のない国の状況について知ることができ、知見を広げることができた。	

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)
Rédaction en japonais 2	仏日翻訳 2
科目設置学部・研究科	日本語学部
履修期間	春学期
単位数	2
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	
授業内容	フランス語の論文の抜粋を日本語で要約する。
試験・課題等	フランス語で書かれた論文の抜粋を日本語で要約。 辞書持ち込み可(紙辞書、電子辞書どちらも可)
感想を自由記入	初めは、論文の内容を理解するのに苦戦していたが、授業の回を重ねるにつれて、少しずつ理解度が上がったように思う。(同じテーマの論文を 1 学期間を通して扱うため)授業は自習の時間がほとんどで、先生が学生の回答を一人ずつ添削してくださった。

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)
Introduction au truc moderne1	トルコ語入門 1
科目設置学部・研究科	トルコ語学部
履修期間	秋学期
単位数	
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	Sibel Berk-Bozdemir 先生
授業内容	トルコ語の基礎文法を学ぶ。
試験・課題等	文法、作文、翻訳
感想を自由記入	授業の進度が速い上、外国語で外国語を学ぶのが初めてだったため、授業についていくのが大変で、予習復習が追いつかず、途中から全く理解できなくなりました。せめてニューエクスプレスを一周してから受講すればもっと理解できたかもしれない。

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	語学試験の勉強
	4 月 ～ 7 月	語学試験の勉強
	8 月 ～ 9 月	留学の情報収集
	10 月 ～ 12 月	学内選考
留学開始年	1 月 ～ 3 月	ビザ申請準備
	4 月 ～ 7 月	留学先大学出願、VISA 申請・取得、航空券購入、滞在先確保
	8 月 ～ 9 月	出国、授業開始
	10 月 ～ 12 月	中間試験、期末試験、バカンス
留学/帰国年	1 月 ～ 3 月	期末試験、授業開始
	4 月 ～ 7 月	期末試験、帰国
	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、留学生生活全般等について、アドバイスを記入してください。

Inalco は 100 言語以上学べる国立の外国語大学で、私はトルコ語と中国語を学びたいと思い、この大学に留学することを決めました。実際、留学生で外国語を学ぶために Inalco に留学している学生もいましたし、多様な背景を持った学生が学んでいるので、言語を学ぶだけでなく、様々な文化背景を持った人たちと関わりたい方には特におすすめです。日本語学部で日本語を学んでいる学生とも交流する機会もたくさんあるので、日本に関心のある学生と関わることもできます。また、外国人向けのフランス語教育も行われているため、他の国から来ている留学生や難民の方とも一緒にフランス語を学ぶことができます。なかなか他の国から来ている留学生と一緒にフランス語を学べる機会はなく、貴重な機会なので、少しでも留学に興味がある方は、是非とも留学して、色々な人と関わる機会を掴んでほしいと思います。

また、留学してから反省した点として、留学する前にできる限りフランス語を勉強しておけばよかったという点です。正規生の授業を受けるには B1 以上が大学から要求されていますが、実際は B2 以上のレベルがあった方が授業についていけると感じましたし、実際大学の事務の方も、B1 で正規生の授業を受けた学生は単位を落とす学生が多いと仰っていました。(B1 でも授業についていける方もいると思うので、あくまで私の例ということで参考程度にご覧になってください。)私は留学前の語学テストで B1 の結果が出たのですが、実際 B1 だと正規生の授業についていくのは難しく、初回で諦めた正規生の授業がありました。ですので、留学を検討されている方は、今すぐにでもフランス語の勉強に注力を注ぐことをお勧めします。たとえ気乗りがしなくても(私がそういうタイプなので)、自分が理解できるレベルのリスニングをしたり、好きなアニメやドラマ、映画をフランス語で見ただけでも勉強になると思いますし、検定試験の合格を目指すのも、良い勉強の指標になるかと思います。留学を考えてる皆さんが、それぞれご自身に合った方法で語学力を伸ばして、留学を実現できたあかつきには、充実した留学生活を送られることを願っています。

私が留学中に活用させていただいたり、参加させていただいたコミュニティについて紹介します。

①Linkee

Linkee とは学生に無償で野菜や果物などを配布してくれるボランティア団体です。パリでは数カ所配布場所があり、週に一度自分が選択した場所で、食料を受け取ることができます。一カ所 Inalco から歩いて 10 分くらいの場所に配布場所があったので、よく授業終わりに受け取りに行っていました。食料を受け取るには、事前に Linkee のウェブサイトですら予約をする必要があります。週によって受け取れる量は変動しますが、1 人暮らしには十分な量の食料をいただけました。

url ↓

Linkee - Solution solidaire au gaspillage alimentaire

②BDS

Inalco のスポーツクラブ(サークル)です。主にバドミントンとバレーボールの活動があります。私はバレーボールに参加していました。週に 1 回、1 時間の活動なので、気楽に参加することができました。経験者と初心者どちらも参加しているので、初心者でも経験者の人に教えてもらえました。体感として日本語学部の学生が多かったので、もしかしたら友達を作りやすいかもしれません。

③Share Ami

フランス人のご高齢の方と若いフランス語学習者をマッチングしてくれる団体です。私は元気で活発なフランス人マダムがデュオでした。彼女と週に一度会って、美術館に行ったり、街を散策したり、カフェでおしゃべりしたりなど、友達のように色々とお出かけをしました。私のフランス語が間違っていた場合は、すぐに訂正をしてくれたり、私が聞き取れなかったときは、わかりやすいフランス語で言い直してくれたり、単語や表現の意味を教えてくれたりと、私のフランス語学習を助けてくれました。なかなかフランス人マダムと出会う機会が無かったため、この団体にはとても感謝しています。また、フランス語学習者ということを理解したうえで関わってくれている方が多いと思うので、デュオのフランス語を理解できないことがあったとしても嫌な顔せず言い直してくれたり、教えてくれるので、気兼ねなく質問ができ、フランス語力も伸びると思いますし、また良い友人関係を築くことができると思います。

こちらの団体に登録するには、登録時から 3 カ月以上フランスに滞在している必要があります。

url ↓

Shareami : des conversations qui rapprochent les générations

旅行におすすめの情報

・TGV MAX Jeune

こちらは、TGV(フランスの新幹線)の若者向けサブスクで、16 歳から 27 歳のフランスに在住の人が登録可能です。このサブスクは毎月 79€支払う必要がありますが、国内の TGV のチケットを無料(もしくは格安)で予約することができます。最低 3 カ月連続で登録する必要があります。

サブスク登録後、乗車予定の 30 日前から TGV MAX jeune の割引が適用されたチケットを予約できます。このサブスクのおかげで、フランス国内を何カ所も旅行することができたので、是非フランスに留学される方にはおすすめしたいサブスクです。