

【大学間協定留学】留学近況報告書

記入日	2025年 10月 25日
留学先大学/国名	フランス国立東洋言語文化研究学院(日本語名) 国名:フランス INALCO(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:
留学期間	2025年9月～2026年5月
明治大学の所属学部等 ※学部・学科・研究科・専攻等	文学部文学科フランス文学専攻
学年 ※出発時の本学での学年	4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。

ネットで渡航前に必要な準備(持っていくべきもの等)を調べたり、到着後に必要な行政の手続きに関する情報を集めました。また、渡航前にフランス語の学習もしていましたが、もっと勉強しておくべきでした。到着してから、現地の学生や先生と話すときに彼らの言っていることが全く聞き取れないということが多々あるので、リスニングやスピーキングに力を入れて勉強することをお勧めします。

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: VLS-TS(学生ビザ)	申請先: 在日フランス大使館
ビザ取得所要日数: 3日 (申請してから何日 / 何週間要したか)	ビザ取得費用: 15,600 円(キャンパスフランスの手続き) 50€(ビザ申請費用、日本円且つ現金で支払い) 50€(ビザ有効化、フランスに到着してからオンラインで支払い)

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?

以下がビザ申請時(オンラインで申請書の入力、フランス大使館でのビザ申請)に必要だった書類です。

1. France visas のホームページで作成した申請書を印刷したもの、申請書と一緒に印刷されたバーコード(手書き不可。brouillon、draft と書かれているものは下書き状態のため、登録を最後まで完了させてから印刷する。)
2. フランスの学校の登録証明書
3. 英文残高証明書(原本とコピー)(自分名義、または親の名義)(一ヶ月あたり最低 615€の残高が必要。)
4. 住居証明(未定の場合は、決まっていない理由・これからどのように決めていくかを説明したフランス語か英語の手紙に、日付及びパスポートと同じサインをしたものが必要)
5. レターパックプラス赤(宛先を書いて、控用のシールは剥がさない)
6. パスポート(原本と A4 サイズのコピー)
7. 証明写真(寸法は 35mm × 45mm、背景は白、ビザ申請に必要なのは一枚だが、予備も持つて行った方が良い。)
8. 50€分の日本円の現金(お釣りは出ない且つその時のレートで金額が変わるので、丁度の額を支払えるよう小銭を余分に持っていくと良いと思います。私の時は 8131 円でした。)
9. VISA 予約票を印刷したもの(予約票がないと大使館のビザセクションに入館できない。)

※5、7、8 以外は全て A4 サイズで印刷しました。

2. 具体的な申し込み手順を教えて下さい。

ビザ申請をする前に必要な Campus France での手続きについて。

留学先の大学から受入許可証を取得次第、Campus France の Etudes en France でオンラインフォームの入力を行います。オンラインフォーム提出後、Campus France から認証が送られてくるのですが、認証されるまでに一週間ほどかかりました。オンラインフォームが認証されたら、Campus France へ銀行から 15600 円振込みます。振込が完了したら、Campus France 上で支払い完了の申告をし、Campus France から手続き完了のメールが数日後に送られてきます。Campus France から手続き完了のメールを受け取った後、交換留学生専用のビザ申請予約リンクが送られてくるので、そちらからビザ申請の予約をします。夏季繁忙期である 6 月～8 月は毎週水曜日 9 時～12 時が、交換留学生専用のビザ申請枠になります。それ以外の曜日、時間枠で予約をしたい場合は、フランス大使館の通常のビザ申請予約サイトから予約できます。

ビザ申請に必要な書類の準備

※ここで用いる「ビザ申請時」とは、フランス大使館で行うビザ申請を指します。

France-visas というサイトでビザ申請書の作成をします。注意点は、ビザ申請書を紙で印刷して手書きで記入しても、フランス大使館で申請する際、ビザ申請書として受理してもらえないで、必ずオンラインでビザ申請書の必要項目を入力し、印刷してください。申請書の印刷と同時にバーコードも印刷されると思うのですが、バーコードもビザ申請の際に必要なので、フランス大使館に行く際必ず持参してください。また、万が一入力項目に不備があったとしても、申請時に窓口で手書きで修正できるので、入力ミスを恐れる必要はないと思います。(ミスが無いに越したことはないですが...)

英文残高証明書は、私の場合ゆうちょ銀行の口座で証明書を発行しました。駿河台キャンパス近くにある郵便局で発行しましたが、20, 30 分ほどで発行していただけました。通帳、お届け印、本人確認書類を持参すれば、即日発行が可能だと思われます。支店によっては、英文残高証明書を発行してもらえない場合もあると聞いたので、めげずに何件か回りましょう。残高証明書発行には 1100 円かかりました。

証明写真は、証明写真機で撮りましょう。スマホで証明写真を撮ることも可能ですが、スマホで撮影したものは証明写真として受理してもらえないかった事例があるようです。

ビザ申請時

予約時間の 5 分前行きました。交換留学生専用の枠で予約しましたが、同じ予約時間枠で 20 人くらいはいたと思います。ランダムで名前が呼ばれるのですが、マイクの音質が悪く名前を聞き取りづらい上に、呼ばれたらすぐに窓口に行かないと容赦なく次の人に飛ばされてしまうのでご注意ください。

ビザ申請時に 50€を日本円で支払うのですが、お釣りが出ないため小銭は多めに持っていました。

ビザ申請後

ビザ申請してから、3 日後に、レターパックプラス赤と共にパスポートが自宅に送られてきました。

これでビザ申請手続きは完了です。書類準備など大変だと思いますが頑張ってください。

※フランス大使館でのビザ申請を除き、オンラインで手続きを行います。

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？

交換留学生は面接が免除されます。

4. ビザ取得に関して困った点・注意点

ビザ申請書の記入が個人的には難しかったです。色々ブログを読んだり youtube の動画を見たりしましたが、なかなか思った通りの情報を手に入れられませんでした。

下記にビザ申請書の記入方法について記載します。参考程度にご利用ください。

1. Noms: 苗字
3. Prénom: 下の名前(ファーストネーム)
4. Date de naissance: 生年月日(日・月・年の順番です)
5. Lieu de naissance: 出生地(私は都道府県を書きました ex: Tokyo)
6. Pays de naissance : 出生国(ex: Japon)
7. Nationalité actuelle: 国籍(ex: japonais/japonaise)
8. Sexe: 性別
9. Etat Civil : 独身か既婚か等を選択します。独身であれば「Célibataire」を選択します。
12. Type du document de voyage: パスポートの種類を選択します。普通のパスポートは「Passport ordinaire」を選択します。
13. Numéro du document de voyage: パスポート番号
14. Date de délivrance: パスポートの発行日
15. Date d'expiration: パスポートの期限
16. Délivré par : 発行機関
17. Adresse du domicile: 日本での住所
18. Adresse électronique: メールアドレス
19. Numéro de téléphone: 携帯電話番号
21. Activité professionnelle actuelle: 職業(ex: Etudiant)
22. Employeur: 大学の住所、メールアドレス、電話番号
23. Je sollicite un visa pour le motif suivant : Etudes を選択
24. Nom, adresse, courriel et n°téléphone en France de l'employeur / de l'établissement d'accueil / du membre de famille invitant : 留学先大学の住所、メールアドレス、電話番号
25. Quelle sera votre adresse en France pendant votre séjour? : 留学先での住所(ex: 寄宿の住所)
26. Date d'entrée prévue sur le territoire de la France… : フランス入国日もしくはシェンゲン協定内入国日
27. Date d'entrée prévue sur le territoire de la France: フランスでの滞在期間
29. Quels seront vos moyens d'existence en France? : 支払い、資金調達方法(クレジットカードなら「Carte de crédit」を選択) Serez-vous titulaire d'une bourse? : 奨学金の受給有無
30. Serez-vous pris en charge par une ou plusieurs personne en France?: フランスに保証人がいるか
31. Des membre de votre famille résident-ils en France?: フランスに家族が住んでいるか
32. Avez-vous déjà résidé plus de trois mois consécutifs en France?: フランスに3ヶ月以上連續して住んだことがあるか

記入内容は以上になります。

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、荷物運送等)。

現地での現金調達準備では、外貨を持てるオンライン銀行口座の開設をしました。私は、wise とソニー銀行の口座を日本で開設しました。そして、フランスで Revolut の口座も開設しました。Revolut はフランスの IBAN が付与されるので後程言及しますが、Securite Sociale や Caf の銀行口座を登録する際に Revolut の口座を使用できるという点でおすすめです。これらの銀行口座の特徴は、日本円と外貨を預金できること、そして日本円から外貨への両替手数料が安く、クレジットカードのような外貨で支払う際に生じる手数料がないことです。銀行口座アプリ内で自分の好きなタイミングで両替できるので、レートが良いときにまとめて両替するなど少しでも節約するにはうってつけです。

※日本で Revolut の口座を開設すると楽天銀行の口座が付与されるため、フランスの IBAN(銀行口座番号)を取得したい場合は、フランスで Revolut の口座を開設してください。

荷物は、フランスに到着後、家族に郵送してもらいました。日本郵便の航空便での郵送です。EMS で郵送するという選択肢もあったのですが、あまり良い評判を聞かなかったため(荷物が届かない等)航空便を選択しました。航空便はフランスの La Poste(日本で言う日本郵便)に引き継がれるので、La Poste の子会社に引き継がれる EMS よりかは正確に届くと思います。

III. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	ベトナム航空				
航空券手配方法	スカイスキャナー ※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	シャルルドゴール空港		現地到着時刻	7:00	
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 checked="" type="checkbox"/> タクシー	<input type="checkbox"/> その他 ()
移動の所要時間	50 分				
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 事前に「Welcome picks」というサイトでタクシーを予約しました。Inalco からおすすめされているタクシー配車サービスなので、安全面で特に心配はないと思います。値段が日に日に上がっていくので、到着日時が決まつたらすぐに予約することをお勧めします。					
大学到着日	9月4日10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 checked="" type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> その他(_____)			
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 type="checkbox"/> その他(_____)			
住居を探した方法	<input checked="" type="checkbox"/> 大学の斡旋 <input type="checkbox"/> 自分で探した <input type="checkbox"/> その他(_____)			
住居の申込み手順	大学からの Crous の案内メールに返事をしたことで、寮の予約ができました。どの寮に入寮するかは選べなかったです。返事をした後は、大学からの指示に従って手続きを行えば問題はないと思います。			
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?				
5月の初旬ごろに Inalco から寮の案内に関するメールが届きました。先に述べたように、メールに返事をすることで寮の予約(確保)ができました。Crous のサイトの不具合により、保証金と初月の家賃がなかなか払えなかったのですが、出国二週間前くらいに保証金と初月の家賃を支払うためのリンクが送られてきたので、何か問題が生じても問題を訴えたうえで、後は気長に待つことが大事だと思います。				
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"/> なかつた			
日程	9/10			
参加必須ですか?	<input checked="" type="checkbox"/> 必須 <input type="checkbox"/> 任意参加			
参加費用は?	<input checked="" type="checkbox"/> 無料 <input type="checkbox"/> 有料(金額: _____)			
内容と様子は?	大学の紹介、授業の履修登録に関する説明、異文化交流のワークショップ、キャンパスツアーなどです。 大学から学生証の交付等が行われました。			
留学生用特別ガイダンス	<input checked="" type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> なかつた			
授業開始日	9月 15 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？

VLS-TS ビザは、到着後三か月以内にビザの有効化手続きを行う必要があります。オンラインで手続きを行い、有効化手数料として 50€ 支払いました。「Administration numérique pour les étrangers en France」 のサイトから有効化できます。

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？

主に 2 つの行政手続きを行いました。どちらともオンラインで手続きを行うので、必要書類はスマホでスキャンして pdf 化しました。私は、「Dropbox」というアプリでスキャンしています。

一つ目は、国の社会保険、セキュリテ・ソシアル (Securite Sociale)への登録（必須）です。ビザの有効化後、登録可能になります。セキュリテ・ソシアルに登録することで、医療費の 7 割がカバーされます。無料で登録できます。

必要書類は、教育機関の受入許可証、パスポート、学生ビザまたは滞在許可証（VLS-TS、VLS-T）、出生証明書、IBAN コード（フランスの銀行口座番号）です。私は、IBAN コードは LCL の口座で登録しましたが、Revolut の IBAN コードを提出した人もいるようです。登録後二週間ほどで社会保険番号が付与されます。Carte Vitale という保険証を受け取るには別途手続きが必要ですが、私はその手続きを行っていなので割愛します。

出生証明書を発行する方法は二通りあって、一つ目は、日本で戸籍謄本・抄本をアポスティーユしてもらい、その後法廷翻訳をする方法。二つ目は、在仏日本大使館で出生証明書を発行する方法です。私は、前者の方法で出生証明書を用意しましたが、セキュリテ・ソシアルに登録する際、出生証明書として受理してもらえませんでした。結局、在仏日本大使館で出生証明書を発行したので、金銭面や手間を考えると、後者の方法で出生証明書を発行する方がスムーズな気がします。在仏日本大使館で出生証明書を発行するのに必要な書類は、最近 6 カ月以内に発行された戸籍謄本か戸籍抄本の原本、パスポート、フランス滞在許可証（ビザ）です。

二つ目は、CAF の申請です。CAF とはフランス政府が学生に行っている住宅補助のことです。CAF の申請は任意です。Campus France のサイトには、セキュリテ・ソシアルの番号を取得してからないと CAF の申請ができないと書いてありますが、セキュリテ・ソシアルの番号がなくても CAF は申請できるので、到着してからすぐに申請しましょう。理由として、CAF が受け取れるのは、申請した月からだからです。ですので、9 月に申請すれば、9 月分から CAF が適用され、10 月に申請すれば 10 月分から CAF が適用され、9 月分は受け取れないということになります。CAF の申請は全てオンラインでできるのですが、私はなぜかうまくいかなかったため、「welcome desk」というところに行って、CAF の申請を行いました。「Welcome desk paris caf」と調べると、「welcome desk」の予約ができます。welcome desk で、スタッフの方と一緒に事務所に設置されているパソコンから申請作業を行えるので安心です。

CAF 申請に必要な書類は、学校登録証、出生証明書、RIB（フランスの IBAN）、パスポート、ビザ、住居証明書（おそらく APL のことだと思います。）、既に入手していればセキュリテ・ソシアルの番号です。提出したら、あとは認証されるのを待つだけです。認証されるのには、一概にどれくらいの期間がかかるとは断定できない状況です。2 週間で認証されたという人もいれば、数カ月も待たされる人もいます。気長に待ちましょう。

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

先ほど述べた Revolut に加え、LCL でも銀行口座を開設しました。パリに LCL のジャパンデスクがあるので、日本にいるうちに事前に予約をしていきました。必要書類は、Visa 付きパスポート原本、Visa 取得時に作成した日本の銀行の残高証明書、入学許可証、居住証明書です。全て日本語で口座開設手続きができました。一回目の口座開設手続きには上記の書類が必要で、二回目、キャッシュカード（兼デビットカード）を受け取る際に、口座を有効化するために現金か送金で 500€ を入金する必要があります。また、毎月 1€ ほど口座維持手数料が引き落とされるので、余分に預金をしておく必要があります。

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？

私は Red by SFR を使っています。日本で言う格安 sim のような会社です。実店舗がないのでオンラインで契約手続きをしましたが、契約時にフランスの電話番号が必要なので、フランス人の友達に電話番号を借りるか、既にフランスで携帯を契約している日本人に電話番号を借りると良いかもしれません。また、物理的な sim か esim かを選べます。esim だと契約手続きが完了したらすぐに、回線に繋げられるので esim の方が便利かと思います。

一方、周りでは Free を使っている人が多い印象です。Free も格安 sim の携帯会社です。Free は実店舗を構えている上、Red by SFR のように手続き時にフランスの電話番号を持っている必要がないので、その点楽に契約できると思います。

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(9月10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ありましたか？

あった なかつた

優先が「あった」方はどのように優先されましたか？

優先が「なかつた」方はどのように登録しましたか？

hyperplanning inalco で授業を検索し、授業の番号、時間を確認し、inalco から送られてきた履修登録のフォーマットに履修したい授業を入力し、メールで送信しました。

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

	月	火	水	木	金	土	日
5: 00							
6: 00							
7: 00							
8: 00							
9: 00							
10: 00							
11: 00							
12: 00							
13: 00							
14: 00							
15: 00							
16: 00							
17: 00							
18: 00							
19: 00							
20: 00							
21: 00							
22: 00							
23: 00							
24: 00							

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、生活全般について等、自由に書いてください。

大学生活

inalco は、西ヨーロッパ以外の言語を学べる大学です。日本語学部もあるので、日本に興味のある現地の学生と話すことができます。日仏交流の学生団体がいくつかあるので、色々なイベントに参加してみるとフランス人と交流できて楽しいと思います。授業は、外国語としてフランス語を学ぶ人たちのための授業(FLE)が開講されているので、基本的にFLEの授業をメインで取っています。留学前にオンラインで語学レベルチェックのテストを受けて、その結果を基にレベルが分けられます。自分のレベルにあった授業を受けられているので、特別辛い、退屈といったことがないので個人的には満足しています。

日常生活

授業がない日は、買い物に行ったり、美術館に行ったり、家でゆっくりしたりと、自由に過ごしています。パリには、様々な美術館があって、学生は無料で入れるところもあるので、積極的に訪れたいと思っています。

食費の浮かせ方

フランスには、学生向けに食料廃棄物の配布が行われており、Linkee という団体が行っている無料の食料配布に毎週のごとく行っています。食料を受け取るのに必要なのは、Linkee の登録と、受け取り場所の登録(食料をもらう毎に登録が必要です)、学生証です。毎週配布会場に行くと、ディズニー並の行列ができているので、そこは毎回覚悟する必要があります。しかし、それと引き換えにというわけではないですが、1 人では消費しきれないほどたくさんの量の野菜や果物を受け取れるので本当にありがとうございます。受け取れる食料は毎週違うので、毎週何がもらえるか楽しみにしています。

寮

私は、CROUS という寮に住んでいます。部屋は 16 m²ほどで、キッチン、トイレ、シャワーも自分の部屋に備え付けです。洗濯は、寮内にあるコインランドリーで行います。洗濯は一回 3.5€、乾燥機は 0.5€です。初めは、あまり使い慣れていない乾燥機を使用するのに抵抗がありましたが、意外と服もしわしわになることがないので快適に使えています。

留学生活は色々と慣れないことの連続で疲れることもありますが、楽しいこともたくさんあるので、是非留学に挑戦してみてください！日本での当たり前は、他国では当たり前ではないということを日々実感しています。留学を機に、日本の良さにさらに気づきました。日本を知るという意味でも、フランスを知るという意味でも留学は有意義なものとなると思います。