

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026年6月12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	3年生
帰国年月日	2026年6月22日
明治大学卒業予定年月	2028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) Institut national des langues et civilisation orientales(現地言語名)
現地使用言語/ 授業使用言語	フランス語/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	<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 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 checked="" type="checkbox"/> その他: 特定の学部等に所属しなかった。
形態	<input checked="" type="checkbox"/> 国立 <input type="checkbox"/> 公立 <input 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: 9月中旬～12月下旬 2 学期: 1月下旬～5月下旬 3 学期: 4 学期:
学生数	人
創立年	1669年

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (€) (1 現地通貨 = 184円)	B 日本円	備考
授業料	0	0 円	協定留学の為 INALCO への授業料はなし。明治大 学の授業料一年分。
宿舍費	4,500	約 800,000 円	約€450×10ヶ月分 CAF の申請が受理されると、記入した金額から毎月約2万円の助成が入る。
食費	2,690	約 500,000 円	約 5 万円×10ヶ月分。
図書費	0	0 円	
学用品費	50	約 10,000円	
携帯・インターネット費	19,99	約 3,600 円	free の eSIM
現地交通費	392	約 68,000 円	navigo の imagine R étudiant を購入。購入してから一年間、île de france 圏内、どの交通機関にも使える。(□大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費		円	
旅費(留学中)		円	
被服費	150	約 30,000 円	
医療費	50	約 9,500 円	
保険費	610	113,360 円	形態：明治大学海外安心サポー 別途：現地の住宅保険 11,025 円
渡航旅費	644	119,910 円	
ビザ申請費	100	約 18,000 円	日本での申請時+現地での学生ビザの有効化
雑費	270	50,000 円	
その他		円	
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	9,476 (=1,722,370 円)	1,722,370 円	
総計(A+B) ※円		1,722,370 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：羽田空港 目的地：シャルルドゴール空港 経由地：バンコク/スワンナプーム空港	
復路 出発地：シャルルドゴール空港 目的地：成田空港 経由地：台北/台湾桃園空港	
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：タイ航空 料金：119,910 円 復路 航空会社：エバー航空 料金：153,540 円	∴合計：272,640 円
航空券購入方法	
<input checked="" type="checkbox"/> 旅行代理店(店名：近畿日本ツーリスト)	
<input checked="" type="checkbox"/> インターネット(サイト名：Trip.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、大学の宿舎等)	
<input checked="" type="checkbox"/> 学生寮(寮の名前：CROUS Jacques Oudin)	<input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ
2) 部屋の形態	
<input checked="" type="checkbox"/> 個室	<input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数)
3) 共有部分	
<input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> トイレ <input type="checkbox"/> キッチン(<input type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 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)	
<p>私は一人部屋でした。部屋には、キッチンやトイレ、シャワーなどの必要最低限の設備が整っています。 そのため、快適に過ごすことができました。 コインランドリーは共用で、私の寮は、地下に洗濯機と乾燥機が6台ずつありました。 (洗濯機：€3.5 乾燥機：€0.5)</p>	

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: American Hospital of Paris)

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: 留学先の大学の教授)

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?

・日本大使館から送られてくるメールを随時確認する。

・コインランドリーで洗っていた洗濯物が盗まれた→留学先の大学の教授に相談 →寮にメールを送る(送ったという証拠を残すため。未だに返信なし)→加入している海外旅行保険のサポートデスクに電話する

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 eSIM は特に問題なし。寮内の Wi-Fi は時々接続が不安定な時がある。

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。)

一応フランスで LCL の口座を開設した。

それとは別に、wise と Revolut の口座も作った。

wise→普段使い

Revolut→退去時の寮の保証金のため

6) 現地では調達できない日本から持っていきべき物があれば教えてください。

戸籍謄本

大体の物はフランスでも購入できます。

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。
54 単位		<input checked="" type="checkbox"/> (現時点ではまだ分からない) 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 type="checkbox"/> 出発前 <input checked="" type="checkbox"/> 出発後 <input 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)
Français écrit (Compréhension et production)		留学生のためのフランス語(読解)
科目設置学部・研究科		
履修期間	春学期・秋学期	
単位数	18 (春9単位)・秋9単位)	
本学での単位認定状況	(現時点ではまだ分からない)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 (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	Mme Maïra JEREMENKO-LOPES	
授業内容	テキストに沿って、先生の解説を聞きながら読み進めていく。 文法や新しい単語に授業を通して沢山出会う。	
試験・課題等	毎回確認テストがあった。 テスト自体は、テストは、中間と期末テストの二回。内容は、授業で取り扱った範囲の中から出される。筆記試験のみ。	
感想を自由記入	Écrit A2 の授業は、文章構成や基本的な文法事項を確認しながら、自分の考えをフランス語で正確に書く力を養う内容であった。特に、先生が用意したテキストは内容が充実しており、段階的に理解を深められる構成になっていたため、とても質の高い学びにつながった。添削を通して自分の弱点を具体的に把握できたこともあり、書く力の向上を実感することができた。	

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)
Français oral (Compréhension et production)	留学生のためのフランス語(聴解)
科目設置学部・研究科	
履修期間	春学期・秋学期
単位数	18 (春9単位・秋9単位)
本学での単位認定状況	(現時点ではまだ分からない)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(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	春 Mme Ami HURPEAU-FUJIOKAi 秋 Mme Marie-Louise DANIEL-
授業内容	Oral の授業では、自己紹介や趣味、家族、旅行、将来の計画など身近なテーマについて会話練習を行った。また、ペアワークやグループ活動を通して、自分の考えや経験をフランス語で伝える練習に取り組んだ。さらに、発音や日常会話でよく使われる表現を学び、実践的なコミュニケーション能力の向上を目指した。
試験・課題等	テストは、中間と期末テストの二回。(リスニングとスピーキング)
感想を自由記入	Oral の授業では、実際にフランス語を使って会話する機会が多く、学んだ文法や語彙を実践の中で活用することができた。最初は間違えることへの不安があったが、授業を通して積極的に発言することの大切さを学んだ。また、さまざまな国の学生と交流しながら会話を行うことで、語学力だけでなく異文化理解も深めることができた。フランス語で自分の考えを伝えられたときには達成感があり、自信にもつながった。

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)
Grammaire	留学生のためのフランス語(文法)
科目設置学部・研究科	
履修期間	春学期・秋学期
単位数	18 (春9単位・秋9単位)
本学での単位認定状況	(現時点ではまだ分からない)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(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	Mme Laura KANA
授業内容	Grammaire A2 の授業では、現在形や複合過去、半過去、未来表現などの基本的な時制に加え、代名詞や比較表現など、日常生活で頻繁に用いられる文法事項を学習した。また、文法問題や作文練習を通して、それらを実際に使えるようになることを目指した。
試験・課題等	2週間に一度のペースで宿題が出される。(評価に含まれる) テストは、中間と期末テストの二回。Mme Laura KANA は、テストの問題量がとても多い。
感想を自由記入	Grammaire A2 の授業では、これまで曖昧なまま使っていた文法事項を体系的に整理することができた。特に時制の使い分けは難しかったが、繰り返し練習することで理解が深まった。また、文法は単なる知識ではなく、話す・書くための土台であることを実感した。授業で学んだ内容を実際の会話や作文で活用できたときには、自身の成長を感じることができた。

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)
Langue et médias	言語とメディア
科目設置学部・研究科	
履修期間	秋学期
単位数	4.5
本学での単位認定状況	(現時点ではまだ分からない)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 (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	Mme Ami .HURPEAU-FUJIOKA i
授業内容	Langue et médias の授業では、前半の約5回は担当教員による授業で、それ以降は将来教師を目指す M1 の学生による授業形式だった。授業は M1 の学生 2 人によって行われた。
試験・課題等	2 回行うプレゼンテーションをもとに評価される。
感想を自由記入	この授業を通して、さまざまな学生がいることを実感した。内容が分かりづらいと感じる授業もあった一方で、受講者の理解や関心をよく考えた工夫のある授業もあり、同じテーマでも進め方によって学びやすさが大きく変わることを学んだ。授業を受ける側としてだけでなく、将来教える立場を意識する機会にもなり、教育の在り方について考えるきっかけとなった。

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)
Phonétique	留学生のためのフランス語(発音)
科目設置学部・研究科	
履修期間	春学期
単位数	4.5
本学での単位認定状況	(現時点ではまだ分からない)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(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	Mme Laura KANA
授業内容	Phonétique の授業では、フランス語の発音に関する基本的なルールを学び、母音・子音の違いや鼻母音、リエゾンなどの特徴的な音声現象について練習した。また、聞き取りと発音の両面から、正確にフランス語を発音できるようになることを目指し、音読やリピート練習を中心に取り組んだ。
試験・課題等	3週間に一度のペースで宿題が出される。(評価に含まれる) テストは、中間と期末テストの二回。Mme Laura KANA の場合は、テストの問題量がものすごく多い。
感想を自由記入	Phonétique の授業では、これまで意識していなかった細かな発音の違いを学ぶことができ、とても新鮮だった。特に鼻母音やリエゾンは難しかったが、繰り返し練習することで少しずつ正しく発音できるようになった。発音を意識することで聞き取りの力も向上し、フランス語全体の理解にもつながったと感じている。

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: 留学中の就職活動に向けた準備、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。

留学先にスーツを持っていくと便利かと思われます。

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。

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	
	4月～7月	
	8月～9月	
	10月～12月	パスポートの有効期限の確認、協定留学応募、選考
留学開始年	1月～3月	留学オリエンテーション、事前学習、情報収集(住居・口座・SIM など)
	4月～7月	Campus France 登録、寮の契約、ビザ申請準備&取得
	8月～9月	SIM 契約、ビザ有効化、Sécurité Sociale 手続き、ガイダンス、履修登録、授業開始
	10月～12月	中間試験・期末試験
留学/帰国年	1月～3月	授業開始、中間試験
	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、留學生活全般等について、アドバイスを記入してください。

フランス語を大学で学ぶ中で、言葉だけではなく、その国の文化や価値観を実際の生活を通して感じ、深く知りたいと思うようになり、フランスへの留学を決めました。

実際に留學生活が始まると、語学面だけでなく、行政手続きや生活習慣の違いに戸惑うことも多くありました。しかし、その一つひとつの経験が自分にとって大きな学びになったと感じています。完璧なフランス語を話せなくても、自分の言葉で伝えようとする姿勢の大切さを日々実感しました。また、文化や考え方が違う相手に対しても、すぐに否定するのではなく、まず相手を理解しようとする事の大切さを学びました。

人生で初めての一人暮らしがフランスになるとは思っていませんでしたが、実際に生活してみると、大学の授業だけでは得られない学びが沢山ありました。スーパーでの買い物や寮生活、現地の人との何気ない会話など、毎日の小さな出来事の中にも新しい発見があり、自分の視野が広がったように感じます。また、自分で考えて行動する場面が増え、日本にいた頃よりも「自分はどうしたいのか」を考える機会が多くなりました。

留學は、自分のために「時間」を使いながらも、これからの将来について深く考えるきっかけになりました。語学力だけでなく、人との関わり方や価値観にも大きな影響を与えてくれる、本当に貴重な経験だったと思います。留學は楽しいことばかりではありませんが、それ以上に自分を成長させてくれる経験です。そのため、留學を「やってみたい」と思ったら、ぜひ挑戦してみてくださいと思います。実際に行動に移すための方法や制度は、探してみると想像以上にたくさんあります。私自身も留學前は不安がありましたが、一歩踏み出したことで多くの学びや出会いを得ることができました。もちろん、すべてが思い通りにいくとは限りません。しかし、うまくいかなかった経験も含めて留學で得たものは決して無駄にはなりません。その経験を振り返り、次に活かすことができれば十分価値があると思います。

留學は語学力の向上だけでなく、自分の価値観や視野を広げる貴重な機会です。結果を過度に気にするのではなく、まずは挑戦してみることをおすすめします。きっと、その経験が今後の人生の糧になるはずです。