

【大学間協定留学】 留学近況報告書

記入日	2024年 11月 3日
留学先大学	リヨン政治学院 (日本語名) Institute of Political Studies of Lyon (現地言語名)
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 : DFES ☐ 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 :
留学期間	2024年9月～2025年5月
明治大学の所属学部等 ※学部・学科・研究科・専攻等	国際日本学部
学年 ※出発時の本学での学年	2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。

留学前にフランス語は絶対やっていた方がいいです。やらなくてもどうにかなるし生きていけるけど、1年間留学する子は留学生用の英語のプログラムは半年しか取れないので、そのあとはフランス語の留学生用のプログラムをとるか、英語とフランス語の現地の学生と同じ授業をとるかしか選択肢がないのでできればやっておいた方がいいとおもいます。特に寮の管理人などは英語喋れない人が多いので、ほんとに困ることが多いです。他にも留学前に歯科検診にいったり、健康診断をしたりしておくといいと思います。

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 : 長期学生ビザ	申請先 : 在日フランス大使館
ビザ取得所要日数 : 5 日 (申請してから何日 / 何週間要したか)	ビザ取得費用 : campasfrance15600 円 + 窓口申請料 8475 円 (現地でのビザの有効化に追加で 50 ユーロ必要)

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？

- 長期ビザ申請書 (オンラインで作成しコピーして持っていく)
- パスポート
- パスポートのコピー
- 住居証明書 (寮などの滞在許可が証明できるもの)
- 証明写真 1 枚
- ビザ申請料金 (現金 50 ユーロ相当の日本円)
- 大学の受入許可証 (留学期間が書いてあるもの)
- 銀行残高証明書 (英語、1 か月以内に発行されたもの、1 ヶ月あたり最低 615 ユーロの留学資金がある必要がある、自分名義の口座であること、コピーを持っていけば原本は返してもらえます)
- レターパック (赤) (パスポートを送り返してもらうのに必要)

2. 具体的な申し込み手順を教えてください。

まず、ビザ申請を行う前に campas france というサイトで手続きをする必要があります。そのサイトで申請をして、申請が受け入れられたら、お金（15600 円）をはらい、次に在日フランス大使館のページからオンラインで必要事項を書いて申請をします。その後、在日フランス大使館に必要な書類を揃えてビザ申請をしに行きます。この申請の際に大使館訪問の予約が必要なので気をつけてください。今年はオリンピックもあって、申請が殺到していたのか、一般向け（ワーホリビザとか）だとなかなか予約を取るのが難しく困っていたところ、campas france のサイトのリンクから学生向けに予約が取れる枠があるのでそこから予約を申請しました。

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？

面接なし

4. ビザ取得に関して困った点・注意点

ビザの取得には住居証明書が必要で、私は crous という学生寮に住んでいるので家が決まるまで時間がかかり申請がなかなかできなくて焦りました。幸いなことに 7 月中に証明書がメールで送られてきたので 7 月中にビザを申請することができました。今年からは申請に行く際の予約が必須になったので忘れずに！

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 CAF という家賃援助を申請したい場合、日本の戸籍抄本を持っていく必要があります。そしてこれをリヨンの領事館に持っていきフランス語に翻訳してもらったものを CAF 申請に利用します。クレジットカードはデビットカード 1 枚とクレジットカード 2 枚持っていて基本的にはデビットカードだけで生活しています。

III. 現地到着後のなぐれ**1. 到着時の様子**

利用航空会社	エミレーツ				
航空券手配方法	trip.com ※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	サンテグジュペリ国際空港		現地到着時刻	13:00	
キャンパスへの移動手段	☐ 大学手配の出迎え	☐ 知人の出迎え	☐ 公共交通機関 (☐ バス ☐ 電車)	☒ タクシー	☐ その他 ()
移動の所要時間	30 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 今回、私はキャリーケース二つとバックパックを背負っていたためタクシーを選びました。空港から私の寮（市内）まではタクシーで 30 分ほどで費用は日本円で 1 万円弱でした。タクシーの手配は trip.com というアプリを利用し事前に手配しておきました。現地到着の 1 日前に what's up という sns を通してタクシーの運転手さんから連絡もいただけたので安心して乗れました。uber もあるので Uber を利用した方が安いと思います。（旅行に行く際に、家から空港まで行ったところ 15 ユーロくらいだった）他にも空港からの移動手段として、rhonexpress という電車がリヨン市内の part-dieu という駅まで出ています。値段は 10 ユーロほどで時間は 30 分くらいです。					
大学到着日	9 月 2 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？	☐ はい ☒ いいえ	いいえを選んだ方：9月2日から入居可能だった。
住居のタイプ	☒ 寮 ☐ アパート ☐ その他（ ）	
部屋の種類	☒ 一人部屋 ☐ 二人部屋 ☐ その他（ ）	
ルームメイト	☐ 日本人学生 ☐ 他国からの留学生 ☐ その他（ ）	
住居を探した方法	☒ 大学の斡旋 ☐ 自分で探した ☐ その他（ ）	
住居の申込み手順	大学から送られてくるリンクがあり、家の候補が五つくらいあった。そこで第一希望などの候補を出して、決まるまで待ちました。	
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？		
フランスはビザの申請に住居証明が必要なので渡航前に住居を見つける必要があります。フランスは住居探しが大変で crous の寮に住める可能性も低いのでできる限り早く探した方がいいです。		
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	☒ あった ☐ なかった	
日程	9月13日	
参加必須ですか？	☒ 必須 ☐ 任意参加	
参加費用は？	☒ 無料 ☐ 有料（金額： ）	
内容と様子は？	大学の授業についてや施設の説明	
留学生用 特別ガイダンス	☒ あった ☐ なかった	
授業開始日	9月16日から	

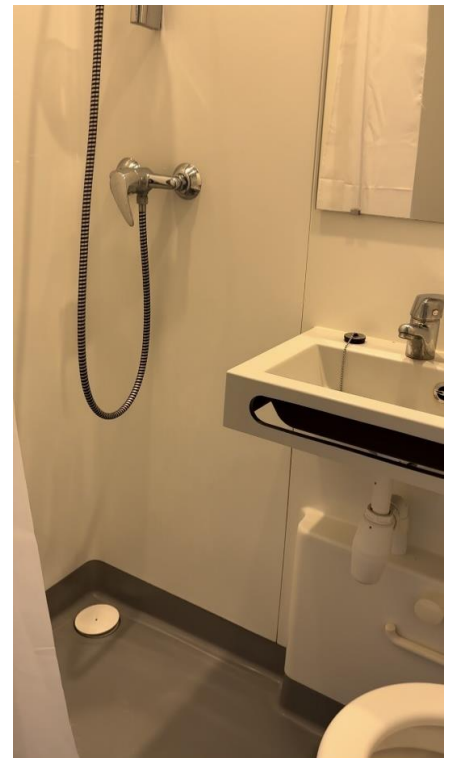


貸借の際に保証サービスの恩恵を受けられる証明書の事です。これによりフランスへの入国や滞在が可能になるものではありません。

5. VISALEの申請はオンラインで可能

VISALEを利用するための手順は簡単です。

- 1 | VISALEのサイト visale.fr にアクセスし、アカウントを作成します。
- 2 | 質問事項に答え、証明書類をアップロードし、申請を行います。
- 3 | "visa"と呼ばれるVISALEの証明書が2日から15日後に届きます。
- 4 | 証明書の有効期間と保証金の金額を確認します。
- 5 | 証明書を印刷し、賃貸契約を結ぶ前に家主または貸主に渡します。
- 6 | 家主または貸主がVISALEのサイトにアクセスし、保証金の証明書を入手します。
- 7 | 以上で、賃貸契約を結ぶ準備が完了です！



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？

現地で長期学生ビザのアクティベート化をする必要があります。オンラインで申請できて、料金は 50 ユーロです。三ヶ月以内にこの申請を行わないと違法滞在になってしまうので気をつけてください。

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？

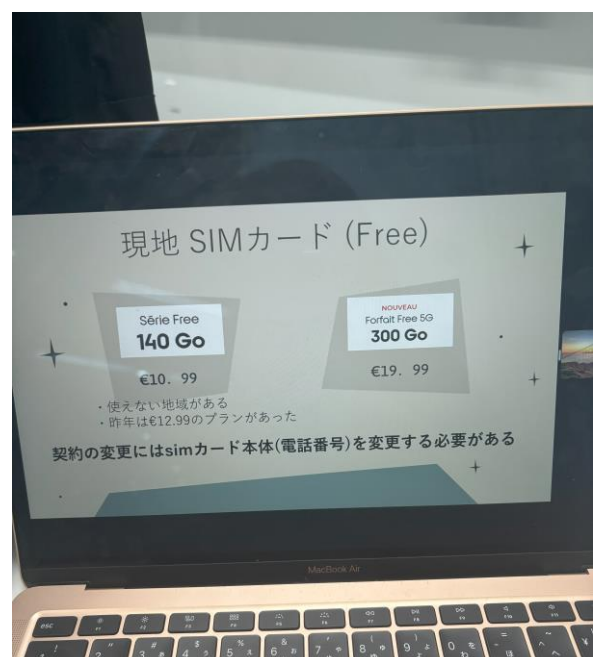
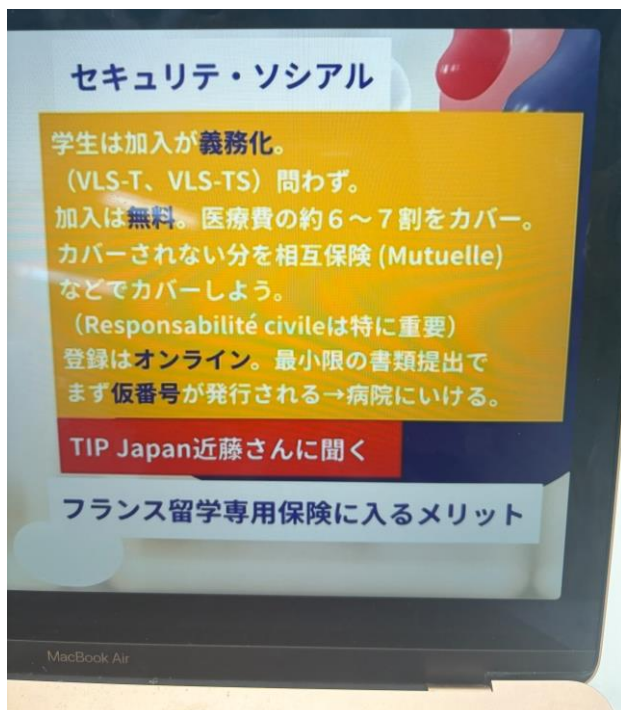
フランスに留学している学生はセキュリテ・ソシアルという現地の保険に入る必要があります。料金は無料なのでなにかあった時のためにもはっておいた方が良いでしょう。CAF に申請する場合この保険の番号が必要なので CAF を申請したい場合は申込み必須です。

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？

銀行に関しては BNP paribas という銀行を使っています。フランスの銀行開設には基本的にフランスの電話番号が必要と言われますが、この銀行では後日で大丈夫といわれたのですぐに作ることができました。英語で対応もしてくれます。銀行開設にはパスポートと居住証明が必要です。他にも銀行によって必要な書類が異なるので事前に確認してください。

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？

スマホについては free という格安 SIM を使ってます。私は日本で ahomo を使っていたのですが、ahomo のプランでは海外でデータローミングで 2 週間 20 ギガまで使えるやつがあるのでそれを利用し、2 週間以内に SIM を変えました。free のプランにはいくつか種類があって、私は月々 20€, 300 ギガまでつかえて、フランス以外での国でのデータローミングが使えるプランを利用しています。またテザリングもできます。他にも 10€ のプランなどありますが、そのプランだとスイスなど特定の国で量がなできないとか、もしその国で利用すると高額な請求が来てしまうことなどがあるので気をつけて欲しいです。実際に私の友達も 10 ギガのプランを使っていて、スイスで少し使用しただけで 60€ の請求が来ていました。加えて、free の電波は建物の中にはいると基本的に電波が使えなくなるなどのデメリットもあります。



V. 履修科目と授業について

1. 履修登録は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25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？

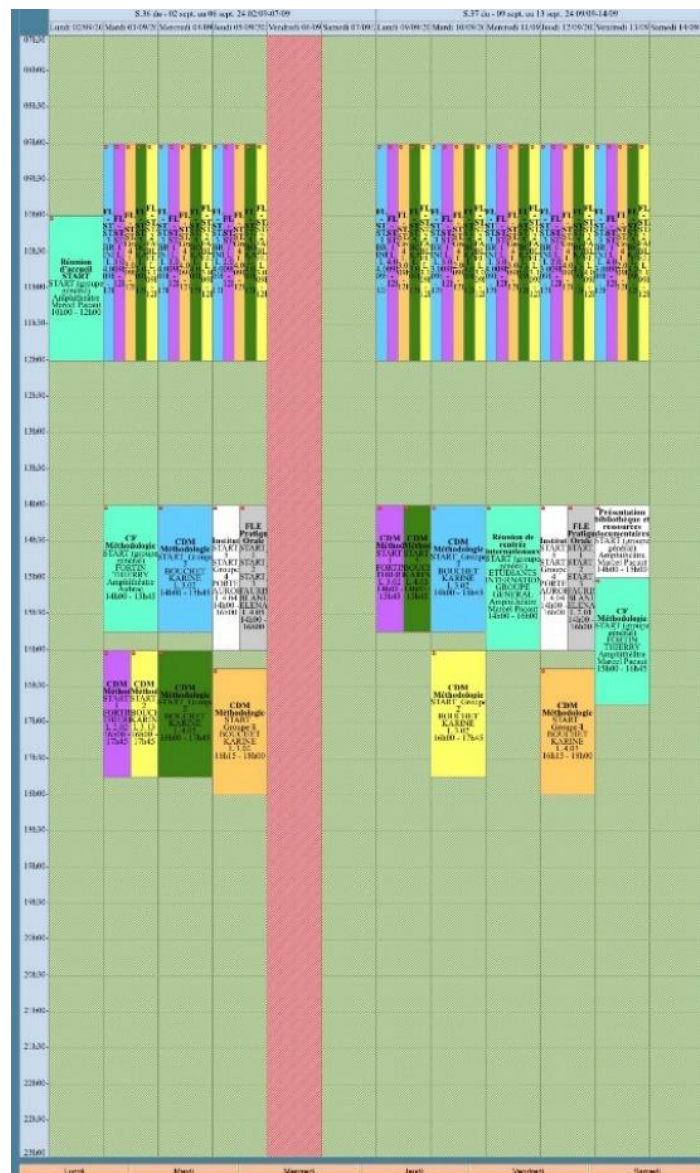
- ☐ あった ☒ なかった

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？

留学生用のプログラムをとっているため特に人数制限などはなかった。

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					授業		
9 : 00					授業		
10 : 00		授業	授業		授業		
11 : 00		授業	授業		授業		
12 : 00		授業					
13 : 00							
14 : 00	授業						
15 : 00	授業						
16 : 00	授業			授業			
17 : 00	授業			授業			
18 : 00			授業				
19 : 00			授業				
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、宿舍、生活全般について等、自由に書いてください。

まず、学校についてから書いていきたいと思います。私の通っているリヨン政治学院は留学生もおおく、三年次に留学が義務付けられているため、現地の学生の多くが英語を話せます。また、日本に留学経験のある学生もいて、日本語でコミュニケーションをとることもできます。現地の学生むけに日本語の授業も開講されていて、時間がある時にティーチングアシスタントとして参加しています。授業の始まりとしては9月の16日からだったのですが、その前に2週間の留学生用の「スタートプログラム」というものを受けていました。「スタートプログラム」というのは1日3時間のフランス語のレッスンと英語の授業が何個があります。これは必須ではないのですが、フランス語の基礎を学ぶにはちょうどいいと思います。アドバンスクラスもあるので、フランス語が得意な人も友達作りのいい機会になると思います。1学期目はDFESという全て英語の留学生様の授業に加えてフランス語の授業を週に8時間受けています。フランス語のクラスはレベル1から6まであって、私はフランス語初心者なので、レベル1の月曜日と金曜日に4時間ずつ授業をとっています。レベル2からは週に2時間だけです。英語の授業に関しては試験は基本的にホームエッセイやプレゼンテーションが多いです。

次に、お昼ご飯についてですが、私の取っている授業は午後から始まることや午前中で終わることが多いので基本的に自炊をしています。また、crousの学生レストランが大学から徒歩3分ほどのところにあり、値段も3.3€と比較的安いです。このレストランの制度はポイントシステムで料理ごとにポイントが決まっていて、6ポイントまでは同じ3.3€で食べられます。生徒証かizlyというアプリでお支払い可能でクレジットカードを使ってチャージする必要があります。このizlyというアプリが学校内の自販機や売店とも連動していて、このアプリでお支払いが可能です。売店ではクロワッサンやカップパスタ、サラダ、ドリンクなどが売っています。

三つ目は、寮についてですが、私は幸運なことにcrousという学生寮に住むことができていますので、家賃はとても安いです。私の住んでいる場所は大学まで電車で徒歩20分ほどで1人部屋です。多少狭くはありますが、部屋の中にトイレとお風呂、勉強机とベット、クローゼットなどがあります。キッチンでフライパンや調味料、具材などを全ていちいちキッチンまで運ばなくてはいけないのでここは難点。キッチンにはIHコンロと電子レンジがあります。寮内に共用スペースもあり、時々ピザパーティーをしたり、友達と編み物をしたりして過ごしています。寮には布団がなく、ベットカバーや枕もないので現地で買う必要があります。調味料やフライパンなどの道具もないので買わなくてはなりません。10月の初めくらいに無料のキッチングッズ配布サービスが寮内で行われていて、それをもらえたので、いまは鍋とフライパンが2個ずつあります。笑

寮には9月2日からしか入れなかったんで1日目は寮の近くにあるB&Bホテルというところに泊まりました。そこにはエアコンがあるのですが、寮にはエアコンがないので最初の2週間くらいはまだ夏の暑さが残っていて、寝苦しかったです。その後は気温がすぐに下がったので、そこまで半袖は持っていなくていいと思います。入寮手続きをするためにはまず予約をとる必要があります。日本から予約を取ったのですが、mes serviceというアプリにログインして予約をとります。その後、寮から送られてきたpdf書類を日本でコピーしていき、いくつかサインをしないといけないところがあるので、それをサインしてから持っていきました。他にも証明写真3枚、リヨン政治学院の受け入れ許可証、パスポートのコピー、visale(共同保証サービス)など寮から必要な書類のリストが送られてくるので、それを紙媒体で持っていく必要があります。入寮手続き後その場で、250€のデポジット、寮の予約金100€、最初の月の家賃283€をカードではらいしました。カードしか使えないのでご注意を。その後はcrousのmesserviceというアプリからカードで支払いができます。家賃は月々283€で水道代電気代込みです。寮には共用の洗濯機と乾燥機があり、wash onlineというアプリを使わないと利用できません。このアプリでクレジットカードを使ってポイントを買ってそのポイントを使って洗濯するシステムになっています。予約とかもできるので休日などの混んでる日は予約するといいと思います。洗濯の料金が1回3.3€、乾燥機の料金が1回1.1€となっています。

交通手段は TCL カードという日本でいう PASMO や Suica のようなカードを使っています。日本では通学定期は定期券内しか使えませんが、リオンはリオン市内であればどこでも何回でも使えます。学生の定期代も均一で 1 ヶ月 25€と安く、絶対買った方がいいと思います。学校で買える日が設定されていて私はその日に買いましたが、定期の設定が買った日からではなく、月始まりなので、できる限り早く買った方がいいと思います。カードは TCL の agence のあるところで買えますが、9 月は留学生も、新しいフランスの一年生も買いに行くため、3 時間くらい並ぶこともあります。カードの購入には 5€かかり、月々で払うか、1 年間分払うか決められます。ここで購入すればすぐカードは発行してもらえます。学校で購入する場合にも、カードの購入に 5€かかり、その場では仮のカードが渡されます。そして、後日家まで郵送されてきます。TCL カードの購入には証明写真と生徒 id カードが必要なので忘れないようにしてください。学校で購入する場合、月々の支払いを選択したい場合はフランスのバンクカードで払う必要があります。一年間分まとめて払えば、日本のカードが使えて、1 年間で 250€なので、フランスに 10 ヶ月以上いる場合は日本のクレジットカードを使って、一年分買ってもいいと思います。

自炊については最初はずっとパスタを作っていました。日本からレンチンでできるパスタの容器を持ってきて、それを愛用しています。これは絶対持ってきた方がいいです。スーパーでお米とか買えたり、アジアスーパーもたくさんあります。アジアスーパーは guillotiere という少し危険なエリアにあるので 1 人ではいけない方がいいと思います。スーパーはカルフルというコストコみたいな大きいスーパーと、lidl という安いスーパーを愛用しています。家の近くには super U というお店もあり、そこのひき肉はとてもやすいのでよく買っています。他にも linkee という配布サービスがあって、学生に無料で食糧を配布しています。貰えるものはその日によって違いますが、玉ねぎやじゃがいもなどの野菜やヨーグルトやハムなどがもらえたりします。オンラインで登録して時間になったらそこに行って配布を受け取りに行く形です。これのおかげで野菜をたくさん買わなくて済むので食費が浮きます。



フランス全土で活動しているLinkee

学生向けの食料支援団体で、最も大規模なのが

Linkee。廃棄されてしまう食品たちを集め、希望する学生たちに配布しています。

下に記載したのはリヨンの場合ですが、他の都市でも同じように実施しているようです。

料金	: 無料
配布タイミング	: 毎週月・火
配布時間	: 19時～20時
配布場所	: 月曜・HEAT（普段はレストラン）
	: 火曜・Maison des étudiants（学生向けのイベントなどを行っている施設）

