

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026年3月19日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	文学研究科仏文学専攻
留学(渡航)した時の学年	博士前期課程2 年生
帰国年月日	2026年1月26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	ソルボンヌ・ヌーヴェル(パリ第3)大学 (日本語名) Université Sorbonne Nouvelle(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1月
留学先大学で在籍した学年	Master 年生
留学先の所属学部等	<input checked="" 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: 演劇学部 現地言語での名称: Institut des Études Théâtrales <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 type="checkbox"/> その他:
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月中旬 2 学期: 1月中旬～4月中旬 3 学期: 9月中旬～12月中旬 4 学期: 1月中旬～4月中旬
学生数	約 15,000～18,000 人
創立年	1970 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		円	協定留学のため明治大学に納入
宿舍費	6,000	円	民営のシェアハウス(光熱費・洗濯機・Wi-Fi など設備込み)
食費	1,000	円	
図書費	40	円	
学用品費	35	円	国立図書館メンバーカード作成料
携帯・インターネット費	119.94	円	free の 350G, €19.99/月プラン
現地交通費	298.13	円	定期は購入せず Navigo+Liberté を契約 (<input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	320	円	観劇(30 演目程度)
旅費(留学中)	1,530	円	仏国内 3 回、国外 4 回
被服費	200	円	冬もの、コートなど
医療費		円	
保険費		66,730 円	形態: 明治大学指定海外旅行保険
渡航旅費		303,385 円	
ビザ申請費	50	8,462 円	ビザ申請料 €50 相当の日本円+滞在税 €50
雑費	60	円	調理器具、日用品など
その他		円	
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	9,653.07 (=約 1,785,818 円)	378,577 円	
総計(A+B) ※円		約 2,164,395 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。

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: _____)

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?

日本大使館、また現地の大学からのメールをこまめに確認していました。

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。)

特に問題ありませんでした。留学先から国外への旅行を計画している場合は、海外データローミングができるプランのSIMを契約すると便利です。

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。)

半年間の滞在だったので、口座維持費やカード発行費用、帰国時の口座閉鎖手続きなど手間と費用を鑑みて現地の銀行口座は開設しませんでした。その代わりにRevolutを、現地に着いてフランスの電話番号で開設する方法で、フランスのIBANを取得しました。

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下さい。

戸籍謄本、国際キャッシュカード(現金を引き出す用。現地の銀行で口座開設しクレジットカードを作る場合は不要かと思ます)

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。
6 単位		<input type="checkbox"/> 単位 <input checked="" type="checkbox"/> 単位認定の申請はしません(理由:すでに必要単位を取得しているため)
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)
Révolutions corporelles: les performances historiques d'artistes femmes et leur influence sur la création théâtrale contemporaine		身体の革命: 女性アーティストの歴史的パフォーマンスと現代演劇創作への影響
科目設置学部・研究科	演劇学部 Master	
履修期間	1 学期間	
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	Séminaire-Atelier(講義&実践)(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 180 分が 1 回	
担当教授	Mme Kenza Jernite	
授業内容	授業の前半は、女性アーティストによる歴史的なパフォーマンスについて、その内容や背景、影響などの講義。後半は、講義を踏まえて議論し、グループに分かれて再現や翻案などを創作し発表。	
試験・課題等	グループでの発表、議論。学期末に授業内容・自身の考え・疑問などを書き溜めたノートを提出。	
感想を自由記入	修士課程の授業だったので、議論が授業の主な要素で、内容を瞬時に理解して自身の考えを発表する練習になりました。フランス人学生のリアルなディベートを目の当たりにして、初めは気圧されていましたが、学期の後半には発言できるようになり、一番自身の成長を感じられた授業です。 Master の履修は事務室が別で、なかなか登録できず、先生にも協力していただき授業開始から 2 週間後ようやく登録できました。いまだに単位認定はされません。諦めず問い合わせし続けることも学びました。 日本演劇の研究をしているフランス人の修士学生にたくさん助けをもらい、仲良くなりました。	

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)
Théories et pratiques de la mise en scène	演出の理論と実践
科目設置学部・研究科	演劇学部
履修期間	1 学期間
単位数	3
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(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	M Marco Consolini
授業内容	1880 年代～戦後までの象徴的な演出家、演出技法、演出や劇場、俳優の歴史についての講義
試験・課題等	学期末最後の授業時間を使って選択式の試験
感想を自由記入	フランスの有名な演出家を中心に、西洋演劇の歴史を分かりやすく学べた。写真や文献が多く、イメージしやすかった。

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)
Langue française- avancé B2	フランス語一中上級
科目設置学部・研究科	留学生向け
履修期間	1 学期間
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	少人数形式(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1 週間に 120 分が 1 回
担当教授	Mme Ami Hurpeau-Fujioka
授業内容	DELFL の教材を使い、聴解や会話の練習。
試験・課題等	学期末にひとりまたはふたりでプレゼン
感想を自由記入	他に履修したい不定期の授業があり、半分ほど日程がかぶってしまったため、聴講という形で参加していました。留学生と仲良くなる機会でもあり、リラックスして受けられる雰囲気の良いクラスでした。

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)
Suivi d'un projet théâtre- Les enjeux d'une programmation en direction de l'enfance et la jeunesse au sein d'une collectivité locale	劇場による演劇プロジェクトのモニタリングー地域社会の子どもや若者を対象としたプログラムの課題
科目設置学部・研究科	演劇学部
履修期間	1 学期間
単位数	3
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	学外(劇場)での授業(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1 週間に 240 分が 6 回
担当教授	Mme Nathalie Djaoui
授業内容	パリの西側にあるナンテール市の Maison de la musique にて、演劇プログラムの担当職員を講師に迎えて行われる授業。公共劇場のあり方や経済面や社会福祉面での課題を学び、議論する。
試験・課題等	グループに分かれ、実際に子ども&若者向けに劇場の年間上演プログラムを構成し発表。学期末に授業内容に関して記述形式の試験。
感想を自由記入	月に2回の不定期の授業だったが、学外での集中講座のようなもので様々なことを学べた。実際に子どもたちと一緒に観劇をしてその反応を見たり、街がどのような人々で構成され、どんな社会的課題があるかなども知ることができた。

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。

フランスの Master に出願を考えています。

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。

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	パスポートの有効期限など確認
	10月～12月	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、寮の提案(6月末)→住居探し&契約(7月初め)、ビザ申請準備&取得(7月末)
	8月～9月	渡航(SIM 契約、Revolut 開設、ビザ有効化、Sécurité Sociale 手続き)、ガイダンス、留学生向けフランス語集中授業、履修登録、授業開始
	10月～12月	授業外で演劇ワークショップ、旅行など。期末試験(12月)
留学/帰国年	1月～3月	帰国
	4月～7月	
	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。

私はもともとフランス演劇の研究をしていたので、劇場が多く集まり研究対象がある首都・パリに留学したいと考えていました。留学先は、パリの協定校をひとつずつ調べ、演劇学部があり文化系の分野に強かったソルボンヌ・ヌーヴェル大学を選びました。留学先国・大学を選ぶ時は、自分の興味関心に一番近いところ、わくわくするところを選ぶのが一番だと思います。留学前の手続きから留学中まで、思い通りにうまくいかないことがたくさんある中で、モチベーションや留学の目的が何よりも支えになるからです。軸さえ決まっていれば、辛い時や迷った時に初心に立ち戻ることができ、乗り越えることができます。また、何のために来たのか、学部や専攻はどこに行っても聞かれます。留学先の言葉で説明できるようになっておくと、自己紹介にもなり会話も弾むと思います。さらに、日本ではあまり踏み込まないような自分の生い立ちや将来の話、家族や地元のこと、給料や家賃についても、気軽に話題にあがる印象でした。語学の勉強だけでなく、身の回りのことで話せるトピックを増やしておくとなんと人の繋がりが広がっていくように感じます。

円安や物価高騰の影響に加え、フランスは税金も高めなので、生活には多くの費用がかかります。私は、どこに出費を惜しまないかを事前に決めていました。私の場合、研究のためにも観劇にはお金を使うと決めていて、旅行先でも上演情報を調べ足を運んでいました。そう決めていたからこそ、事前に貯金もして、割引制度や助成制度も上手に利用することができたと思います。ソルボンヌ・ヌーヴェル大学には大学内にチケットセンターがあり、そこで年間パスのようなものに登録すると、パリ市内・郊外で行われている公演のチケットがかなり安く買うことができました。大学のカルチャーセンターや学生から色々な情報を集めて、活用することをおすすめします。

生活のことで学業のことで、何かトラブルがあった時は周りの信頼できる人に相談し、適切なところに早めに助けを求めるのが確実です。助けを求められる人を作ること、助けて欲しいと言えるようにしておくことが最も重要です。私の場合、大学の事務室や先生、現地学生や留学生の友達、ハウスメイト、現地に長く住んでいる日本人の知り合いなど多くの人とこまめに連絡を取り合っ、たくさん助けてもらいました。インターネット等で調べることもできますが、慣れない土地で母国語ではない言語で生活するのは思っている以上に大変で、無意識のうちにエネルギーを使います。相談の仕方を知っているだけでかなり安心だと思いますし、思うようにいかないなかでも「トラブルについて説明できた、フランス語の練習になった」とポジティブに捉えられるようになったら、だいぶ精神的に楽になれるはずです。カルチャーショックやトラブルは、必ず起こります。あえてここに断言しようと思ったのは、そう思っていると対処しやすいからです。困難に直面した時は、もちろん焦ったり不安になったりすると思いますが、適度にストレスを発散して、ゲームのミッションをクリアしようとしている、くらいの心持ちで楽しんで、成長の機会にさせていただけるといいなと思います。

外国語で会話が弾んだ時、授業が面白かった時、綺麗な景色を見た時、そして帰国後自身の変化や成長を感じた時---留学して良かったと心から思う日が幾度とありました。留学の目的を心に留め、限られた時間を楽しんで、充実した留學生活になりますよう応援しています。