

【大学間協定留学】留学近況報告書

記入日	2025年 10月 14日
留学先大学/国名	ソルボンヌ・ヌーヴェル大学（パリ第3大学）（日本語名） 国名：フランス共和国 Université Sorbonne Nouvelle (Paris 3)（現地言語名）
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：芸術メディア，文化仲介学部 現地言語での名称：Arts & Médias, Département Médiation Culturelle <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：
留学期間	2025年9月～2026年6月
明治大学の所属学部等 ※学部・学科・研究科・専攻等	大学院文学研究科仏文学専攻
学年 ※出発時の本学での学年	博士前期課程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。

数か月にわたって海外留学するという経験が初めてだったので、まずは国際連携事務室がホームページに掲載している留学報告書（自分が滞在する国に留学した先輩方が書いてくださったもの）を読みました。詳細が知りたい場合は先輩方に直接連絡を取って伺いました。それでも分からないこと、例えば学生寮の手配やビザの申請書の書き方、授業の履修登録などは、それぞれ寮の管理人さんや在日フランス大使館のビザセクション、協定校の留学生担当部署の方（入学許可書を送ってくださった方）にメールで直接問い合わせることもありました。その他、明治大学で教わっている指導教員や国際連携事務室の方、海外保険や航空券の手配は明大サポートの方にも適宜アドバイスをいただきました。渡航先の情報（治安など）は外務省ホームページや大使館が公開しているものをチェックしていました（在留届・旅レジをオンラインで登録しておくともメールでも送られてきます）。その他、交通手段や銀行口座の開設、SIMの購入方法などは個別にネットで調べてもいました。何事に関しても言えることですが、疑問に思ったことや不安に感じたことは、すぐに知っていそうな人に尋ねることを推奨します。後回しにしていると、いつの間にか手遅れになっていたり、自分でも忘れてしまったりするので。また、尋ねたいことが複数ある場合は整理してまとめて出した方が、相手も自分も手間が省けるので、そのことを心がけていました。

しておいて良かったことと準備不足を感じたことについて：特に、交通手段については、空港から学生寮に向かうために利用した地下鉄が、現地に到着する前日まで運休していたようでした。私の場合は、たまたまタイミングが良かったですが、迂回ルートなど出発前に運行状況を調べたり（フランスの公共交通機関を調べることができるアプリをスマートフォンにダウンロードしていました）、地下鉄の路線図（ネットからダウンロードできます）を印刷したりしておいて良かったと思いました。また、インスタント食品をスーツケースに少し詰めていくことをお勧めします。空港から寮に着いたとき、時差ボケと疲労でその日はスーパーに買い物に行く体力が残っていなかったため、買い物や料理がしんどいときにあって良かったです。そして、自分が生活する学生寮や通う大学の近くにどのような店があるのか、営業時間も含めて調べておいたのも良かったです。到着してすぐに、ベッドがマットレスむき出しで、シーツや布団を自分で調達しなくてはならなかったし、部屋に簡易キッチンはあるものの調理器具は一切なかったので、ホームセンターに買いに行く必要がありました。そのため、日用品や食料品など生活に必要なものがどこで手に入りそうか、目星をつけておいて良かったです。初日から雨だったのもあって、何も情報がなかったらかなりしんどかったと思います（布団などは重たいので、近場にお店があることを知っておくだけでも違いました）。フランスの場合、現地到着の時期によってはバカンスでお店が閉まっていることもありえるので、こうした情報は大事です。準備が足りていなかったと

思うのは、持参する衣類の調節だと思います。日本は9月でも暑いですが、現地に到着すると長袖が必要なくらい寒かったので、もう少し冬物があっても良かったと思いました。それと関連して、日本にいる家族に衣類などを郵送してもらうことを考えていたのですが、調べたところ送料が高額なようで、しかもすぐには手元に届かないようでした。結局、コートやマフラーなどの衣類は現地で購入しました。

アドバイスとして：個人的な意見ですが、留学に向けたありとあらゆる手続きを昨今はずべてオンラインで行うと思います。ビザの申請や住居の手配、そこにたどり着くまでに行う複数の手続き、派遣先の大学に登録が済むと大学で使用する学生のポータルサイトへの登録など、そのたびにIDやパスワードを登録します。すると、どのパスワードが何に対応しているのか混乱してきます。記憶力に自信があっても、授業や課題をこなしながら留学の準備をしていると忘れてしまう方がむしろ自然です。どこかに情報を控えておきましょう。

また、私がこの報告書に記載していることにも同じことが言えますが、情報は日々更新されていきます。もちろん過去に自分が派遣される協定校に留学した先輩が経験したことや行ってきた手続き、報告書を通じて伝えてくださる情報は有益ですし、活用するにこしたことはありません。私もそうしてきています。ですが、それらの情報がすべて自分に当てはまるとは限らないし、また、たとえ「去年」の情報であったとしても、それが「今年」のケースに当てはまるとも限りません。新たに必要手続きや書類の提出が加わっていることもあります。実際に私もビザの手続きなどで、2年前の先輩は大使館訪問の予約が不要だったのに私の時には必要とか、去年の申請書ではこの情報は記載不要だったのに今年は記入必須事項になっているとかありました。自分の留学には何が必要なのか取捨選択を心がけてください。また、日々新しくなっていく情報を拾って、抜かりなく準備が整うよう公式ページ等で調べる癖をつけておくとうれしいです。

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（VLS-TS）	申請先： 在日フランス大使館 ビザセクション（France Visas）
ビザ取得所要日数： 3日 詳細は下部に明記しますが、ビザ申請に必要なステップ全てを含めると数か月かかっております（申請してから何日／何週間要したか）	ビザ取得費用： 約 33,000 円（内訳：Campus France 登録料 15,600 円＋ビザ申請料 50 ユーロ＋ビザ有効化 50 ユーロ）、50 ユーロは私が支払いをしたその日のレートでそれぞれ円に換算

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？

・ビザ申請書：France Visas のサイトにてオンラインで作成、完成後に印刷して一枚目の左上に Études en France の ID を手書きで記入。また、申請書の最後のページ（3 枚目だったと思います）の下部に申請時の場所と日付、署名の欄がありますが、大使館に到着したときに、そこに何を記入するか案内があります（大使館がある東京と大使館訪問した日時を記入するとは思いますが）、不安な場合は空欄にしたまま現地に行くことをお勧めします。

・申請書作成後にダウンロードできるレセピセ：これも印刷して持参

・大使館訪問の予約票：Études en France での登録を済ませた後、大使館への来館予約のリンクが貼られたメールが送られてきます。そこから予約を済ませると、日時と QR コードが書かれたメール（PDF）が送られてくるため、それを印刷して持参しました。大使館へ入るときに確認されました。

・パスポート原本：原本を窓口で提出します。有効期限や残りのページ数などは前もって確認しておく必要があります。パスポートの1ページにビザが貼られて送り返されます。

・パスポートのコピー：私は不安だったため全てのページをコピーしましたが、回収されたのは顔写真のページでした。

・証明写真：パスポートサイズで、背景は白。申請書に写真を添付する部分がありますが、私は貼らずに持参しました（そのためスティックのりを持参しました）。写真の後ろに Études en France の ID を記入。窓口で提出する際に、担当の方が申請書に貼ってくださいました。

・協定校から送られてきた入学許可書：これも印刷して持っていく。

ちなみに、入学許可書に関して、協定校から受け取ったときに、自分の名前（スペルなど）、生年月日、明治大学と協定校の明記、滞在期間、所属する予定の学部など、情報がすべて正しいか確認。私の時は、滞在期間が一学年なのに、半学期となっているものが送られてきました（その場ですぐに協定校を連絡を取り、正しいものを送っていただきましたが、時差などもあるため早めの確認と連絡が大事です）。

・銀行口座の残高証明書：日本の銀行で申請。発行日が大使館への提出日から逆算して 1 か月以内のものでないといけません。また、欧文発行のため、手元に届くのに 10 日ほどかかりました。また、銀行によっては大使館が受理できない可能性があるとの話も聞いたことがあるので、ご自身が残高証明書を発行しようとしている銀行が可能であるか、不安な場合はビザセクションに問い合わせると良いかもしれません。こちらは原本を提出、念のためコピーを複数枚取っておくことをお勧めします。

・50 ユーロ相当の現金：日本円で用意。申請書完成後に日本円でいくら持参すればよいか表示されるので、一円単位で用意（参考までに、私が持参したのは；5000 円札 1 枚、1000 円札 5 枚、500 円玉 1 枚、100 円玉 5 枚、50 円玉 1 枚、10 円玉 5 枚、5 円玉 1 枚、1 円玉 5 枚）。なお、現地の支払いは現金のみでお釣りは出ません。

・住居証明：学生寮など滞在先が決定している場合は、自分の氏名や所属、滞在期間、寮の住所などが明記された書類を提出。私の場合は、協定校が斡旋してくれた学生寮だったこともあり、大学側にそのような書類を作成していただき、それを提出しました（学生寮の方はかなり手続きに時間がかかり、寮から出された証明書のようなものは現地に到着してから手に入りました）。それでも私は心配だったため、寮の手続きをしてくださった協定校の方とのメールのやり取りを印刷して持参し、加えて学生寮のポスチャ（寮の住所や外装の写真が載ったもの）のようなものも併せて持参して提出しました。探している最中で、滞在先が決定していない場合は、その旨とこれからどのように手配していくのか（目星がついている学生寮や住居を挙げるなど）を記した書類を提出するみたいです。

・レターパックプラス（赤）：ビザ付きパスポートが送られてくるときに使用されるものです。提出前に自分の住所を記入して、追跡番号を控えておきます。

★特に申請書は、現地で署名の部分で書き損じしてしまうことなどを予想して、複数枚印刷して持参すると良いと思います。また、パスポートは原本を提出してしまうので、ビザが無事発行されて手元に戻ってくるまでの間、留学に向けて同時進行で様々な手続きを行う際に、パスポート情報は必要になるので、あらかじめスキキャンデータを取っておいた方が良いです。証明写真も様々な場面で用いるので、データで用意するのに加えて、焼き増ししておくとも良いと思います。

★現金の用意やレターパックは、万が一忘れてしまっても周辺の店（コンビニなど）で手に入りますが、ビザセクションの窓口は開室時間に限りがあるうえ、予約を入れて待っている人が他にもいることを考えると用意しておいた方が良いです。

2. 具体的な申し込み手順を教えてください。

上記でビザ取得に要した時間が 3 日と書きましたが、それは大使館の窓口で申請してから郵送されてくるまでの時間です。大使館訪問にたどり着くまでの手続きを含めると数か月要しております。

1. まず、交換留学で長期学生ビザを取得するにあたり、Campus France で Études en France というところに登録する必要があります。2 月ごろ（国際連携事務室の方が協定校への派遣を行う頃）に、明治大学の国際連携事務室の方から、Études en France の登録に使用する ID 取得の案内がメールで来るのでアカウントを作成して ID を取得します（この ID はビザ申請時まで必要なので覚えていられるように控えておくことをお勧めします）。

2. 協定校への出願を済ませ、その後協定校から受入許可書が手に入り次第、Études en France での手続きを進めます。すべてオンラインで行い、入力には英語がフランス語になります。受け入れ先大学の名称や所属予定の学部、自分の基本情報、留学の志望動機などを入力し、受入許可書のデータと証明写真、パスポートのスキキャンデータなどの必要書類を添付します。すると、登録料と振込先の銀行が表示されるので、支払いを済ませます。私の場合、協定校から正しい入学許可書が送られてきたのが 5 月中旬だったので、Études en France の登録は 5 月下旬ぐらいに済ませました。

3. 大使館来館予約のリンクが送られてくると同時に、France Visas でのビザ申請へ進むことができますようになります。申請書もすべてオンラインで、自分の基礎情報や協定校の情報、滞在期間、滞在先の住居に関する情報を入力します。後半に必要な書類を添付する画面が出てきます。私の時は任意でしたが、提出しておく大使館での手続きがスムーズとあったため、上記で記した提出書類のデータを提出しておきました。入力を済ませると、大使館で支払う 50 ユーロに相当する日本円の金額が表示されるので、現地ではその金額を支払います（画面をスクリーンショットしたり、メモを取ったりして控えておく）。完成した申請書はダウンロードして印刷します。

3'. 大使館の来館予約について、学生は6月中旬から8月末までの毎週水曜日の午前は優先して取れるようになっています。とはいえ、そのシーズンは混みあうため、早めに予約を入れることをお勧めします。先に予約を入れておいてから、申請書を作成したり、銀行の残高証明書の発行依頼をしたり、うまくスケジュール管理をすると良いと思います。私は7月末に予約を入れておき、協定校から学生寮が手配できたかどうかのメールを待ちながら、7月初頭に残高証明書の発行手続きを行いました（翌週に届きました）。とはいえ、学生寮の手配ができたとのメールを受け取ったのが6月下旬だったため、今思えば、もう少し早めに予約を取って、残高証明書も早めに手配して、前倒しにしても良かったかもしれません。

4. 来館日当日は必要書類を持参して、予約時間に大使館に向かいます。入館時に身体検査や荷物検査を行うので、ビザ申請に必要なものを除いて、できるだけ身軽で行った方が良いでしょう。ビザセクションの待合室にいる間に、申請書にサインをしたり、手続きに関する説明が渡されるので読んだりしていました。係の人に呼ばれたら、必要書類をすべて提出できる状態にしておきます。係の方は日本語を話される方もいらっしゃる、英語・フランス語の場合もあるそうです（私は英語でした）。窓口では、求められたものを順々に提出して、支払いし、指紋認証をとるぐらいです。不備がないことを確認されたら、領収書が渡されます。これは必ず所持しておいた方が良いでしょう。万が一、不足しているものがあると用意してくるようと言われるようです（私はありませんでしたが、待合室にいる間に数人いたようです）。大使館の窓口で提出した書類は、パスポート原本を除いて自分のもとに戻ってくることはありません。ビザ申請以外でも求められる場面がある残高証明書や住居の証明などは複数枚コピーしておくことをお勧めします。

5. 大使館での申請から3日後にビザ付きのパスポートが送られてきました。大使館を訪問したのが7月末で、8月の第1週でした。学生寮の入寮に必要な書類の中に、ビザがないと申請できないものもあったため、やはり早めにビザが手に入るに越したことはないと思います。思い返せば、9月の頭に現地到着で入寮としていたので、8月にビザを手に入れて、そこからさらに色々手続きをするというのは切羽詰まっていたように思います。運が良かったように思います。

★届いたビザはよく確認してくださいね。私は不備等無かったのですが、滞在期間をカバーできていないものや個人情報が間違っているものは、滞在に支障が出かねないので、可能であればすぐに大使館にコンタクトを取った方が良いでしょう。

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？

交換留学で協定校から受入許可書を受け取っている場合、Études en France への登録と Visa の申請のみで、面接は免除されていたため、ありませんでした。

4. ビザ取得に関して困った点・注意点

ビザ取得に行きつくまでに困ったこととして数点あげておきます。

- ・ Études en France に提出する証明写真のデータ容量がかなり小さくて、協定校への出願などに使用したものでは提出不可となっていました。そのため、急遽、写真屋さんでデータを小さくしてもらいました。

- ・ 申請書をオンラインで一度提出した後に不備や間違いがあった場合、自分では訂正することができません。私は申請書を印刷したときに、協定校の住所に誤りを発見したのですが、自分では修正できないため、ビザセクションに直接問い合わせました。すると、再度作成しなおしてくださいと言われたため、大使館訪問まで猶予があったこともあり、作り直すことになりました。申請書作成時はゆとりをもって臨むこと、必ず見直すこと、作成したら提出する前に画面のスクリーンショットなどで証拠を残すことを徹底すると良いと思います。

- ・ 大使館訪問後、帰宅すると大使館のビザセクションから「支払金額に誤りがあるかもしれない」とメールが送られてきました。ビザ申請用のお金を入れていた封筒を確認したうえで、発行してもらった領収書を添付して、支払金額に間違いのない旨を返信したところ、確認が取れたのでビザ発給の手続きを進めますと折り返しの返事がきました。その返信で安心したのですが、この経験から、普段使いの財布と分けてお金を用意して持参すること、領収書を必ず所持しておいたのが良かったと思います。

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）。

上記にもすでにいくつか挙げておりますが、それに加える形で数点書きたいと思います。あくまで個人的に用意しておいて良かったというもので、自分の場合は何が必要であるか、必要になりそうか予想しながらご覧いただけると良いと思います。

【明治大学での手続き】

・Meiji Mail の設定：多要素認証の確認、また一学年間の滞在で学年歴をまたぐ場合、特に学部 4 年生や私のように博士前期課程 2 年生のように出発時に最終学年となる場合は、メディア事務室で Meiji Mail が帰国まで使用できるか確認を取っておくと安心です（私も出発直前に確認しに行きました。結論から言うと使えるといわれました）。現地で使用するメールアドレスは国際連携事務室の方や協定校とやり取りしているものになると思いますが、それが出発から帰国まで使用できるか把握しておくことは重要です。

・進級や留籍願について事務室に確認：私の場合は最終学年に一学年間留学ということで、明治大学大学院の卒業を一年延ばす形で留学することになりました。事務の方に相談したところ、その場合、年度末までに所属研究科の事務に「留籍願」というものを提出する必要があるようで、保証人宛に送られてくるみたいです。両親にその旨を報告しました。また、交換留学は明治大学に学費を納める必要があるため、その方法や残高なども把握しておく必要があると思います。

【渡航に必要なものに関して】

・パソコンやスマートフォンが留学期間中に使うことができるか確認：私は Windows を使っているのですが、2025 年 10 月に私が使用しているバージョンがサービス終了するとのことで、現地で使用するのに支障が出るかもしれないと思い、出発前に新機種に変えていきました。データ移行や新しいバージョンに慣れるのには時間がかかるため、思い当たることがあるならば早めに対応を。その際、留学に関わる書類のデータをすべて USB にも保存してバックアップをとりました。

・到着後しばらくの間使用できる eSIM や通信の手配：私は au ユーザーだったので、au 海外放題を 3 日分購入していきました。到着したその日のうちに、現地の携帯ショップ Free で物理 SIM を購入したのですが、到着後すぐに手に入らないことを考えてのことでした。

・戸籍謄本の取得：日本にいる間は時間を見つけてできることですが、現地についてから必要になったとき、すぐには手元に届きません。私の場合、現地の保険へ加入するのに「出生証明書」（Acte de naissance）が必要であり、これは在仏日本大使館で発行依頼できるものですが、そのためには戸籍謄本が必要になります。

【金銭面に関して】

・クレジットカードをもう一枚発行：日本で使用していたものに加えて、別の口座に紐づいたカードをもう一枚作っておきました。

・奨学金の申請：明治大学で応募できるものは、昨年度の募集要項を参考に書類を収集・作成し、今年度の募集要項が出たら目を通して、不足している分を補って、応募が始まったと同時に提出に踏み切れるようにしました。

・オンラインバンキングの口座開設：現地で口座開設する計画ではありましたが、念のため Wise でもオンライン口座を作りました。現時点では一度も使用しておりませんが、ユーロでも口座が作れるし、口座開設をするとデビットカードも発行できます。

・クレジットカードのワンタイムパスワード：オンラインで買い物をすると、スマートフォンの SMS にワンタイムパスワードが送られてきて決済となるのですが、現地では SIM を交換する都合で携帯番号が変わるため、現地ではオンラインショッピングでクレジットカードを利用しても決済ができません。その旨をカード会社に連絡して、電話番号ではない別の方法に切り替えることができないか相談しました。

・換金して現金を用意：出発直前に空港で 600 ユーロほど用意していきました。少し多めのような気もしましたが、現金は複数の財布に分けて持参しています。基本的に外へ持ち歩く財布にはあまり現金をいれておりません。支払いもクレジットカード払いが多いです（スリなどが多いため）。

Ⅲ. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	エールフランス航空				
航空券手配方法	<p>明大サポートで航空券（往復）の手配を依頼しました。手数料がかかりますが、銀行振り込みで支払う点と、復路便は日時の変更を依頼する（依頼時には留学プログラムが終了する日付まで販売枠が解放されていなかったため）つもりですが、再度手数料と差額を支払うことでお願いできるみたいなので良いなと思いこの方法を選びました。私が調べた限りでは、マイルやクレジットカード支払いのみの航空会社が多く、出発前の準備でクレジットカードを使用していた私としては、利用可能額を圧迫したくないと思っていたので、銀行振り込みはありがたかったです。</p> <p>※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</p>				
大学最寄空港名	シャルル・ド・ゴール空港（パリ）	現地到着時刻	午前 6 時		
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 checked="" type="checkbox"/> 公共交通機関 (<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> 電車)	<input type="checkbox"/> タクシー	<input type="checkbox"/> その他 ()
移動の所要時間	約 2 時間半				
<p>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</p> <p>協定校からの出迎え等はないため、自身での移動となります。空港からパリ市内のオペラ駅までを結んでいるロワシーバスを利用しました。空港のバス乗り場から乗れます。乗車券は空港内の販売機で買いました（乗車して運転手から買うこともできるみたいですが、その場合は現金支払いのみとなります）。片道 13 ユーロです。社内にはスーツケースをおける専用スペースがあったので利用しました。オペラ駅からはメトロで学生寮の最寄り駅まで行きました。バカンス明けの平日の朝方の移動だったので、仕事に向かう会社員の方が多く、駅や電車内も空いていましたが、パリの地下鉄はスリなど危ないと聞いていたので気を引き締めていました。地下鉄は Navigo という日本でいう PASMO や SUICA のようなカードを購入して、乗車のたびにそれにチャージする形で利用します。地下鉄だけでなくバスもそれで乗ることができます。駅の販売機や駅員のいる受付でも購入できますが、販売機は現金が使用できないことが多いです。Navigo は初回、券本体の発行手数料として 2 ユーロ、運賃として毎回 2.5 ユーロ（バスは 2 ユーロだったと思います）がかかります。</p> <p>上でも言及しましたが、フランスはストライキなども起こるため、運休していたり、ダイヤが乱れていたりします。迂回ルートなどを検討しておくとも良いと思います。また、地下鉄の駅構内はターミナル駅とかでない以上、エレベーターが設置されている箇所が少なく階段がほとんどです。重いスーツケースを持つての移動は困難を極めるため、荷物の量によってはタクシーなど他の交通手段を利用した方が良いです。タクシーの場合は、空港から市内までセーヌ川の左岸と右岸で運賃が異なりますが、一律だったように思います。白タクやぼったくりの噂を耳にするので利用の際は気を付けてくださいね（利用しなかったのですがこのようなことしか言えませんが）。</p>					
大学到着日	9 月 1 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	協定校への出願後、受入許可書が送られてくるまでの期間中に、協定校のホームページから住居の申し込みができる箇所があり、そこに基本情報（自分の名前、学年、奨学金の有無、滞在期間など）を入力し提出しました。CROUS という団体の学生寮です。私の大学が斡旋している学生寮はいくつかあるのですが、自分では選ぶことはできず、大学側が結果報告の際に教えてくださいます。	
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？		
<p>申し込みから 1 か月後に協定校の学生寮担当の方から寮が決定したとのメールが送られてきました。メールに添付されている寮の情報を確認して、入寮を希望する場合はその旨を伝え、入寮の際に提出必須の書類一覧が送られてくるので、それを用意します。パスポートや証明写真、ビザ、協定校の登録証明書（受入許可書や入学許可書とは違い、協定校からメールで学生番号とポータルサイトへ入れることを伝えられた時に、ポータルサイトでダウンロードしたものです。学生番号などが書かれているものです）に加えて、住宅保険（私は ADH というオンラインで申請できるものにしました）と保証人の証明書が求められました。保証人とは、フランスでは住宅を借りる際にフランス人の保証人を立てる必要があるのですが、留学生には難しいので、政府が後ろ盾となってくれる制度があります（Visale）。その申請のためには長期学生ビザを取得している必要があるため、ビザの申請がぎりぎりになってしまうと入寮手続きに支障が出てしまうので注意が必要です。Visale 申請時のプチトラブル：基本的には、アカウントを作成して、個人情報を入力して、パスポートとビザのスキャンデータ、大学の入学許可書をアップロードすると、2～15 日程度で証明書を取得できるようなのですが、私はパスポートとビザのデータがうまく提出できていなかったようで、再提出を求められました。2 回目はうまくいったようで、何とか証明書を取得できました。のちに聞いた話では、Visale 側が AI を使用して申請者の情報を読み取っているようなので、うまくいかないことがあるみたいです。ちなみに、ADH の方はビザ申請前から滞在予定の学生寮の住所がわかっていたので、7 月中旬にオンラインで申し込みました。こちらでも基本情報を入力して、保険のプランが 3 通りほどあるので、自分の条件にあうものを選択して、料金を支払うと証明書が手に入ります（こちらは早急に済みました）。</p> <p>書類の準備とは別に、私の滞在先の学生寮ではオンラインで契約書のサインと保証金の支払い、初月の家賃の支払いを済ませ、入寮当日の鍵の受け取りもアポイントメントを事前にとります。支払いは CROUS と紐づいているサイトからクレジットカードで済ませ、契約書は必ず印刷して控えを取っておきました。鍵の受け取りは日時指定ですが、飛行機の到着時間や空港から寮までにかかる所要時間から逆算して決めました（それでも到着がかなりぎりぎりでした）。</p> <p>到着するとエントランスに鍵の受け取りを待っている学生がたくさんいました。中には事前に予約を取らずに待機している人もいたので、予約は忘れずにとりましょう。時間になると管理人さんに呼ばれて、書類がすべて提出されていることを確認され、鍵と部屋の状況を確認するチェックシートが渡されました。そのため、当日に入寮することはできました。チェックシートには家具の状況や水道やコンロが使えるかどうかをチェックする項目があり、その週のうちに提出することになっていました。私の部屋はクロークの扉が足元のレールが壊れて動かなかったのが、その旨を報告すると、翌日に修理にいらしてくださいました。</p>		

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"/> なかった
日程	2025 年 9 月 8 日
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?	<p>授業開始までの 2 週間はオリエンテーション週間のようなもので、留学生全体でのオリエンテーションをはじめ、学部ごとの説明会、社会保険に関する説明会などもありました。9 月 8 日は初日で、午前は大学の設備についてのお話だけでなく、履修登録の仕方、学年歴、留学生が相談できる部署について、その他キャンパスライフを送るうえで大事な情報(交通機関の定期券、住宅の補助、インターネット接続など)について説明があります。留学生が一堂に会する場で圧倒されました。その他、文化や芸術に富んだフランスならではの、あるいは演劇や映画などを専門的に研究できる大学ならではののかもしれません。文化施設についての説明もありました。午後は交換留学生(インターナショナル)だけで集まっての説明会がありました。午前と重複した内容もありましたが、授業開始前 1 週間にわたって行われる語学の集中授業や留学生に向けて開講されている授業についての説明がありました。</p> <p>学部ごとの説明会は別日に行われました。私の所属学部は翌日の午後でした。留学生対象に開かれていたものでした。履修登録は学部ごとに異なるため、その方法や授業に関すること、質疑応答の時間がありました。大学のキャンパスで対面形式、1 時間ほどでした。</p>
留学生用特別ガイド	<input checked="" type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> なかった
授業開始日	9 月 22 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?

長期学生ビザ(VLS-TS)は入国から3か月以内にオンラインでビザ有効化の手続きを行わないと、滞在許可証としての効力を失い、不法滞在とみなされてしまいます。現地で通じる電話番号、ビザとクレジットカードを用意して、ビザ有効化の手続きを行います。滞在税の印紙(Timbre)は現金なら現地のタバコ屋さんで購入できますが、クレジットカードがあればオンラインで購入できます。印紙は50ユーロです。有効化されると、その証明書(Confirmation)がPDFで送られてくるので、必ず保管しておきます。これがビザ有効化の証拠になるからです。詳細はCampus Franceのサイトにも、申請手続きの方法を解説した動画があるので視聴すると良いと思います(Campus France Japonのページから「フランスで生活する」⇒「フランス到着後の流れ」というタブをクリックすると、ビザ有効化の手続きや社会保険の加入など生活に必要な情報を入手できます。参考までに)。

長期学生ビザの基礎情報を入力する際に、ビザの種類(学生ならÉtudiant)と補足情報(référence réglementaire)を入力する必要があります。補足情報については、ビザには記載されておらず、しかし入力必須項目だったため、ビザの発行場所である在日フランス大使館のビザセクションと有効化手続き先であるOFII(フランス警察の移民局)にメールして質問しました。どちらもすぐに返信をくださり、解決しました。二種類あるのですが、最近のビザはCESEDA431の方を選択するようです(もう一方の331の方は古いものだそう)。

印紙を購入する箇所が少し複雑でした。印紙の番号を入力するボックスの下にある、小さい青文字をクリックしないとクレジットカード情報を入力できません。私は、印紙の番号を入れるところにクレジットカード番号を入れてしまってエラーとなり、最初からやり直ししないといけなくなりました。

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？

社会保険（Sécurité Sociale）への加入が必須です。日本でいうところの健康保険のようなもので、医療機関にかかって医療費を負担することになると、かなり高額ですが、社会保険に加入すると約 7 割をカバーできるみたいです。申請はオンラインでできます。無料です。加入申し込みの際は、パスポート、有効化手続きの済んだ学生ビザ、受け入れ先大学の登録証明書の他に、ビザ有効化の際に発行された有効化完了の証明書（PDF、これが滞在許可証の代わりだそうです）、上記で記載した出生証明書、フランスの銀行口座情報が必要です。フランスの銀行口座については真下に記入します。

ちなみに出生証明書についてですが、代わりの方法もあるようです。出発前に、戸籍謄本を日本の外務省宛に「アポステイーユ」を付けてもらうように申請し、アポステイーユ付きの戸籍謄本を法廷翻訳依頼することで、出生証明書代わりにできるみたいです。私は調べはしましたが、法廷翻訳が少し値が張ると感じたうえ、その方法では出生証明書の代わりとして受理されないケースもあったようなので選びませんでした。

まず、Sécurité Sociale のホームページにアクセスして、左上の三本線のタブから“Droits et Démarches”⇒“Études et Stages”⇒“Étudiant”⇒“Vous êtes étudiant étranger et vous venez étudier en France”⇒“(1) Vous vous inscrivez sur le site etudiant-etranger.ameli.fr”の中の URL に進むと、Sécurité Sociale 加入に必要なアカウント作成のページに入れます。右上の言語バーで英語にもできるようなので、必要に応じて使ってみてください。大体のやり方は以下の通りです。

1. 自分の立場（Student with no employment）、生年月日、国籍を入力
2. 仮の社会保険番号発行に必要な書類データの確認とメールアドレスの登録⇒登録したメールアドレスに 6 桁のセキュリティーコードが送られてくるので入力
3. 必要情報の入力：氏名、国籍、生年月日、現地で登録している高等教育機関の名前（私はここがうまく登録できないトラブルがありました。後日アクセスしたら今度は入力できるようになりましたが）、滞在先の住所、社会保険適用開始日（私はアカウント作成日を入力しました）、フランスで使用している電話番号、出生証明書に記載のある両親の氏名など
4. 必要書類のアップロード：長期学生ビザのアップロードをする際にはビザの有効期限（いつからいつまで）、ビザの種類（長期学生ビザ：Visa Long Séjour valant titre de séjour）、ビザに書かれている番号（頭三文字がアルファベット+9 桁の数字、ビザのどこを見ればよいのかは枠の右にあるインフォメーションマークを押すと教えてくれます）を入力します。その他、銀行口座の情報に関するデータについては、口座情報が記載された資料をアップロードすると同時に RIB と呼ばれる 27 桁のコードを入力します。
5. 入力情報の確認を済ませて確定するとメールが送られてきます。これでアカウントが完成するので、社会保険の仮番号が送られてくるのを待ちます。

私の場合は登録から 1 週間ほどで仮番号が届きました。その先に仮ではない正式な番号が届いたり、Carte Vitale と呼ばれるカードの発行手続きをしたりするようですが、現時点では進められていません。しかも相当時間がかかるようです。

Sécurité Sociale の登録に関しては協定校のオリエンテーションでも説明があったり、別日に留学生に向けて説明会が開催されていたりして参加しました。また、登録時に起きたトラブルに関しても留学生の相談に乗ってくださる協定校の Welcome Desk で学生さんのボランティアに相談もしました（その時にパリ 14 区にある Sécurité Sociale の窓口の住所も教えていただきました）。授業の履修登録なども大事ですが、保険や奨学金、交通機関の定期券、ビザなどの行政手続きなど日常生活に必要な手続きについても協定校が窓口を紹介していたり、別途で説明会を設けていたりするので、少しでも手続きに関する不安をなくすためにアンテナを張りましょう。ちなみに Sécurité Sociale の説明会は英語でした。

健康保険に関しては、Sécurité Sociale ではカバーされない部分を補填できる相互保険（mutuelles）と呼ばれるものもあるようです。こちらは保険料がかかるようで、私は滞在が 1 年未満で、明治大学の海外旅行保険に加入していることもあり、こちらには加入しておりません。

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？

LCL 銀行ピラミッド支店で口座開設を行いました。パリ 1 区、地下鉄の Pyramide 駅目の前にあり、Japan Desk なので、日本語で対応して下さいます。到着して間もなくでお金のことをいきなりフランス語で手続きするのに不安があったのと、そもそも銀行口座を開設すること自体あまり経験がなかったため、この銀行を選びました。9 月は新学期の時期で大変混みあうと聞いていたので、出発前に電話で予約を取りました。その時に、開設に必要な書類について説明され、当日に持参するように言われます：パスポート、協定校の登録証明書、住居の証明書、日本の銀行の残高証明書のコピー（原本はビザ申請の時に大使館へ提出しているため）の 4 点です。

予約を入れた日に訪れると担当の方に案内されて、提出書類をもとに開設に進みます。その日のうちに口座情報が手に入るので、Sécurité Sociale は申請できます。実際に口座を持てるようになるには、その日から約 2 週間後に再来店するように予約をいれます。その 2 週間の間に、学生寮の住所宛に口座の保険や銀行のアプリに関わる手紙が送られてくるそうなので、その手紙とパスポートを持って銀行に行きます。手紙については、フランスの郵便事情があまりよくないため、届かなかったときは、パスポートだけ持参して、別の方法をとると仰っておりました。

また、来店までに保証金 500 ユーロ＋初めて口座からお金を引き出すときのための 10 ユーロを振り込んでおきます。口座情報が渡されているので、私は日本から両親に海外送金してもらいました。保証金と引き出す用の金額相当の現金を銀行に持って行って手続きを行うこともできるみたいですが、現金を扱うことにシビアだったので、可能な限り送金が良いみたいです。また、現金の入金は保証金の時にどうしてもという場合を除いて、口座開設後は受理していないと説明を受けました。この保証金は口座を閉めるときに返還されるものです。学生なので口座の維持費というよりは、カードの維持費に月 1 ユーロ、口座の保険に入るのですがその保険料に毎月 0.08 ユーロの料金が発生するそうです。

再来店したときには、デビットカード (Carte Bleue) の受け取りと実際に口座から現金を引き出すやり方、LCL のアプリの登録を行います。デビットカードは VISA か Master で選ぶことができますが、Master の方は口座にお金がなくなると自動的に買い物ができなくなる仕組みだそうです。LCL のアプリは登録すると口座残高などが自分のスマートフォンで確認できるようになります。私は学生寮の家賃を日本から送金されてきたお金で払う予定で、日本で持っている口座とは異なり、紙の通帳が存在しないためアプリで確認できるのは助かります。担当の方は気さくに話の出来る方で、どれも手厚くサポートいただきました。日本から送金をお願いする場合、毎回かなりの額の手数料がかかるため、少額を何度も振り込むよりは、ある程度まとまった金額を数回に分けて送金する方が良いみたいです。

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？

携帯電話自体は日本で使用していたものを引き続き使用しています。通信の都合で、SIM だけを現地で購入・交換しています。そのため、電話番号がフランスのものになっています。Free という会社の SIM を使っている方が多かったので、私もそこにしました。現地到着日に、パリのサン・ラザール駅近くの店舗で購入しました。こちらの店員さんは気さくな方が多く、入力内容を教えてくださったり、SIM 購入後の入れ替えも行ってくれました。ショップの中に機械があって、そこにプランと基本情報を入力すると購入できます。店内の混雑具合にもよりますが、30 分もかからず手に入ると思います。私は月 9.99 ユーロ（＋発行に 10 ユーロ）のプランを選びました。通話と SMS が無制限で 5G で 120 ギガのものです。日常的にあまりスマートフォンを使用しないので、このプランで良いかなと考えました。購入にはフランスの住所とクレジットカードが必要になります。電話番号は機械のパネルに表示されたものの中から好きなものを選べます。購入後に発行されるレシートに電話番号や Free のアカウントに入る際の ID、PIN コード（スマホの電源をオフにして、再びオンにすると毎回入力するもの）などが書かれているため、紛失しないようにしましょう。

私は、購入後に契約完了のメールが送られてこず、機械に情報を入力したときに誤ったメールアドレスを入力してしまったかもしれないと再来店しました。その旨を伝えたところ、すぐにメールアドレスの登録をし直すことができ、無事契約完了のメールと、Free Mobile のアカウントに入ることができました。アカウントでは自分の契約内容と現在までに使用しているデータ量が確認できます。

一つアドバイスとして、現地から海外（フランス⇒日本など）に通常電話を掛けると通話料金が発生します。私はそのことを失念して 2 回ほど海外電話したところ、少し長電話だったこともあり、翌月の月始めに 35 ユーロほどの請求が来てしまいました。請求書を確認してすぐに怖くなったので、SIM を購入したお店に問い合わせたところ、そのことを教えてくださいました。LINE 電話や現地の方がよく利用している WhatsApp（電話番号を登録してやり取りするものです）での電話は料金がかからないのですが、通常の電話は料金が発生するので注意が必要です。

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（ 月 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（所属学部事務室で直接登録）

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？

留学生向けの授業（語学や文化の授業）は、9月10日にオンラインで1時間ほどの説明会に参加し、メールに送られてきたフォーマットに希望する授業を入力して登録します。学部で開講されている授業は、留学生も参加できるものがリスト化されているので、その中から選ぶことになります。登録は学部事務室へ足を運び、事前に履修したい授業を記入した用紙を提出します。その用紙には授業のコード、授業名、授業時間、担当教員を記入するのですが、私の学部はオンラインにそうした情報が記載されているシラバスが公開されておらず、その旨を学部のオリエンテーションで留学生たちが伝えたところ、その場で先生が2025年度秋学期の時間割を見せてくださったので、それをもとに記入しました。登録期間は9月1日～12日の事務室開室時間でしたが、ほとんどの留学生は8日にオリエンテーションで、そこから履修登録に進むため、実質1週間ほどしかありません。

実際に授業が始まってから最初の2週間ぐらいは履修の変更ができるようです。私も留学前から希望していた大学院の講義を登録したのですが、授業の雰囲気や内容がイメージとかけ離れていたことと、自分の語学能力では継続するのが難しいと感じたため登録を解除してもらいました。

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	就寝中	就寝中	就寝中	就寝中	就寝中	起床	就寝中
6 : 00	起床	起床	起床	起床	起床	朝食と身支度	就寝中
7 : 00	身支度と朝食	身支度と朝食	身支度と朝食	身支度と朝食	朝食と身支度	出発	起床
8 : 00	出発	家事（洗濯）や日用品や食料品の買い出し	読書	出発	出発	授業	身支度と朝食
9 : 00	図書室で自習	家事	外出（美術館や図書館）	図書室で自習	図書室で自習	授業	家事（掃除）や買い出し
10 : 00	自習	授業の予習	外出	授業	授業	外出（美術館など）	外出（買い物、散歩など）
11 : 00	学食で昼食	授業の予習	外出	授業	授業	外出	外出
12 : 00	授業	昼食	外出	昼食	昼食	外出	外出
13 : 00	授業	授業の予習	外出	図書館で授業の復習	友人と談笑	外出	外出
14 : 00	市内を散歩（主に本屋などを物色）	授業の予習	外出	自習	授業	外出	外出
15 : 00	市内散策	授業の予習	外出	自習	授業	外出	帰宅／授業の予習
16 : 00	自習	研究	外出	自習 or 友人と約束	図書室で授業の復習	帰宅	授業の予習
17 : 00	自習	友人と約束	帰宅	自習 or 友人と約束	復習&課題	授業の復習	授業の予習
18 : 00	自習	研究	夕食	自習 or 演劇鑑賞	復習&課題	授業の復習	授業の予習
19 : 00	帰宅	夕食	翌日の支度と入浴	帰宅	帰宅	授業の復習	授業の予習
20 : 00	夕食	入浴と身支度	読書 or 研究	夕食	夕食	夕食	夕食
21 : 00	入浴と身支度	生活のタスクを片付ける（出費の計算、大学や寮で必要な手続きの確認など）	読書 or 研究	入浴と身支度	入浴と身支度	入浴と身支度	入浴と身支度

22 : 00	読書 or 研究	読書	就寝	就寝	就寝	家族と電話	生活のタスクを片付ける（指導教授とのメール、明治大学や協定校に必要な手続き）
23 : 00	就寝	就寝	就寝中	就寝中	就寝中	就寝	就寝
24 : 00	就寝中	就寝中	就寝中	就寝中	就寝中	就寝中	就寝中

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。

初めての長期留学に加えて初めてのパリ滞在ということで、楽しみ以上に不安がたくさんありました。滞在半ばの今でも不安は尽きません。現地に到着してからほんの数か月の間に出発前には予想していなかったことがたくさん起こりました。中には心身の健康に大きく響くことも起こっています。これはあくまで私の体験であって、普遍的なものでは決してないけれど、こんなことも起こるのかと知っておくだけでも物もそして心の準備にも、皆様のお役に立てればと思いお話しさせていただきます。現地に到着して最初の一週間はビザの有効化や大使館訪問、口座開設などの日常生活に必要な手続きで占められており慌ただしかったのですが、街中を歩き回っていたこともあり、遠回りに凱旋門やエッフェル塔を眺めたり、コンコルド広場やシャンゼリゼ通りを歩いたり、中に入る余裕はなかったけれどオペラ座や美術館の外観を見たり、パリにやってきたという実感を味わっていました。しかし二週目に入ったある日の朝、起床するとこれまでにない発疹が両腕と肩に広がっており、怖くなって明治大学で加入していた海外旅行保険へ電話しました。突如病院へ行くこととなり、まだ慣れない地下鉄を使って郊外の病院へ行き、診察を受け、薬を購入しました（薬は病院からの処方箋があれば街中のどの薬局でも購入できます）。その病院は保険会社と提携しているところだったため、保険で医療費は負担してもらい、薬代を立て替えることになりました（今手続き中です）。病院へは初診で救急外来、次に皮膚科と二回通っております。発疹の原因はおそらく部屋の寝具ではないかとのことで、このことを診断書と一緒に寮の管理人さんに報告すると、害虫駆除作業を行うことになり、部屋を変えることになりました（現在は元居た部屋とは異なるところで生活しています）。作業にあたって、自分が持参した衣類や現地で購入したシーツや布団、スーツケースは消毒の対象となり、処置が終わるまで手放さざるを得なくなりました。そのため、寝具は買い替え、衣類も一部現地で購入する形となりました。害虫駆除作業については終了まで時間がかかるようなので未だ終了しておりません。さらに移動した先の部屋でもお手洗いの水が流れないという事案があり、寮の管理人さんに伝えたのですが、修理業者が手いっぱいですぐには対応できないと10日以上待たされました。こうしたハプニングに加えて、上記にも書いたような履修登録やビザ有効化、社会保険加入に関することでも小さな問題が発生しております。私がどうあれ、協定校ではオリエンテーションが開かれ、授業開始前の一週間は留学生に向けての語学授業が平日毎日午前中に実施されました。その他、留学生に向けてパリを案内するアクティビティも開催されていました。日常生活が頓挫していたため毎日参加するのが難しく、時々休んでしまったために、そこでも悔しさと、語学力に関しては他の留学生に後れを取ってしまうのではないかと不安も募っていました。いよいよ授業が始まると、先生の話すスピードに耳がついていかず、ほとんど理解できない日々が続きました。特に、出発前に予定していた大学院の講義は本当に大変で、現地の学生ですらパソコンにメモを取るのにすごく集中していました。この授業は大いに興味はあるけれど、自分の本来の研究と直接的な関係を持っていたわけではなかったこともあり、他の授業との兼ね合いや滞在中に進めておきたい研究の時間確保、そして心身の負担を考慮して受講の継続を断念することにしました。出発前に勉強していったとはいえ、自分の語学能力では立ち行かない瞬間が日常の大半を占め、うまく伝えられない／相手の話が聞き取れないもどかしさで一杯になり、授業開始1週目には、心身に余裕がなくなり、半ば留学に来てしまったことを悔やんでいました。

それでも苦労や不安を吹き飛ばすぐらいの楽しいことや嬉しいことに巡り合えるのも留学の醍醐味のように思います。ここまでいろんな人に出会い、手を差し伸べてくださり、分からないと困っていると優しく教えてくださったり、ここにこなかったら結ぶことのできなかった縁をつなぐことができたのは何にも代えがたい経験です。現地の方と話をするとき、初めに自分はフランス語があまり上手ではない、会話が得意ではないからと言う癖があって、そのことを伝えると「あなたが言おうとしていることは理解できるし、返事を聞いているとこちらが言っていることも理解できているみたいだから大丈夫」と数回言われたことがあります。放った側にとっては何気ないことかもしれないけれど、現地に着いてからとにかく自信が持てずにいる私にとってはその一言が「続けてみよう」、「頑張ってみよう」と思わせてくれるものです。言葉の壁もその逆に自分の言葉が理解された瞬間と相手の話が分かると思えた瞬間も、現地に身を置いているから経験できることなのではないかと思えます。

ここでの学生生活について、私が留学している協定校は、私自身の体感としては言語や舞台芸術、映画に興味のある学生が多く、そうしたことを深く学ぶことができる場所だと思います。私の専門は絵画ではありますが

が、美術史（絵画、建築など）や美術館という施設（博物館学、博物館史）に関する授業もあるため、幅広く学ぶことができます。私は留学生なので、履修できる授業に多少の制限はあったものの、自分が興味を持っているものはおおむね履修できております。内容は興味深くはありますが、講義形式のものばかりで、先生の授業についていくのはまだまだ大変です。所属学部の授業の他に、留学生向けの語学と文化の授業も履修しており、こちらはディスカッションや発表なども頻繁に行います。また、私が通っているナシオンキャンパスの中でも一番のお気に入りには図書館です。窓際の座席は明るくて、一つずつ座席が分かれているため、自習するにはうってつけで授業のない日にも頻繁に利用しています。3階には舞台芸術に関連する図書が一堂に集められたブースが存在します。その他よく利用しているのが学食で、学生であれば1食大体3.5ユーロほどで食べることができます。学食の隣には購買もあり、そこでもスナックや飲み物を買うことができます。キャンパス内に劇場やシアタールームもあり、週1ぐらいの頻度で夕方にお芝居やダンス、マジックショー、映画の上映などが催されています。学生はオンラインのチケットブースで無料でチケットを予約できます。私も何度か鑑賞しに行きました。留学生向けのプログラムも充実していて、授業開始前の一週間は留学生をサポートするボランティアの学生さんと一緒にパリ市内を散策するプログラムが開催されていたり、授業開始後も週一夕方に集まって現地の学生と留学生が一緒になってゲームをしたり話をしたりする交流の場が設けられています。そこでは国籍も母語も異なる留学生同士が英語やフランス語で親交を深めたり、学部や学年も様々な生徒同士がお互いを知り合える良い機会です。私も2回ほど参加して数人友人ができました。そのうちの一人は現地の学生さんで、学部も学年も私とは異なるため普段の授業で遭遇することはめったにありませんが、この場で知り合って連絡先を交換して、互いの都合がつくときに顔を合わせて1時間ほど談笑する仲です。現地でトラブルがあったときも、言葉が不慣れな私に付き添ってくれることもありました。

学外の私生活について、住居では多少のトラブルはあったものの、日常生活を送るうえでは特段の不便はありません。徒歩10分以内のところにターミナル駅（Gare de Lyon）があるため、パリの中心へのアクセスはしやすいです。大学へも徒歩20分ほどで通うことができます。大きな通りに面しているため、スーパー・食料品店にも困っておりません。ただし、日本食についてはそう易々とは手に入らないうえ、物価が高いこともあって私は躊躇しております。ですが、4区のマレ地区内や1区のオペラ通り近くにはKIOKOという和の食材が手に入るお店があるので、今度出向いてみようと思います。その他、衣類や日用品、生活用品、文房具、雑貨も心配していたほど苦労することなく今のところは手に入っております。当初は日本から家族に物を郵送してもらうことを計画していましたが、郵送料の方が割高なうえにしっかり届くか不安だったので、今のところは検討中です。とはいえ、銀行口座開設の際に銀行から送られてきた書類や交通機関の定期券は無事郵送で届いたので運が良かったみたいです。

ちなみに公共交通機関の定期券ですが1学年滞在される方は一年間定期を購入することをお勧めします（1学期間の方は利用頻度によっては1か月定期を購入して更新したり、Navigo Liberté+という運賃が割引されるものを利用したりした方が良い場合があるかもしれません。気になるようでしたらご自身で調べてみてください）。駅中では購入できないため、オンラインで購入します。IDF mobilités というアプリをダウンロード、またはパソコンからImagine R（定期券の名前）を検索して、île-de-France mobilités のホームページからアカウント作成します。名前や年齢、住所、メールアドレス、電話番号など基本情報を入力して、証明書となる学生証の写真をアップロードします。申し込みが完了するとメールが送られてきます。申請から10日ほどで郵送されてくると思います。この定期券で1年間はメトロ・バス・トラムを利用して、パリ市内を自由に歩き回れます。注意点として、定期券は9月1日、10月1日、11月1日、1月1日、2月1日（だったと思います）のいずれか始まりでしか購入することができません。私も購入したのが9月の半ばだったのでどうするか考えたのですが、届いてからすぐに利用したかったので9月はじまりにしました（前半半月分ぐらい損していますが）。

その他、ルーヴルやカルナヴァレ、プチ・パレなどの美術館に行ったり（ここら辺は学生証提示または常設展は無料で入館できます）、国立図書館に行ったりもしています。予約がいっぱいだったのでまだ経験できていないのですが、劇場に行ってお芝居も鑑賞したいと思っています。ここら辺は独自で進める研究の素材にもなるので積極的に行動しようと思います。学生証の提示や年齢の証明（25歳以下や28歳以下など）は割引が効いたり無料になったりするので、こうした制度もりようしてこれからの自分にとって実りあるものにしていきたいです。

わずかな期間でこれだけのことを経験して、時が経つのが早く感じます。でも、その分だけ自分は成長できているのかと言われるとそんなこともないように感じます。もしかしたら留学期間中には実感できずに終わる

かもしれないとも思っています。まだまだ苦労は尽きませんが楽しいこともあるので、いろんな人に頼りながらもがいてみようと思います。

おまけとしていくつか写真を報告書と合わせて提出させていただきます。

1. ソルボンヌ・ヌーヴェル大学の中庭からキャンパスの建物を撮ったもの
2. 初めて学食を利用して食べたお昼ご飯の写真
3. 再建中のノートルダム寺院
4. 直近で予約して行くことができたルーヴル美術館入り口のガラスのピラミッドの写真（25 歳以下でフランスに住所を持っている場合は常設展であれば無料で入館できます。しかし、現場に直接行っても多くの観光客であふれかえっているためすんなり入場はできません。必ずオンラインで日時指定で予約を取ってから行った方が得策です。予約の際はルーヴルのアカウントが必要になるので、アカウント作成の時間も考慮して余裕を持って計画を立ててくださいね）

長文失礼いたしました。最後まで読みいただきありがとうございました。

1



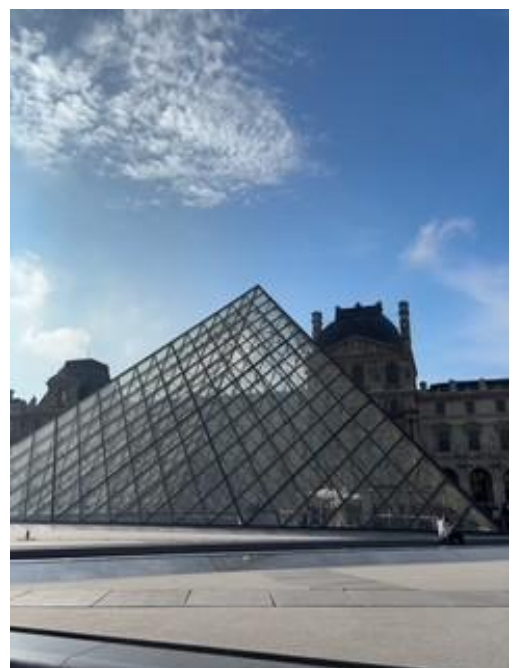
2



3



4



付録

情報の仕入れ方__リンクなど掲載

フランス留学に際して、私が参考にしたホームページ

* 2025 年 9 月から 2026 年 6 月にかけて留学した際のものになるので、2026 年度留学の方は情報が更新されていると思われますので、ご自身で確認いただければと思います。

Campus France Japon [Accueil JP | Campus France](#)

◎Études en France の登録時

Campus France Japon のホームページから、上部の「手続き」タブをクリックすると Études en France の情報にたどり着けます。フランスの長期学生ビザの取得にあたって必須の手続きとなるので、協定校から受入許可書が来る前から手順を確認しておくの良いと思います。こちらでは、私が Études en France 登録時に参考にしたものをピックアップ

- ・ Études en France の登録方法についてはこちら二つのサイトから全容が見られると思います。
[“Etudes en France”の手続きとは？ | Campus France](#) [“Etudes en France”の手続きガイド | Campus France](#)
- ・ 明治大学から交換留学で派遣される場合、こちらが役に立つかもしれません。
[“Etudes en France”の手続きガイド | Campus France](#) ⇒ [受入許可書を持っている：交換留学 | Campus France](#)
- ・ Études en France の登録方法については、こちらの PDF に手順があります [Diapositive 1](#)（印刷して手元に置いておくとも申請時にやりやすいかもしれません）

◎ビザ申請

- ・ このサイトでビザ申請書を作成します [Accueil - France-Visas](#) ⇒ Effectuer votre demande de visa / Start your visa application
- ・ ビザの種類や必要な書類などについては、[Etudiants - France-Visas](#) も見ていたと思います
- ・ 在日フランス大使館 [ビザ - La France au Japon](#)
⇒ ホームページの「クイックガイド」にある「大使館各部連絡先」をクリックすると、ビザセクションの問い合わせフォームが出てきます。大使館へ連絡を取るときに活用していました
- ・ 現地に到着してから、ビザを有効化する手続きをする際に、Campus France Japon のサイトで手順を確認しました。 [フランス到着後の流れ | Campus France](#)
YouTube で解説されています。また、ビザ有効化の手順に関しては、個人ブログになりますが、手続きの進め方が写真付きで説明されており、2024 年度ということで参考にさせてもらいました。

[【2024 年度版！】フランス長期学生ビザ（VLS-TS）の有効化の方法 -miho log](#)

◎住居

最終的には大学の斡旋した寮に住んでいますが、学生寮も絶対に入れるわけではなく、応募者が多い場合などは、希望していても入れない場合があります。

そのことを危惧して個人的に住居探しをしていたサイトをいくつか貼っておきます。

- ・ Campus France Japon [フランスでの住居 | Campus France](#)
- ・ CLJT [CLJT - Centre du Logement des Jeunes Travailleurs à Paris](#)

若年層向けに住居を紹介しているのだそうです

- ・ ALJT [ALJT- Logements Jeunes Travailleurs & Étudiants en Ile-de-France](#)

CLJT も ALJT も英語での検索も可能です。ご自身の派遣先の大学の所在や滞在期間などを考慮して検索をかけてみてください

また、フランスで住居を借りるときには、フランス人の保証人と住宅保険への加入が求められると思います。参考までに私が利用したサイトを

- ・ Visale [フランスでの住居 | Campus France](#)

Campus France Japon には情報が充実しています

[Visale - La caution Nouvelle\(s\) Génération\(s\)](#)

長期学生ビザ取得後に申請できるようになります。ビザの他にパスポートと大学への登録証明書が必要です（ちなみに住居が見つかっていなくても、ビザがあれば申請はできるみたいです）。

- ・ A D H [Assurance étudiant - Mutuelle santé - Voyage - Assurances ADH](#)

大学が学生寮を斡旋してくれた際に一緒に紹介してくれた住宅保険です。いくつか紹介されましたが、フランスに留学していた先輩が A D H を申請したと仰っていたので私もそれにしました。

◎交通手段

私はパリに留学だったので、シャルル・ド・ゴール空港からロワシーバスを使って市内に出ました。パリは初めてだったので、どのようにロワシーバスに乗れるのか調べていました。その際に参考にしたサイトのリンクを貼っておきます。

空港内や券売機、バス停などの写真があったのでシミュレーションしやすく、到着してから空港内で迷わずに済みました。

[ロワシーバス シャルルドゴール空港からオペラ座まで楽々アクセス！料金・購入方法・乗り場を徹底解説 | タビパリラックス](#)

また、地下鉄の路線図もネットから拾っておきました、参考までに。



到着してからは、自分のスマートフォンに「IDF Mobilités」と「Bonjour RATP」というアプリをダウンロードして利用しています。特に、IDF Mobilités は定期券の購入にも使いました。学生向けの一年定期券は駅構内では販売しておらず、オンラインのみとなります。学生証や大学の登録証明書があれば購入できます。

◎金融機関

私が口座を開いた現地の金融機関とネットバンキングのリンクも貼っておきます。

- ・ LCL Japan Desk [LCL PARIS LCL JAPAN DESK - Banque et Assurance](#)

支店自体はパリ 1 区内、地下鉄の駅では Pyramide (14 番線) が最寄りです。日本から予約のために電話を掛けるときは、時差を考慮したうえで営業時間を確認し、国際電話表示 (+33) を利用してくださいね

- ・ Wise [Wise : 世界中の通貨が使えるアカウント | 国境のない金融 | Wise 日本](#)

日本にいる間にスマートフォンで開設しました。IBAN や SWIFT コードなどが手に入りますが、ユーロ口座の IBAN はベルギーのものになるため、フランスの IBAN を必要とする住宅補助 (CAF) の申請などを行うときは使用できないので注意

また、口座開設するにあたり、どの銀行が良いのか、そもそもフランスにはどういった銀行があるのか知らなかったため、そういった情報を手に入れるために参考にしたのがこちら [フランスの銀行について | フランス留学センター](#)

◎SIM の購入について

私は現地で物理 SIM を購入しています。Free という会社のものです。こちらも事前に購入の仕方を調べており、その際に参考にしたサイトもあります。

[最新版 フランス最強 sim Free mobile フリーモバイル 設定 契約 完全ガイド | タビパリラックス](#)

実際にお店で購入したときは、店員さんがサポートしてくださったため、手間取ることはありませんでした。

◎Sécurité Sociale について

アカウントの作成に用いたのはこのページです。

[ameli, le site de l' Assurance Maladie en ligne | ameli.fr | Assuré](#)

登録の進め方については、Campus France のサイトで動画付きで説明があります。

[健康管理と保険 | Campus France](#)

その他、協定校の情報 (出願について、オリエンテーションの日程、履修登録、授業内容など) は、大学のホームページで「留学生」 (international) のところから情報を探すようにしました。自分が派遣される年度の情報は更新中のこともあり、場合によっては現地に到着してから随時明らかになる場合も十分あります。日常的にチェックを欠かさないようにしましょう。

今年度の情報がなくても、昨年度のものを閲覧できることがあるので、参考にしながら計画を立てるのも良いと思います。

以上