

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026 年 6 月 1 日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	文学部心理社会学科臨床心理学専攻
留学(渡航)した時の学年	4 年生
帰国年月日	2026 年 5 月 27 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	リヨン政治学院(日本語名) Sciences po Lyon(現地言語名)
現地使用言語/ 授業使用言語	英語 / 英語
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	☐ 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: ☒ 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:
形態	☐ 国立 ☐ 公立 ☐ 私立 ☐ その他: グランゼコール
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 月上旬～12 月下旬 2 学期: 1 月下旬～5 月上旬 3 学期: 4 学期:
学生数	1800 人
創立年	1945 年

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (€) (1 現地通貨 = 約 185 円)	B 日本円	備考
授業料	0	0 円	
宿舍費	月額 500	円	
食費	1913	円	
図書費	0	円	
学用品費	0	円	
携帯・インターネット費	月 10	円	
現地交通費	250	円	(☐ 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費		円	
旅費(留学中)		円	
被服費		円	
医療費		円	
保険費		85,500 円	形態: 学校指定
渡航旅費		173,761 円	
ビザ申請費	100	円	
雑費		円	
その他		円	
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	(= 円)	円	
総計(A+B) ※円		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：成田 目的地：リヨン 経由地：ワルシャワ

復路 出発地：ヘルシンキ 目的地：羽田 経由地：

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：LOT ポーランド航空 料金：141,721

復路 航空会社：JAL 料金：32,040 ∴合計：173,761

航空券購入方法

☐ 旅行代理店(店名：)

☒ インターネット(サイト名：skyscanner)

☒ その他(マイル)

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)

☐ 学生寮(寮の名前：) ☒ アパート ☐ ホームステイ

2) 部屋の形態

☐ 個室 ☒ 相部屋(同居人数 3)

3) 共有部分

☒ バス ☒ トイレ ☒ キッチン(☒ 自炊可 ☐ 自炊不可)

4) 住居を探した方法：

Leboncoin

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)

同居人とのトラブルで3月に引っ越した。知らない人とルームシェアをするのは大変だと感じた。

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: MedinLyon Villeurbanne)

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: 内容: ①同居人とのトラブル、②トコジラミ被害 相談相手: ①明治大学、家族、ゼミの先生、現地の日本人留学生 ②大家、新しい同居人)

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?

自分は無かった。財布や携帯を盗まれたという留学生の友人は複数いた。

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、寮で使えない時はカフェに行った。)

free mobile の serie free という 1 か月 9.99€ のプランを利用。EU 圏内ほとんどで使えるので旅行でも便利だった。しかしスイスなどの対象外の国での利用は高額請求されるので注意が必要。自分もトルコで繋いでしまい約 60€ の追加請求された。

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け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。)

N26 というネット銀行を開設。CAF を受け取るにはフランス国内の口座が必要であった為。

<https://n26.com/r/takaakii36189c?cid=WOX&lang=en>

送金は Wise で行った。 <https://wise.com/invite/ilpc/takaakii89>

6) 現地では調達できない日本から持っていくべき物があれば教えて下さい。

戸籍抄本: リヨン領事事務所で出生証明書取得の際必要

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。
45 単位	☐ 単位 ☐ 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	
☐ 出発前 ☒ 出発後 ☐ 派遣先大学の事務室 ☒ オンライン ☐ メール ☐ その他() ☐ 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)
The special relationship	
科目設置学部・研究科	
履修期間	秋学期
単位数	5
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 120 分が 1 回
担当教授	
授業内容	アメリカとイギリスの関係
試験・課題等	期末レポート
感想を自由記入	国防に興味を持つきっかけになった

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)
French Politics and Society	
科目設置学部・研究科	
履修期間	秋学期
単位数	5
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	最初講義、その後グループごとプレゼン(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	
授業内容	フランスの政治について興味を持ったテーマを学生たちがグループごとプレゼンを行う
試験・課題等	グループごとプレゼン期末テスト
感想を自由記入	プレゼン作成のために自主的に学ぶので興味を持ってフランスの政治を学べた。

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)
Cities and Aspects of Globalization	
科目設置学部・研究科	
履修期間	秋学期
単位数	5
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、プレゼン(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	
授業内容	街づくりについて
試験・課題等	グループごとプレゼン、期末テスト
感想を自由記入	リヨンもしくはその他の都市の特徴についてプレゼンをした。自分たちのグループは福岡とリヨンの比較を発表した。プレゼンの仕方、時間についてしっかりとフィードバックをしてくれる先生だった。

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)
Global Justice	
科目設置学部・研究科	
履修期間	秋学期
単位数	5
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	グループごとプレゼン(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	
授業内容	正義とは何かについて各グループプレゼン
試験・課題等	プレゼンもしくは試験を選ぶ
感想を自由記入	プレゼンをするなら前半でやるようにするとよい。理由は発表グループが多いのと先生がプレゼンに対して長めのコメントをされていて次週へ延期になるグループが多かった

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)
Francais Langue Etrangere Groupe 2	
科目設置学部・研究科	
履修期間	秋学期
単位数	5
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、グループワーク(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	Deliot Sophie
授業内容	フランス語の基本表現の学習。会話
試験・課題等	途中に小テスト、期末に筆記試験と口頭試験
感想を自由記入	自己紹介などやや簡単レベル DELTA A2 を持っている自分では物足りなく感じた。FLE はレベルが 6 つあり、フランス語の試験を履修前に受けてグループ分けをする

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)
Persecution, toleration and migration in Europe during the early modern era	
科目設置学部・研究科	
履修期間	
単位数	5
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 120 分が 1 回
担当教授	
授業内容	ヨーロッパにおける迫害と寛容の歴史
試験・課題等	期末レポート
感想を自由記入	世界の歴史に詳しくない自分は理解するのが大変だった

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)
Handball Advanced	
科目設置学部・研究科	
履修期間	秋学期
単位数	0
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	実技(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	
授業内容	ハンドボール
試験・課題等	なし
感想を自由記入	リヨン 2 の生徒とリヨン政治学院の生徒と共にスポーツの授業。授業はフランス語で行われる。現地の生徒と関われる貴重な時間であった。

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)
Financial Inclusion and Development	
科目設置学部・研究科	
履修期間	春学期、短期集中講座
単位数	5
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、プレゼン(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1 週間に 120 分が 3 回
担当教授	
授業内容	ラテンアメリカにおける金融包摂について授業を受けた後、グループごとプレゼン
試験・課題等	プレゼン
感想を自由記入	英語で受講できる経済の授業は少なく、興味があり受講した。

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)
FLE Groupe 3	
科目設置学部・研究科	
履修期間	春学期
単位数	5
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、グループワーク(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	Ines Brouard
授業内容	文法 半過去、複合過去、代名詞 会話 住みたい家
試験・課題等	期末テスト、筆記試験と口頭試験
感想を自由記入	前期から 1 つレベルアップする。文法が分かっても口に出てこない場面が多く大変だった。

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)
Handball Advanced	
科目設置学部・研究科	
履修期間	春学期
単位数	0
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	実技(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	
授業内容	ハンドボール
試験・課題等	なし
感想を自由記入	前期の続き、少しメンバーが変わった。 後期も続けたことで、プレー中の会話をフランス語で少しできるようになった。

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)
The British Contribution to the Defence of Europe	
科目設置学部・研究科	
履修期間	春学期
単位数	5
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 120 分が 1 回
担当教授	
授業内容	戦後からのイギリスのヨーロッパに対する軍事貢献
試験・課題等	期末レポート
感想を自由記入	イギリスに注目した、主に NATO を中心とした講義 レポートは課題発表から 10 日以内に作成して moodle に提出

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。

留学しながらでも、オンライン面接など十分に就活できると感じました。3or4 年生で留学する人はボスキャリアやロンキャリアへの参加も選択肢になります。そこで同じように就活している人たちと出会って話すのが楽しかったです。

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	IELTS 受験
	10 月 ～ 12 月	
留学開始年	1 月 ～ 3 月	
	4 月 ～ 7 月	往路航空券購入、ビザ取得
	8 月 ～ 9 月	9 月授業開始
	10 月 ～ 12 月	12 月下旬テスト
留学/帰国年	1 月 ～ 3 月	
	4 月 ～ 7 月	4 月下旬-5 月上旬テスト、5 月末帰国
	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、留学生活全般等について、アドバイスを記入してください。

まず留学は 2,3 年生の時期に行くことをお勧めします。理由は同年代の同じ状況の人に会えて話も弾むと思うからです。自分と同じように 4 年生で留学に来ている人は少数で就活や院進のことを相談できる人は少なかったです。(だからといって留学を諦めるのはもったいない) 留学場所としてフランス、リヨンはおすすめします。またこの大学は複数の日本の大学と協定校なので、日本に留学していたフランス人の学生や日本から来た学生と交流を持つことができます。

今回の留学で自分は住居環境に恵まれませんでした。自分と同じようにルームシェアをしていた子 2 人も途中で引っ越していました。他人と住むのは難しく、外国人ならなおさらです。住むなら一人暮らしの方がトラブルが少なく済むと思います。寮の応募は先着順で、枠も少ないので先手必勝です。

全部自分でやるのは大変！現地のフランス人や留学仲間を頼って頼られて、みんなで助け合って海外生活を乗り越えよう！