

留 学 報 告 書

記入日:2018年7月4日

所属学部／研究科・学科／専攻	国際日本学部国際日本学科
留学先国	フランス
留学先高等教育機関名 (和文及び現地言語)	和文: リヨン政治学院 現地言語: Sciences Po Lyon
留学期間	2017年9月～2018年6月
留学した時の学年	2年生(渡航した時の学年)
留学先での学年	年生(留学先大学で在籍した学年)
留学先での所属学部等	<input checked="" type="checkbox"/> 特定の学部等に所属しなかった。
帰国年月日	2018年6月4日
明治大学卒業予定年	2020年3月
留学先大学について	
形態	<input type="checkbox"/> 国立 <input type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立 <input checked="" type="checkbox"/> その他
学年暦	1 学期:9月中旬～12月中旬 2 学期:1月中旬～4月下旬 3 学期: (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)
学生数	1450
創立年	1948

留学費用項目	現地通貨 (€)	円	備考
授業料	0	0円	
宿舍費	2400	300000円	月267€
食費	460	60000円	月7000円くらい
図書費	0	0円	教科書購入等なし
学用品費	70	10000円	ノート・辞書等
教養娯楽費	70	10000円	
被服費	230	30000円	冬服・コート等
医療費	0	0円	
保険費	1550	200000円	形態:海外留学保険
渡航旅費	1400	180000円	
雑費	0	0円	
その他	3090	400000円	旅費。ヨーロッパ各国とフランス国内を旅行しました
その他	770	100000円	最初の月にかかった初期投資費用(食器、家具や寮のデポジットなど)
その他	270	35000円	定期券 30€×9か月
合計	10310	1325000円	月あたり8万円の奨学金を JASSO から給付してもらっていたので、だいたいひと月8万円です生活していました(旅費を除く) 奨学金を除いて家庭からだした費用はこの半分くらいだと思います。

渡航関連

渡航経路: 東京→ロンドン→リヨン

渡航費用

チケットの種類	エコノミークラス
往路	8 万円
復路	10 万円
合計	18 万円

渡航に際して利用した旅行会社やガイドブックを教えてください。

スカイスキナー

滞在形態関連

1)種類(留学中の滞在先)(例:アパート、大学の宿舎など)

学生寮(フランスには CROUS という学生寮がありそこを留学先から斡旋された)

2)部屋の形態

個室 OR 相部屋(同居人数)

3)住居を探した方法:

大学からの斡旋だったので特になし

4)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)

本来新築のところに住めるはずが建築が間に合わなかったらしくわりと古めの寮だった。調べられる限り調べておくとならからがっかりしない。現地到着後ほかの寮に空きがあれば変えてもらえることもある(大学からそのようなメールがきた)

現地情報

1)現地で病院にかかったことはありますか? 大学内の医務室/診療所や付属病院等で医療サービスを受けることは可能でしたか?

利用する機会が無かった
 利用した:

2)学内外で問題があったときには誰に相談しましたか。留学先大学に相談窓口はありましたか。

なにかあれば International Office にいった

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?

最初のオリエンテーションで防犯についての話があった。鞆や財布等の持ち方について注意していた。一人旅の最中にチェコのプラハで財布を盗まれた。すぐに日本に電話し、仮カードの発行と現金を送金してもらった。焦ってもしようがないので落ち着いて一つ一つ確実に対応することが大切。

4)パソコン、携帯電話、インターネット(接続について)現地での利用はいかがでしたか。

(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。)

寮にはネット環境がなかったのでルーターを買った。時々不安定になる。携帯は現地で Free という会社の格安 Sim を購入し使用していた。

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。)

キャッシュパスポートで現金を引き出し、それ以外はクレジットカード。ほぼクレジットカード社会なので現金はそんなに使わないが、ないと困る。

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。

洗濯ネット(硬水で洗濯物が痛むのを少しでも和らげるため。気休めかもですが…) 日本の薬 水筒(どんな製品にもわりと言えることですが、日本の製品は極めて高品質です。自販機はないので、飲み物を持ち歩くために水筒を使用していました)

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、渡航前に留学先大学から指示があった、渡航後のオリエンテーションで支払いに関する案内があった等)

卒業後の進路について

1) 進路

就職 進学 未定 その他:

2) 進路決定の際に参考にした資料、図書、機関など

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、或は入社すると決定した企業の名前のみでも構いません)
※1～3年生で、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。

業界は絞らずインターン等をしているところです。

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。)
※1～3年生で、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。

自分が留学中にした体験とそこで得られたことを誰にでもわかるように言語化できるようにすることが大切だと思います。私自身も今現在言語化して伝えることの難しさを実感しているので…。個人的な意見ですが、「就活のための留学」だと思うといろいろと苦しくなると思うので、その時その時でできることを一生懸命やるのが、のちのち自分の財産になるのではないかと思います。

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、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、留学中の中間試験、期末試験、その他イベント等

2016年 1月～3月	大学入試 高校卒業
4月～7月	4月：国際日本学部入学 5月：期末試験
8月～9月	8月：留学を本格的に考え始める 9月：初めての TOEFL 受験
10月～12月	10月：学部内留学オリエンテーション この時期に学部留学と並行して大学間協定留学への出願を検討 11月：協定校の中から希望の大学を探し始める、書類締め切り 12月：協定留学面接 学部留学面接 協定の二次募集・応募(この時点でリヨン政治学院へ応募)
2017年 1月～3月	1月：リヨン政治学院への学内推薦決定 学内オリエンテーション 3月：月末にリヨン政治学院からの連絡。手続き開始
4月～7月	4月：第二外国語でフランス語を履修し始める 5月：寮や保険の手続き(留学先大学への書類) 6月：JASSO 申請 入学許可証の到着 7月：ビザ申請
8月～9月	8月：渡航準備(買い物) 9月：現地到着 現地での手続き(銀行口座開設、移民局への申請) 授業開始
10月～12月	10月：月末から11月頭まで休暇 12月：テスト
2018年 1月～3月	1月：月の半ばから授業開始
4月～7月	4月：帰国時期を検討し始める 5月：テスト 6月：帰国
8月～9月	8,9月：インターン
10月～12月	就活準備(予定)

留学体験記

留学しようと決めた理由	「多様なバックグラウンドを持つ人々の中で、マイノリティーになりたい」と思ったのが一番の理由です。高校の頃から漠然と「英語を使う仕事」に憧れていたため、自分のやりたいことが学べそうな国際日本学部に進学しました。国際日本学部で授業を受けていくうちに、「国際社会を知りたいと思うなら、日本にとどまっているのではなく、実際に海外に行ってみないとわからないことがたくさんあるのではないか」と思うようになりました。日本にいたときは生活習慣も、言葉もわかり、大した壁もなく生活していますが、実際に自分がマイノリティーになることでどのように感じるのか、また、自分と違う価値観を持った人々と触れ合いたいと思い、留学しようと決めました。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	フランス語に関しては正直もっとやっておくべきだったとずっと思っています。「英語コースへの留学だし、なんとかなるだろう」とどこか楽観視していましたが、実際現地に行ってみて、「その国の言葉が話せない」ことでかなり苦労しました。留学生同士で交流するときには英語は使えますが、街に出たら完全にフランス語、寮や行政の書類も全部フランス語なのでもっとやっておくべきでした。また、授業も英語開講の授業は限られているため、フランス語力がもっとあれば、フランス語開講の、自分がより興味のある授業を履修できたので、選択肢を狭めない意味でも、非英語圏に英語留学する人は現地の言葉のある程度習得しておくのが望ましいのではないかと思います。
この留学先を選んだ理由	フランスにおけるエリート養成機関であるグランゼコールであること、さまざまな国からの留学生が来ていること、また、語学としてのフランス語と英語での授業が受けられるコース(前期に履修した Diploma of French and European Studies)に魅力を感じたため。 多様なバックグラウンドを持つ人々と一緒に学びたい、と思う私にとって、ヨーロッパ圏からの留学生が非常に多い環境は魅力的でした。
大学・学生の雰囲気	リヨン政治学院自体は非常に小さい学校です。また、世界中から留学生が来ているため、国際色豊かな環境だと思います。フランス人の学生ももちろんいますが、みんな英語を話せるため、特に最初はフランス語が全くできなかった私はお世話になりました。国際オフィスの人も丁寧に相談に乗ってくれるので、わからないことがあったらそのままにせず、質問するのがよいと思います。
寮の雰囲気	学生同士が交流する雰囲気は基本的にはなかったです。シェアキッチンだったのでそこで会う人とあいさつをする程度です。寮全体の Facebook グループがあったので、そこで情報交換は行われていました(Wi-Fi がつながらない等の問題の共有、物の売り出しなど)留学生、特に中国系の留学生が多かったように思います。
交友関係	前期はコースの授業をとっていたので、高校のクラスのように毎日友達に会うのでそこから友達ができていきました。後期も前期にできた友達と一緒にいる時間が多かったと思います。様々な国からの留学生がいるコースだったので、友達の国籍も様々でした。国は違えど、みんな最初は不安に思っているのは同じなので、話しかけて友達になったもの勝ちだと思います。
困ったこと、大変だったこと	留学前にしておけばよかったこと、の項目と被りますが、やはり、語学の壁は大きかったです。何をやるにしても、英語が話せる人がいないと何もできない、という状況だったので、大変でした。入ってくる情報量も言葉が分かるかどうかでかなり変わります。なにをやるにしても手続きを踏まなくてはならない(銀行口座の開設にもアポイントを事前にとらなくてはならない)
学習内容・勉強について	前期はコースの授業でヨーロッパの歴史関連の授業を英語で、また、週に 3 コマ語学としてのフランス語の授業を履修していました。ほぼ講義スタイルで授業が進むので、最初はノートの取り方にも苦労しましたが、ネイティブの友達にノートを借りたり、スライドを見直すことでどうにかついていけるようになりました。 最初のうちは講義を録音していましたが、結局録音に頼って授業への集中度が下がったり、録音しても聞かないことの方が多かったので(録音を聞きなおすのは効率も悪いです)だんだん授業中に集中してノートをとるスタイルに落ち着きました。

課題・試験について	<p>試験は基本的にはフランス式のエッセイ形式のテストです。持ち込み不可の 1 時間半から 2 時間でのエッセイ(短い2つ、もしくは長いものを 1 つ)で、授業内容すべてが試験範囲です。(例:軍事的側面において、今後もイギリスはアメリカに頼っていくであろうか)</p> <p>前期は形式に慣れてなかったこともありかなり苦労しましたが、後期は形式がわかったので、試験勉強もしやすかったです。</p>
大学外の活動について	<p>市民アマチュアオーケストラに参加して、趣味であるオーケストラ活動を続けました。渡航前にリヨンにあるオーケストラを調べてコンタクトを取り、あるオーケストラのオーディションを受けて合格したので入団しました。留学生も学生も自分一人で、なおかつフランス語もあまりできなかったのでたくさん迷惑をかけましたが、オケの方はとても優しくて留学生活の思い出の一部です。</p>
留学を志す人へ	<p>留学の準備をしているときも、留学中も言い訳を作って楽な方へ楽な方へ流れるのは簡単なことです。「準備が大変だしやっぱり留学しないでいいかな」や「予習めんどくさい一回くらいやらなくてもなんとかなるだろう」のように思ったことが私も何度もありました。しかし、与えられた時間を、環境をフル活用したいなら、自分の中で言い訳を作って逃げないことが大切だと思います。準備をしていく中で、また、留学中、大変な時が何度もあると思います。しかし、逃げずに、その環境を楽しんでみてください。</p> <p>また、「調べる・情報を集める」という作業をおろそかにしないでください。せっかくの留学、きちんと自分のやりたいことができる留学先か、どんな授業なのか、など情報を集める作業を面倒くささらず、大切にしてください。情報を集めることで、あらたな情報が手に入り、よりよい方向へ物事を進めることができるようになることが多くあります。</p> <p>最後に、お金の話をします。生々しい話ですが、留学とお金はきってもきれない関係にあるのは事実です。金銭的な理由で留学を諦めようとしている人もいます。しかし、大学間留学は留学先の学費がかからず、家計への負担を最小限にすることができるのではないかと思います。また、自分で調べて申請をすればさまざまな奨学金を大学や日本学生支援機構(JASSO)から給付してもらえます。私自身も奨学金に助けられました。金銭的な理由で留学を諦める人が私の留学報告書を読んで少しでも希望をもってくれると嬉しいです。</p>

一週間のスケジュール(例)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
午前中	授業	授業	授業	授業	授業	買い物・旅行等	家事・勉強等
	授業	授業	授業	授業	授業		
午後	授業		家事	授業	授業		
	授業			授業	授業		
夕刻							
夜		オケの練習					