

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2025 年 5 月 20 日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	政治経済学部政治学科
留学(渡航)した時の学年	2 年生
帰国年月日	2025 年 5 月 9 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	トウールーズ政治学院(日本語名) Sciences Po Toulouse(現地言語名)
現地使用言語/ 授業使用言語	フランス語/ 英語
留学期間	2024 年 9 月～2025 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:英語開講の留学生用のコースを履修
形態	☐ 国立 ☐ 公立 ☒ 私立 ☐ 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 月上旬～12 月上旬 2 学期: 1 月上旬～4 月上旬 3 学期: 4 学期:
学生数	
創立年	

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (ユーロ) (1 現地通貨 = 160 円)	B 日本円	備考
授業料		円	授業料負担型での留学だったので支払いでしたが、明治大学の奨学金で授業料分は全額支給していただきました
宿舍費	545/月	円	100€/月、フランス政府から住居支援の補助がでる(CAF)
食費		円	
図書費	なし	円	
学用品費	なし	円	教科書などは必要ありません
携帯・インターネット費	20€/月	3200 円	Free で契約しました
現地交通費	17€/月	円	15€の交通機関乗り放題のカードと、月2€のシェアサイクルを契約していました (☐ 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	なし	円	
旅費(留学中)		120 万円	合計で3か月間、15か国を旅行しました
被服費		5 万円	
医療費	なし	円	
保険費		約 10 万円	形態: 明治大学指定の保険 住居用の保険
渡航旅費		15 万円	マイルでとったので諸費用、燃料費のみ
ビザ申請費		約 1 万 5 千円	
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	約 150 万円		旅行費除く

※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：羽田 目的地：パリ・CDG 経由地：

復路 出発地：パリ・CDG 目的地：成田 経由地：ワルシャワ

渡航費用

① 往復チケットを購入した場合

航空会社：ANA

料金：マイル＋諸費用

夏のハイシーズンなので高くなります。20 万くらいは最低限かかるので早めに行きければキャンセル、日程変更可の者を予約するのがいいと思います。航空会社によって学割がある場合があります。

② 片道ずつチケットを購入した場合

往路 航空会社：

料金：

復路 航空会社：

料金：

∴合計：

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：)

☐ その他()

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) 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：

livinfrance というサイトで探しました。9 月から住むと言ったのに 7 月後半、8 月の家賃を払ってくれたら契約できると言われました。住居を探している人が多く、契約するにはそうするしかないようで、現地でルームメイトや友達に聞いたところ、みな同じように払っていました。安くさがすのであれば、早めに探し始めること、複数のサイトで探し、選択肢を複数持つことが重要です。渡航直前に探し、見つからなくて学期はじめは airbnb に住んでいるというクラスメイトも何人かいました。

私の学校の場合、学校提携の寮(crous)に入れたひとは多くなかったです。主に、ヨーロッパ圏のエラスムスできている人が入っている様子でした。寮は住んでいる人と仲良くなれるメリットもありますが、部屋が汚い状態で引き渡されたというクラスメイトの話も聞きました。

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)

4 人の子と一緒に住んでいました。フランス人が 1 人と留学生が 3 人。シャワーは部屋についていてキッチンとトイレ、洗濯機などは共用です。掃除や共用品の分担をどうするのかや、お皿を洗わないルームメイトがいるなどの小さな問題はありましたが、快適に住めました。家具付き、キッチン用品付きで設備がいいのでルームシェアの方が生活水準は高いと思います。しかし、寮にすむとパーティーがあつたりしてともだちも増えるかなとも思います。

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: CAF の申請で戸籍謄本の翻訳が必要だったときに郵便局に行く際、送り方がわからずフランス人の友達についてきてもらいました)

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?

現地の友達が比較的危ない地域は教えてくれました。といってもウールーズは治安はフランスの中で治安はいい方なので気を付けていれば危ない目にあうことはないと感じます。夜中に 1 人で歩き回るのは避けた方がいいです、人通りがほとんどないので少し怖いです。

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。)

家の wifi が通じないこともよくありましたが 1 か月 20€ で 300GB のネットを Free という SIM 会社で契約していたのでテザリングしてパソコンなどは使っていました。Free はおすすめです。私のプランだと他のヨーロッパ圏でも使えました、しかしモロッコで勝手に使っていたら 60€ 別料金がかかりました。使用可能国を確認するのを怠ったので余分な出費をしました。

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。)

両親に wise で家賃を振り込んでもらい、そのほかはカードで生活していました。基本的に現金は必要ないです。マルシェと一部のレストランは現金のみでした。

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ください。

食料品はだいたい売っていますが最低 3 倍の値段です。自分に合うスキンケア類などは必須でした。バームクレンジング、保湿系のスキンケア、パックはあまり売っていないので持参しました。足りなくなって家族や友人に持ってきてもらったので必要数の計算は正確にした方がよかったかなと思いました。
持ってきてよかったものは、旅行用の小さいスーツケース、硬水のためのヘアケア、おしゃれすぎない楽な服、レンジでご飯を炊けるグッズなどです。

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。)

渡航前にクレジットカードで払いました

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。
60(ECTS)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。今後留学をする人々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)
From Biological Racism to the Construction of Systemic Racism : A Comparative study between France and the USA	
科目設置学部・研究科	
履修期間	秋
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	Mathilde Debbiche
授業内容	人種差別の歴史について、講義を聞いたあとディスカッションをする
試験・課題等	レポートと選択式の小テストが 1 回
感想を自由記入	先生のアクセントが強め、

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)
British and American Health Care Systems Since 1930s	
科目設置学部・研究科	
履修期間	秋
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	Alexandra sippel
授業内容	アンリカとイギリスの福祉制度についての抗議、先生が 2 時間話し続ける
試験・課題等	授業内テスト
感想を自由記入	情報量が多すぎて、みんな圧倒されていた パワーポイントが毎回 70 枚くらいで、びっしり文字が書かれている 全体的には面白い

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)
Media 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	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	OLIVIER BAISNEE
授業内容	先生がフランスの政治について 2 時間説明する
試験・課題等	レポート提出
感想を自由記入	先生の話が坦々と 2 時間続く、おすすめしません

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)
Gender and development	
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	アクティビティ多め(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	KAREN DELFAU
授業内容	世界のジェンダー平等の現状について、発表、ディスカッション、グループワークなどがあった
試験・課題等	レポートを 2 回
感想を自由記入	って一番面白く、学びがあった授業

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 Psychology of Contemporary Issues	
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	チュートリアル(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	ASUNCION SIERRA DIAZ
授業内容	心理学について、毎回ディスカッションあり、最後にグループワーク
試験・課題等	レポートとグループワーク
感想を自由記入	内容的にも、ディスカッション多めの授業形式も面白かった 少人数のため、履修が先着 おすすめです

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)
Comparative Government & Public Administrations in 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	ANNE LAURE MAHE
授業内容	講義を聞く、グループでの作業やアクティビティがあった
試験・課題等	授業内テスト、難しめ
感想を自由記入	範囲が広く、設問もおおざっぱで試験がむずかしい 内容も政治体制について細かく学ぶので、興味がなければとらないほうがいいです

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 United Kingdom and the European Union : from membership to partnership ?	
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	STEPHANIE MC LELLAN
授業内容	EU とイギリスの関係を細かく、ブレクジットなどの話がメイン
試験・課題等	授業内テスト
感想を自由記入	EU とイギリスの 4 つの国についての知識が非常に増えた

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)
Politics, Media & the Public	
科目設置学部・研究科	現地学生 2 年生と一緒に受ける
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	ELIO DI PAOLANTONIO
授業内容	アメリカのメディア、トランプ政権
試験・課題等	レポートと選択式テスト
感想を自由記入	面白い授業でした 先生が X や youtube などの動画からもアメリカのメディアシステムの実態を説明してくれる、時事系の話題も扱う、おすすめです

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:

1) 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。

3年次春学期まで留学期間がかぶっている場合は自己分析など進めておくと帰国してから楽だと思います。

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、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	英語、フランス語勉強
	4 月 ～ 7 月	TOEFL 受験
	8 月 ～ 9 月	英語、フランス語勉強
	10 月 ～ 12 月	DELTA 受験、留学出願
留学開始年	1 月 ～ 3 月	英語、フランス語勉強
	4 月 ～ 7 月	VISA 申請、滞在先探し
	8 月 ～ 9 月	パッキングなど
	10 月 ～ 12 月	秋学期、冬に 1 か月の旅行
留学/帰国年	1 月 ～ 3 月	春学期
	4 月 ～ 7 月	帰国後明治大学で春学期の授業を受講
	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。

もともとフランスに留学したいと決めていて、その中でもグランゼコール、政治学院が自分の専攻にあっていて興味があったので決めました。

英語圏でない国に留学する場合、現地人よりも留学生とかかわることが多いとおもいます、その分多国籍な環境で生活することができました。フランス人の友達もほしかったので、ESN(ヨーロッパの都市に基本ある留学生との国際交流機関)のバディシステムに登録したり、日仏コミュニティのパーティーに行ったり、学校で日本に興味ある学生などと仲良くなりました。留学生はグループで遊びたい人が多いですが、私は少人数で深く仲良くなる方があっている所以の友達と仲良くなれたことはとてもいい思い出です。

フランス語ですが、スーパー、銀行などではフランス語でのみ、やりとりをすることもありました。もともとフランス語を勉強していったので多少は理解できましたが、フランス語ゼロだとコミュニケーションが難しいこともあると思います。なので、事前に仏検3級程度は勉強していくと、生活も楽になるし、街であった知らない人ともはなせるという面で役に立ち、いい経験になると思います。しかし、話せないと生活できないほどではないです。

下に思いついたことをかきます

CAF の申請は現地到着後すぐ行わないと、さかのぼっては給付してもらえないので損することになります。

滞在先探しも早目にするといい物件を抑えられます。

トゥールーズの空港からは、市内中心まで直通のバスがありますが、重い荷物をもって一人移動は大変なのでタクシーを使うのがおすすめです。15€くらいです。

ストライキ、デモで土日にバスに乗れないことが多かったので、中心地の近くや地下鉄の駅の近くに住むと楽です。compans 駅のちかくにシアンスポの学生は多く住んでいました。

シェアサイクルは月 2€で利用していました。

帰国前

銀行口座の閉鎖、CAF を止める、住宅保険を止める、退去の通知手続きすることがたくさんあります。

フランス留学、ヨーロッパ留学、英語圏以外の留学を検討しているかた、行くかどうか迷っているかた、もし誰かに相談したいことなどがあればお気軽に連絡してください！語学や授業以外にも、留学を通して学ぶこと、得た経験はたくさんあります。私自身も行ってよかった、また何回でも行きたいと思えるほど、得たものが多かった1年間になりました。語学力やお金、時間、気持ちなど留学を決めるまでの障壁はたくさんありますが、それを乗り越える方法も必ずあると思います。そのヒントを先輩方が教えてくれると思うので、たくさん先輩をたよって、留学を実現すること、応援しています。