

【大学間協定留学】 留学近況報告書

記入日	2024年 11月 06日
留学先大学	トゥールーズ政治学院（日本語名） sciences po toulouse（現地言語名）
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：留学生用の英語開講コースを受講
留学期間	2024年9月～2025年6月
明治大学の所属学部等 ※学部・学科・研究科・専攻等	政治経済学部政治学科
学年 ※出発時の本学での学年	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。

報告書や留学座談会、SNS を使ってトゥールーズだけでなくフランスに留学に行った先輩方に連絡をし、疑問点を聞いたり、必要な持ち物をお聞きしたりしました。

出発前はパッキングに時間がかかるので早めに買い出しに行ったりすると後々楽です。

個人的な優先順位は薬、日本食（味噌汁、お茶づけ、だし、各種調味料）、スキンケア（本当に乾燥します）、服（現地で買う方がおすすめですかさばります）の順番でした。

最初の2、3日は持ってきたもので生活できるように食べるものやタオル、シャンプーなどは少しでいいので持ってくると初日から買い出しに行かなくていいので楽でした。

他の先輩方も書かれていますが、ビザ申請と滞在先探しは絶対にはやめに、できれば航空券も早めにとると安く取れます。

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：学生ビザ	申請先：在日フランス大使館
ビザ取得所要日数：5 日ほど （申請してから何日 / 何週間要したか）	ビザ取得費用：1 万 5000 円ほど（確かではないです）
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？	
協定校からの入学許可証（5/7 にメールで届きました） 銀行の残高証明書（母の口座を使用しました） 証明写真（背景は白） 留学先の滞在住所 これが一番大変です。私がビザを申請した 6 月時点ではまだ滞在先が決まっていなかったため、Airb&b を 3 か月分予約し、オーナーに住所とメールアドレスを教えてくださいましたことで解決しました。 友人はホテルを予約したと言っていました。これに関してはキャンセルできる宿泊施設を予約してビザ受け取り後にキャンセルするしかありません。	
2. 具体的な申し込み手順を教えてください。	
はじめにキャンパスフランスでアカウントを開設する必要があります。 開設後にいくらか払いました。 そのあとに大使館の HP からビザ申請のために大使館のアポを取りました。これは絶対に早めに予約してください！ 私は入学許可証を受け取り次第 5 月に予約しました。取れた予約が 1 か月後の 6/6 だったため、予約後から書類の準備を始めました。6 月は空いていたようで申請から 5 日ほどでビザが自宅に届きました。 夏になるとビザ申請はすごく混みます。アポが取れなくなったり過去には大使館の前で列に何時間も並ばなければならなかったようなので入学許可証を受け取り次第すぐにアポだけでもとってください！ 書類の準備にも時間がかかることがあるので、（残高証明書など）上京しているかたなど早めに保護者の方に必要な書類の説明をしておくことをおすすめします。	
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？	
とくになにも聞かれませんでした。	
4. ビザ取得に関して困った点・注意点	
書類不備があると申請できないため、必要そうな書類はすべて持っていきファイルに入れてスタッフの方に渡しました。渡した書類は 1 つも返ってこないなので必要なものはコピーを取っておきました。	

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）。

今は特に必要としていませんが wise のアカウント、物理カードを作りました。現金を引き出したいときに便利で、旅行に行く際などに必要になるかもしれません（手数料が安いので）。

フランスでは現金を使うのはマルシェで買い物をするときくらいです。300€くらいあれば十分だと思います。レストランはクレジットカードで割り勘できます。友達との割り勘は銀行口座に送金することが多いです。クレジットカードは 2 枚持ってくることをおすすめします。サイトなどで使えない場合もありますし 1 枚無くしても予備があると安心です。

携帯の SIM は Free を使っています。現地でショップに出向いて直接買えます。月 300GB で 20€と安く、ヨーロッパの他の国でも月 35GB ほどデータローミングできます。300GB は必要ありませんが家の Wifi が弱く、データは役立っています。

到着した日はマタビオ駅に着き、フランス人の友人に迎えに来てもらったためバスを使って荷物を運ぶことができました。もし一人で荷物を運ぶことを考えているのであれば Bolt や Uber を使うことをおすすめします。そこまで費用はかかりませんし、大きいスーツケースをもってがたがたの道を移動すると大変で疲れます。治安はよく、街の人も優しいので不可能ではないですが一人で大荷物を移動している人はあまり見かけないのでやめておいた方がいいとおもいます！

Ⅲ. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	ANA				
航空券手配方法	公式からマイルで購入 ※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				
大学最寄空港名	トゥールーズ・ブラニャック	現地到着時刻	16 時		
キャンパスへの移動手段	☐ 大学手配の出迎え	☒ 知人の出迎え	☐ 公共交通機関 (☐ バス ☐ 電車)	☐ タクシー	☐ その他 ()
移動の所要時間	空港から中心にでるバスは 30 分ほどで 9€です				
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 始めはキャンパスでなく滞在先に向かうと思います。空港からのバスもいいですがバスがついたあとの移動は Bolt 等をつかった方がコスパがいいです。					
大学到着日	8 月 29 日 16 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？	☒ はい ☐ 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	☐ 寮 ☐ アパート ☐ その他（コロカション（ルームシェア））	
部屋の種類	☐ 一人部屋 ☐ 二人部屋 ☐ その他（5LDK に 5 人で住んでいます ）	
ルームメイト	☐ 日本人学生 ☒ 他国からの留学生 ☐ その他（フランス人の現地学生もいます）	
住居を探した方法	☐ 大学の斡旋 ☒ 自分で探した ☐ その他（ ）	
住居の申込み手順	協定校から CROUS の案内が届いたので申し込みましたが結局結果すら届きませんでした（日本人の友人は落ちたと言っていたので結果は届くはずでした）。 私の学校で CROUS に入れたのは何人かしかいません。ヨーロッパからきている ERASMUS の学生なら可能性があるようですがそれでも寮には入れないと想定してください。 私は結果をまたずに自分で探しました。たくさんのサイトをみましたが結局 Livinfrance に絞ってサイトからいろいろな物件をみて、気に入ったところに申し込みました。	
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？		
7 月の中旬に決めました。Livinfrance（仲介業者）から、家主が他にも入りたい人がいるから 7 月後半と 8 月の家賃を払うなら即決で契約できるとのことなので、仕方なく払うことにしました。ルームメイトも日本人の友人も払ったと言っていたので学生が多いトゥールーズでは仕方ないことなのかなと思います。 他のこともそうですが早めに準備したほうがいいです！人気の物件や安い物件ははやめに埋まります。特に 1 学期の留学だと期間が短いと家主に断られることも多いようです。学校が始まって家が見つからなくて一時的に Airbnb に住んでいるクラスメイトも何人もいました（知っているだけで 5 人）。		
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	☒ あった ☐ なかった	
日程	9 月の最初の 1 週間	
参加必須ですか？	☐ 必須 ☒ 任意参加	
参加費用は？	☒ 無料 ☐ 有料（金額： ）	
内容の様子は？	他大学のキャンパスで大学関係なくウェルカムイベントがあり、ESN という留学生と交流する団体のイベントもあり、自分の学校のもありました。 同じ学校の子だけでなく他の留学生ともかかわれるいい機会でした。	
留学生用 特別ガイド	☒ あった ☐ なかった	
授業開始日	9 月 9 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？	
オンラインビザの申請が必要です（到着後 3 か月以内） ネット上でできます。50€	
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？	
CAF 今まだ苦戦している最中ですが、法定翻訳済みの戸籍謄本を日本から持ってきたら基本的には大丈夫です。 これは情報があまりなくて大変なので、toulbox（現地到着後は契約できない）を利用するのが楽です。 わたしは渡航前に toulbox を契約するのを忘れたので全部ひとりでやっていますが大変です。	
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 で開設しました、料金はかかりませんが口座が開くまで結局 2 週間くらいかかりました。 書類（入学許可証と住所がわかる紙）とパスポートを持って、支店に出向いて口座開設したいと言ったらスタッフの方が手続きしてくれます。 予約が必要な時もあると聞きました、支店に行けば何とかかなります（行くときは絶対にパスポートを持って）。	
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？	
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（9 月 20 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（ ）	
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？	
留学生用のコースなので特にはないです。最初の 2 週間は履修前に授業を受けてそこから決めることができます。 取りたい授業は全部とれます、フランス語はレベル別にクラス分けされて時間は選べません。	
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		全休					
6 : 00							
7 : 00							
8 : 00							
9 : 00							
10 : 00							
11 : 00							
12 : 00							
13 : 00							
14 : 00							
15 : 00							
16 : 00							
17 : 00							
18 : 00							
19 : 00							
20 : 00							
21 : 00							
22 : 00							
23 : 00							
24 : 00							

↑授業ですが、朝8時から夜は6時までの間に授業があります。フランス語を含めて6コマ（12時間）とっています。11月は課題やテストが立て込むので大変ですが9月はほとんど何もなく自由時間が多かったです。

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。

学生のバカンスは年に 4 回、合計 6 週間あります（夏休みの他に）。

トゥールーズは南にあるので暖かいですが 9 月は夏でも暑すぎることはなくちょうどいいです。

気候のおかげかはわかりませんが、パリなどの他の大都市と比べてみんな穏やかで幸せそうです。

東京に住んでいる人からしたら、トゥールーズは小さい都市だと感じると思いますが、必要なものはだいたいそろいます。日本の食材も基本的な調味料などは売っていますが最低でも 3 倍の値段はします。

トゥールーズはすてきな街です！

学校での授業だけでなく住んでみることで感じるフランス人の生活の仕方だったり考え方だったり、半年または 1 年住むことで、自分自身で感じられること、その経験は、留学に行くこと、知らない土地に 1 人で住んでみることで、それだけでたくさんの学びがあるはずです。

これを読んでくださっている方の中にはまだ留学を迷っている方もいると思います。

交換留学の準備は自分で行う必要があるのですがその分、現地で感じることも、経験することの重さには代えられないと、私自身思っています。

ゼミ試に追われていて詳しく書けない部分もあったので、留学考えている方、トゥールーズじゃなくても！、留学前で準備にでんてこ舞いな方も、連絡いただければ、わかる範囲でお答えします！

事務室の方が連絡先教えてくれるはずです。