

# 国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開します。また、学内発行の留学関連冊子等にも掲載されることもありますので、ご了承下さい。  
その際は匿名で公開します。

研修名	リヨン・カトリック大学
-----	-------------

留学費用項目 (研修費用は除く)	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	約42,000 円	
図書費・学用品費	約2,000 円	日本で会話集とノートを購入
携帯・インターネット費	8,460 円	海外用ポケット Wi-Fi 代
現地通学費	0 円	(研修先まで徒歩15分)
教養娯楽費	10,634 円	
被服費	14,681 円	現地で服や帽子を購入
雑費		
その他	約28,000 円	例: 自分用も含めたお土産代
合計	約110,000 円	

## 渡航準備について

1) 現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか  
現金の用意方法: 日本で事前に両替  
その他用意したもの: ☒ クレジットカード ☐ デビットカード・キャッシュパスポート

2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください  
ユーロの単位に慣れていないことや両替したばかりで小銭が少ないことから、メトロの切符を買う時など、カードがあると便利でした。ちょうどよく持ち合わせておらず大きめの紙幣(20 ユーロなど)で支払った時、少し面倒そうな顔をされていたので、カードで支払うとスマートだと思います。(特にテーブルでお会計をするレストランやカフェで)

3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。  
普段からあまり電話をすることがなかったので、最低限インターネットと LINE が使えるように、海外 Wi-Fi(ペンタクト Wi-Fi さんのもの)を借りました。大学と寮には Wi-Fi がありますが、それ以外の場所で連絡を取り合うときに役立ちました。

4) 日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか  
助かったもの: フリーズドライの味噌汁、パスタソース  
準備した方がよかったもの: ハンドソープ(備え付けのものの方が分かりませんでした)、計量カップ、お茶パック、タッパー、ドライシャンプーやボディシート(フランスは硬水なので、毎日お風呂に入ると乾燥や肌荒れが起こるため)

## 現地情報

1) 活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。  
(例: 研修の相談窓口、現地の友人等)  
☐ なし ☒ あり (問題の内容や相談した人等: 寮内に泥棒が入っていると学生同士のグループラインで連絡あり。確認したところ結局その人は寮側の点検スタッフだったのですが、事前連絡がないなどと少し不審だったため、怖い思いをしました。念のため代表者がグロリアツアーズの担当者様に連絡しました。)  
特記事項: 今回は泥棒ではなくスタッフの人だったので良かったのですが、それにしても勝手に部屋に入ったりされていたようなので、目につくところに高価なものを置いたり、スーツケースを開けたままにしたりして外出しないように気を付けてください

2) 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?  
すりに合わないよう肩掛け鞆で行動  
メトロやトラムに乗るときは特に危ないと言われていたので、常にチャックのあたりを押さえて、警戒モードをアピールしていました  
幸いにも何も盗られずに済みましたが、隣を歩いていた友人のリュックが少し開けられていたので、普段街を歩くときはリュックサックを後ろに背負うのはやめた方がいいと思います

3) 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。

持参したポケット Wi-Fi と大学・寮の Wi-Fi を使っていたので、問題なく利用できました。  
寮と大学以外には Wi-Fi はない（フリー Wi-Fi はありますが一定の危険性が伴うと思います）、大学の Wi-Fi は不安定なこともあったので、海外用のポケット Wi-Fi あるいは海外 SIM を入手しておくことをおすすめします。

## 滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル	<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数   人)
3) 共有部分	
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン( <input checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可 ) 全て個室にありますが	
4) 感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)	
<p>部屋は一人部屋なのでリラックスできますが、冷房がなく扇風機のためとても暑かったです。歩いて5分くらいのところにショッピングセンターがあり、大きなスーパーマーケットが入っているので、日々の買い物にとっても便利でした。トイレトーパーとごみ袋は、レセプションの方に声をかければもらえます。</p> <p>部屋のカードを置いたまま外に出てしまったことがあったので気を付けてください…(もしやってしまっても、レセプションの方に伝えれば新しいカードがもらえるのでそれを使い、元のカードは無効になるので返ししましょう)</p>	

## プログラム選択の参考となる点を記載してください

1) 研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。
<p>良かった点: レベル別のクラスで授業を受けられる点。無料のアクティビティが充実</p> <p>良くなかった点: 私のように一番下のクラスだと、クラスのほとんどが日本人だったので、たくさんの外国の学生と交流するのは難しいです</p>
2) 課外プログラムについて
<p>無料のものも有料のものも、とても楽しかったです。毎週水曜日に行われる無料のアクティビティでは、リヨン市内の散策、ローヌ川クルーズ、リヨン市内の博物館見学に参加しました。有料(今回は 40€)のものは、チョコレート博物館とワイン畑に行きました。チョコレートは無料でたくさん食べられました!</p> <p>自分一人では行きにくいところに連れて行ってくれるので、充実した休みの日が過ごせます。集合時間や博物館の職員さんの説明など、難しいですがフランス語の聞き取りの練習にもなると思います。</p>
3) 現地での生活に関すること
<p>パン屋さんのショーケースの中やレストランに虫がいたり、トイレが汚かったりしたので、日本の高い衛生環境に慣れていると、少し不快でした。</p>

## 交流等について

1) プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。
<p>各国からフランス語を学びに学生が集まるので、交流する学生はアメリカ、中国、韓国、オランダ、チェコ、ブラジルなど、様々な国の学生たちです。自分の国の言葉を教え合ったり、一緒に昼食を食べたりしていました。</p>
2) プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。

## 異文化体験について

1) 日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。
<p>・ショッピングモールのトイレが有料      ・パン屋さんやケーキ屋さんのショーケースの中に大きめの虫(ハチやハエ)がいる</p> <p>・知らない人でも寮の中などですれ違うと挨拶してくれる</p> <p>・テーブルでお会計      ・建物の外や路上での喫煙が禁止されていない</p> <p>・レストランでは頼まないといくらは提供されない(もらえるのは水道水なので注意、安全ではあるが体に合わなくて体調を崩す可能性もあるので)</p> <p>・赤信号でも車やトラムが来ていなければ横断歩道を渡る</p> <p>・自分から言わないとレシートがもらえない</p> <p>・お店で紙袋やビニール、保冷剤(これに関しては売っているのも見なかった)は基本もらえない</p>

## 留学体験記

**研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。（200字以上）**

初めての海外、初めての1人暮らし、そして、一緒に参加する明大生もフランス文学専攻の子がほとんどだったので、最初は本当に不安で、怖かったです。しかし、日がたつにつれ環境にも慣れ、徐々に楽しくなっていました。

法学部の第二外国語として勉強しているにすぎないので、文法・読解の力と、リスニング・コミュニケーションの力の乖離に苦しみました。はじめはグループ2でしたが、先生の指示があまりにもわからず、担任の先生に相談して1つ下のクラスに変えてもらいました。

難しいクラスでもなるべくそのまま頑張った方がいいと、日本の留学担当の方にも言われていましたが、私の場合は、クラスを下げた結果、先生の言っていることが分かるようになり、積極的に話せるようになったため、かえって話す力は伸ばせたのではないかと思います。

また、地元のレストランやカフェ、パン屋さんで問題なく買い物ができた時はとてもうれしかったです。わからないときは、より簡単なフランス語で説明してくれたり、英語を交えてくれたりもするので、とにかく恐れず話してみることが大切だと実感しました。自分ですっているよりも、何とかなります。

来年からはフランス語の授業はなくなりますが、今度は家族や友人を連れてフランスを案内できるように、最終的にはフランス語を武器にした法曹になれるように、仏検などを指標に自分で少しずつ勉強を続けたいと思っています。

# 国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開します。また、学内発行の留学関連冊子等にも掲載されることもありますので、ご了承下さい。  
その際は匿名で公開します。

研修名	リヨン・カトリック大学2024年夏季
-----	--------------------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	53,000 円	
図書費・学用品費	4,800 円	
携帯・インターネット費	28,000 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 15 分)
教養娯楽費	12,700 円	美術館の入館料、アクティビティの参加費用など
被服費	12,600 円	
雑費	10,900 円	トイレトペーパーやコインランドリー
その他	90,800 円	TCL のチケット代、お土産、荷物の郵送費など
合計	約 212,800 円	

## 渡航準備について

1) 現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか
現金の用意方法: 事前に約300ユーロを換金しました。
その他用意したもの: <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input checked="" type="checkbox"/> デビットカード・キャッシュパスポート
2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください
デビットカードをメインに使用しました。アプリで使用の通知がすぐに来るよう設定していたため、いくら使ったかなどが把握しやすかったです。
3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。
使用している携帯キャリア回線の海外データローミングサービスを利用しました。
4) 日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか
洗濯ネット、水筒、箸、計量スプーン、ゴミ袋

## 現地情報

1) 活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。 (例: 研修の相談窓口、現地の友人等)
<input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等: )
特記事項:
2) 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？
財布などの貴重品は鞆のポーチに入れ、二重にしまっておきました。電車に乗る際は鞆を体の前で抱えて、治安の悪い地域や夜は一人で歩かないように気を付けていました。
3) 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。
寮の Wi-Fi は繋がりにくいということはありませんでした。学校のはよく接続が切れてしまいました。

## 滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル	<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 人)

<b>3)共有部分</b>
<input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> トイレ <input type="checkbox"/> キッチン( <input type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)
<b>4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)</b>
クーラーがなかったので寝苦しい夜が多かったです。寮の部屋は光源が少なく、慣れるまで暗く感じました。

<b>プログラム選択の参考となる点を記載してください</b>
<b>1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。</b>
一番下の日本人が多いクラスだったため、授業中でもわからないところを共有できました。ただ、日本人同士で話してしまうことが多く、フランス語で先生に質問するということはあまりできませんでした。授業の内容は非常に初歩的で、ゲームのようなグループワークも多く、楽しかったです。
<b>2)課外プログラムについて</b>
アクティビティは無料のものも有料のものもすべて参加しましたが、リヨンについて詳しく学ぶことができたため、とても良い機会だったと思います。アヌシーは非常にきれいな場所だったので、また訪れたいと思います。
<b>3)現地での生活に関すること</b>
寮周辺は落ち着いた雰囲気のある場所で、一人で出歩くことも多かったです。電車にも何度か一人で乗りましたが、特に危険な目に遭うことはありませんでした。カラカラした気候で喉がすぐに乾くので、水筒を学校のウォーターサーバーでよく補充しました。日が落ちるのが日本よりもずっと遅く、生活リズムが狂いそうでした。

<b>交流等について</b>
<b>1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。</b>
<b>2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。</b>

<b>異文化体験について</b>
<b>1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。</b>
フランスでは屋外の喫煙が規制されていないため、よく路上で喫煙している人を見かけました。また、町のいたるところにゴミ箱が設置してあって便利です。ただ、ショーケースの中のパンやケーキに蜂などの虫が集まっている様子をよく見かけたのがショックでした。

## 留学体験記

**研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200字以上)**

<p>初めての海外生活ということで参加する前は不安もありましたが、寮や学校で同じ大学の生徒とよく話せたことや、授業の内容もすでに習ったことが中心であったため、楽しく過ごすことができました。フランスはセルフレジが多く、また英語が話せる人も多かったため、実際にフランス語を使う機会は想像よりも少なかったのですが、自分の語学力には多少自信ができました。パン屋さんが一番利用する機会が多かったので、そこで一番フランス語が鍛えられました。なにより、フランス語に囲まれた生活を送ることで、フランス語を言語として耳が理解できるようになれたことが良かったです。</p> <p>自分自身は今リヨンの外に出ることはなかったのですが、それでもとても充実した一か月を過ごすことができました。リヨン市内の観光名所を見るだけでも土日は埋まりますし、おいしいお店もたくさんあります。美術館がとて大きいうえに入館料も安いので、ぜひ行ってほしいです。</p>
--

# 国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開します。また、学内発行の留学関連冊子等にも掲載されることもありますので、ご了承下さい。  
その際は匿名で公開します。

研修名	リヨン・カトリック大学 2024 年夏季
-----	----------------------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	約 50,000 円	平日は主に自炊、土日はカフェやレストランで食事をしていた。
図書費・学用品費	約 2500 円	フランス語の本と漫画、授業で使うノートを買った。
携帯・インターネット費	20,880 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 徒歩20 分)
教養娯楽費	約 5000 円	美術館、博物館
被服費	約 12,800 円	服を3着
雑費	約 15,500 円	リヨンのトラムや地下鉄、パリまでの運賃など
その他	約 45,000 円	例:お土産
合計	151,373 円	

## 渡航準備について

1) 現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか  
現金の用意方法: 日本の外貨両替所にて 60,000 円を両替した。  
その他用意したもの: ☒ クレジットカード ☐ デビットカード・キャッシュパスポート

2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください  
大きな買い物はカードでの支払いが多かったが、スーパーやカフェで軽く買い物をする時は現金を使った。とくに5ユーロと10ユーロをよく使った。

3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。  
事前に、日本で契約している携帯通信会社の海外利用アプリを登録していたので、現地では特に購入などはしなかった。  
周りには現地で SIM カードを購入している人もいた。

4) 日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか  
日本食(パスタソース、サウのごはん、レトルトカレー、味噌汁、カップ麺)、調味料(塩コショウ、醤油)、水筒、ウェットティッシュ  
ごみ袋、タッパー、サランラップ、シャンプー & リンスは持って行って良かった。  
準備しておくべきだったのは、保冷バックとボディーソープ。保冷バックは、買ったチョコなどを持ち帰るときに、溶けないように持っておくべきだった。部屋にボディーソープはあったが、出にくかったため使えなかった。

## 現地情報

1) 活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。  
(例: 研修の相談窓口、現地の友人等)  
☐ なし ☒ あり (問題の内容や相談した人等: 研修時のスタッフ )  
特記事項: テレビの点検に来た人がいたが、寮側から何も知らされていなかったため、不審者だと思った数名が研修時のスタッフに連絡をしていた。最終的に、寮の職員だと聞いた時は安心したが、その前まではとても不安だった...

2) 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？  
オリエンテーションの際に、旅行会社の方からのお話があった。  
リュックや肩掛けのカバンは常に前に持っていた。スリには合わなかったが、一度リュックを後ろで背負っていた時にチャックを引っ張られた。すぐに気づいたので何も取られなかったが、常に用心しておくべきだと思った。

3) 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。  
寮のWi-Fiは比較的安定していてよかった。しかし大学のWi-Fiが繋がってもすぐに切れてしまうときが多々あった。  
一度、どこへ行っても電波が繋がらなくなってしまい、日本の携帯通信会社に連絡をしたが、少し設定を確認し操作をしたら、すぐに元に戻った。



## 滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル	<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数    人)
3) 共有部分	
<input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> トイレ <input type="checkbox"/> キッチン( <input type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可 )	
4) 感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)	
部屋もキッチンも一人で使う分には十分なスペースがあり、ポットと電子レンジ、また食器類も揃っていたので、特に苦労はしなかった。エアコンがなかったので、暑い日は寝るときも扇風機を回して寝ていた。8月の下旬は比較的涼しい日が続いたので、扇風機を回さなくても眠ることができた。 私の部屋は問題なかったが、何人かはお風呂の水が天井？から垂れてきたり、トイレの方まで水浸しになったという話は聞いた。	

## プログラム選択の参考となる点を記載してください

1) 研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。
クラスには様々な国籍の人がいて、フランス語ではもちろん、英語で会話をする機会も多かったので、すごく良い経験になった。レベルによってクラスが分けられているので、自分のレベルにあった授業が受けられるのも魅力だと思う。実際に授業で習ったフレーズをレストランやカフェで実践できたので、自信にも繋がった。
2) 課外プログラムについて
毎週水曜日に主にリヨン市内での無料アクティビティがあって、それにはすべて参加した。 有料アクティビティはチョコレート工場と絹織物工場があり、私はチョコレート工場のみ参加した。 参加したアクティビティはどれも楽しくて、良い思い出になった。特にアヌシーの湖がとても綺麗で、印象に残っている。
3) 現地での生活に関すること
寮から徒歩10分のところにスーパーがあって、また近くにはパン屋やパティスリーもあったので、よく行っていた。 日曜日は定休日なので、注意が必要。 お店の人も親切な人が多い。挨拶は必ずするべきだと思う。

## 交流等について

1) プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。
ペアになって一緒に発表したり、仲良くなった人とは休憩時間に話したりしていた。お互いにわからないところは教え合い、一緒に解決して、共に勉強に励んでいた。日本からお菓子を持って行って配ったりしていると、自然と話題が出来て話が盛り上がった。 仲良くなった韓国の友達にカムサハムニダと言ったらすごく喜ばれた。
2) プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。
フランス語で簡単な会話は試みた。しかしフランス語で話しかけられて何を言っているか理解できずに困っていると、すぐに英語で繰り返し言ってくれて助かったことが多々あった。あるレストランでは、初めから英語で対応してくれた。

## 異文化体験について

1) 日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。
街中では、タバコを吸っている人を多く見た。しかし街の至る所にはごみ箱が設置してあったので、道がごみで汚いという印象は受けなかった。 フランスに来て一番衝撃を受けたのは、赤信号でも車が来ていなかったら渡ってもいいこと！初めはなかなか慣れなかったが、きちんと両サイド確認して車が来ていなかったら渡っていた。

## 留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200字以上)

このプログラムはフランス語を現地で学べるのはもちろん、様々な年齢、国籍の人たちと共に勉強できたことがとても良い経験になりました。パティシエになるために、フランスにこれから住むために、フランス語の書物を読み研究に励むために、それぞれが色々な思いを抱いて同じ環境で勉強していると、お互いに高め合えて、良い刺激になっていたと思います。自分のフランス語力の拙さに悔しいと思う場面があっても、頑張って伝えようとする意志があれば、理解しようと耳を傾けてくれる人がとても多かったです。初めは何を言っているのか全く分からなくても、徐々に単語やフレーズが聞き取れるようになっていきました。すべてを理解することはできなかったけれど、少しでもわかるとすごく嬉しい気持ちになって、それが自信にも繋がります。また、日本では実家暮らしなので、異国の地で一人暮らしをすることはかなり不安でした。しかし、徐々に慣れてきて、たまに同じプログラムの友達と夕飯を一緒に作ったりして、お互い助け合いながら生活していたので、大きなハプニングなどは起きずに無事に1か月生活することができました。休日は色々なところに行って、何よりパリへ行けたことが一番の思い出です。留学の前は、1か月間フランスで生活できるのか、授業についていけるか、現地の人とちゃんと会話できるのか、様々な不安があったけれど、この留学は私にとって、とても大きな財産になりました。このプログラムへの参加を迷っている人は、ぜひ参加してみてください！視野も広がり、有意義な時間を過ごせるはずです。私はこのプログラムに参加して、改めて良かったなと、心から思います。



# 国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開します。また、学内発行の留学関連冊子等にも掲載されることもありますので、ご了承下さい。  
その際は匿名で公開します。

研修名	リヨン・カトリック大学 2024 年夏季
-----	----------------------

留学費用項目 (研修費用は除く)	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	63,080 円	レストランには計4回行った。お昼はほぼ毎日パン屋さんで買っていた。
図書費・学用品費	9,290 円	フランス文学7冊と、フランスで有名な漫画を買った
携帯・インターネット費	7,900 円	ヨーロッパ内の 42 개국ならどこでも使用できる eSIM(20GB)を契約した。
現地通学費	0 円	(研修先まで 20 分) 歩ける距離だったので、徒歩で通学をした。
教養娯楽費	12,540 円	研修先の有料アクティビティ、劇・博物館・美術館のチケット代など
被服費	44,230 円	洋服×4、帽子、靴。現地で着るものは足りていたが、好きなデザインが見つかったので購入。
雑費	81,120 円	お土産用のお菓子、雑貨
その他	26,680 円	例: 交通費リヨン内(TCL10 回券+6 回分)、パリ・スイス(列車往復チケット)
合計	244,840 円	

## 渡航準備について

1) 現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか
現金の用意方法: 180 ユーロを「外貨両替ドルユーロ」で購入した。 その他用意したもの: <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input type="checkbox"/> デビットカード・キャッシュパスポート
2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください
日本はまだタッチ決済が使えないお店が多いが、フランスはカードのタッチ決済がかなり普及している。カード盗難やスキミング防止の為にスマホでのタッチ決済が一番良いのかなと感じた
3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。
VOYAGEESIM の【ヨーロッパ 42】eSIM30 日間/20GB を使用した。日本の企業が運営しているので説明書が非常に分かりやすい。フランスはもちろん、乗り継ぎ先のイスタンブール空港や週末に訪れたスイスでも問題なくつながった。おすすめ。
4) 日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか
サングラス(思っているよりも眩しい)、水筒(研修校にウォーターサーバーがあったので、授業前後に満杯までいれている人が多かった)、お茶のパック、タッパー、スパゲッティのソース、ヘアオイル、ハンガー、洗剤、除菌シート、お掃除用具(シート系のものは使いやすい)、日本の教科書(仏文専攻の人は『nouvelle grammaire systématique français』を持っていくといいかも)

## 現地情報

1) 活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。 (例: 研修の相談窓口、現地の友人等)
<input type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等: 寮に泥棒が入ったかもしれないという情報が流れた/お店の商品を誤って落として壊してしまった) 特記事項: 他の研修メンバーが東京海上日動や研修の担当者の方に連絡をいれてくれた。LINE グループでのやり取りにより、寮の関係者で特に被害はなかったことが判明した。/お店の方に正直に話して謝ったところ、とてもやさしい方で弁償しなくても大丈夫だと言ってくれた。
2) 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?
たびレジに登録し、在リヨン領事事務所からのメールをチェックしていた。パスポートは滞在期間中ずっとスーツケースに入れ、スーツケースのダイヤルを回して開かないようにした。部屋の鍵、カード、最小限の現金などの貴重品は厚みのないセキュリティーポーチに入れて腰に付け、その上から上着やシャツを着ていた。トートバックを使っているときには、両手で肩ひもの部分を握り、体の前の方で持った。何人かの友人はトラブルに巻き込まれてしまったと聞いたが、私自身は全く問題なかったと思う。
3) 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。

モバイル通信はほとんど問題なくつながっていた。5G のときが多かった気がする。パリやスイスへ移動中、山を通る際には少し電波が悪かったが、これはしょうがないと思う。寮の Wi-Fi に関しては、スマホは使うことが出来たが、パソコンが全く使えず困った。

## 滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル	<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 人)
3) 共有部分	
<input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> トイレ <input type="checkbox"/> キッチン( <input type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)	
4) 感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)	
全体的にきれいで、慣れれば居心地のいい部屋でした。しかし、よく見ると床がめくれあがっている部分があったり、シーツが切れていたり気になる部分はありました。調理器具と扇風機は部屋によって少し差があるみたいなので、他の参加者のお部屋に一度お邪魔して、足りないものはレセプトでもらった方がいいと思います。	

## プログラム選択の参考となる点を記載してください

1) 研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。
ほぼフランス語での授業だったので、始めは指示が聞き取れないこともあったが、一か月でリスニング力が向上し、先生の言っていることは大体理解できるようになった。 下のレベルのクラスはほとんどが日本人なので、良くも悪くも日本語での会話がはさまることがある。
2) 課外プログラムについて
無料アクティビティと有料アクティビティを合わせて8つほどあり、全て参加するもしないも自由。初回の授業の日に申し込み用紙を記入した。私は7つのアクティビティに参加したのだが、全て行って良かったと感じられるものだった。特にアヌシーは研修で初めて知った都市だったが、非常に街並みがきれいで感動した。
3) 現地での生活に関すること
寮にはキッチン道具や棚などが充実していたので、あまり不便は感じなかった。水回りは使っていると石灰の汚れが目立ってくるので、それを落とすための掃除道具は必須。 公共交通機関を使う際には、やはり常に気を張っていた方がよい。 湿度が低いので、日本の夏よりは快適に過ごすことができるが、眩しさは尋常じゃないのでサングラスは絶対にもっていた方が安心。

## 交流等について

1) プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。
現地で知り合った同じクラスの友達とリヨン市内を観光した。アクティビティにはかなり多くの人が参加するので、そこでもたくさんの人と知り合える。
2) プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。
現地の人のフランス語のスピードにはついていくことが難しかったので、事前に伝えたいことをまとめて話しかけにいった。

## 異文化体験について

1) 日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。
ものを受け取る時、日本では両手で受け取るのがいいとされているが、フランスでは片手で受け取るのが当たり前だと先生に何度か指摘された。 車の数が少ないからか、赤信号でもわたる歩行者が多い。

## 留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200字以上)

非常に充実した毎日で、一か月間がとても短く感じた。語学学校では、実践的な表現を学ぶことが出来たので、アウトプットもその場で行うことができ、日常で使われるフランス語能力はかなり向上した。また、現地で知り合った学生やフランス語では伝わりきらなかった際には英語でも会話をしたので、フランス語だけでなく英語も身につく。現地の人は思っていたよりも親切で、トラムがトラブルで運休していることに気づかずに駅に行ってしまったときに、歩いて行かないといけないよと教えてくれたり、お店の人に留学でリヨンに来ていると伝えたときには、ゆっくり簡単なフランス語を使って会話をしてくれたりした。ただ全員がそういうわけではなく、中には犯罪行為を目的に親切な人のふりをして話しかけてくる人もいたので、絶対に気を抜いてはいけない。オリンピック期間なので治安がいつもより悪いだろうと思って渡航したのだが、厳戒態勢でたくさんの警察や軍人を見かけたので、もしかすると逆に治安が良い期間だったのかもしれないと感じた。

リヨンは街並みが非常にきれいで、どこを撮ってもきれいな写真になった。テッドール公園と旧市街周辺はおすすめなのでぜひ行ってほしい。飲食関連についても特に問題なかった。やはりパンとスイーツはどこのお店もおいしい。キッシュのおいしさは半端じゃないので、研修に参加した際には食べてみてほしい。

# 国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開します。また、学内発行の留学関連冊子等にも掲載されることもありますので、ご了承下さい。  
その際は匿名で公開します。

研修名	リヨン・カトリック大学 2024 年夏季
-----	----------------------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	60000 円	日本からかなり食材を持参しました。
図書費・学用品費	円	
携帯・インターネット費	3000 円	現地で sim カード購入
現地通学費	2500 円	(研修先まで 自転車で5分) シェアサイクルを利用しました。
教養娯楽費	60000 円	パリ旅行代
被服費	円	
雑費	2000 円	
その他	30000 円	例:お土産代
合計	157500 円	

## 渡航準備について

1) 現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか  
現金の用意方法: 日本で事前に外貨両替をしました。  
その他用意したもの: ☒ クレジットカード ☒ デビットカード・キャッシュパスポート

2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください  
お店などではカード、友達と割り勘をするときは現金、という形で使い分けていました。

3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。  
事前に日本で用意していた e-sim が使用できず、現地到着後、海外用の sim カードを購入しました。

4) 日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか  
インスタントの食材をかなり持参しました。水出しのお茶が助かりました。  
また、サランラップやタッパー、袋止めクリップなどの料理が保存できるもの、コロコロ、ハンガー、除菌シートなどは持って行ってよかったです。  
リセッシュのような除菌スプレーを準備した方がよかったと思いました。現地で購入しましたが、高かったです。

## 現地情報

1) 活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。  
(例: 研修の相談窓口、現地の友人等)  
☒ なし ☐ あり (問題の内容や相談した人等: )  
特記事項:

2) 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？  
事前のオリエンテーションの際にたびレジに登録したので、そこからのメールを参考にしていました。  
トラムに乗るときはバッグのファスナーを閉め、体の前で抱えていました。スマートフォンは首にかけていました。  
それでも、学校や寮から一番近い駅の高架下にはホームレスがたくさんいて、声をかけられることやお金をねだられることも少ないうちがありました。  
またパリで、メトロの切符を買うためのお金が足りないから貸してくれないかと言われ、それを断るとあとを付けられました。スーパーに逃げ込んだので無事でしたが、怖かったです。

3) 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。  
寮の wi-fi は接続が安定していました。学校の wi-fi はたまに接続できないこともありましたが、基本的には接続が安定していました。

## 滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル	<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数    人)
3) 共有部分	
<input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> トイレ <input type="checkbox"/> キッチン( <input type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可 )	
4) 感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)	
洗濯機以外はそれぞれの部屋に備え付けで、自分の時間をしっかり取れました。しかし、エアコンがないのは本当につらかったです。夜寝る際、窓を開けていたら虫が入ってくるため、扇風機をつけるしかありませんでしたが(扇風機は埃だらけ)、室温が 30℃ から下がらず、眠りにつけないほどでした。ハンディの扇風機を持っていくと良いです。私の部屋は大丈夫でしたが、シャワールームで水漏れが起きたり、鍵が開かなくなったりといった話も聞きました。なにか困ったことがあったら、すぐに寮のスタッフに相談するとよいと思います。	

## プログラム選択の参考となる点を記載してください

1) 研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。
クラスによって違いはあると思いますが、私のクラスの授業はすべてフランス語で進められ、最初は理解できず大変でした。しかし、耳が慣れてくると聞き取れるようになり、達成感を感じられました。先生はわからないことを聞くとすぐに教えてくださり、また日本では教わらないようなイントネーションの違いなども教えてくださり、とても勉強になりました。
2) 課外プログラムについて
無料のものと有料のものがありましたが、ほとんど参加しました。クラスが異なる人とも仲良くなれて、プログラムも充実していて、とても楽しかったです。自分の体調とも相談しつつ、ぜひ参加してみてください。
3) 現地での生活に関すること
寮からスーパーが近く、自炊のための買い物や自炊が面倒になることはありませんでした。リヨンは土地の起伏があまりなく、自転車を使うと本当に行動範囲が広がりました。有料ですが、街中のいたるところにレンタサイクルがあるので、利用すべきです。

## 交流等について

1) プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。
現地の学生ではないですが、授業では近くの席に座っている、海外から来た人に積極的に話しかけました。いろいろな話ができて、楽しかったですし、フランス語だけではなく英語の勉強にもなりました。
2) プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。
仲良くなった海外の友だちに、その国の料理をふるまってもらったり、一緒に観光をしたりしました。今までになかった経験だったので本当に楽しかったです。

## 異文化体験について

1) 日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。
スーパーの店員がスマートフォンをいじっていることが当たり前で、最初はとても驚きました。また、ショッピングモールを歩いていると、アジア人差別と取れるような言葉をかけられたことが一度だけありました。

### 留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200 字以上)

私はフランス文学専攻に属していて、約1年半勉強してきた自分のフランス語がどれだけ通用するのだろうという思いと、様々な国から来ている人と交流したいという思いから本プログラムに参加しました。授業は簡単なものではなく、また生活水準も日本と比べると良いものとは言えませんでした。しかし、そのような環境下だからこそ、フランス語の力を高められたと思いますし、日本の良さを再確認することができました。また、授業内外で自分から積極的に話しかけたことで、想像していたよりも多くの友だちを作ることができ、それと同時に英語力もついたように感じます。

今後はフランス語や英語の勉強はもちろんですが、他の言語の勉強にも取り組んでいきたいと感じました。そしてより多くの人と交流をして、自分の知見を広げていきたいです。



# 国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開します。また、学内発行の留学関連冊子等にも掲載されることもありますので、ご了承下さい。  
その際は匿名で公開します。

研修名	リヨン・カトリック大学【夏季】
-----	-----------------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	120000 円	スーパー、レストラン
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	2976 円	モバイルバッテリー、保証プラン込み
現地通学費	0 円	(研修先まで 約20分)
現地移動費	15513 円	リヨンからパリまで TCL 回数券など
教養娯楽費	0 円	
被服費	0 円	
雑費	0 円	
その他 お土産	17000 円	例:お菓子、バッグなど
合計	164489 円	

## 渡航準備について

1) 現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか
現金の用意方法: 日本で事前に外貨両替しました
その他用意したもの: <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input checked="" type="checkbox"/> デビットカード・キャッシュパスポート
2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください
カードのみでしか支払いできないところもあるので、基本的にカードを使うのが便利です。
3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。
日本で事前にモバイル WiFi を借りました。
4) 日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか
日本食(レトルト食品、パックのごはん等)、水筒、日用品、ミニサイズの調味料

## 現地情報

1) 活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。 (例: 研修の相談窓口、現地の友人等)
<input type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等: 寮に不法侵入した人がいた疑惑、グロリアツアーズ 佐藤 ) 特記事項: 生活する寮では、点検や清掃チェックの際、事前告知はありませんので、お気を付けください
2) 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?
貴重品やスマートフォンは肌身離さず持ち歩き、使用後はすぐにカバンなどにしまい、バッグは常に前に持ちチャックの部分を手で隠していました。特に盗難などの犯罪に巻き込まれませんでした。物乞いや突然日本語で話しかけてくる人がいました。
3) 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。
寮や学校の WiFi は不安定なので、日本で事前にモバイル WiFi を借りることや SIM カードの購入、携帯プランの変更をお勧めします

## 滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル	<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 人)

<b>3)共有部分</b>
<input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> トイレ <input type="checkbox"/> キッチン( <input type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)
<b>4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)</b>
クーラーが無く、窓を開けると虫が入ってくるため、身体を冷やせるグッズや虫よけなどを持っていくと良いです。また、キッチンが狭いため、大きい物を洗う時が大変でした。そして、水場は汚れやすいため、こまめに清掃しておくで後々楽です。

<b>プログラム選択の参考となる点を記載してください</b>
<b>1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。</b>
難易度別に分かれているため、完全に分からないということは無いと思いますが、ほぼフランス語なため、聞きなれてないとのクラスでも大変なように感じました。グループワークなどもあり、様々な人と交流できるのも良い経験でした。
<b>2)課外プログラムについて</b>
無料のものは全部参加しました。お金に余裕があるなら、有料のものも参加をお勧めします。
<b>3)現地での生活に関すること</b>
リオンは治安が良く、お店の人も親切な人が多い印象です。寮や学校の近くには多くの種類のお店、またショッピングセンターがあるため、そこでお昼や食材を買ったりしていました。服や日用品なども買えるため、日本から持ってくる荷物は少なくとも大丈夫だと思います。食事はパンやパスタなど炭水化物に偏りがちになるため、野菜や卵など比較的安く買えるものを意識して食べたほうが良いと思われます。

<b>交流等について</b>
<b>1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。</b>
<b>2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。</b>

<b>異文化体験について</b>
<b>1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。</b>
初日にフランスのマクドナルドへ行きましたが、そこでは現金は使えず、カード決済のみに対応していました。他の店は現金も使えるところはありますが、全体的にカード決済が主流のように感じられました。そして、コンビニのようなお店は少なく、パン屋が多かったです。パン屋には虫、特に蜂がいますが、それをリヨンの人々は何とも思っていないと考えられ、気付いてないのかは知りませんが、蜂が集っていたパンを出されたこともありました。気になる人はパン屋に行くことは控えた方が良いでしょう。フランスのパンはともおいしいので、一度くらいは食べてみてください。

## 留学体験記

**研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200字以上)**

フランス語は一年くらいしか勉強していませんが、それで現地の人には大体伝わります。分からない単語は適当に読んでいても、身振り手振りなどで伝わる場合もあるため、そんなに心配しなくても生活はできます。しかし、研修前に生活で話される基本的な挨拶などは、会話集で学んできた方が良いでしょう。それと、大体の人がフランス語を話してくるため、事前に教材を用意して、耳慣らしをしておくことも重要だと思います。これも難しい教材を用意するのではなく、初心者向けでも効果はあります。フランスに行くと、パリなどに行きたくなるかもしれませんが、リオンもローマの古代劇場や旧市街など魅力的なところが多くあるので、市内めぐりだけでも十分楽しめます。休日は、平日学校があるため、疲れていなければフランス内外に旅行をするのも良いと思います。一時的に一人暮らしの状態になるため、自分はしたことが無いのですが、特に問題なく生活でき、楽しめたのでこの留学を選んで良かったと思いました。
---

# 国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開します。また、学内発行の留学関連冊子等にも掲載されることもありますので、ご了承下さい。  
その際は匿名で公開します。

研修名	リヨンカトリック大学2024年夏季
-----	-------------------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	58,000 円	主に自炊。日本から持参したご飯を重宝しました。
図書費・学用品費	10,000 円	
携帯・インターネット費	3,200 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 徒歩約15 分)
教養娯楽費	3,000 円	学生割半額で入場可能な美術館が多い
被服費	6,000 円	
雑費	150,000 円	リヨンーミラノ往復航空券代約90,000円。お土産代約60,000円。
その他	0 円	例:
合計	230,000 円	

## 渡航準備について

1) 現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか
現金の用意方法: 日本の外貨両替専門店で、180€(日本円で約3万円程度、(7月下旬時点))
その他用意したもの: <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input checked="" type="checkbox"/> デビットカード・キャッシュパスポート
2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください
フランスのお土産ショップは10€以下の会計ではクレジットカードが利用できない。お土産を購入する際は、できるだけ現金を持ち合わせていた方がよい。
3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。
音声通話可能なヨーロッパ周遊の SIM カード。FREE という会社の SIM を購入。通信が繋がらなくなることはほとんどなく、快適に利用できる。研修中、外国へ行く予定がある場合は、ヨーロッパ周遊の SIM カードを勧める。
4) 日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか
準備して行き助かったもの: 防犯用携帯ストラップ、折り畳み式物干し竿、固形石鹸と液体石鹸。 準備したほうがよかったもの: 機内で使えるドライシャンプー。

## 現地情報

1) 活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。 (例: 研修の相談窓口、現地の友人等)
<input type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等: 東京海上日動海外総合サポート) 特記事項: 予告なくアパートマンのスタッフに部屋に入れられそうになり、一時パニックになり電話。その後テレビの点検ということで特に問題はなかったが、就寝中スタッフが部屋に勝手に入ってきたこともあるため、内カギは【必ず二重】にしておくこと。部屋の中に金庫がなく、スタッフによる貴重品の窃盗の恐れもあったため、全財産を常に所持しておかなければならなかった。
2) 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？
「外務省海外安全ホームページ」からメールにて現地のデモ情報や邦人を狙ったスリの情報などを受け取っていた。 日が落ちた後は外出しないよう心掛けていた。
3) 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。
特に問題なく利用できた。問題が起きたとき対処しやすいように、通話機能のある SIM を使うことを強く勧める。

## 滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル	<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数   人)
3) 共有部分	
<input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> トイレ <input type="checkbox"/> キッチン( <input type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)	
4) 感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)	
<p>清潔に管理されている。部屋の中にエアコンがなく、扇風機が一台ある。日本に比べて涼しい日が多く、暑さで困ることはあまりなかった。匂いがこもりやすいため、頻繁に空気の入替えをした。ハウスダストのアレルギー症状がある方は、入居のタイミングで軽い清掃が必要かもしれない。</p> <p>キッチン用品も揃っており、基本的な料理は調理可能。キッチンが狭いため、複数人で自炊するのはあまり向かない。換気扇がないため、部屋の警報機が反応してしまったことがある。料理の際は窓を開けておくとよい。</p> <p>就寝中スタッフが部屋に勝手に入ってきたことがあった。事前の予告なしに行われたため、女性は特に注意。内カギは二重にしておくこと。</p>	

## プログラム選択の参考となる点を記載してください

1) 研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。
<p>DELTA の4技能試験(読解、聞き取り、作文、会話)に則った授業構成で、試験対策に近い。グループディスカッションや、発表が多かった。多国籍で様々なバックグラウンドを持った方々と知り合うことができ、とても刺激になった。非ネイティブ同士の会話が基本のため、劇的な語学力の伸びは期待できない。同じ国籍で固まってしまうことが多いため、途中から日本人同士席を離して座ると、各々交流が増え、フランス語を使う機会が増えたように思う。</p> <p>授業においてよくなかった点はない。</p>
2) 課外プログラムについて
<p>できるだけ参加すると思う。無料のアクティビティも充実しており、他クラスの友人を作る機会にもなると思う。</p>
3) 現地での生活に関すること
<p><b>物価</b>  円安なので基本的に何をかうにしても痛手。できるだけ食費を安く済ませるために日本から保存食やご飯のバックを持参していた。スーパーマーケットの種類はいくつかあるが、大きなスーパーほど大量に仕入れているためか少し価格が安い印象。日本のコンビニに近い casino という店は、深夜まで空いているが価格は高い。野菜は日本と同じくらいか、少し安いくらい。商品によるが、トマト、ジャガイモ、ナスなどはかなり安かった。肉類や魚介類は、ファミリー向けにパックされたものが多く、そのため価格も高い。滞在中は保存の心配のため肉類はめったに買うことがなかった。チーズやヨーグルト、牛乳などの乳製品は種類も多く価格も低い。</p> <p><b>服装</b>  朝晩は15度まで下がる日もあるため、長袖の T シャツやカーデガンを持っていくとよい。昼間は日差しが強いためサングラスがあると便利。滞在中ほとんど雨が降ることがなく、かなり乾燥していたため保湿剤は重宝した。</p> <p><b>危機管理</b>  滞在中の地域は、治安もよく、身の危険を感じたことはない。物乞いに話しかけられることがあったが、すぐにその場を立ち去った。一瞬の油断で盗難やトラブルにあう可能性もあるため、心苦しいかもしれないが、何もしないことが無難であると思う。夜に出歩くことはしない方がよい。出歩く際は大人数で、街灯の多い大通りを歩くこと。歩きスマホはしない。</p>

## 交流等について

1) プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。
2) プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。

## 異文化体験について

1) 日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。
-------------------------------------

8月15日のフランスの祝日に、リヨンのシンボルであるフルヴィエールの丘にあるノートルダム大聖堂に訪れました。ユネスコ世界遺産の一つで、煌びやかな装飾が印象的な、非常に美しい大聖堂です。フルヴィエールの丘の大聖堂は、1643年のペスト流行の際、リヨンの町がペストの難を逃れたことを神に感謝し建設されました。聖母被昇天の日に訪れたため、セレモニーが行われていました。訪れたリヨンの人々が聖歌を歌い、聖堂内に反響し、とても美しい光景でした。日本以上に宗教が生活に根付いているのだと感じました。

## 留学体験記

**研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200字以上)**

研修中にたくさんの貴重な経験をしました。良い面も悪い面もあるフランスの生活ですが、日本に住んでいたなら気付かなかった日本の良い面と悪い面にも気づくことができると思います。研修に参加していた方の中には、到着後体調を崩してしまう方がいました。気候も食生活も言語も異なる土地で暮らしていかなければならないので、準備はしすぎるくらいにしておくべきです。

研修前と後で、特に変化したとを感じるのは、外国語を話すことの抵抗感が薄れたことと、人生観がより柔軟になったことです。その国の言語で話そうと努力する姿に、現地の人は友好的に接してくれますし、自分の語学力に自信が持てるようになると思います。夏期講習に参加していた方々は、10代から60代と幅広い年齢層で、様々なバックグラウンドを持っていました。人生のどのタイミングにおいても、学びたいと思ったら挑戦する姿に、とても刺激を受けました。学び続ける姿勢を見習いたいと思うようになりました。

今後は DELF に向けて勉強をし、語学力をさらに伸ばしたいと考えています。

# 国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開します。また、学内発行の留学関連冊子等にも掲載されることもありますので、ご了承下さい。  
その際は匿名で公開します。

研修名	リヨン・カトリック大学2024年夏季
-----	--------------------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	約95000 円	レストランでの外食2回、夕食は友人と一緒に作っていたため、食費の一部は折半した。
図書費・学用品費	15000 円	
携帯・インターネット費	8400 円	Holafly、ヨーロッパSIM、1カ月プラン。
現地通学費	約1000 円	(研修先まで 15～20 分) 基本は徒歩、時々 tram を使って通学。
教養娯楽費	約40000 円	パリへの TGV、オペラ座・ルーブル、その他美術館、博物館。
被服費	6500 円	
雑費	50000 円	
その他	14642 円	例: 病院代、医薬品代(保険適応)。
合計	230542 円	

## 渡航準備について

### 1) 現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか

現金の用意方法: 研修の数日前に換金をした。

その他用意したもの: ☒ クレジットカード ☐ デビットカード・キャッシュパスポート

### 2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください

クレジットカード。ただ、土産店等の一部では指定の金額以上の買い物をしなければクレジットカードを使わせてもらえないこともあったので、現金もすぐに使えるようにしておくべきだと感じた。また、小銭は日本円に換金ができないので、スーパーの自動レジなどを利用して使い切った方が得かもしれない。

### 3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。

Holafly のヨーロッパ SIM。

### 4) 日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか

・ティッシュペーパー。多めに持って行った方がいいと思った。屋外のトイレには、トイレットペーパーがないことがしばしばあった。  
・箸  
・風邪薬と痛み止め。環境が変わると体調を崩しやすい方は多めに持って行った方がいいと思う。実際、学生寮内の埃や屋外のたばこの煙等で喉・鼻から体調を崩す人が多かった。  
・洗濯ばさみとハンガー。ベランダに干せるスペースがなかったため、室内干しだった。そのため、頻繁に使用した。また洗濯ばさみは他の用途にも活用できるので大量に持って行っても良いと思う。  
・激落ちくん、ウェットティッシュ。水垢やその他の汚れの掃除に活用できるので、たくさん持って行った方がいい。  
・米(サトウのごはん、非常食用のもの)、みそ汁、ふりかけ、お茶漬けのもと。心身共に疲れているときに、手軽に作れるため。そのほかにも、カロリーメイトや日本のお菓子、そうめんを持って来ている生徒もいた。ふりかけやお茶漬けのもと、本来の使い方の他、現地で買ったパスタにかけてもおいしかった。友人はキューピーのたらこパスタソースを持って来ていた。  
カップヌードルに関しては、中に入っている肉が国際線の手荷物検査で規制される可能性があるというので、材料に注意して持って行くべきだと思う。  
・調味料(塩、マヨネーズ、醤油、オリーブオイルなど)。

## 現地情報

### 1) 活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。

(例: 研修の相談窓口、現地の友人等)

☐ なし ☒ あり (問題の内容や相談した人等: 高熱が出て病院にかかった。強盗騒ぎ。どちらもガイドの方、日本海上日動の方に相談した。

特記事項: 前者: 診察の手配は海上日動の方をお願いしたが、病院までのタクシーの手配や薬局への移動は自力で行った。

後者: テレビの点検をする担当のスタッフだったようだが、学生側には事前報告が一切なかった。また、外出中や就寝中に、スタッフがマスターキーで許可なく部屋に入ってくることがあった。そのため貴重品は常にしまっておいたり、鍵を2重にかけ



ておいたりした方が良かったと思う。この件に関してはガイドの方を通じて、学生寮のフロントや、学生寮を指定した大学側に報告済み。
2) 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？
スマートフォンにチェーン(ハサミで切られないタイプのもの)をつけて、常に肩にかけていた。荷物をお腹で抱えられるようなボディーバッグを使用した。
3) 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。
問題なかった。

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル	<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数   人)
3) 共有部分	
<input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> トイレ <input type="checkbox"/> キッチン( <input type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)	
4) 感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)	
<p>学生寮内や備え付けの皿などは、埃をかぶっていることが多かったので、入室後に軽く掃除をした方が良いです。</p> <p>海外の雰囲気を感じることは大事だと思います。しかし自分は初めての海外だったためか、環境の変化に耐えられないときが何度かありました。そういった時はフランスにある日本の店を周ったりしていました。和食の店の他、日本のマンガやフィギュアを取り扱った店も多く、加えてユニクロや無印良品も(都市部に)あったため、安心感を求めて足を運んでいました。留学中の身だと日本のものを完全に遠ざけてしまいやすいのですが、自分のリズムを保つために、ある程度自分の好きなものや安心できるものを近くに置いておくことも大切だと思います。また、日本のものや店が海外でどのように展開しているのか、日本と比較して知ることができるので勉強にもなったのでお勧めです。</p> <p>観光客の多いパリでは1度もありませんでしたが、地域のコミュニティがより確立されているリヨンでは、物乞いや差別的な言葉で話しかけてくる人が何人かいました。体感ですが、1人よりも集団でいた方が話しかけられにくいので、誰かと一緒に行動することも大切だと感じました。</p>	

プログラム選択の参考となる点を記載してください
1) 研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。
<p>・ガイドの方1人に対して研修生の人数が多すぎると感じた。他の学校の方々と合同で動くのであれば、ガイドの方の人数を増やすべきだと思う。実際に何度かはぐれたり、電車に乗り遅れたりすることがあった。また、ガイドの方が同じ説明を数人ごとに複数回行っている様子が見られた。</p> <p>・研修先授業に関して、良かった点 ディスカッションが多く、さまざまな国から来ている人とたくさん話すことができた。 テスト後は映画を観たり課外授業を行ったりしていたので、思い出作りができた。</p> <p>・その他 長期で留学しているクラスメートに聞くと、授業の内容は教師によって大きく変わるそうなので受けてみないと分からない部分も多い。生徒の年齢もさまざまで、高校生もいれば60代の方もいた。 テスト・授業は仏検よりも DELF に似ていた。内容も出題形式も DELF と同じだったので、事前学習には DELF のテキストが最適だった(テストのためだけでなく、4技能を伸ばすのに適している)。</p>
2) 課外プログラムについて
<p>アヌシー観光、クルーズ船でのリヨン観光、ギニョール美術館観光の3つに参加した。</p> <p>いずれも時間通りに全員が集まることなく、予定時刻の30分後に出発した。人数が多く、はぐれたりすることもあったが、最終的には、1人では行くことがなかったであろう場所に足を運べたため、充実した時間を過ごすことができた。アヌシー観光では送迎バスを利用したが、その他2つは現地集合、現地解散だった。そのため課外プログラム後に、自由にその場所を散策することができた。</p>
3) 現地での生活に関すること
<p>電車以外は基本的に時間通りになることがなかったため、もっと時間に余裕をもって行動していればとしばしば思った。エコや環境保護、経済格差などと呼びかけている反面、ゴミがたくさん落ちていて悪臭を放っていたり、移民とみられる物乞いやホームレスが至るところにいたりするのが驚きだった。</p> <p>一方で、個人経営の店(パン屋、雑貨屋など)がとても多かった。そのため客と店員の距離が近く、毎回のコミュニケーションを楽しむことができた。1人ひとりが自らの生活を尊重している様子が見られ、のびのびとしていたように感じる。</p>

大体の店や施設は、動物(とくに犬)の同伴が許可されているため、至るところに犬がいた。動物アレルギーがある方は注意が必要だと思う。鳩の非常に多く、現地の方々が餌をあげているのでとても人懐っこかった。反対に猫やカラスを1匹も見なかったので、日本との違いに驚いた。

## 交流等について

### 1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

授業のディスカッションで話すことが多かった。交流していく中で、大学プログラムの一環で来ている人よりも個人の勉強で来ている人が多く、そのため年齢層もさまざまであることが分かった。課外授業での交流もあったが、授業以外の会話はフランス語ではなく英語であることが多く、コミュニケーションをとるのに苦労した。

### 2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。

課外授業での活動で、一緒に現地まで行くことがあった。

## 異文化体験について

### 1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

日本にあるようなコンビニエンスストアがないため、個人経営の店(パン屋、雑貨屋など)がとても多かった。そのため客と店員の距離が近く、毎回のコミュニケーションを楽しむことができた。店主の方と仲良くなると商品をおまけしてくれたりすることもあった。

1 人ひとりが自らの生活を尊重している様子が見られ、のびのびとしていたように感じる。

## 留学体験記

**研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200字以上)**

今まで1人暮らしや自炊をしたことがなかったので、そういった面でもたいへん有意義な時間になりました。今回、今まで培ってきたフランス語の能力を試す気持ちで研修に臨みましたが、現地で過ごしてみると話せるか否かより、話そうとする気持ちの方がより大切だと感じました。予期しないトラブルも多いと思いますが、間違ったフランス語でも良いので周囲の方々と会話してみると、快く手助けしてくださるので、無理せず分からないことは聞いてみると良いと思います。