国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	リヨンカトリック大学 2026 年度夏季

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	150,000 円	昼・夜ご飯、間食など(1 人 4 万円のフレンチコース 1 回)
図書費・学用品費	0 円	プリントで行われる
携帯・インターネット費	8000 円	ESIM 使用
現地通学費	0 円	(研修先まで 徒歩 10 分)
教養娯楽費	150,000 円	ミラノ・パリ・マルセイユ旅行、美術館・映画など
被服費	30,000 円	
雑費	20,000 円	お土産、洗濯など
その他	円	例:
合計	350,000 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:

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

ほぼ全ての店でカードの使用が可能

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。

データ無制限 ESIM、寮と学校では Wi-Fi 使用可能

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

洗濯関連用品(洗濯ネット、洗濯ロープなど)

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:)

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？

夜一人行動は避ける、高価のものは持ち歩かない、貴重品はカバンの奥に保管

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。

データー無制限 ESIM 使用

滞在形態関連

1)留学中の滞在先の種類	2)部屋の形態
☒寮・アパート ☐ホームステイ ☐ホテル	☒個室 ☐相部屋(同居人数 人)

3)共有部分

☐バス ☐トイレ ☒キッチン(☒自炊可 ☐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)

A/C があり、夏でも涼しく、快適に生活できる。バスは狭いが個人で使用でき、不便なところはなかった。共用空間が充実しており、みんなとの思い出を作ることができた。寮の庭に時々会える 2 匹がとても可愛い。

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。

1週間 20 時間の授業でフランス語初心者でもフランス語を1ヶ月で身につけることができた。先生もとても優しく、授業は全般的にフランス語で行われるが、知らないことがあったら英語で説明してくれる。

よくなかった点としては火曜日や木曜日の授業が 6 時間もあることで時々集中力が低下し、効率が落ちると感じたこと以外なし。

2)課外プログラムについて

アヌシー旅行でフランスの美しい自然を感じ、チーズフォンデュも味わうことができた 。
ローヌ川クルーズのプログラムがあり、リヨンの自然に関して情報を学ぶ・さらに身近なところで楽しむことができた。

3)現地での生活に関すること

寮生活のおかげで 1 人だけではなく、みんなとの思い出が作れるのがとても魅力的だった。 美食の都市のリヨンということで美味しいものに恵まれているのも満足。位置や治安もよく、週末に他の都市に旅行できるのもメリット。リヨン美術館や映画館などの文化施設も豊富で余暇時間も充実に過ごせる。大きいモールもあることで買い物も楽だった。さらに、寮の隣に大きな駅があることで、パリまで一本で行けるのも良かった。

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。

現地の学生よりは日本他大学の学生たちとの交流が多め。
寮での生活を通じてお互い助け合うことができ、団結力を育てることができた。

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。

現地のショップでの会話を通じて現地の人々との交流ができた。

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。

フランスの休暇文化が印象に残る。リヨンで生活している中で、長期間休業している店舗を実際に数多く見かけた。中には8月中ほぼ 1 か月間休業している店舗もあり、日本ではあまり見られない光景だったため、とても驚いた。日本では、特に飲食店や小売店はできるだけ営業を続けることが重視される傾向があるが、フランスでは仕事だけでなく、休暇や自分の生活を大切にする考え方が社会に根付いていると感じた。この経験を通して、普段当たり前だと思っている働き方や生活のスタイルも文化によって異なることに気づき、異文化を理解する際には日常生活にも目を向けることが重要だと学んだ。

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)

今回の研修を通して、新しいことに挑戦するときに、失敗や間違いを恐れて行動しないことが一番もったいないと感じた。特に海外では、分からないことや不安なことも多かったが、実際に自分から行動してみることで、新しい経験や人との出会いにつながった。最初から完璧にできる必要はなく、まず挑戦してみることが大切だと思う。後輩の皆さんにも、失敗を恐れず、興味を持ったことには積極的に挑戦してほしい。語学勉強も喋ってから始め、楽しい時間も行動することから始まる。私も留学中だけでなく、今後の学生生活でも「やってみたい」と思ったことをそのままにせず、一歩踏み出して実際に行動することを大切にしていきたい。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	リヨン・カトリック大学

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	50000 円	
図書費・学用品費	1600 円	本
携帯・インターネット費	3290 円	eSIM 購入代
現地通学費	0 円	（研修先まで 5～10 分）徒歩で通学
教養娯楽費	円	
被服費	10000 円	服
雑費	80000 円	旅行費（高速バス、TGV、宿泊費など）
その他	20000 円	例：お土産
合計	164890 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：

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

基本的にどのお店でもカードが利用できるので、カードがあれば安心です。友人と割り勘するといった場合では、細かい現金があるとやり取りしやすいと思います。

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。

携帯の契約で15日間海外利用が有効だったためそのまま使用し、残りは2週間分ほど eSIM を現地で追加購入ました。

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

・レンジで調理できるレトルト食品やお米、お箸
・身体用や洗濯ものを手洗いするための固形の石鹸
・食器を拭くための小さいタオルやスポンジ（食器用洗剤は現地で購入し、友人と分けて使用しました。）

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： ）

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？

オリエンテーションでの話や外務省の旅レジをよく確認して準備しました。しっかりとチャックが閉まるショルダーバッグを使い、移動中やお店の中でも必ず手を添えたりしていました。貴重品は、無くさないためにも小さいチャック付きの巾着などに更に分けて携帯しました。
なるべく一人で行動しないことや遠回りでも大通りを選んで歩くようにしていました。

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。

WiFi の接続が、学校や寮で携帯を閉じるたびに切れてしまうことがあり、少し不便に感じました。

滞在形態関連

1）留学中の滞在先の種類	2）部屋の形態
☒寮・アパート ☐ホームステイ ☐ホテル	☒個室 ☐相部屋（同居人数 人）

3）共有部分

☐バス　☐トイレ　☒キッチン(☒自炊可　☐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)

個室も共有スペースもかなり綺麗でした。しかし、退去する前日に細かい清掃点検があるため、普段からこまめに掃除をしたり、除菌シートなど荷物にならない程度の掃除用具を持っていくと便利だと思います。

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。

グループワークが必ずあったため、必然的に会話できる環境でした。また、クラスによりますが研修の後半の授業で博物館や美術館などにクラス全員で行く課外授業があり、コミュニケーションを取りながら芸術・文化に触れる機会もありました。
一方で、比較的多国籍なクラスだったため、グループワークの時にお互いのフランス語発音が上手く聞き取れなかったり、レベルに差があったりして、結局英語で会話し始めるという状況が多々ありました。

2)課外プログラムについて

リヨンの街を散策したり、アヌシーに行くなど遠出もできて楽しかったです。リスニングの練習やリヨンの歴史について学べる興味深い体験になったと思います。また、同じ学校以外の人とも交流できる良い機会だと考えます。

3)現地での生活に関すること

比較的治安も良く過ごしやすい綺麗な街という印象でした。店員の方や現地の人も優しく、困っていると助けてくれました。しかし、挨拶は必須です。言葉が分からなくても挨拶やフランス語を話そうという姿勢を見せることが大切だと実感しました。
また、危険な目には遭っていませんが、夜や早朝は酔っ払いがいて絡んでくるので、一人行動は絶対に避けた方が良いです。

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。

クラスの中では日本人の方が割合は多いですが、多国籍の学生とグループワークをすることができました。相手の方がフランス語の語学力が高く、また母国語の発音が影響して聞き取ることがかなり難しかったです。しかし、ゆっくり簡単に言い直してくれたりしました。後半は少しずつ会話できるようになったと思います。日本のお土産を渡すととても喜んでくれました。
現地の学生とはあまり交流できませんでした。

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。

なし

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。

お店を出るとき、バスの乗り降りでも必ず挨拶をしていたこと。挨拶が大切だということは知っていましたが、路線バスでもすることは現地で初めて知りました。
古着屋で、1kg40ユーロなどの売り方をしているお店があり、物価が高い中で安く日本にはあまりないデザインの服を買えたことが嬉しかったです。街中を散歩していた時に偶々見つけたため、良い出会いだったと印象に残っています。
店員の方々がフレンドリーで、間違ったフランス語でも笑顔で聞いてくださり、あまり緊張せず食事や買い物を楽しめたことも印象に残っています。

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)

授業が基本全てフランス語で進み、言い換えられても英語であったりと始めはほとんど会話についていくことができませんでしたが、明治の学生や他の日本人学生と助け合い、最終日までやり遂げることができました。また授業を通して、自分の苦手分野が明らかとなったため、今後の学習へとこの経験を活かしていきたいと思います。
日常生活にフランス語が溢れているためリスニング力が少しずつ向上し、あらゆる場面で意思表示が必要なため発話のハードルが下がったように感じました。
また、週末は友人たちと他の地域へ旅行に行き、日本にいたら体験できない充実した海外経験ができました。
フランス語が未経験だという学生も多くいたので、気軽に参加できると思います。日本とは違った人の温かさや生活の中で約一か月暮らし、非常に楽しく充実した体験ができました。行って後悔はしないと思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	リヨンカトリック大学 2026 年度夏季

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	120,000 円	
図書費・学用品費	5,000 円	
携帯・インターネット費	11,000 円	
現地通学費	0 円	（研修先まで 徒歩 10 分）
教養娯楽費	150,000 円	主に国内・海外旅行費
被服費	15,000 円	
雑費	20,000 円	
その他	150,000 円	例：お土産、買い物等
合計	471,000 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：空港で両替

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

クレジットカード払い前提で会計されることが非常に多かった。寮の洗濯機・乾燥機は現金ではなく、カード払いだった。

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。

World Esim のヨーロッパ周遊無制限プラン フランス国外に行くときに非常に便利だった。寮や学校のWi-Fiの接続が曖昧な時が多かったので、無制限を購入することをお勧めする。

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

退寮時の掃除道具。百均などで予めそろえておくとよい。特にウェットティッシュと激落ちくん。

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？

危険地域情報はインターネットや AI を活用し収集した。犯罪に巻き込まれることはなかったが、不審者に話しかけられることが多かった。（現金くれ、といった内容）無視をすればあきらめてくれる。

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。

Esim は良好。学校や寮のWi-Fiは接続不良なことがしばしばあり。

滞在形態関連

1）留学中の滞在先の種類	2）部屋の形態
☒寮・アパート ☐ホームステイ ☐ホテル	☐個室 ☐相部屋（同居人数 人）

3）共有部分

☐バス ☐トイレ ☒キッチン（☒自炊可 ☐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)

週に一度ほど掃除をしておくと、退寮の時にスムーズに掃除ができると思った。食器用スポンジは少し汚かったので、持参することを強くお勧めする。

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。

良かった点はグループ活動が活発だった点。様々な国の生徒と交流ができた。良くなかった点は欠席報告などで使用するはずだったアプリケーションが使用できなかった、フランス語ではなく英語を使おうとする学生が多かった。

2)課外プログラムについて

どのプログラムもかなり歩くことになるので、歩きやすい靴、水、熱中症対策は必要。無料なのにもかかわらず、どれも充実していた。

3)現地での生活に関すること

特に身の危険を感じる瞬間はなかった。リヨン自体も店も自然もたくさんあり、過ごしやすいと感じた。ただ、猛暑はやはり健在だったので、ハンディファンなどの熱中症対策はした方が良い。

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。

イギリスや韓国、エジプトといった様々な国の生徒がいた。それぞれの国の文化を紹介し合ったり、フランス語学習を支え合う時間がたくさんあった。

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。

タクシーの運転手や店員さんと沢山お話しできた。語学力の向上だけではなく、フランスのリアルも聞けるため、積極的に話しかけるとよい。

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。

レストランのフランス人はよく食べてよく話す。基本的に 1 皿 1 皿ボリューミーなのだが、ずっと話しながらペロッとたいらげていた。テラス席が多く、夜は夜風に当たりながら食事を楽しめるのだが、喫煙可能なところがほとんどなため、苦手な人は店内での食事をお勧めする。

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)

語学力だけではなく、価値観や文化を理解する姿勢を身につけることができた。食事、交通機関、買い物、学校での過ごし方など、日常生活の様々な場面で日本との違いを感じ、戸惑うことがあったが、違いを「正しい・間違っている」という基準で判断するのではなく、「こういう考え方や生活の仕方もある」と受け入れることが大切だと学んだ。今後参加する方々は、本プログラムがフランス語を学ぶためだけではなく、自分自身を見つめ直し、行動することの大切さを学ぶことができる機会にもなるということを念頭に置いて、楽しんで参加してほしい。