

協定校大学院短期留学【研究留学】 留学報告書

研究科/課程	経営学研究科 博士前期課程
留学先国	フランス
留学先機関名	レンヌ大学
留学期間	37日



留学費用項目	現地通貨(€)	円	備考
授業料		0円	
宿泊費	165	130,000円	留学中はcite internationaleという寮を利用した。1か月9万円弱に対し、残り数日は1日換算なので高かった。
食費	164	60,000円	日本から袋めんや調味料、お菓子などを持参したため、現地ではパンや野菜、お肉などのみ購入した。週に数回外食をしたり、ベーカリーでパンを買った。外食は20ユーロ弱かかることが多い。何回か学食を利用したが、バイキング形式で3.3ユーロと大変お得だった。
図書費		0円	Google scholarなどを使い、明治大学のアカウントから論文を入手していた。
保険費		16,747円	大学の保険に日本で加入した。
渡航旅費		330,000円	パリまでの航空券は大学の奨学金で支払っていただいた。レンヌまでの高速列車は自分でネットで購入したが、時期や時間によりかなり金額に差があった。
その他	160	5000円	夜遅い授業で学生と一緒に帰るときは大学院から寮までメトロを利用した。クレジットカードのタッチ決済で乗車できるので便利だった。パリ市内ではNavigoというカードを購入し、観光したりCDG空港までもメトロで移動した。

渡航関係

1) 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。

同じ留学先だった先輩や、最近海外留学した友人などからアドバイスをもらった。また、インターネットでも現地の交通手段や気候など調べておいた。お世話になった人たちに感謝を伝えるためにお菓子を送ったり、日本語に興味がある学生と日本について会話をすることがあったので、日本の文化や観光地など日本の魅力を伝える情報をもう少し準備したり、日本のお菓子など持ってくればよかったと感じた。

2) 留学のための渡航前手続き(留学ビザ)

ビザの種類: 取得の必要なし

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)

レンヌ大学が斡旋してくれた寮の個室。

2) 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)

洗濯機は有料だが洗剤はついてくるので持参不要。スポンジ、食器洗剤、ゴミ袋、トイレットペーパー、シャンプーとボディソープは1個ずつもらえる。ただ、1か月生活するには足りないの持参したり現地調達が必要。タオルは1か月は貸出してくれるがその後購入する必要あり。シーツは無料で2週間に1回交換してもらえる。食器や調理用具は一式そろっているの調味料などを購入すれば自炊可能。ポットと電子レンジもあり。ドライヤーは事務室が空いている時しか借りられないので持参推奨。

現地情報

1) 学内外で問題があった時には誰かに相談しましたか。留学先大学に相談窓口はありましたか。
基本的に重大なことはなかったのですが、少し困ったことがあれば明治大学事務室と連絡を取っていた。レンヌ大学の先生、寮の事務員、クラスメイトに頼っていた。相談窓口の有無は分からない。
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。
「たびレジ」
3) 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。町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、寮で使用できないときはカフェに行った。)
寮のWi-Fiは基本的に問題なかった。大学のWi-Fiは通信が遅い時もあったが困りはしなかった。外で携帯を利用するときは事前に購入していたeSIMを使っていたがスムーズだった。
4) 現地での資金調達はどのように行いましたか。 (例: 現地に銀行を開設して日本の親に送ってもらった。銀行口座は現地で外国人登録をしないとできない。また、クレジットカードも併用していた。
基本的にクレジットカードでの生活だったので、日本で1万円ほど換金するのでも十分だった。場所によっては現金不可のところもあった。市場は現金だった。
5) 現地では調達できない日本から持っていくべきものがあれば教えてください。
現地は硬水で髪の毛や肌が傷みやすかったので、普段使うシャンプーやスキンケアなど持っていくと良い。また、現地で日本食を買うと高いし、料理が面倒くさくなった時はカップ麺や袋めんなど持参してと助かった。また、現地の方に何かとお礼をしたいときにおせんべいなど和風のお菓子があると良かったと後悔した。

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

4月	研究計画の策定
5月	研究留学の策定、留学志願書等提出
6月	留学の面接、可否発表、現地の大学の方とのやり取り
7月	現地の大学の方とのやり取り
8月	論文作成
9月	論文作成
10月	出国前資料作成、奨学金、保険等手続き、論文作成
11月	留学開始、先生からの指導、講義を聴講
12月	先生からの指導、講義を聴講、帰国、帰国後提出資料の作成

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	料理	料理	料理	料理	料理	料理	料理
	9:00-12:00 講義	9:00-12:00 講義	宿題 先行研究	9:30-12:30 講義	9:30-12:30 講義	お出かけ	宿題・先行研究
午後		TAの仕事	宿題 先行研究	13:30- 講義	宿題 先行研究	お出かけ	TAの仕事
		14:00-15:30 先生からの指導		~16:30 講義		宿題 先行研究	
夕刻	16:15-17:45, 18:00-19:30 現地学生の日本語の授業						
夜	料理	料理	料理	料理	料理	料理	料理

留学体験記

留学しようと決めた理由	学部生のころ所属していたゼミで、大学院に進学されていた先輩方がレヌ又大学の先生の前で研究留学をされていたことを知り、興味を持った。それから、先生の大学院の授業を先行履修し、先生が指導して下さる内容が興味深く、人柄もよかったので、ぜひ現地で論文の指導をしていただきたいと思ったから。
留学のためにしておけばよかったと思う準備	スピーキング対策をせずに行ったので、予想以上に会話の際自分が言いたいことにぴったりな単語がすぐに出てこず、困った。また、欧米出身の方だと英語のスピードが速かったのでリスニング力が試された。ゆえに、英会話の機会があれば積極的に参加すべきだったと思う。
この留学先を選んだ理由	所属していた研究室の先輩方と交流のある先生なら、勉学と生活面の両方で信頼できるから。また、フランスには憧れがあり、ぜひ行ってみたいと思っていたから。
大学・学生の雰囲気	とてもグローバルで、欧米諸国やアジア圏、アフリカなど様々な学生がいた。インターナショナルのクラスでは、ほとんどの方が年上で社会経験があるので、私が困っているとすぐに話しかけてくださった。皆さんフレンドリーで校内にたくさん友人がいそうだった。また、現地学生の日本語の授業に参加してからは同い年や同じ世代のフランス人もいた。
宿泊先の雰囲気	食事は自分で作り、洗濯や掃除も自分で行うので一人暮らしをしているようだった。同じ寮の人とはエレベーターやランドリーで会うときに挨拶をする程度でほとんど交流はなかった。
交友関係	興味がある授業を複数聴講していたので、分野が同じ授業だと履修している学生が同じで仲良くなった。SNSでお話をしたり一緒にご飯に行ったりした。また、日本人の先生とお会いしてから現地学生の日本語の授業にも参加するようになり、その学生たちともSNSを交換したり食事をしたりした。インターナショナルなクラスの方は社会人経験がある方が多く年上が多かったが、現地学生の日本語の授業では同い年や年下もいたが皆さんとても優しく、日本に興味がある学生もいたので積極的に話しかけてくださって嬉しかった。
困ったこと、大変だったこと	はじめて一人暮らしをしたので、料理や洗濯を一人でこなしながら学校に通い、タスクをこなすのが大変だった。また、日本語を話せる学生や先生に会うまでは少し心細かった。
学習内容・勉強について	先生に私の研究分野と関連する授業を勧めてもらったので、マネジメント・コントロールに関わる授業や心理的安全性につながる内容を学ぶことができた。また、先生の指導でも関連のある先行研究や理論を教えてください、論文の添削やアドバイスもしていただいた。講義では、財務に関わる利子計算をたくさん実践した。
課題・試験について	授業に関する短い論文やプリントを読んだり、グループワークで劇をすることもあったが、私は聴講かつ期間が短かったので試験を受けはしなかった。
大学外の活動について	基本的に土日はフリーだったので、地元の美術家や市場、時期的にクリスマスマーケットなどに行ったり、近くにある世界遺産のモン・サン・ミッシェルに行った。ただ、自分の性格上、一日はフリーの日を作りたかったので日曜は基本的に寮にこもっていた。最後の方は、仲良くなった学生とディナーに行ったりした。
留学を志す人へ	海外の方と交流し、現地の大学で学習し、現地の文化を体験できるのは留学の強みです。また、海外に一定期間滞在できるのは学生の内だけだと思います。将来に生きる知識と経験を得るチャンスです。様々な奨学金もあるので、有効活用してみてください。

