

## 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されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開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	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 30,000 円	自炊を主に日本から食材を多めに持っていきました。
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	13,000 円	ポケット Wi-Fi をレンタルしました。
現地通学費	0 円	(大学まで 徒歩 20 分)
教養娯楽費	0 円	無料のアクティビティに参加しました。
被服費	0 円	日本から持ってきた服を着ていました。
雑費	円	
その他	3,500 円	例: 月 25 ユーロの定期を購入し Lyon を観光しました。
その他移動費	約 70,000 円	例: 休日には他の都市にも外出しました。
<b>合計</b>	<b>約 117,000 円</b>	

### 渡航準備について

<b>1)ピザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか</b>
なし
<b>2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか</b>
現金の用意方法: 出国前に銀行で通貨を両替をしました。 その他用意したもの: <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input type="checkbox"/> デビットカード
<b>3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか</b>
Wi-Fi は出発前に空港でレンタルしました。
<b>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</b>
フランス語辞書、観光本 パスタソース、サトウのごはん 充電器 2 つ、水筒、カメラ など

### 現地情報

<b>1)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)</b>
<input type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等: 旅行会社 ) 特記事項: フランス到着後、スーツケースの鍵が開いていたこと。 スーツケースに付けていたベルトがなくなっていたこと。
<b>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?</b>
旅行会社の方からの情報 かばんやスマートフォン、財布、カメラは常に身に付けていました。友人が外出先で財布を盗まれるスリに遭い、旅行会社、クレジットカード会社、両親に電話をして、カードの利用を止めてもらうように連絡をしていました。
<b>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</b>

使用できない時はカフェに行った。)
ポケット Wi-Fi や学校の Wi-Fi、寮の Wi-Fi を使用しました。

滞在形態関連
<b>1)種類(留学中の滞在先)(例:アパート, 大学の宿舎など)</b>
<input checked="" type="checkbox"/> 学生寮 <input type="checkbox"/> ホームステイ
<b>2)部屋の形態</b>
<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 checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)
<b>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)</b>
個室の部屋だったので、疲れたときは休息を取るなど快適に生活できました。ベランダがあったので、友人とベランダでよく会話していました。洗濯物を干すためのハンガーや洗濯バサミ、干し竿があると便利です。

プログラム選択の参考となる点を記載してください
<b>留学先での学習で良かった授業名や内容</b>
グループワーク 日本人以外の人とフランス語でコミュニケーションを取ろうと努力できたこと。 レストランでの注文方法など日常生活のフレーズを学べたこと。
<b>課外プログラムについて</b>
無料で Lyon を観光したり、植物園・動物園に行ったり、クルーズ船に乗ったりしたことがとても楽しかったです。 アクティビティは自分の興味のあるものだけを選択することができます。 有料のアクティビティもありました。
<b>滞在先・現地での生活に関すること</b>
一か月の滞在期間でフランス語を使って買い物をすることが可能になります。

### 留学体験記

この留学先を選んだ理由、留学生活全般について、留学を志す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。

第二外国語がフランス語であること、フランスに行くことが夢であったので、この研修に参加することを決めました。留学中は研修に参加するメンバーでレストランやカフェに一緒に行ったり、買い物に行ったり、勉強をしたりなどお互いに助け合い、楽しみながら生活しました。様々な価値観を持つ人々と会話することで、自分自身を見つめ直し、今後の課題や目標を考えることができました。留学を通して、さらにフランス語を話せるようになりたいと強く思いました。
---

# 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されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)

<b>研修名</b>	リヨンカトリック大学 2022 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	110,000 円	スーパー、外食費(レストラン、ブション、旅行先の食費など)
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	9,000 円	世界データ定額 1 日分×9
現地通学費	3,500 円	(大学まで10分)monthly pass の料金。これを最初に買ってしまえば通学はもちろん、リヨン市内ならばほとんどの交通機関は無料で使うことができた。
教養娯楽費	3,000 円	映画や美術館合わせて
被服費	0 円	
雑費	10,000 円	おみやげ
その他	69,000 円	例: 旅行費: 交通費と宿泊費
その他	5,300 円	例: PCR 検査
<b>合計</b>	<b>209,800 円</b>	

## 渡航準備について

<b>1)ピザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか</b>
ピザを取得する必要がなかったので特にない。
<b>2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか</b>
現金の用意方法: 日本で外貨宅配サービスを利用して準備した。 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
<b>3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか</b>
日本では特に何の準備もせず、現地で必要な場合にその都度一日分のサービスに加入して過ごしていた。しかしこのサービスを使ったとしても電場のつながりが悪く、マップの読み込みが遅くあてにならないことが何度もあった。現地の Wi-Fi スポット多く利用した。
<b>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</b>
シャンプー、ボディソープは馴染みのものを使ったかったので持って行ってよかった。逆に準備したほうがよかったものは、本。寮にいるちょっとした時間にすることがなく、時間を持って余ってしまうことがあった。

## 現地情報

<b>1)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)</b>
<input type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等: 友達と遠出して帰宅する際に、電車が事故で運転見合わせになってしまい、どう寮に帰ればいいのか見当がつかなかった(電波も悪い状況で思うように調べられなかった)。現地のサポーターの方の LINE をあらかじめ登録していたので、電話で相談をした) 特記事項:
<b>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?</b>
授業の中で、現地に住んでいるフランス人の先生が、治安があまりよくなく行かない方がいいような場所を教えてくださいました。そしてそのような場所にはあまり近づかないようにした。 私は特に盗難などの犯罪に巻き込まれなかった。電車やトラム(路面電車のようなもの)に乗ったときは、バックを前に持つてくるようにしていた。
<b>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。</b>

(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、寮で使用できない時はカフェに行った。)

寮のインターネット接続は比較的安定しており特に困るようなことはなかった。ただ先ほども言ったように、一日限定の接続サービスはあてにならないことが多く辛抱強くなつたのを待つか、Wi-Fi スポットを頑張って探さなければならなかった。ほとんど外でスマホを使うことはないが、遠出をする際には交通機関やマップを調べることが必要になってくるためネット接続があるスマホがあると安心できる。

## 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)

学生寮  ホームステイ

2)部屋の形態

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) すべて部屋にそろっていた

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)

滞在先の寮は、過ごしやすく特にいいことはないほどよかった。広さも一か月一人暮らしをするには十分で、バス・トイレ・キッチン(うまくIHが使えない部屋はあったようだが)もきれいだった。冷蔵庫(基本的には冷凍庫付き)、電子レンジ、電気ポット、料理道具、お皿類も完備されており、ベランダがある部屋もあった。

自炊についてだが、料理があまりできない人でもなんとかなると思う。私は実家暮らしで料理をそれほどできるわけではなかったが、簡単に作れるパスタ、コンソメスープを食べたり、スーパーには電子レンジですぐに食べられる料理もあつたりするのでそれほど怖がらなくてもよい。同じ寮に泊まっていた明治の友達に料理ができる人がおり、そのひとにたまに作ってもらったりということもしていた。

## プログラム選択の参考となる点を記載してください

留学先での学習で良かった授業名や内容

フランス語の語学学校だったので、授業内容はフランス語を学ぶというものだった。基本的にフランス語で進められ、少し難しいところは英語でという感じ。フランス語で授業というところが難しく感じると思うが、事前にクラス分けてテストが行われ、そのクラスに合わせて授業が進められるので不安を感じる必要はない。私はフランス語を習って3か月で、中には一か月の人もいたりとその人たちでも授業についていくことができるような内容であった。ただ、文法はあらかじめ学んでいた方が現地で学習する上で混乱は少ないと思う。フランス語がほとんどできなくても何とかできると思うが、日本で文法を勉強しておくことを進めたい。

課外プログラムについて

基本的に毎週水曜日、そして休日に二回課外プログラムがあった。現地の団体の方々が主催し、授業を受けている最中にプログラムの説明をしに来てくれる。毎週水曜日のものは基本的に無料で、リヨン市内の散歩やソーヌ川のクルーズ、教会の見学などがあつたりした。休日のもものは有料で、ワインとチョコを楽しむというプログラムだった。ほかのクラスの人とも交流ができるチャンスであり、積極的に動けば仲良くなることができると思った。

滞在先・現地での生活に関すること

私の留学した一か月の過ごし方は、平日にリヨン市内・近郊をめぐり、週末に遠出をするというものだった。平日には美術館や映画館、公園などに友達と行き、週末になると一人旅をするという一週間を繰り返していた。旅行には3回、スイス、南仏のニース、イギリスに行った。日本から行くとなると、時間とお金もかなりかかるのでその分気軽に行くことができた。自分はこの回のフランスに行くまで海外に行ったことがなく、いろいろな国を訪れることができた点でよい経験になったと思った。ほかにもイタリアに行った人やベルギーに行った人などもおり、フランス国内以外にも選択肢はあるということを伝えておきたい。もちろんフランス国内での生活に集中して、現地の人々に溶け込むというのもよいと思うが、ほかのいろいろな国に行ってフランスにいるという機会を利用するのも過ごし方の一つであると思う。

## 留学体験記

この留学先を選んだ理由、留学生活全般について、留学を志す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。

私がこの留学先を選んだ理由は、前提としてヨーロッパに行ってみたくてというものが、中でもフランスがなんとなく好きだったからです。特にこれといった目標があって留学に行きたいと思っていたわけではなく、学生のうちに海外にいつか行ってみたいという単純な気持ちでした。ただこの気持ちはぼっと出のものではなく、大学生になってからずっと思っていたことでした。私は現在3年生でコロナの影響で大学1,2年生に受けた世代です。そのため行きたくてもいけないというもどかしい状況が二年続き、ほとんど諦めかけていました。そんなときに「Oh-meiji」という明治大学のサイトで、先着順で募集がされているのを突然目にし、ほとんど衝動的に応募をしました。今しかないと思し申し込み、このめぐりあわせに喜んだのを今でも覚えています。留学する期間が半年間だったり、一年間であったりするならばもう少し計画的に申し込んだ方がいいのかもしれませんが、一か月であれば勢いで何とかかなと思います。もちろん経済的な面や応募資格など事前に確認しなければいけません、気持ち的にいえばためらう必要はないということです。留学してみたいと思っている人たちの中で、私は本当に留学をしたいのか悩んでいる人がいたらもう少し留学を軽いものと考えて、留学の応募してほしいと思います。応援しています。

## 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されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)

<b>研修名</b>	夏季短期留学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	28000 円	
図書費	円	
学用品費	円	
携帯・インターネット費	円	
現地通学費	3500 円	(大学まで 5分)一カ月の市内定期券を購入しました。
教養娯楽費	円	
被服費	円	
雑費	円	
その他 外食費	40000 円	
その他	28500 円	例: 交通費、旅費(ホテル)、など
<b>合計</b>	<b>100000 円</b>	

### 渡航準備について

<b>1)ピザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか</b>
今回は渡航にあたりコロナウイルスのワクチン接種証明が必要だったため、必要書類等ははやめに準備することが大切だと思いました。
<b>2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか</b>
現金の用意方法: 羽田空港で前日に両替をしました。 その他用意したもの: <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input type="checkbox"/> デビットカード
<b>3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか</b>
特に新しく購入することはありませんでした。 インターネットは公共施設などにあるフリーWi-Fiを使用しました。
<b>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</b>
日本語のガイドブックが役に立ちました。事前に行く地域の観光地やレストランなどをリサーチしておくとうれしいと思います。

### 現地情報

<b>1)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)</b>
<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:
<b>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?</b>
事前学習の段階でツアー会社の方からスリに注意するよう何度もお話がありました。また事前にインターネットなどでも治安について調べました。特にパリが危険だと聞いたので、パリではスマートフォンと鞆を紐につないで鞆のチャック部分に南京錠を付けていました。ここまでしなくとも、ショルダーバッグは体の前に持つことが大事だと思います。
<b>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</b>

使用できない時はカフェに行った。)

寮と新幹線(TGV)のWi-Fiは接続が安定していました。  
 学校のWi-Fiがよく切れてしまうことがあったので不便に感じました。  
 街中では地図を利用するなど、なるべくインターネットに頼らず生活していましたが特に不便なことはありませんでした。

## 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)

学生寮    ホームステイ

2)部屋の形態

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)

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)

今回滞在した Odalys は一般の方も泊まる寮だったので学生同士の交流を図るのは難しかったです、エレベーターの中で挨拶を交わしたり、「現地の雰囲気」を味わうことができたのでよかったです。  
 路面電車の駅やスーパーも近く立地はとても良いと思います。

## プログラム選択の参考となる点を記載してください

**留学先での学習で良かった授業名や内容**

世界各国からフランス語を学びたい人が集まるプログラムなので国籍年齢問わずいろんな方たちと関わることができます。授業のなかで自分の国について紹介するときに何度かあり、曲紹介で日本のアニメの主題歌が流れるとクラスメイトが反応してくれて日本の文化について改めて考えるきっかけになりました。

**課外プログラムについて**

課外プログラムは毎週行われ、有料と無料のものがありました。私は無料で参加できるものに三回行きましたが、市内観光や観光船の乗船などさらにリヨンについて知れる有意義なものだったと思います。

**滞在先・現地での生活に関すること**

今回滞在したリヨンはとても過ごしやすい街でした。このように感じた要因を三点紹介します。まずは治安です。リヨンはフランスの中でも治安のよい地域だと思います。フランスはどの地域でも物乞いがいるといった印象ですが、リヨンは特にしつこくお金をせがまれることはありませんでした。また街中でアジア人差別のようなことも言われませんでした。二点目は食です。美食の街という名の通り、レストランが多く手軽な値段でおいしい料理が食べられます。私は日本から持って行った米が最後まで余ってしまうほど、食生活で困ったことはありませんでした。最後は街並みです。中心部には大きなデパートやスーパーがありつつも、川を渡った西部には旧市街や町全体を一望できるフルヴィエールの丘が広がっておりこれらが路面電車で簡単に行ける範囲にあるというのがとても魅力的な街でした。

### 留学体験記

この留学先を選んだ理由、留学生活全般について、留学を志す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。

私は大学でフランス文学を専攻していて、フランスへ行きたいとずっと思っていたので今回の研修に参加しました。もともと長期留学に興味があり短期で行くことはあまり考えていなかったのですが、フランス語の勉強を始めて一年が過ぎ一度現地で生のフランス語に触れたいと思い今回参加してから長期留学も考えようという気持ちで参加しました。

私は今まで海外へいったことがあまりなく、出発する前は不安なこともありましたが、一カ月過ごしてみて実際に行かなければ感じることでできない体験がたくさんできたと思います。授業はすべてフランス語で行われ自分の思っていることや考えを自分の言葉で伝える必要があり、旅行先で分からないことがあっても全部自分の言葉でコミュニケーションをとらなければならないという状況が語学力をあげるのによいと感じました。

一カ月リヨンで過ごして、最終日に日本へ帰りたくないと思うほど充実した日々を送ることができました。しかし自分の語学力に何度も悔しい思いもしたので、また挑戦しようとも思っています。

費用の面など、海外へは簡単に行けるものではありませんが、日本ではできないであろう新たな気づきがたくさんあるので一度行ってみるのを強く勧めます。今迷っている方がいれば、迷っているなら行動した方が絶対に良い経験ができるというのをお伝えしたいです。



# 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されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)

<b>研修名</b>	リヨン・カトリック大学 2022 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	70000 円	
図書費	0 円	
学用品費	2000 円	
携帯・インターネット費	10000 円	
現地通学費	0 円	(大学まで 徒歩 10 分~15 分)トラムに乗れば 5 分程度
教養娯楽費	100000 円	
被服費	0 円	
雑費	0 円	
その他	10000 円	例:トラムの定期券(リヨン市内)、洗濯機、洗剤、掃除用具など
その他	30000 円	例:お土産
合計	227000 円	

## 渡航準備について

### 1)ビザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか

1ヶ月なのでビザは不要でしたが、すでに取得済みのパスポートは期限が迫っていないか確認した方がいいと思います。

### 2)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:外貨両替センターで行いました。

その他用意したもの:  クレジットカード  デビットカード

### 3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか

事前学習の時におすすめされた SIM カードの会社にインターネットで申し込みました。

### 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

水筒を持って行って本当によかった。自炊だったので最低限の調味料(塩コショウ)やマヨネーズ、ケチャップ(どちらもミニサイズのもの)、サランラップ、洗濯物を干す紐やハンガーなどもあるとよい。ゴミ袋をもっとたくさん持っていくべきだった。

## 現地情報

### 1)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: )

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?

パリの地下鉄はスリが多いと知っていたので、切符を買う時は特に、もはやこちらが不審者なくらいまわりを睨みつけ回していました。マルセイユは治安が悪いと知らなかったの少し危険な場所へ行ってしまう、アジアンヘイト(言葉による)をされました。しかし何かを盗まれたりすることはありませんでした。

### 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

使用できない時はカフェに行った。)

学校のWiFiは弱いのであまりあてにしていませんでした。しかし日本以上にフリーWiFiが本当に多くて美術館やレストランはもちろん、かなり田舎の無人駅でも使えるのが便利でした。寮のWiFiもとても良かったです。

### 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)

学生寮    ホームステイ

2)部屋の形態

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)

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)

寮といっても一般にホテルとして滞在中にいる人もいようなアパートメントホテルだったのでプールやジム、ベランダもあってとても暮らしやすかったです。一応1人1部屋与えられていましたが私は友だちと同室で生活していたのでありえないくらい楽しかったです。シャワーの水圧が多少弱かったり、キッチンにパン切り包丁しかなかったり、冷凍庫が霜まみれで溶かさないと使えないこともありましたがなかなか素敵な暮らしができました。1人だと寂しくなることもあると思うけど相性の良い2人暮らしは満を持しておすすめします。その場合、役割分担をしっかりとった方が円満に生活できます。

### プログラム選択の参考となる点を記載してください

留学先での学習で良かった授業名や内容

スピーキングの時間が必ずあってフランス語で伝える機会がしっかりあるので勉強になると思います。

課外プログラムについて

毎週水曜日にあつて、個人では見つけられない場所に案内してもらえらることもあるので楽しかったです。また参加必須ではなく任意だし、水曜の分は現地でお金を支払う必要はなくプログラムに組み込まれているので助かりました。

滞在先・現地での生活に関すること

リヨンはとても治安のいい街だし、食べ物はおいしいし、川もあつて最高の環境でした。また、定期券を買いに行けばリヨン市内で tram や地下鉄が乗り放題なので便利だと思います。

### 留学体験記

この留学先を選んだ理由、留学生生活全般について、留学を志す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。

私はフランス文学専攻で、フランス語やフランス文化を1年ちょっと学んでいたため学生のうちにフランスを訪れたいと思い参加しました。フランスは日本と違ってトイレが有料だったりスーパーのレジを打つスピードがものすごく遅かったり、赤信号で渡ったり、クーラーがなかったり、生活する上でも文化の違いはたくさんあるけれど現地に行つてしまえば慣れるししたいのことは気にならなくなりフランス人よりフランス人に近づいたのではないかと思います。私は個人的に、お店に入つたら店員さんと必ず挨拶を交わしたり、エレベーターの中でも Bonjour を欠かさないとところが素敵な国だなと感じて好きになりました。フランス語なんてしゃべれないし、と思わず行きたいと思つたらとりあえず行つてみたらいいと思います。

## 国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

(この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)

<b>研修名</b>	海外語学研修(フランス語)リヨンカトリック大学 2022 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	80,000 円	現地での自炊、外食代含む
図書費	1,500 円	ガイドブック代
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	10,000 円	ポケット Wi-Fi レンタル代
現地通学費	0 円	(大学まで 徒歩 20 分)
教養娯楽費	10,000 円	文化施設見学費用など
被服費	30,000 円	留学に備え日本で買った服など
雑費	40,000 円	お土産代
その他	80,000 円	例: パリ、ベルギーなど個人旅行代(列車、ホテルなど)
その他	40,000 円	例: 留学に備え日本で買った日用品、レンタルスーツケース、海外旅行保険代など
<b>合計</b>	<b>291,500 円</b>	

### 渡航準備について

<b>1) ビザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか</b>
特になし
<b>2) 現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか</b>
現金の用意方法: 羽田空港で日本円をユーロに両替した。 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
<b>3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか</b>
ポケット Wi-Fi(グローバル Wi-Fi)をレンタルした(学校の Wi-Fi の繋がりがあまり良くなかったため、レンタルして行って良かった)。
<b>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</b>
延長コード、製氷皿(夏で暑かったため)、寮の部屋での室内履き、日本のおみやげ(シール、緑茶、折り紙など)、開封済みの食品袋止めクリップ、作り置き用タッパー、ミニサイズの食用油や調味料(スーパーには大容量しか売ってなかったため)、日本食(レンジ調理のお米やみそ汁)、ハンガー

### 現地情報

<b>1) 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)</b>
<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:
<b>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？</b>
事前にインターネットで調べたり、パリ旅行時のホテルを予約する前には現地の留学センターの方に尋ねたりして、危険地域情報を収集した(犯罪には巻き込まれなかった)。
<b>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</b>

使用できない時はカフェに行った。)

スマートフォンに関しては、寮滞在時は寮の Wi-Fi を不自由なく利用できたが、持参したパソコンが寮の Wi-Fi を認識せず、ポケット Wi-Fi で接続していた。

街中で調べ物をするときはポケット Wi-Fi を利用していた(同じ製品でも予約するサイトによって料金が大きく異なるため、よく調べて比較することを強くお勧めします)。

## 滞在形態関連

<b>1)種類(留学中の滞在先)(例:アパート, 大学の宿舎など)</b>
<input checked="" type="checkbox"/> 学生寮 <input type="checkbox"/> ホームステイ
<b>2)部屋の形態</b>
<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>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)</b>
とても綺麗で広い部屋だった。シャワーとトイレ、キッチンが個人で使用できたため、気を遣わずに済み、精神的にも安定して過ごすことができた。
変換プラグを一つだけ持参する場合は、延長コードがあった方が便利だと感じた。
部屋の明かりがいくつか点かなかったり、あるはずのものがなかったり(電気ポットなど)したことがあったため、友だちと情報を共有し、必要があれば寮の受け付けに申し出ることが必要だと思った。

## プログラム選択の参考となる点を記載してください

<b>留学先での学習で良かった授業名や内容</b>
自分の母国の世界遺産やお祭りについてクラスメイトの前で発表する授業では、色々な国の歴史や文化に触れられたため、とても有意義で特に面白かった。
母語が違う学生とペアになって作業する授業では、意思疎通が図れないと課題が進められないため、積極的にフランス語を話そうとする努力ができて良かった。
<b>課外プログラムについて</b>
授業のない毎週水曜日に開催されていた無料の課外プログラムでは、授業以外で学生たちに会うことができ仲良くなれるチャンスなので、特に用事がなければ積極的に参加した方が良かったと感じた。
<b>滞在先・現地での生活に関すること</b>
街中(電車内など)では、日本で生活しているとき以上に貴重品の管理に気をつけた方が良い。
学校へ行くときなど多額のお金を使う予定がない日には、必要以上の現金やカードを持ち歩かない。
寮の部屋でも、貴重品はスーツケースに入れて鍵をかけ保管するなど、常に防犯意識を持つ。

## 留学体験記

この留学先を選んだ理由、留学生生活全般について、留学を志す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。

高校生の頃、約二週間の短期留学でリオンを訪れたことがあったため、思い出の地でもあるリオンでの語学研修プログラムを選びました。一か月間という前回よりも長い期間やコロナウイルスに対する不安もあり、応募を迷っていましたが、振り返ってみると本当にあっという間でした。民間寮に入って語学学校に通ったため、一人の時間と学校での時間がバランス良くあって大きなストレスなく生活できました。学校初日はとても緊張しましたが、授業内のグループワークや課外プログラムなどを通してクラスメイトと仲良くなりました。日本に関心を持って仲良くしてくれる学生に日本のお菓子や寿司のシールなどをあげると喜んでくれたので、ちょっとしたお土産があると良いと思います。

私のクラスには 17 歳から 40 代まで、様々な国籍・年齢層の学生がいました。日本の学校で勉強しているだけでは出会うチャンスのなかった人たちと一か月間ともに学べた経験は大変貴重で、かけがえのない思い出になりました。

アルバイトや期末レポートと並行して渡航前の手続きや書類作成をするのは大変でしたが、「やり切った!」という達成感を得られ、自信ができました。また、新しいことに挑戦するのが苦手でしたが、今回の留学に参加したことで「チャレンジした者にしか得られないものがある」ことを身をもって感じました。この恵まれたプログラムに参加して本当に良かったです! 不安もあると思いますが、ぜひ一歩踏み出して素晴らしい経験をしてほしいです!

## 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されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)

<b>研修名</b>	リヨン・カトリック大学 2022 夏季短期プログラム
------------	----------------------------

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 10 万 円	
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	8960 円	ポケット Wi-Fi 代
現地通学費	0 円	(大学まで 徒歩20分)
教養娯楽費	約80000 円	パリ、ベルギー、ドール他旅行代他
被服費	約900 円	洗濯代
雑費	約5500 円	PCR 検査代
その他	円	例:
その他	約600000 円	例: 研修費、寮宿泊代、航空券代、保険費他
<b>合計</b>	約 795360 円	

### 渡航準備について

<b>1)ピザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか</b>
ピザの申し込みはありませんでした
<b>2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか</b>
現金の用意方法: 日本の銀行で事前に換金 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
<b>3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか</b>
ポケット Wi-Fi を渡航前に借りました
<b>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</b>
ポケット Wi-Fi ではなく SIM カードを借りればよかったと思いました。(格段に便利のため)

### 現地情報

<b>1)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)</b>
<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:
<b>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?</b>
住んでいる地域の治安を事前に調べ、日が落ちてからは外出をしないようにしました。また、常にショルダーバックを体の前に掛け、自分が見えている範囲に貴重品を置きました。お金目的で話しかけてくる人もいましたが、断固拒否しました。 盗難等は幸いにも被害に遭いませんでした。
<b>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</b>

使用できない時はカフェに行った。)
寮の Wi-Fi は接続良好でしたが、学校の Wi-Fi はすぐ切れたり、電波が弱かったりすることがありました。

滞在形態関連
<b>1)種類(留学中の滞在先)(例:アパート, 大学の宿舎など)</b>
<input checked="" type="checkbox"/> 学生寮 <input type="checkbox"/> ホームステイ
<b>2)部屋の形態</b>
<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>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)</b>
1 人部屋で部屋に上記のスペースもすべて備え付けてあったため、とても快適でした。しかし、一般のホテルとしても利用されている場所のため、安全性を考え、部屋の中が丸見えになる窓やシャッターはあまり開けるべきではないと思います。初めから壊れている家具も多くあるため、自分が壊したことでないことを証明するためにも、見つけ次第すぐにレセプションに伝えることをおすすめします。

プログラム選択の参考となる点を記載してください
<b>留学先での学習で良かった授業名や内容</b>
4 技能の簡単な試験を頻繁に行ったこと、普通の授業と同時進行で、口腔母音のフランス語発音図表を使って発音の再確認をしたこと、他国の留学生とペアでプレゼンテーションをする機会が多く設けられていたことが特によかったです。
<b>課外プログラムについて</b>
学校のプログラムで、無料で船に乗ってリヨンを一週したことがとてもよかったです。他にもリヨンの有名な大聖堂や美術館、旧市街観光なども学校のプログラムで、無料で参加が可能です。
<b>滞在先・現地での生活に関すること</b>
フランス第二の都市とよばれているリヨンですが、パリのように人が多かった治安が悪かったりすることはなく、街の人も落ち着いていて親切でとても過ごしやすい街です。滞在先である寮は、他の留学生みんなから羨ましがられるほど、本当にきれいな寮です。

### 留学体験記

この留学先を選んだ理由、留学生生活全般について、留学を志す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。

<p>私は高校生の頃にも 1 度リヨンに留学をしたことがあり、リヨンの落ち着いた街の様子や親切な人々をとても気に入っていたため、リヨンを留学先に決めました。また、フランス語の可能性を日々実感していく中で、フランス語を通してフランス人だけでなく、世界中の人々と交流を図りたいと思い、世界中の留学生が集まるリヨン・カトリック大学という語学学校への留学を決めました。フランス語学習歴 6 年目ということもあり、比較的困ったこともなく留学生生活を楽しむことが出来ましたが、はじめは、強いアクセントを持った留学生のフランス語に戸惑うこともありました。綺麗な本場のフランス語だけでなく、様々なフランス語に対応できる耳を鍛えられたと思います。留学生生活の中で、日本と他国の学生の授業を受ける姿勢の違い(授業において日本人は委縮のしやすい)や、ルールに対してどう向き合っているのか(ダメなことはダメなのか)など、語学以外にも日本と他国を比較して考えることが多い時間でした。また、日本で、日々見えない何かに追われているかのように忙しない日々を送っていた自分が、フランスではフランス人のように楽観的に生きることが出来、日本の生活スタイルについても考え始めるきっかけとなりました。帰国前に受けた PCR 検査の個人情報が誤って登録されていたため、修正のために翌日 1 時間半ほど薬局の人と話し込みました。日本と違って察する文化がなかったり、仕事においてしっかりとってなかったり面があるので、何か思ったり感じたりしたら直ぐに声に出して相手に伝えることが大事だと思います。</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されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)

<b>研修名</b>	短期海外研修 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	40000 円	野菜や果物が日本よりも安くおすすめ。
図書費	円	学校で使っている教科書を持っていった。
学用品費	3000 円	
携帯・インターネット費	15000 円	ドコモの海外利用を使っていた。
現地通学費	3500 円	(大学まで 徒歩 15 分) 通学には使わなかったが一月乗り放題のパスを購入した。
教養娯楽費	2000 円	
被服費	円	新しく服は買わず持っている服を持っていった。
雑費	5000 円	
その他	70000 円	例:お土産
その他	円	例:
<b>合計</b>	<b>138500 円</b>	

### 渡航準備について

<b>1)ピザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか</b>
なし
<b>2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか</b>
現金の用意方法: 出発する数日前に空港に行き、3万円をユーロに交換した。 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
<b>3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか</b>
お出かけするときは、ドコモの海外利用できるアプリを使いました。そのほかでは、学校や寮の wifi を使っていました。
<b>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</b>
日本食: インスタントのお味噌汁やご飯のパックを持っていくといいと思います。フランスのスーパーでも日本食は買えますが少し値段が高いです。

### 現地情報

<b>1)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)</b>
<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:
<b>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?</b>
現地の危険情報は、ネットの情報や周りの友達、ニュースなどから取り入れた。貴重品(財布、スマートフォン)などはウエストポーチに入れて肌身離さず持っていた。できるだけトートバックではなくファスナー付きのカバンを使うように心がけ、メロなどの公共交通機関では、カバンを前に持ち周りに注意しながら乗っていた。
<b>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、寮で使用できない時はカフェに行った。)</b>
寮も学校の wifi の接続も問題なかった。しかし他の人たちは、ネットが繋がらないと言っていたので部屋や持っている端末によると感じた。

## 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)

学生寮  ホームステイ

2)部屋の形態

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)

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)

とても過ごしやすい環境だった。キッチン、シャワーなども不自由なく使えた。ジムやプールもあるので使ってみるのをお勧めする。寮のスタッフさんの対応もよかったと思う。寮は、私たちのような留学生だけではなくロングステイをしている人やパカンスにきている観光客の人たちもいるということを念頭において生活したほうがいいと感じた。私は防犯のため、知らない誰かと一緒にエレベーターに乗りそうになった時は、できるだけ階段を使うようにしていた。

## プログラム選択の参考となる点を記載してください

留学先での学習で良かった授業名や内容

授業は、主に基礎的な文法をもとに自分のことを伝えられるようになるというのが目標であったように感じる。積極的に発言していった方が、発音の矯正や言い回しの例など+αで教えてくれる。

課外プログラムについて

課外プログラムは無料のものと同料のものがあり私は無料のもののみを登録して参加した。無料プログラムは、毎週水曜日に開催された。(リヨン散策、クルーズなど) 他のクラスの人とも仲良くなれるので参加するのがいいと思う。

滞在先・現地での生活に関すること

リヨンは住みやすくきれいで歴史や自然も感じられた。学生であれば美術館や博物館も無料や割引で行ける。街を歩いても危険なことに巻き込まれることはなく治安としても心配するほどではないかと思う。何をすることなく街を見たり川のそばでゆっくりしたりするだけでも刺激的だった。リヨンは、どこに行くにも歩けない距離ではないのでできるだけ歩いて新しい発見や風景を楽しんだ。

## 留学体験記

この留学先を選んだ理由、留学生活全般について、留学を志す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。

フランス語を学んでいたので自分のフランス語を現地で試してみたいという思いと、実際にフランスの文化に触れたいという思いからこの研修に参加しました。授業時間が長いわけではないので、そのほかの時間は、自分で予定を立てて過ごしていました。学習面としては、学校で学んだフランス語の言い回しを実生活(買い物・レストラン・道を聞く)で使うことができたのがすごくよかったと思います。拙いフランス語でも、しっかりと聞いてくれる人が多いという印象を受けました。学校ではわからないと思ったことをすぐに質問するという心掛けて授業を受けていました。積極的に授業を受けることによって学ぶことの量も増えると思います。フランス語の留学は、少しどうかと考えている人もいますが、基礎的な文法から教えてくれるクラスもあり、また英語で説明してくれるときもあるので語学力に自信のない人も参加しやすい研修だと思います。また学校生活だけでなく学校の課外活動や自分で計画した小旅行など普段経験できないようなことが経験できると感じます。リヨンの街を歩いているだけでも刺激的だし、他の外国人の人と同じクラスで勉強するという経験も人生にとってよりよいものになると思います。



## 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されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)

<b>研修名</b>	リヨン・カトリック大学 2022 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	51,800 円	
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	1,960 円	
現地通学費	3,500 円	(大学まで 15 分)徒歩でも通学可能ですが、トラムやバスで使えるマンスリーパスを購入したのでその料金です。
教養娯楽費	0 円	
被服費	2,400 円	
雑費	5,320 円	PCR 検査費用
その他	84,280 円	例:お土産など
その他	67,900 円	例:ツアー費,パリなど郊外への交通費,入館料など
<b>合計</b>	<b>217,160 円</b>	

### 渡航準備について

<b>1)ピザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか</b>
<b>2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか</b>
現金の用意方法: 日本で 3 万円分を現金に両替した 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
<b>3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか</b>
日常的には学校と寮のフリーWi-Fiを使ったが、パリに行く時は一日3Gの海外プランに申し込んだ。
<b>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</b>
ほとんどの製品は変圧せず使えたが、ヘアアイロンだけ使えなかったのでよく確認したほうが良い。飲食店でもお手拭きがないので除菌シートは日常的に使った。

### 現地情報

<b>1)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)</b>
<input type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等:寮のドライバーが壊れた際に、ツアー会社の人に相談をした。 ) 特記事項:寮に申告したところすぐに対応してくれ、無料で交換してくれた。
<b>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?</b>
常に貴重品はショルダーにまとめ、いつも身につけていた。
<b>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。</b>

(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、寮で使用できない時はカフェに行った。)

特に問題なし。

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)	
<input checked="" type="checkbox"/> 学生寮 <input type="checkbox"/> ホームステイ	
2)部屋の形態	
<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)	
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)	
ホテルとしても使われている寮だったため、学生以外も利用しており人の出入りが激しい。エレベーターの中などで声をかけられることもあったため、常に危機管理が必要。	

プログラム選択の参考となる点を記載してください	
留学先での学習で良かった授業名や内容	
フランス語の授業のみ履修したが、先生が入れ替わることもあり楽しく学べた。毎日多くのことを学べた。	
課外プログラムについて	
水曜日は毎週ツアーに参加したが、案内してもらえたり説明を受けることができたりするため、とてもよかった。	
滞在先・現地での生活に関すること	
飲食店の物価は高いが、スーパーで食材を購入すると安い。野菜や果物などは日本よりも安くおいしかった。	

### 留学体験記

この留学先を選んだ理由、留學生活全般について、留学を志す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。

私がこの留学を選んだのは、フランスに興味があり以前からずっと行ってみたいだったからだ。コロナウイルスの影響で、海外への渡航制限が長く続いていたため、行ける機会に行こうと思った。ただの旅行ではなく、フランスに1か月間滞在し、フランス語や文化を学びながら現地での生活を体験できることに魅力を感じた。また、2年生の時まで学んでいたフランス語をブラッシュアップさせて、日常会話を現地の人としてみたかった。留学ではトラブルもあるが、それを友達と協力しながら、コミュニケーション能力や語学力を駆使して乗り越えた先の達成感がある。学生時代に留学を経験したことで、これからの将来にも生きてくると思うので、卒業前に参加できてとても満足している。

## 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されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)

<b>研修名</b>	リヨン・カトリック大学 2022 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	50,190 円	
図書費	0 円	
学用品費	0 円	毎回プリントが配布され、授業の板書も Teams で共有されていました。
携帯・インターネット費	21,120 円	7 日間 5,280 円のプランを、4 回申し込みました。
現地通学費	0 円	(大学まで 徒歩 16 分)
教養娯楽費	24,206 円	
被服費	0 円	
雑費	19,223 円	
その他	0 円	例:
その他	0 円	例:
合計	114,739 円	

### 渡航準備について

<b>1)ピザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか</b>
特にありませんでした。
<b>2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか</b>
現金の用意方法: 日本で予めユーロに外貨両替しておきました。 その他用意したもの: <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input type="checkbox"/> デビットカード
<b>3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか</b>
携帯会社の海外用のプランに、1 週間ごとに申し込んでいました。
<b>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</b>
リヨンの観光ブックです。フランスの観光ブックより、滞在していた地域の情報が詳細に載っていたので、非常に便利でした。

### 現地情報

<b>1)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)</b>
<input type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等: Covid-19 の検査を受ける必要があったこと/現地のコーディネーターの方 ) 特記事項: 現地に到着した直後、COCOA から日本で陽性者との接触があったという通知が届き、それを現地のコーディネーターの方に報告したところ、大学が主催するアクティビティに参加するには陰性であることを証明する必要があったので、コーディネーターの方が大学からもらってくださった検査キットをいただき、寮の部屋で一人検査をしました(結果、陰性でした)。
<b>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?</b>
大学の先生が初回授業の時に教えてくださった、周辺地域の治安情報と、参加者同士で共有していた、滞在中に実際に訪れてみた場所の治安の状況を参考にしていました。私は、盗難等を含む犯罪には巻き込まれませんでした。
<b>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</b>

使用できない時はカフェに行った。)

大学や寮は Wi-Fi がありましたが、接続が不安定なこともあり、特に大学の Wi-Fi は接続できていてもあまり通じないこともありまし  
た。街は基本的に通信環境が悪かったので、SIM カードや携帯の海外用プランに申し込んでいないと不便でした。

## 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)

学生寮  ホームステイ

2)部屋の形態

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)

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)

バス、トイレ、キッチンが備え付けの個室で、ホテルのような雰囲気では基本的には快適でした。ただ、1ヶ月間の滞在だったので、床を掃除する道具がなかったことや、トイレ掃除もブラシでこするしかなかったので、その点は気がかりでした。窓も網戸がなかったの  
で、私は躊躇してあまり開けられませんでした。その代わり、エアコンがなかったということもあり、部屋にいる間はずっと扇風機を回し  
ていました。また、私が滞在した寮は、チェックアウト後に部屋が汚いと追加料金をとられてしまうため、日本帰国前最後の夜に、食  
器やシンク、洗面所やシャワー室の壁に水垢が残らないよう、時間をかけて拭き取る作業をしたのが大変でした。

## プログラム選択の参考となる点を記載してください

留学先での学習で良かった授業名や内容

フランス語レベルが A1 の人向けの、フランス語の授業を履修しました。être から始まり、最後は過去形まで習ったので、まさに初学  
者向けの授業でした。私たちのクラスの先生は、フランス語を使いつつも、留学生向けの授業であることも考慮して、度々英語での  
説明を加えてお話ししてくれました。先生はライティングの添削もしてくださったので、2 回ほど個人的にお願いしました。

課外プログラムについて

無料のものも有料のものも、ほとんど参加しました。授業のない水曜日(後半は土曜日)に開催されていたので、気軽に参加し  
やすく、楽しめました。滞在地域から近い場所も、バスで 2 時間ほどかかる場所にも行けたので、自分一人や友人たちと行くのとは違  
う面白さがありました。特に、あるプログラムで、自然豊かな場所で湖の周辺をゆっくり散歩できたことは良い思い出です。

滞在先・現地での生活に関すること

私はあまり遠出しなかったこともあり、道行く人に絡まれたり、盗難にあったりはしなかったのですが、友人は被害にあっ  
ていて、なかにはとても怖い思いをした人もいました。最も身近な犯罪は、やはりスリだったので、移動中は鞆を自分の  
前に引き寄せ、貴重品をとられることを防いでいました。また、挨拶程度の会話は見知らぬ人でもすれ違いざまによく  
していましたが、必要以上に話しかけてくる人には注意が必要でした。アジア人差別的な言葉掛けもあったようです。

## 留学体験記

この留学先を選んだ理由、留學生活全般について、留学を志す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。

私は1年生の頃に第2外国語でフランス語を履修していたのですが、それ以降フランス語に触れる機会を持つことができいま  
せんでした。しかし、依然としてフランスという国や文化、フランス語への興味があり、再び学ぶ機会を得たいという思いから、今回  
の研修に応募しました。

私がこの研修で最も考えさせられたことは、「母国語以外の言語でコミュニケーションをとることの難しさ」です。これまでも英語を  
学習し、短期間英語圏での留学を経験したこともありますが、1ヶ月間フランスに滞在して、このことをより実感しました。ただ「コミュ  
ニケーションがとれなくて悔しい、もどかしい」ということに加えて、「日本語ではもっと上手く、論理的に話せるのに」という恥ずかしさ  
や惨めさもありました。これは私にとっては大きな気づきで、例えば日本で、日本語が母国語ではない人と会話する時、自分はどん  
な姿勢で臨んでいたかを振り返ることになりました。「流暢に話すことができないからといって、無意識のうちに『未熟で、幼くて、かわ  
い』といった印象を抱いていなかっただろうか」。そう自問自答してみても、私はそれに「否」と断言することができませんでした。

こうした、自らの認知の歪みや、潜在的な偏見や差別意識なども、異文化に接することで思い知らされることがあります。それは  
苦痛をとまなう経験ではありますが、人生の財産となる大切なものです。ぜひ、留学を通して様々な景色を見つめてみてください。

## 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されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)

<b>研修名</b>	2022 年度夏季語学研修 リヨン・カトリック大学(フランス)
------------	---------------------------------

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	100000 円	
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	5000 円	
現地通学費	4000 円	(大学まで20分) トラムやバスや電車を一か月間利用できる定期券を購入。
教養娯楽費	4000 円	主に、美術館の入園料の総額。
被服費	12000 円	洋服の購入費+コインランドリー代
雑費	50000 円	お土産等。
その他	5000 円	例: 帰国前の PCR 検査費用。
その他	円	例:
<b>合計</b>	<b>180000 円</b>	

### 渡航準備について

<b>1)ビザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか</b>
一か月間の滞在であるため、ビザ等の申請は必要ではなかったです。
<b>2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか</b>
現金の用意方法: 事前に、日本の外貨両替店で現地通貨の準備をしました。 その他用意したもの: <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input type="checkbox"/> デビットカード
<b>3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか</b>
事前に、sim カード一か月分をネットで購入。
<b>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</b>
日用品や薬などは準備しておいて役立ちました。現地でも購入できますが、値段が非常に高く質も悪いので、日本から持っていくほうが良いと思います。一方で、現地では自炊をしなければならないので、調味料を準備するべきだったと思います。現地だと、量が多く一か月では使いきれないため、基本的な調味料を持っていくことをお勧めします。

### 現地情報

<b>1)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)</b>
<input type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等: 交通機関の問題により、寮まで帰ることが不可能であった。その際に、現地のサポートスタッフに相談。) 特記事項: 交通機関等のトラブルがあった際に、現地の交通会社が返金手続きなどはしてくれません。そのため、事前に交通機関の乗車券を購入するより、当日に購入することをお勧めします。
<b>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?</b>
現地スタッフの方が、危険地域に関する情報を前もって詳しく提供してくれました。防犯対策に関しては、スマホや財布の盗難を防ぐために、スマホを常に肩掛けし、財布はバッグに取り付けていました。防犯対策をきちんとしたおかげで、実際に盗難されることはなかったです。
<b>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</b>

使用できない時はカフェに行った。)

現地では寮に wifi は設置されているものの、電波が非常に弱く、ほとんど使用することができません。街中では無料で利用できる wifi はほぼ無いため、事前に通信手段の準備をすることをお勧めします。

### 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)

学生寮    ホームステイ

2)部屋の形態

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)

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)

学生寮というよりも、ホテルというほうが近いと思います。部屋は広々としていて清潔で、各部屋に個人専用のバス、トイレ、キッチンが設備されているので非常に快適でした。しかし、寮の部屋をチェックアウトする際に、部屋を隅から隅まで掃除し、もとの綺麗な状態で返さなければ罰金が科されるので注意です。

### プログラム選択の参考となる点を記載してください

**留学先での学習で良かった授業名や内容**

選択授業は基本存在せず、語学学校の夏期講習を受講。

**課外プログラムについて**

授業の一環として地域文化を研修するアクティビティが毎週水曜日に実施されます。他のクラスの人達とも交流することができ、様々な国からフランス語を学びに来た学生と仲を深めることができる絶好の機会です。

**滞在先・現地での生活に関すること**

滞在先には一般の人々もステイしており、エレベーター内で顔を合わせる事が多く、話しかけられたりします。ちなみに、私の友人は、しつこく他の滞在客に連絡先を聞かれるなど不快な体験をしたことがありました。やはり海外ですので、どこに居ても危機意識を持つことが重要です。

### 留学体験記

この留学先を選んだ理由、留学生活全般について、留学を志す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。

私がこの留学プログラムに参加した理由は、フランス語の語学力を伸ばすことが主な目的でした。勿論、日本でも、フランス語を勉強することができますが、実際に現地に赴くことで、フランス語をコミュニケーションのツールとして利用するスキルが身に付いたと実感しました。現地の授業では、勉強というよりもフランス人の先生と会話したい、理解してもらいたいという思いから、フランス語を積極的に話すことができたと思います。しかし、現地の商業施設などでは英語も通じるため、学内外では英語をほとんど使用してしまったことを反省しています。フランス語を伸ばすためにも、自信がなくてもフランス語で頑張って話すべきだったと後悔しています。また、語学力の向上のみならず、フランスの芸術文化やフランス人の異なる価値観や考え方に触れることもできました。一か月という短い期間ではありますが、自分の考え方が大きく影響を受け、自分の将来についても考える貴重な機会が得られたと思います。新型コロナウイルス流行により渡航が困難になったことを経て、自分がやりたいと思ったことは実行できるときにすぐに実行すべきだと身を持って感じました。なので、留学をためらわずに、まずは挑戦してみてください！

## 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されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)

研修名	リヨン・カトリック大学 2022 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	60,000 円	
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	20,000 円	
現地通学費	0 円	(大学まで 20 分)ベルクールで販売されているマンスリーカードを 2500 円ほどで購入したため、1ヶ月間リヨン内を自由に移動することができました。
教養娯楽費	100,00 円	
被服費	100,000 円	
雑費	約 5,000 円	洗濯代(1回約 500 円)など
その他	円	例:
その他	円	例:
合計	約 200,000 円	

### 渡航準備について

<b>1)ピザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか</b>
事前にオリエンテーションで旅行会社の方からの説明があったことや、LINE グループで先輩方などに気軽に聞ける環境があったおかげであまり困ることはなかったです。
<b>2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか</b>
現金の用意方法: 事前に換金しました。 その他用意したもの: <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input type="checkbox"/> デビットカード
<b>3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか</b>
留学の数週間前からいくつかのグローバル Wi-Fi を借りることができる会社を比較し、値段や自分が求めるサービスなどが十分なものを選びました。本体は出発当日に空港の窓口で受け取りました。
<b>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</b>
寮に住んでいましたが、部屋によってベランダがなかったり多少構造が異なるため部屋干しできる道具がいくつかあると便利です。 また、リヨンの夏はとても暑いので、私は持っていかなかったのですが保冷の水筒があればよかったですと思います。

### 現地情報

<b>1)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)</b>
<input type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等: 盗難、事前に困った時に連絡するよう伝えられていた旅行会社の方 ) 特記事項: 自分は大丈夫と思わず、事前に問題が起こった際に頼る人を決めすぐに連絡できるようにしておくが良いと思います。今回私たちは旅行会社の方の LINE を教えていただいたのですぐに対応していただくことができました。
<b>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?</b>

パリなどの大都市では犯罪が多いので特に手元に気をつけていましたが、満員バスで盗難に遭いました。すぐにクレジットなどのカードを停止し、旅行会社の方に LINE で相談しました。その後、今後どうすればいいかなどを教えてください、最終的に警察署に同行していただきました。

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、寮で使用できない時はカフェに行った。)

寮にある wifi は安定していたので、部屋にいる間はその wifi を使用しました。借りたグローバル wifi などは自分が使用するデータ量をよく考えて選ぶと良いと思います。ショッピングモールやカフェなどは free wifi が使えるところが多かったので便利でした。

### 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)

学生寮    ホームステイ

2)部屋の形態

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)

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)

フランスはクーラーがあまりなく寮にも設置されていなかったため、部屋がとても暑かったです。小型扇風機などの道具を持っていくと便利です。キッチンやトイレも使いやすく、テレビもあったので良かったです。

### プログラム選択の参考となる点を記載してください

**留学先での学習で良かった授業名や内容**

先生が1日の初めに comment vous sentez-vous aujourd'hui? (=How are you)と聞いてくれるので、自分で文章を作る力や話す力がついたと思います。

**課外プログラムについて**

毎週水曜日は授業がなく、学校でアクティビティに申し込むとリヨンの観光名所に連れて行ってくださいました。水曜日のものは無料だったので気軽に参加できました。船に乗りローヌ川を渡ったのが印象的でした。

**滞在先・現地での生活に関すること**

日本と違いカフェやレストランに必ずしもトイレはないので、場所を把握しておく必要があります。また、日本で言うコンビニエンスストアのようなものもあまりないので水分などは帰る時に買っておきましょう。

#### 留学体験記

この留学先を選んだ理由、留学生活全般について、留学を志す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。



私は以前から洋服に興味があり、フランスに行くことは一つの夢でもありました。しかし、今回この留学に参加するにあたり不安な要素は少なくありませんでした。今まで留学経験がない上、大学に入学して約4ヶ月の1年生が参加するというのがどのようなことを意味するのか分かりませんでした。しかし、事前のオリエンテーションで説明を受け、また先輩方と自己紹介を含めた交流があったことで不安は少しずつ解消していきました。実際に参加者の中で1年生は私含め2人だけだったのですが、この留学で初めてフランス語に触れる先輩もいったり、留学に知識や経験は自分が思ったより重要ではないのかもしれないと思いました。そして、留学は私にとって少し挑戦だったのですが、最後にはこれからはもっと色々なことにチャレンジしてみたいと思えるようになりました。

しかし、やはり日本とヨーロッパでは大きく文化が異なるため初めは戸惑うことも多かったです。例えば、上記に記したとおり公共の場にトイレやエアコンはあまりありません。そのため、日本の方が快適だと思うこともあるかもしれません。反対に、街並みはとても綺麗で映画の中にいるような気分にさえなります。それぞれの文化を理解できなくても、それを受け入れて慣れることができると留学生活を楽しむ余裕も生まれると思います。今回は明治大学から15人でフランスに行ったのでとても心強かったです。わからないことだらけな日々でしたが、周りに頼れる人が1人でもいるとこんなに違うんだなと感じました。