

# 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 2023 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	160,000 円	レストラン、スーパー 自炊はほぼしなかった。
図書費	20,000 円	フランス語の雑誌、本を購入。
学用品費	288 円	ノート 2 冊
携帯・インターネット費	20,000 円	
現地通学費	4,050 円	(研修先まで 10 分)TCL 定期€25 を購入するべき。再発行は 5€。
教養娯楽費	0 円	
被服費	0 円	
雑費	0 円	
その他 旅費	121,500 円	例: TGV バリ、マルセイユ、スイス 毎週末外出した。
その他 お土産		例: お菓子、ワインなど
合計	325,838 円	全て 1€=162 円

## 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>
短期のためなし。
<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: 400€ 当日、空港 海外の友人と割り勘した際やマルシェで使用した。 思っていたよりも現金を使う機会があった。 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
<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>
日本で使用しているキャリアの海外利用プランを契約
<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>
のど飴、冬服、PC なくても現地で購入することができる。 授業は PDF 資料を見ながらの場合もある為、タブレットか PC はあったほうがいい。

## 現地情報

<b>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)</b>
<input type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等: ) 特記事項: 2、3 日の間で気温が 20℃ 違う。
<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>
スマホはショルダーチェーンを利用。 女性 1 人で歩いても危険なことは特になかった。
<b>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。 (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>

Wi-Fiがある。たまに繋がらない時があるが、それがストレスになることはなかった。

### 滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類
<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル
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 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 checked="" 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)
寮はかなり暑く、埃っぽい。バスタオルは2枚のみ、各自で洗濯となる。 100均で売っている掃除用具があるといい。 (スポンジ、キッチン用洗剤、キッチンペーパー等) トイレペーパーは自分で用意する必要がある。

### プログラム選択の参考となる点を記載してください

1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容
2) 課外プログラムについて
毎週アクティビティが設けられていたが、わざわざその日に行かず、個人で観光できるものもある。
3) 滞在先・現地での生活に関すること

### 留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、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)

初めての留学だったが、あっという間に終わってしまった。この研修を選んだ理由は、英語圏ではない国に行きたかった事。出国前までフランス語を話す機会は全くなかったが、生活をしていると、だんだん現地の人が何を言っているのかがわかるようになっていった。この一ヶ月で、自分の意思をフランス語で伝えるという段階までにはならなかったが、英語で大体のことは解決した。  
クレジットカードの請求レートが165円の日もあり、円安の影響は大きかった。しかし、この一ヶ月は学生のうちにしか経験できない事ばかりだったと思う。

## 国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

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	3600 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで徒歩 20 分)
教養娯楽費	円	
被服費	0 円	
雑費	円	
その他	60000 円	例: 旅費(交通費、宿泊費)
その他	12000 円	例: お土産代
<b>合計</b>	<b>175600 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 type="checkbox"/> デビットカード・キャッシュパスポート
<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>
現地で一か月用の SIM カード(free)を購入しました。
<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>
日本食(ごはん、パスタソース)、水筒は準備して行き助かりました。 ゴミ袋やトイレトペーパー、ミニサイズの調味料(塩、コショウ、醤油)は持っていけば良かったと思いました。

### 現地情報

<b>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)</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>
バッグやスマートフォン、財布は常に身につけ、バッグは前に持つてくるようにしていました。私は特に盗難などの犯罪には巻き込まれませんでした。
<b>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。 (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>

寮や学校の wifi は接続が不安定な時がありました。私は SIM カードを購入していたのであまり困りませんでした。

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	
<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル	
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)	
クーラーがないので窓を開けると蚊などの虫が入って来て大変でした。とても暑くて眠りにつけないほどだったので保冷枕などをもっていくことをお勧めします。虫よけスプレーや虫刺されなどがあると役に立つと思います。	

プログラム選択の参考となる点を記載してください	
1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容	
レベル別の授業だったので難しすぎて何もわからない、というようなこともなく、レストランでの注文の仕方や、チーズ、ピズについての話はとても面白く役に立ちました。	
2) 課外プログラムについて	
無料のものも有料のものもすべて参加しました。リヨンに来てこのプログラムに参加していなかったら人生で行くことのなかったような場所も多く、素晴らしい場所ばかりだったのでとても楽しかったです。	
3) 滞在先・現地での生活に関すること	
リyonは治安が良くいい人ばかりで、食べ物もおいしくて住みやすかったです。リyonの街が大好きになりました。	

**留学体験記**

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、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でフランス語やフランス文化、歴史等について学んでおり、いつかフランスに行ってみたいと思っていたのでこの研修先を選びました。たった一か月の短期留学はフランス語力の向上という点においても大いに期待できるものではないと思っていましたが、一か月間フランス語漬けの毎日を送り、とても成長できました。現地で生活していなければ気づけないような多くの発見もありました。異国の地で一人暮らしという面でも慣れないことが多く、大変でしたがすべて良い思い出です。現地で話しかけてくれたフランス人や留学生の友達と思うようにコミュニケーションがとれず悔しい思いも経験しましたが、今後の勉強のモチベーションになりました。とても有意義で貴重な経験をすることができ良かったです！

# 国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

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	80000 円	
図書費	0 円	
学用品費	200 円	
携帯・インターネット費	5500 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 15 分)
教養娯楽費	180000 円	
被服費	0 円	
雑費	0 円	
その他	円	例:
その他	円	例:
<b>合計</b>	<b>265700 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>
特にありません。
<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:ショッピングモール(例:ららぽーと)にある両替カウンターにて5万円分を両替 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
<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>
事前に通販サイトを通じて SIM カード(30日分、12GB)を購入しました。 現地の学校や寮(アパートメントホテル)の他、駅や TGV にも WiFi があるため助かりました。12GB の SIM カードで丁度良かったと感じます。
<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>
どこかに取り付けられるチェーン付きのカードホルダーを 100 円ショップで購入したのですが、ルームキーやクレジットカードの紛失防止に役立ちました。また、必需品ではありませんが、ごみ袋などになるビニール袋は多く持っていくことをお勧めします。食料品に関しては、サトウのごはん(5パックセット)とインスタント味噌汁をもっていっておくと、日本食が恋しくなった時に便利です。

## 現地情報

<b>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)</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>
インターネットで危険な地区を検索してから行きました。スリなどの犯罪に巻き込まれることはありませんでしたが、防犯対策としては、体に密着するミニマムな斜め掛けバッグを購入し、人が多いところでは特にそれを抱きしめるような形で歩くと安心でした。チェーン付きのカードホルダーも持っておくと便利です。
<b>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。</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。)

寮でのWiFiは、基本的に安定していましたが、滞在最後の1週間あたりは少し途切れやすかったです。スマートフォンの電源がOFFになるたびに切れてしまうような様子だったので注意が必要でした。学校のWiFiは基本的に不安定で、途切れやすいのは毎日、時々繋がらないときもありました。

滞在形態関連	
<b>1) 留学中の滞在先の種類</b>	
<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input checked="" type="checkbox"/> ホテル	
<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>	
<p>ホテルの環境は整備されていて、洗濯意外の機能は全て個人での利用が可能であったため、とてもリラックスして過ごすことができました。1番注意すべき点としては、エアコンが使用できない点があります。備え付けの扇風機は利用できますが、夏季の滞在においてはかなり暑さが厳しく、暑い日(30度後半など)は部屋にいると大変でした。冷感グッズなどを準備し、特に暑い日は学校に残って勉強することをお勧めします。また、帰国前最後の掃除を完璧にするために、小さなおみ集めグッズやスポンジを持っていると良いと思います。</p>	

プログラム選択の参考となる点を記載してください	
<b>1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容</b>	
<p>リヨン現地の授業においては、グループワークが多くあったため様々な年齢、国の方々と交流できる点がとてもよかったです。また、その場で原稿を作って当日中にプレゼンをする(個人もグループもあり)という形態のアクティブな授業が多いので、相手への伝わり易さを意識した言語学習をさせていただけたと感じます。</p>	
<b>2) 課外プログラムについて</b>	
<p>毎週水曜日に行われるアクティビティには全て参加しましたが、どれも適度に自由時間とガイドの時間が割り振られていてとても充実していました。移動中に他クラスの生徒と会話できることもあるので、友好関係も広げやすいと思います。特に印象に残ったアクティビティはアヌシー観光です。景色がとてもきれいですし、バスを出していただけたので安心して移動できました。</p>	
<b>3) 滞在先・現地での生活に関すること</b>	
<p>やはり美食の国である分、スーパーの食材も充実しており見てとても楽しいです。ホテルでは完全自炊スタイルのため、かなり自由にごはんを調整できました。初めての海外だと日本から食料品を多く持っていくべきでしたが、現地の味に沢山挑戦するのが楽しいと思います。また、個人差はあると思いますが、現地は親切な人が多かったです。お店に入る際の挨拶等を忘れなければ大丈夫だと思います。</p>	

### 留学体験記

**この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、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>私はフランス文学専攻に所属しているため、それに役立つ言語力の向上、文化を肌で感じる事、海外経験による柔軟な思考や生き抜く力の取得を目指して本プログラムに参加しました。滞在期間は1か月ですが、自炊や洗濯などほぼ1人暮らしで自由が多い分、現地での生活はよりリアルを感じられるものとなっていたと思います。出発前に思っていた以上に時間があるので、行きたいお店や美術館など、沢山リサーチしてから行くより充実感のあるリヨン滞在になると思います。目立った行先はなくても、現地の人たちのように川辺でゆったりする時間などを持っても素敵です。学校に関しては、私は2クラス経験しましたが、クラスによって日本人の割合がかなり異なります。日本人が多いクラスだと先生が傾向を理解しやすいため、より合った指導をしてくれやすくなりますし、日本人が少ないクラスだと積極的に発言が飛び交う新鮮でアクティブな空気感がより強く体感できました。自分のレベルに合ったクラスにいることは大事ですが、どちらにしても沢山発言をし、挑戦する姿勢を持っていることが大事だと思います。基本的にフランス語しか聞こえない環境で授業を受けられる貴重な機会なので、その方が学んだ実感も刺激も得られました。1か月間の海外滞在は滅多にない経験ですがあっという間です。悔いのないよう目一杯楽しんでください。</p>
---

## 国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

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	90000 円	自炊、旅行先での外食を含みます。
図書費	3000 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	3000 円	現地で Sim を調達しました。
現地通学費	0 円	(研修先まで 20分)徒歩で通学しました。
教養娯楽費	0 円	
被服費	0 円	持って行った服を着ていました。
雑費	1500 円	トイレトーパー、ごみ袋等。
その他	70000 円	例: 旅行の際の交通費、宿泊費等。
その他	15000 円	例: お土産
<b>合計</b>	<b>182500 円</b>	

### 渡航準備について

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
特にありませんでした。
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: 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
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
現地で free という会社の sim 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
インスタントの日本食や、砂糖、塩、醤油などの調味料は持って行って良かったです。 学校に昼食を持っていくときや、食材の保管用にタッパーやサランラップを準備した方が良かったです。

### 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)
<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？
オリエンテーションの際に、旅行会社の方からお話がありました。現地では、常に貴重品を身に着け、現金を必要最低限しか持ち歩かないようにしていました。また、携帯電話を気軽に机に置かないように気を付けていました。実際に犯罪に巻き込まれることはありませんでした。
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。 (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。)

学校の中で、場所によっては Wi-Fi が不安定なことがありました。現地の sim のインターネット接続や、寮の Wi-Fi は不便に感じることは特になかったです。

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input checked="" type="checkbox"/> ホテル
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)	一人一部屋与えられていて、部屋にはキッチンやバストイレまであったので、気を遣うことなく、快適に生活することができました。しかし、エアコンがついていなかったため、夜でも30度近くある日はあまり寝付けなかったです。暑さ対策として、アイスまくらや冷えピタなどがあつたら便利だったと思います。また、私はあまり利用しませんでした。共用のジムやプールもありました。

プログラム選択の参考となる点を記載してください	
1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容	授業では、グループワークをしたり、プレゼンテーションをしたりするなど、話す機会が多く良い経験になりました。
2) 課外プログラムについて	毎週水曜日に、リヨンやその他の都市を案内していただけるプログラムがありました。ほとんどのプログラムが無料で参加でき、英語、フランス語で説明があるのでとてもよかったです。
3) 滞在先・現地での生活に関すること	リヨンはフランスの中でも治安が良い方だと思うので、とても暮らしやすかったです。また、滞在先の近くにはスーパーやショッピングセンターのようなものがあつたので、不便なことはありませんでした。

### 留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、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、フランス文学を専攻しているため、一度はフランスで学んでみたいと思いこの研修先を選択しました。いきなり長期留学をするのは少しハードルが高かったため、一ヶ月という期間も魅力的でした。渡航前は、自分の語学力や生活能力など不安なことがたくさんありましたが、実際に生活をはじめたら何とかなることが多かったという印象でした。

学校での授業は、日本で事前に受けたテストによって、自分にあったレベルのクラスに参加することができるため、分からないというストレスをあまり感じることなく、楽しく学ぶことができました。様々な国籍や年齢の方と学べたことは、とても良い経験になったと思っています。

この研修への参加は、私にとって大きな挑戦でしたが、本当に参加してよかったと思っています。買い物やレストランに行く際など、日常でもフランス語を使う機会が多かったため、はじめは上手く伝えられずもどかしい思いをすることもありました。しかし、次第に表現を覚え、伝わるようになっていったのでとても嬉しかったです。もし参加を迷っている方がいたら、是非思い切って参加してみてください！きつとかげがえのない財産になると思います。



## 国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

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	70,000 円	
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	22,080 円	Wi-Fi Box でモバイル Wi-Fi をレンタル
現地通学費	0 円	(研修先まで 徒歩15分)
教養娯楽費	円	
被服費	640 円	コインランドリー
雑費	円	
その他	150,000 円	リヨン内や近郊へのの切符とパリ、ロンドン、ジュネーブへの旅費(交通費、宿泊費)
その他	60,000 円	お土産、本、美術館の入館料など
<b>合計</b>	約300,000 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

ビザは不要でした。

#### 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: 空港で2万円分を換金しました。現金しか使えない場所はほとんど無かったです。

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

#### 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

出発日当日に空港でモバイル Wi-Fi をレンタルしました。

#### 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

洗濯物を干す紐、ハンガー(部屋にも置いてありましたが、クローゼットから外せませんでした)、ゴミ袋、雑巾、キッチンペーパー(ペーパータオル)、箸、水筒、インスタント食品

### 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:

部屋の扇風機が壊れた→フロントの人に新しいものをもらった

リヨンの大学に登録していたキャリアメールが使えなかった→友達に聞いたり、重要な連絡は大学に直接確認したりした)

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？

スマホは肩掛けにし常に身につけ、歩いているときは鞆の裏に隠して見えないようにしていた(ストラップは切られる可能性もあるので安全性は分かりません)。鞆は常に体の前に置き、貴重品は鞆のチャックに内側から繋いだ。また、チャックを簡単に開けられないようにカラビナで外側の金具と常に固定していた。

基本これらを徹底しましたが、トラムで切符を取り出した際に鞆を開けたままにしまいスリに狙われました(すぐに気づき被害は無かったです)。女性二人組に声をかけられ気を取られている際に、鞆の中に手を伸ばされていました。

**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。**  
 (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・学校共にそこまで強くは無いですが調べもの程度には問題なく使えました。  
 またキャリアメール・LINE 通話は WIFI があってもほぼ使えなかったです。Gmail は問題なく使えました。

**滞在形態関連**

**1)留学中の滞在先の種類**

寮・アパート    ホームステイ    ホテル

**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)**

部屋やベッドは一人暮らしには十分なほど広く、勉強机やテレビもありました。お湯を沸かすポットと電子レンジがあったので、自炊の経験は無かったですがそこまで苦労しなかったです。外食は値段が高いですが、スーパーの食材は日本円にしてもかなり安く、野菜や果物は一つから量り売りで買えるものもありました。  
 トラム駅も近く、旅行の帰りが遅くなってもTGV駅からトラム一本で帰って来られるので便利でした。

**プログラム選択の参考となる点を記載してください**

**1)研修先での役立つと感じたプログラムや内容**

会話をする時間が多く、様々な方と交流する機会があり良かったです。最初は簡単な文一つも苦労して話していましたが、徐々に話すことに慣れ生活の中でも店員さんに質問したり簡単な会話ができるようになり実際に役立っていると感じました。

**2)課外プログラムについて**

無料のプログラムにはすべて参加しました。個人で一度行った場所も、ツアー形式で知らなかった場所にも行けてとても良かったです。プログラムの一つでアヌシーという町に行きましたが、湖がとても綺麗な素敵な場所で最も印象に残っています。バスで片道 2 時間ほどでしたが、無料で送迎もあり有難かったです。

**3)滞在先・現地での生活に関すること**

アジア人差別や接客の日本との違いなどマイナスなことも考え多少は覚悟していましたが、店員さんや先生方など優しい方がたくさんいらっしゃいました。店に入った時や会計の際など挨拶をすることがとても大切だと感じました。

**留学体験記**

**この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、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)**

ヨーロッパに行くことが夢だったので、自分が専攻しているフランス語を学びながら一か月間ヨーロッパで過ごすことのできる良い機会だと思い参加を決めました。初めは授業や生活に不安も多かったですが、学校の先生は優しい方ばかりで安心して学校生活を送ることができました。先生に質問したり生活の中でフランス語を話すことは緊張しましたが、間違っていたとしても丁寧に対応して下さる方ばかりだったので間違いを恐れずに話してみることが大切だと思いました。

また実際に行ってみて、授業の無い日の過ごし方についてもう少し考えてみればよかったと思いました。土日に加え水曜日は課外プログラムに参加しない選択をすると週に 3 日は丸一日使える日があるので、いろいろなところに行くことができると思います。私はロンドンに一人旅に行きましたが、すべてが新鮮でとても印象に残っています。片道 2 時間ほどでパリやジュネーブ、マルセイユなど選択肢はたくさんあるので休日を有意義に使ってみてください。もちろんせっかくりヨンに居るので、リヨンやリヨンの近郊をめぐるのも楽しいと思います！

## 国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

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	50,000 円	
図書費	円	
学用品費	円	
携帯・インターネット費	3200 円	海外用 sim カードを購入しました。
現地通学費	円	(研修先まで 徒歩20分程度)
教養娯楽費	10,000 円	有料のワイン工場を見学できるプログラムに参加しました。
被服費	円	
雑費	50,000 円	お土産代
その他	4000 円	例: 地下鉄などの切符、掃除用具等
その他	50,000 円	例: パリ、スイス旅行代
<b>合計</b>	<b>167,200 円</b>	

### 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
特にありませんでした。ただし、パスポートの有効期限が短いと、再更新しなければならなかったので注意が必要だと思いました。
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: 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
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
現地で海外用の 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
アルコールティッシュや水筒、保冷剤、など日本の日常生活でよく使うものは絶対持っていくべきだと思いました。また気温差がかなり激しいので、厚手のトレーナーなどを持って行った方がいいと思いました。コンソメやだしは様々な料理に使うことができたのでとても便利でした。

### 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)
<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？
リヨンは比較的に治安の良い街だと思いました。しかし、パリや地下鉄に乗る際は、荷物を前に抱え、常に目を離さないようにしていました。チャックつきのショルダーバッグが便利だと思います。
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。 (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。)

寮や学校の wifi の接続はよくなく、すぐに切れてしまうので、4G で使用する機会が多かったです。意外と街にも wifi は少なく、あったとしても接続は悪かったので、wifi がなくても携帯が使用できるようにしておいた方が安心だと思います。

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル
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)	八月の中旬は40度近くあるのにもかかわらず、寮にはクーラーがなく、夜でさえも眠れないほど暑かったです。なので、ペットボトルに水を入れ、凍らせて涼んでいました。製氷機を持っていくといいと思います。なるべく日が沈むまではクーラーにきたカフェや学校で勉強していました。最後の日には、部屋をきれいに掃除しなければならなかったのが、クイックルワイパーなどの掃除用具を持っていき、こまめに掃除すると楽だったと思いました。

プログラム選択の参考となる点を記載してください	
1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容	無料で、リヨン以外の街やクルージングにも連れて行ってくれるので、ぜひ参加すると思います。そこではさまざまなクラスの人たちと関わることができるので、交友関係も広がると思います。
2) 課外プログラムについて	私は有料のプログラムに申し込み、ディジョンのマスタードとワインの工場を見学しました。見学中の説明の言語をフランス語か英語か選ぶこともできました。私はフランス語での説明を選択しましたが、聞き取りやすくとても勉強にもなりました。
3) 滞在先・現地での生活に関すること	寮の近くにはパン屋さんや大きなデパート、カジノ(コンビニのようなもの)、レストランがあったので、とても便利でした。しかし、ほとんどのお店が20時には閉まってしまい、日曜日は定休日なので、注意が必要です。

### 留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、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)

私は高校生のころからフランス語を勉強しており、ずっとフランスに留学することが夢でした。最初は、レジでの合計額が聞き取れなかったり、欲しいものが伝わらなかつたりしましたが、自分のフランス語が通じるととても嬉しかったです。リヨンカトリック大学には、日本人だけでなく、さまざまな国から来た留学生が多く、フランス人だけでなく、他の国の方たちと仲良くなれたのがとてもよかったです。また、リyonは治安も悪くなく、アジア人差別なども感じられず、自然が多く、毎日快適に過ごすことができました。リyonはスイスやマルセイユへも日帰りで行けるほどの距離なので、週末に旅行するのもいいと思います。食事に関しては、どこのレストランも、スーパーやマルシェの野菜も、乳製品もおいしく、とても満足することができました。この留学のプログラムは、留学してみたいけど、長期は不安だなと思っている方にとってもあっていると思います。一か月間という短い時間でしたが、語学力も、外国での生活力がとても身に付き、本当に行きよかったです。ありがとうございました。

## 国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

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 70,000 円	平日は自炊、土日祝日は外出が多くカフェやレストランで食事していました。
図書費	約 4,420 円	日本でフランスガイドブック、現地で観光名所の解説本を購入。教科書などは日本から持っていました。
学用品費	約 800 円	ノート
携帯・インターネット費	3,640 円	基本的には、フリーWi-Fiを利用。現地で1ヶ月分のSIMカードを購入。
現地通学費	約 4,000 円	研修先までは徒歩 20 分。それに加えて、メロやトラム、バスなどに利用可能な定期券(リヨン市内)を購入。
教養娯楽費	約 15,100 円	博物館、美術館
被服費	0 円	
雑費	約 5,000 円	お土産代
その他	約 50,000 円	例: Mobilis(パリ1日乗車券)×3日分、TGV チケット、宿泊費 etc.
<b>合計</b>	<b>152,960 円</b>	

### 渡航準備について

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
特にありません。
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: 日本の外貨両替所を利用しました。 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
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
SIM カードを現地で購入しました。ところが、その場になってから自分の携帯に SIM ロックがかかっていることが判明したので使えず、基本的には現地のフリーWi-Fi を使用して過ごしました。
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
<p>【準備してよかったもの】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・どこでも洗濯パック…洗濯が 4€、乾燥機が 3€なのですが、コインが不足することが多く両替できなかったのが 2~3 日に 1 回のペースで使用していました。おかげで服をあまり多く持っていなくても困らず、手洗いよりも労力が少なく済みました。</li> <li>・サランラップ…友人とよく食材をシェアしていたので、サランラップはとても役に立ちました。帰国の際も、食べきれなかった食材を密閉するのに使いました。</li> </ul> <p>【日本から持っていきべきだと思ったもの】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・掃除用具…帰国の際に部屋を元通りにしないといけなかったのですが、フランスで購入するよりも日本のものを使った方が便利だなと感じました。現地で類似製品を探したのですが見つけれないので、クイックルワイパーやコロコロは特に欲しかったです。</li> </ul>

### 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: 電子レンジから火花が出たときや、帰国前に発熱したときに現地の日本人スタッフの方の LINE をあらかじめ登録していたので、その都度相談させていただきました。) 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?
<p>事前学習で、ツアー会社の方からスリが特に多いため注意するよう何度もお話がありました。そのため、日本で購入したセキュリティーグッズを身につけ、お金やクレジットカードを出すときは必ず周囲を確認するようにしていました。運よく盗難などには巻き込まれずに済みましたが、現地の治安に慣れてくると気が緩みがちなのでそこは少し反省です。 また、出発前まで暴動の危険もあったので、あらかじめ発生場所を調べて地図を確認し、現地へ行ってからは決して夜に出歩か</p>

いよう心掛けていました。

**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。**  
 (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。)

学生寮:◎  
 語学学校:△(一定時間経つと切れてしまい、パスワード入力画面になるので少々不便だった。)  
 ショッピングモールなど:◎

**滞在形態関連**

**1)留学中の滞在先の種類**

寮・アパート    ホームステイ    ホテル

**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)すべて部屋にあります。

**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)**

基本的には清潔で、調理用具などは一通りそろっていたので便利でした。ただ、あくまで簡易的なので日本で使い慣れたものを持っていくのをおすすめします。2023 年は記録的猛暑の年だったので、エアコンなしで過ごすのは非常に苦しかったです。雨戸を閉めて窓を開けたり、扇風機をつけたり、キッチンに水をためたりして少しでも室内温度を下げるのに必死でした。それでもまだ暑いので、氷枕などを持っていくことをオススメします。万が一の発熱時にも役立つと思います。

**プログラム選択の参考となる点を記載してください**

**1)研修先での役立つと感じたプログラムや内容**

授業は主に文法や聞き取りなどもありますが、グループワークやプレゼンもしました。他国出身の学生と交流しながら、フランス語で文章をたくさん書いて発表したのも、非常によい練習になりました。

**2)課外プログラムについて**

基本的には参加し、とりわけ Annecy に行って湖でボートを漕いだり、ガイドの方とともに街を回ったりしたのは、すごく良い経験になりました。興味のあるものはできるだけ参加してみてください！

**3)滞在先・現地での生活に関すること**

レストランやカフェは、フランス語力を鍛えるのにうってつけです。メニューは、出てくるまでどのようなものかわからないことが多いので、店員の方に聞いてみたり、単語を調べたりしました。そのうち、徐々に自分のわかる言葉が増えてきたのを実感したときは、本当に嬉しい気持ちになります。

私のフランス語が拙かったからなのか英語で話しかけてくれる方もいましたが、あきらめずにフランス語で話し続けてよかったなと思います！

**留学体験記**

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、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)

2022 年度に参加した友人が楽しく話す様子、そしてフランス語力をどんどんつけている様子を見ていたので、フランス文学専攻として自分に自信を持つためにも、リヨンに行こうと決めました。

初めは全く聞き取れなかったのですが、慣れてくると決まったフレーズや単語が分かるようになってきました。できるようになるために行っているの、そこで落ち込む必要は全くないです！諦めずに色々話してみることが大切だと思います。また、現地の先生には思いっ限り質問して、単語の意味を聞いたり、文章の添削をお願いしたりもしました。

現地に着いてからしばらくは生活に慣れるのに苦労し、疲れから寝落ちが多く生活習慣が日本にいるとき以上に不規則になりましたが、友人や他の留学生、現地の方々がどのように行動しているのか観察して真似することで対処できるようになってきました。後は自己管理能力と体力が肝なので、すぐに日々のルーティンを作っていけばよかったです。また、生活面ではお金の管理も大変でした。友人と食べ物を分けることも多かったのが割り勘する必要があったのですが、すぐにメモしないと値段がわからなくなりました(スーパーによっては、項目が記載されず合計金額だけしかわからないことも…)。何を買ったか、紙でもアプリでも何でもよいので精算する時間を 1 日に 1 回は必ず取ることをオススメします！

色々書きましたが、留学中は自分の目標を達成することももちろん、何より楽しむことが大切です！日本にいるときよりポジティブに考えて、「こんなこともあるよね」「なんとかしたるぜ」精神で頑張ってみてください。心から応援しています！！

## 国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

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	70,000 円	
図書費	2,000 円	
学用品費	1,000 円	
携帯・インターネット費	4,000 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 15 分)リヨン市内で使える定期(25€)を買いましたが学校へ行く際は使わなかったです。でもメトロやトラムが乗り放題なので買うことをおすすめします。
教養娯楽費	80,000 円	
被服費	15,000 円	
雑費	10,000 円	
その他	円	例:
その他	円	例:
<b>合計</b>	<b>182,000 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:ワールドカレンシーショップで換金 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・キャッシュパスポート
<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>
Amazon で事前購入。現地で調達した方が安く簡単に設定できるのでどうしても不安でない場合、事前に買う必要はないかもしれません。
<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>
洗剤類、製氷機/アナログ時計、氷枕 エアコンがないので暑いとき寝やすくなるようなグッズを持っていくといいと思います。

### 現地情報

<b>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)</b>
<input type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等: 現地スタッフ、東京海上日動 ) 特記事項: 喉の強い痛みで病院を受診。保険を使用した。
<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>
たびレジで情報収集、セキュリティポーチを常に身に付けていた。クレジットカード等も三か所に分散させ、もしものことがあってもいいようにしていました。周りに注意し、素早く動いていけば危ない目には合いません。
<b>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。 (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、学校ともに Wi-Fi はありますがすぐ切断されるので自分で sim を持つておくべきだと思います。

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	
<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル	
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)	
エアコンがないことがとにかくしんどかった。とくに 8 月半ばは 40℃を超える日もあったので、暑い時間帯は外に出て涼むようにしていた。しかし夜も暑くなかなか眠れないので暑さ対策をしていく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	
1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容	
クラスでのプレゼンテーション 私のクラスは話す機会がたくさんあり、クラスメイトと協力してプレゼンをすることが多かったので文法が多少間違っているでも“伝わるように話す力”が非常についたと感じています。	
2) 課外プログラムについて	
クルージング、アムシー、美術館訪問をしたがアムシーなど少し遠い所まで連れて行ってもらえたのでとてもよかったです。	
3) 滞在先・現地での生活に関すること	
生活する中でリヨンはかなり治安が良く、落ち着いた雰囲気のため過ごしやすい都市であることが分かりました。	

### 留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、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)

私は初め 1 ヶ月の留学に意味はあるのだろうかと悩んでいましたが、結果から言えば非常に意味のある充実した留学が出来ました。まず海外で生活すると最低限の日常会話をしますし、実際に現地の人が使うフランス語を学ぶことができます。学校では私はたまたま日本人が自分しかいなかったこともあり、カルチャーショックの連続でした。しかし、話す力、自ら手を挙げる力が非常につきましたし、たくさんの海外の友達が出来ました。また、困ったときには他の参加者の方に助けられたのでそれもこのプログラムの良い点だと思います。とにかく少しでも海外に興味がある、フランス語を話す機会が欲しいという人は教科書の世界を飛び出して参加してみてください！

## 国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

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	スーパー、外食含む
図書費	円	
学用品費	円	
携帯・インターネット費	5,000 円	SIMカード購入
現地通学費	円	(研修先まで 15分)
教養娯楽費	37,600 円	美術館フリーパス、その他入場料
被服費	5,000 円	コインランドリー
雑費	8,000 円	授業日のお昼ご飯、水など
その他	130,000 円	例: 遠出の交通費、電車代
その他	32,000 円	例: お土産等
合計	160,600 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: 日本で換金しました 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
<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>
AmazonでSIMカードを購入(入れ替えるタイプのもの)
<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>
パスタソース、小さい扇風機、長袖のカットソーとパーカー(一か月間の中で寒暖差が激しかったです。)、紙のガイドブック、小さなゴミ袋(ゴミ箱が部屋に一つあるだけなので洗面所、キッチンなどにおいて使っていました)、紙のガイドブック、薬(旅先で食べ物にあたりました)

### 現地情報

<b>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)</b>
<input type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等: グロリアツアーズの駐在員の方) 特記事項: モバイルバッテリーを部屋で充電していたらコンセントがショートした。冷蔵庫と電子レンジが使えなくなり駐在員の方を通して寮のスタッフの方に伝えてもらった。3日後くらいに係の方が来て、見てもらったところブレーカーが落ちただけだったことがわかりすぐに復旧した。(充電器や、そこにつなげるケーブルが海外対応しているか要注意です)
<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>
盗難にはあわなかったが、ケータイやパスポートを盗まれた際の対処法をあらかじめ調べてまとめておいた。
<b>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。 (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>

寮のインターネットはおおむねつながりやすかったが、line 電話で日本とつながるときは接続が不安定だったため SIM のデータ通信を利用していた。

## 滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類
<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル
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)
寮のお部屋は広く感じました。コインランドリーでの洗濯は使えるコインが限られており少し戸惑いましたが、慣れた後は問題なく過ごすことができました。エアコンがないので寒暖差に対応できるものがあ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) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容
自分のクラスでは、フランス特有の文化を学びながらボキャブラリーや文法を学んでいく内容が含まれていて、とても興味深かったです。レストランででてくるボキャブラリーなど、学んだことがそのままいかされた瞬間が何度かあり、日本にいるよりも楽しくフランス語を勉強できた気がします。
2) 課外プログラムについて
とても面白かったです。フランスには美しく小さな村がたくさんあり、課外学習ではそのうちの一つ(有料プログラム含めると二つ)にいきました。旅行目的でフランスに来たとしたら、知らなくて行くことができなかったと思います。自然がとてもきれいでした。マスタード工場見学、ガイドによるツアーでは現地のスピードでフランス語に触れることができました。
3) 滞在先・現地での生活に関すること
寮から歩いて 10 分くらいのところに大きなショッピングセンターがありますし、近くにもパン屋さんやスーパーがあるのでとても便利な滞在先でした。トラムの駅があり交通アクセスも良いです。

## 留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、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)

今回が私にとって初めての海外、初めての留学でした。ホームステイ、複数人で同じ部屋を共有する形の滞在には少し抵抗があったのですが、この留学プログラムの滞在方法は個室だったので環境によるストレスも比較的少なかったかなと思います。買い物の仕方、交通手段の使い方など一度慣れてしまえばとても過ごしやすいところでした。また、リオンはイタリアやスイスに近いので週末を使ってこのあたりに行ってみたい人はとてもおすすめです。TGV で複数回遠出をしたいと考えている人は 49 ユーロの carte avantage jaune という割引カードを買った方がお得かもしれません。自分は被害にあいませんが、日本の他大学の方で貴重品を一式盗まれていたという話をひとつに聞きましたので、くれぐれもスリには気を付けてください。
--

## 国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

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 80000 円	ほとんど自炊と日本から調味料を持っていきました
図書費	3000 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	20000 円	ドコモの海外 Wi-Fi サービスを利用
現地通学費	0 円	(研修先まで 15 分)
教養娯楽費	約50000 円	美術館、課外プログラム、パリ(ホテル、TGV)スイス TGV
被服費	10000 円	現地の気温の差が激しく、想定していたよりも寒かった為購入しました
雑費	円	
その他	30000 円	例:お土産等
その他	円	例:
<b>合計</b>	約193000 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: 日本で事前に5万円分のユーロを準備しました 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
<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>
もともとドコモを利用していたため、ドコモの海外回線を利用しました。日本で事前に予約をしていたので、特に現地での手続きもなくスムーズに使い始めることができました。
<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>
ホテルのキッチン用品は部屋によってまちまちだったので、紙コップや紙皿、キッチンバサミなんかがあれば便利だと思います。またホテルの部屋にはクーラーはなく、40℃を超える日には寝付けないことが度々あったので氷枕やミニ扇風機、熱さまシートを持っていくことをお勧めします。

### 現地情報

<b>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)</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>
基本的に夜間の一人での外出は避けていました。
<b>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。 (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>

寮の Wi-Fi は問題なく使えました。学校ではほとんど接続できず、授業内でもスマホを使う機会が多かったため少し不便でした。

## 滞在形態関連

### 1) 留学中の滞在先の種類

寮・アパート  ホームステイ  ホテル

### 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)

とにかくフランスはクーラーがない建物が多いです。このホテルもクーラーがなく、熱がこもりやすいので暑さ対策を忘れないでください！また8月の終わりはビックリするぐらい気温が一気に下がるので、羽織やパーカーも持って行くことをお勧めします。

## プログラム選択の参考となる点を記載してください

### 1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容

授業ではディスカッションを多く行います、自分の意見を簡単に言える表現を前もって準備しておいたほうがいいです。また環境問題などの社会問題に対してある程度自分の意見を持つておくべきです。

### 2) 課外プログラムについて

学校主催の遠足？課外プログラムがとても充実していました。フランス語や英語で観光のガイドをしてくれるので自分で行くよりたくさんのお情報を知れて楽しかったです。特にアヌシーがすごくきれいで自分では思いつかなかった滞在先だったので参加してよかったです。

### 3) 滞在先・現地での生活に関すること

フランスと聞くとどうしてもパリの華やかな町や観光という印象が強くなってしましますが、リヨンカトリック大学があるリヨンは観光だけではなく自然や文化歴史を感じることもでき、治安もいいのでフランス語のご学力向上にはもってこいの環境だと思います。またローヌアルプスにも近く、電車で1、2時間ほどのところで自然豊かなフランスを感じることもできます。

## 留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、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)

今回の留学は一般のホテル宿泊だったため、海外での一人暮らしを体験することができました。普段は実家暮らしでほとんどの家事を親に頼っているため、初めのうちは大変なことも多かったけれど、すごく貴重な体験ができました。一か月という短い期間だったため、想定していたよりも語学力の向上は望めなかったが、スーパーやマルシェで使う表現や、レストランでの会話を実際に体験することができた。最初はたどたどしかったやり取りも段々慣れてくるのを実感することもできた。いきなり長期留学するのはハードルが高いけれど、このリヨンカトリック大学のような短期プログラムであれば気軽に参加できると思います。まずは自分の現状の力試しとして参加することをお勧めします。

## 国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

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	70,000 円	自炊 27,000 円、外食費 43,000 円
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	2,680 円	海外 SIM
現地通学費	0 円	(研修先まで 徒歩15 分)
教養娯楽費	5,000 円	美術館の入館料
被服費	3,000 円	
雑費	60,000 円	現地での交際費やお土産など
その他	50,000 円	例: 現地の交通費(パリ往復2回、ジュネーブ往復1回、リヨン市内のトラム)
その他	10,000 円	例: デイジョン研修参加費
合計	200,000 円	

### 渡航準備について

#### 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

特にありません。

#### 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: 親戚に海外に精通している人がいたため、お願いして調達してもらいました。

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

#### 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

Amazonにて「【Three】イギリス SIM 30 日間 25GB 他約 72 地域 データ 12GB プリペイド sim 無制限のヨーロッパの通話と SMS EU のデータラフィック 4G LTE 対応」を購入しました。Wi-Fi は学校と寮のものを使用しましたが、つながりにくいことが多かったので、ストレスを感じたくない人は容量の多い海外 SIM の購入やポケット Wi-Fi の利用を検討すると思います。

#### 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

電子レンジ対応のタッパーを持っていくと、簡単な料理ができたり、作り置きができたり、お弁当を持って行けたりと便利なおもちゃが多かったためにお勧めです。現地でも購入はできました。

部屋の掃除は各自で行う必要があるため、雑巾やクイックルワイパーのようなものを持っていくと便利かと思えます。

ウェットティッシュの文化がないので、持っていくとレストランなどで使用できてよかったです。

私は、現地に水筒を持っていくのを忘れてしまいました。大学には給水機があるので、水筒を持っていけば水代の節約になったと後悔しています。

想定以上に現地の朝が寒く、上着を現地調達したので、薄手のカーディガンだけではなく、厚手のものも準備しておけばよかったです。

### 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?

外務省安全ホームページを確認したり、現地の状況をインターネットなどで調べたりするようにしていました。日常使用するバッグはボディバッグを持っていき、常に体の正面で抱えるようにしていました。財布は財布とわからないようなファスナーケースにして、カードと少額の現金のみを入れていました。

**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。**  
 (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 Wi-Fi は夜など大勢が使用しているであろう時間帯は接続が悪かったです。全く繋がらないということはなかったです。部屋によって接続に差があるようです。街中では、防犯対策としてスマートフォンを使用することはほとんどなかったため、接続に関して困ることはありませんでした。購入した海外 SIM も問題なく使用できました。

**滞在形態関連**

**1)留学中の滞在先の種類**

寮・アパート    ホームステイ    ホテル

**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)**

キッチンには食器や炊事道具が完備されていましたが、私の部屋には普通の包丁がなく、自炊に負担がかかりました。冷蔵庫には冷凍庫もついていたので、お土産のバターを帰国まで冷凍しておくことができました。

部屋のシャワーに髪・体が洗える洗剤が置いてありました。備え付けのドライヤーも問題なく使用できました。

トイレトペーパーは部屋においてある分で1ヶ月生活する必要があったので、追加分を購入して友達とシェアするか、荷物に余裕があれば日本から1ロール程持っていくと安心かと思えます。

部屋によって異なるかもしれませんが、私の部屋にはハンガー付きのクローゼットがあったので、そこに洗濯を干していました。手洗いで十分でした。

**プログラム選択の参考となる点を記載してください**

**1)研修先での役立つと感じたプログラムや内容**

買い物やレストラン等、日常で使えるフレーズの練習をする機会があり、普通の生活に役立てることができました。

**2)課外プログラムについて**

有料課外のディジョンは見学施設が充実していて、他の課外よりも満足度が高かったため、参加をお勧めします。

**3)滞在先・現地での生活に関すること**

寮の周辺にはスーパーや小売店が充実しているので、買い物に困ることはありませんでした。

学校までの道や学校周辺はパン屋が充実していたので、お昼の調達も簡単にできました。自炊もいいですが、こうしたお店を楽しむのもいいと思います。

**留学体験記**

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、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、星の王子さまがきっかけで第二外国語でフランス語を選択し、フランスに行ってみようという思いがあったため、今回このプログラムを選択しました。プログラムの体験談で、他の国の学生とも交流ができて、フランス語の学習だけでなく、英語力の向上にもつながったとあったので、私も同じように英語力も向上させたいと思っていました。しかし、私が一番下のクラスであったこともあり、クラスは日本人がほとんどで、他の国の学生と交流することがほとんどできなかったことが心残りです。

授業は発音から文法まで、フランス語と英語で丁寧に説明してもらえたので、フランス語があまりできなかった私でも理解することができました。学んだことを現地のスーパーやマルシェなど、日常生活で即座に活かしていけることが留学の利点だと感じました。

物価はやはり高めなので、生活費を抑えるには自炊が必要かなと思いました。生鮮食品など、腐りやすいものを一人で消費することは結構大変なので、友達と一緒に自炊をしたほうが、おいしく節約できるかなと思います。

課外授業のほかに、パリやスイスに出かけることもできるので、ぜひ行ってみてください。

## 国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

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	75000 円	
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	80000 円	ネットで買って行った海外 sim カードが上手くつながらず、仕方なく日本で使っていた sim カードをそのまま使用した結果、高額請求になった
現地通学費	0 円	(研修先まで徒歩15分)リヨン内を移動するには tram が便利で、定期券を買えばよかったと途中で後悔した
教養娯楽費	35000 円	美術館や博物館の入場料等
被服費	5000 円	ジュネーブが寒すぎてカーデガンを購入
雑費	50000 円	自分や家族用などのお土産
その他	100000 円	例: TGV や tram 等の交通費、パリでのホテル代
その他	円	例:
<b>合計</b>	<b>350000 円</b>	

### 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

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: 渡航前に約350ユーロを用意した

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

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

事前にアマゾンで購入した海外 sim カードを持って行ったが、現地で移し替えても反応せず「sim なし」と表示され、使用できず。その会社に連絡しても「端末の問題です。もう一度カードを入れます」としか返って来ず、何度入れ直してもだめだった。原因はわからない。仕方なく高額請求覚悟で日本で使用していた sim カードでそのまま使用した。ドコモの「世界ギガし放題」というプランでスマホを使用することはできたが、1か月の通信費は8万円以上かかってしまった。

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

鶏がらスープのもと、タッパー、フランスのガイドブック、薬、アルコールのシート、ティッシュ、持って行けばよかったものは熱さまシート等の冷感グッズ。ヨーロッパは涼しいと思っていたが途中最高気温41度に達した上、寮の部屋はエアコンが付いていない。

### 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: 到着2日目に体調を崩して学校を休んだが、日本から持ってきていた風邪薬をすぐに飲んで寝ていると、半日で回復した。ほかにも体調を崩す人は何人かいた。情報共有して薬を持っていなかった人にあげたりした。薬を持っていてよかった。

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?

盗難や犯罪に巻き込まれることはなかった。スマホはひも付きのケースで常に首にかけていたのが安全かつ便利で良かった。カバンも斜めがけができるチャック付きのものを使用していた。

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。

(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。)



寮と学校には Wi-Fi がある。寮の Wi-Fi は夜などにつながりにくくなることがあるが困るほどではなかった。

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input checked="" type="checkbox"/> ホテル
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 checked="" 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)	部屋にエアコンが付いていないこと以外はおおむね快適だった。一般の人も泊っているホテルで、エレベーターで一緒になった時は「bonjour」とあいさつをした。各部屋にキッチンがあり、料理器具は基本一式そろっている(包丁はかなり切れにくい)。出発前はほぼ自炊せず外食になるだろうと予想していたが、実際外食の値段は高く、また夜は時間があるため意外にも自炊を楽しんだ。スーパーやマルシェで買い物をするのも楽しい。部屋は汚すと追加料金を取られるため、帰国前日に部屋の大掃除をするのが大変だった。アルコールシートを持って行くなどしてこまめに掃除するといい。

プログラム選択の参考となる点を記載してください	
1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容	出発前にオンラインで受けたテストをもとにクラス分けされる。しかし実際に授業を受けてみて、自分のレベルに合わないと感じたらクラスを変更することも可能。授業は月金が午前のみで4時間(途中15~30分ほど休憩あり)、火木が夕方までで6時間。どのレベルのクラスでも授業はすべてフランス語で行われるが、たまに難しいことは英語も混ぜてくれるときもあった。もちろん100%理解できるわけではない。しかし先生は一つ一つに「理解できた?」と聞いてくれ、「わからない」と答えればもう一度ゆっくり説明してくれる。一生懸命聞いていれば何となくでついていけた。リスニング力は上がったと思う。先生は皆とてもフレンドリーで優しい。フランス語はほぼ初心者という状態の人もいたが、留学前のある程度復習等しておくことをおすすめする。そうすれば授業での理解度も上がり、日常生活でも自分の知っているフランス語を使うことができる。
2) 課外プログラムについて	授業の無い水曜日に無料のアクティビティが4回、最終週の土曜日に有料のアクティビティがあった。私は水曜日の無料のものに3回参加した。リヨン市内の案内、リオンを流れるソーヌ川のクルーズ、アヌシーという湖がきれいなかわいい町へのバス旅行であった。
3) 滞在先・現地での生活に関すること	リオンはパリに次ぐフランスで2番目の都市。そのため必要なものは一通りそろっていて、でも日本のように人が多すぎることは全くなく、過ごしやすい街だった。「ヨーロッパでの生活」を楽しめる。店などで使う言葉は基本フランス語だが、聞き取れなくて聞き返すと英語で話してくれる人が多かった。たまに、フランス語しか話せない人もいる。逆に、私がフランス語で話しかけると、「君、フランス語話せるの?すごいやん!」みたいな反応してくれる人にも多く出会い、自分のフランス語が通用したうれしさを何度も感じた。

### 留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、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)

高3の時に授業で見た映画がきっかけでフランスに興味を持ち、大学での第二外国語はフランス語を選択しました。ただ、授業はなんとなく受けてテスト直前に詰め込んだ、という形で1年を過ごした結果、bonjour(こんにちは)と je m'appelle~.(私の名前は~です)しか身につけていませんでした。私が所属する情報コミュニケーション学部では、必修の第二外国語は1年生のみ。2年生からは自由選択になります。1年が終わるころ、高校時代に世界史を勉強する中で生まれた、ヨーロッパに対する漠然とした憧れと、あの映画で感じたフランスへの興味を思い出しました。もっと知りたい。少しでも学んだフランス語をこのままやめてしまうのはもったいない。そう思い、2年でもフランス語を続けようと思いつき、同時に、この短期留学への挑戦を決めました。それから出発までの半年間、ほぼ初心者状態だったフランス語を、自分でテキストを買うなどして勉強しました。現地でフランス語を聞き取れた時、自分のフランス語が通じた時の喜びはとて大きかったです。今まで、与えられた勉強をこなすことしかしてこなかったのが、勉強することの楽しさを知りました。私はこの1か月で語学力を伸ばすことだけでなく、旅行をすることも目的にしていました。授業の無い日には、リオン内を観光したり、泊りでパリに1回、日帰りでジュネーブ、マルセイユ、パリ(3回)に行きました。ほかにもイギリスやイタリアに行った人もいました。この旅行には友達と行ったり一人で行ったりしました。そもそも日本でも一人旅はしたことがなく海外という見知らぬ土地で言葉もほぼ通じない場所へ行くのは緊張しましたが、結果的に行って本当に良かったと思います。一歩踏み出せば

見たこともないような素晴らしい世界が広がっており、素敵な出会いがありました。私は教会にも漠然と興味があり、1か月で計25ぐらいは巡ったと思います。日曜日のミサに参加してみたりもしました。ヨーロッパには中世からの素晴らしい建物、いろいろな美術館や博物館がありそれらを巡ることもできました。しかし、教会にしても絵画にしてもほとんど知識のない私は、何を見ても「なんかすごいけど…うん、わからん。難しい」という結論に至ってしまいました。もっと知識があれば、もっと面白いのだろうなと思うと、悔しかったです。それと同時に、絵画や街の歴史、西洋文化に対する興味が湧きました。これは留学に行ったからこそ得られたものです。今までもヨーロッパに興味はありましたが、その何に、どこに惹かれるのか自分でもよくわかっていませんでした。それを明確にすることができたのはとてもよかったです。今後の大学生活で何がしたいのかが見えてきたように思います。

また、1か月過ごしていると日本との文化の違いを感じることも多かったです。例えば店の人や美術館の監視員が仕事に普通にスマホをいじったり本を読んだりしていることには驚きました。また、レストランやカフェでも日本のお客様第一の考えとは違い、店員の方が立場が上でした。街では様々な人種の人、ファッションの人がいて、みな思い思いに歩いていました。初めのうちは衝撃を受けることばかりでしたが、次第にこのフランスの自由な雰囲気が好きだな、と感じるようになりました。フレンドリーで笑顔な人が多く、街で困ったことがあると親身になって聞いてくれ、何度も助けられました。私もそのような人でありたいと思い、日本での自分のふるまいを見つめ直すきっかけにもなりました。

留学は外の世界を知るだけでなく、自分自身についても理解を深めることができる、いい機会です。少しでも迷ったら踏み出してみてください。私はこの短期留学を終えて、まだまだ足りないと感じました。日本でもう一度勉強し直して、長期留学などの何らかの形でまたフランスに戻ってくる、そう強く思いました。新たな視点、新たな目標を与えてくれたこの留学、今までで一番充実した1か月を過ごすことができ、参加して本当に良かったです。