

記入日	2019年9月4日
所属学部・学科 ／研究科・専攻	<input type="checkbox"/> 理工学部 学科 専攻 <input checked="" type="checkbox"/> 理工学研究科 建築・都市学専攻後期
留学先国	フランス
留学先高等教育機関名 (和文及び現地言語)	和文： パリ国立建築大学ラヴィレット校 現地言語：
留学期間	2018年9月～2019年8月
留学した時の学年	大学院1年生（渡航した時の本学での学年）
留学先での学年	大学院1年生（留学先大学で在籍した学年）
留学先での所属学部等	<input checked="" type="checkbox"/> 特定の学部等に所属しなかった。
出発年月日	2018年9月2日
帰国年月日	2019年8月29日
明治大学卒業予定年	2020年3月
留学先大学について	
形態	<input checked="" type="checkbox"/> 国立 <input type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> その他
学年暦	1学期：10月上旬～2月上旬 2学期：3月上旬～7月上旬 3学期： (記入例/1学期：4月上旬～7月下旬, 2学期：9月中旬～2月上旬)
学生数	2290
創立年	1978

留学にかかった費用（概算）

留学費用項目	現地通貨（€）	円	備考
授業料	0	0 円	
宿舍費	4466	491260 円	
食費	3300	363000 円	
図書費	100	11000 円	
学用品費	200	22000 円	
教養娯楽費	200	22000 円	
被服費	300	33000 円	
医療費	100	11000 円	
保険費	1300	14300 円	形態：海外保険
渡航旅費	1700	187000 円	
雑費	500	55000 円	
その他		円	
その他		円	
その他		円	
合計	12166	1338260 円	

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。

主にインターネットで情報を集めた。しておいて良かったことは、ビザなどの情報を前もって調べておいたこと。準備不足だったのは、フランス語の勉強。

留学のための渡航前手続き（留学ビザ）

ビザの種類：学生ビザ	申請先：フランス大使館
ビザ取得所要日数：3週間 （申請してから何日／週間要したか）	ビザ取得費用：50€

ビザ取得のためにどのような書類の提出が求められましたか？また、どのように手配しましたか？

キャンパスフランスというインターネットサービスに登録した後、フランス大使館に長期ビザ申請書、パスポート、顔写真、経済証明書を提出する。

具体的な申し込み手順を教えてください。

キャンパスフランスというサイトに登録した後大使館に予約をして赴き、必要書類を提出したのち1週間後にビザシールを貼られたパスポートが返却される。

ビザ取得の際に、留学先国大使館で面接のあった方は、どのような質問を受けましたか？

なし

ビザ取得に関して困った点・注意点

早めに予約しないと、ビザ申請そのものができなくなるので注意

留学のための渡航前手続き（その他の事前準備について）

その他済ませておくべき準備があればお書き下さい（現地での現金調達準備、携帯電話購入、荷物運送など）

現地に着いた後、空港でsimカードを買うとネットや電話がスムーズにでき安心。その後、銀行にて口座を開かなければならない

現地到着後のながれ					
1. 到着時の様子					
利用航空会社	jal				
渡航経路	羽田からパリ				
渡航費用	チケットの種類：オープン fix チケット 航空券代：18000円 (<input checked="" type="checkbox"/> 往復, <input type="checkbox"/> 往路のみ, <input type="checkbox"/> 復路のみ)				
航空券手配方法	HIS ※利用した旅行社・旅行サイト、ガイドブック、格安航空券情報等があれば記入して下さい。				
大学最寄空港名	羽田	現地到着時刻	16:00		
キャンパスへの移動手段	<input type="checkbox"/> 大学手配の出迎え	<input type="checkbox"/> 知人の出迎え	<input type="checkbox"/> 公共交通機関 (<input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> 電車)	<input checked="" type="checkbox"/> タクシー	<input type="checkbox"/> その他
移動の所要時間	40分				
空港からキャンパスへの移動の際の注意点, タクシー・公共交通機関で移動する際の行き方, 料金等					
大きい荷物を抱えて慣れない交通機関を使うのは危険なので、タクシーか uber で移動するのが良い。タクシーだと50€かかるが、uber だと30€ほど。					
大学到着日	9月3日 10時頃				
2. 住居について					
到着すぐに住居入居できましたか?	<input type="checkbox"/> はい	<input checked="" type="checkbox"/> いいえ			
住居のタイプ	<input checked="" type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> その他 ()				
部屋の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 一人部屋 <input type="checkbox"/> 二人部屋 <input type="checkbox"/> その他 ()				
ルームメイト	<input type="checkbox"/> 日本人学生 <input type="checkbox"/> 他国からの留学生 <input type="checkbox"/> その他 ()				
住居を探した方法	<input checked="" type="checkbox"/> 大学の斡旋 <input type="checkbox"/> 自分で探した <input type="checkbox"/> その他 ()				
住居の申込み手順	パリの大学から学生寮に住みたいかどうか問うメールが届き、添付資料にサインをして申し込み完了				
住居は渡航前に、また渡航後すぐに見つかりましたか?トラブルはありましたか?滞在先の感想も書いてください。					
学生寮がすでに用意されていた					
3. 留学先でのオリエンテーションについて					
オリエンテーションの有無	<input checked="" type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> なかった				
日程	9月下旬ごろ				
参加必須ですか?	<input type="checkbox"/> 必須 <input checked="" type="checkbox"/> 任意参加				
参加費用は?	<input checked="" type="checkbox"/> 無料 <input type="checkbox"/> 有料 (金額:)				
内容と様子は?	海外の学生を集めたオリエンテーションで賑やかな様子。				
留学生用特別が'ダンス	<input checked="" type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> なかった				
授業開始日	10月1日から				
その他、渡航してから必要な手続きについて・現地情報					
1. 現地で滞在許可等の申請の必要はありますか?いつ、どこで、方法は?日数、料金は?トラブルは?					
大学に移民カードを渡し、数ヶ月後に移民局から呼び出しのメールが届く。そこでパスポートにハンコをもらって申請完了だが、この時滞在期間3ヶ月を過ぎてもハンコをもらわなければ不法滞在になる。料金は無料。私の					

場合、3ヶ月目ギリギリで呼び出しが来た。

2. その他現地でした手続きは？（健康診断、予防接種等）いつ、どこで、方法、日数、料金は？トラブルは？

住宅補助手当の申請、定期券の申請、健康保険の申請。いずれもネットでできる。

3. 現地で銀行口座を開きましたか？手続方法、必要書類、日数、料金は？トラブルは？

パリのオペラ支店という日本人のいる銀行で開設した。主にパスポートと500ユーロのデポジットが必要。

4. 現地で携帯電話を購入しましたか？手続方法、必要書類、日数、料金は？トラブルは？

free という sim カードは安くて月100ギガ19ユーロで契約可能

5. 現地で病院にかかったことはありますか？大学内の医務室/診療所や付属病院等で医療サービスを受けることは可能でしたか？

風邪にかかった時病院に行くのではなく薬局に相談する。そのほかの事情の時は、かかりつけ医を見つけて25ユーロ払えば見てもらえる。

6. 学内外で問題があったときには誰に相談しましたか。留学先大学に相談窓口はありましたか。

事務の人に相談できる。

7. 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？

主に現地のニュース。スリにはあわなかったが、十分な注意が必要

8. 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。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wifiがあるが、simカードのデータ通信で対応可能だった。

9. 現地では調達できない日本から持っていくべき物があれば教えて下さい。

履修科目と授業について

1. 履修登録はいつどのような形で行いましたか？

出発前に（6月1日頃）

オンラインで登録 志願書類に記入して登録 できなかった その他（ ）

到着後に（9月20日頃）

オンラインで登録 国際オフィス等の仲介 できなかった その他（ ）

登録時に留学生として優先されることは あった なかった

優先が「あった」方はどのように優先されましたか？

取りたい授業が取りやすいように事務の人が取り合ってくれた。

優先が「なかった」方はどのように登録しましたか？

出発前に授業を登録した方は、現地で変更・追加できましたか？また希望通りの授業が取れましたか？

自由に変更できる。

卒業後の進路について

1. 進路

就職 進学 未定 その他：

2. 進路決定の際に参考にした資料、図書、機関など

3. 上記の項目で就職を選択した方は、差し支えなければ内定先を教えてください。また、その企業を選んだ理由も教えてください。（内定を得た企業すべての名前、或は入社すると決定した企業の名前のみでも構いません）

4. 就職活動中・終了に関わらず、就職活動について感想・アドバイスがありましたらお書き下さい。
 （例：留学中の就職活動に向けた準備、帰国後に就職活動を始めるにあたり注意すること等。就職活動を不安に思い、留学を断念する方もいます。ご自身の経験を踏まえてアドバイスをお願いします。）

私の場合卒業後フランスで働きたいと思っているが留学後もう一年大学院1年生を続ければ日本で就職活動は可能だと思う

5. 進学を選択した方は、差し支えなければ進学先を教えてください。

6. 進学を志す留学希望者に向けたアドバイス（準備、試験対策等）がありましたらお書き下さい。

7. その他を選択した方は、留学希望者に向けたアドバイスがありましたらお書き下さい。

VI. 一週間のスケジュール 授業時間、課外活動、勉強時間等、毎日の生活について記入してください。

	月	火	水	木	金	土	日
7:00	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠
8:00	起床	起床	起床	起床	起床	睡眠	睡眠
9:00	準備	準備	準備	準備	準備	準備	準備
10:00	授業	授業	授業	授業	授業	フランス語勉強	娯楽
11:00	授業	授業	授業	授業	授業	娯楽	娯楽
12:00	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
13:00	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
14:00	授業	授業	授業	帰宅	帰宅	友達と会う	美術館など
15:00	授業	授業	授業	掃除	娯楽	友達と会う	美術館など
16:00	授業	授業	授業	洗濯	娯楽	友達と会う	美術館など
17:00	買い物	授業	授業	友達と会う	娯楽	友達と会う	美術館など
18:00	帰宅	帰宅	授業	娯楽	授業	友達と会う	美術館など
19:00	夕食	夕食	授業	娯楽	授業	友達と会う	美術館など
20:00	風呂	風呂	授業	娯楽	夕食	夕食	夕食
21:00	フランス語勉強	フランス語勉強	夕食	夕食	フランス語勉強	娯楽	娯楽
22:00	授業準備	授業準備	授業準備	授業準備	風呂	娯楽	授業準備
23:00	娯楽	娯楽	風呂	風呂	娯楽	風呂	風呂
24:00	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝

学習・研究活動についてのレポート（履修した科目ごとに記入してください）

1) 留学先で取得した単位数合計	本学で認定された単位数合計 ※該当項目にチェックのうえ、記入して下さい。
42 43単位	<input checked="" type="checkbox"/> 10 単位 <input type="checkbox"/> 単位認定の申請はしません(理由:)
2) 以下は留学先で履修した科目についてのレポートです。今後留学をする人たちへのアドバイスも含めてお書き下さい。記入スペースが足りない場合は、A4用紙で別途作成し、添付してください。	
履修した授業科目名（留学先大学言語）：	履修した授業科目名（日本語）：
architecture and ideology	建築とイデオロギー
科目設置学部・研究科	建築学科
履修期間	前期
単位数	3
本学での単位認定状況	単位認定（本学で認定された単位数を書いて下さい）
授業形態	講義（チュートリアル、講義形式等）
授業時間数	1週間に180分が1回
担当教授	brent patterson
授業内容	建築の視点から様々な災害、テロなどの問題に切り込み議論する。
試験・課題など	毎回レポートを提出し、最終的には20ページあまりの論文提出とプレゼンテーションが求められる。
感想を自由記入	授業が全て英語で積極的な態度が求められる。個人的に、この教員は私に対して理不尽に厳しかったため悩み、事務と相談したことがある。奨学金の関係でこの授業の単位が必要で最後まで頑張ったが、正直精神的に苦痛な授業なためあまりお勧めしない。

履修した授業科目名（留学先大学言語）：	履修した授業科目名（日本語）：
designing and manufacturing of furniture in concrete	コンクリートでの家具製作
科目設置学部・研究科	建築学科
履修期間	前期
単位数	3
本学での単位認定状況	2 単位認定（本学で認定された単位数を書いて下さい）
授業形態	製作（チュートリアル、講義形式等）
授業時間数	1週間に300分が1回
担当教授	daniel magniac
授業内容	自然の形や物質から家具の形を思いうかべ、それを実際にコンクリートを使って家具にしていく
試験・課題など	出来上がったコンクリート家具
感想を自由記入	グループになり、一から物を作るという作業がとても興味深く、建築の本質を学んで

	いると実感できた。先生は英語は通じないが、とても気さくでいい人。
--	----------------------------------

履修した授業科目名（留学先大学言語）：	履修した授業科目名（日本語）：
architexture, cinema, territories	建築と領土
科目設置学部・研究科	建築学科
履修期間	後期
単位数	13
本学での単位認定状況	6 単位認定（本学で認定された単位数を書いて下さい）
授業形態	講義、エスキス（チュートリアル、講義形式等）
授業時間数	1週間に360分が1回
担当教授	carlo aslan
授業内容	パリ郊外に存在する環状高速道路と都市との関係性を自由に建築で表現する授業
試験・課題など	毎回のエスキス、最終提出模型、プレゼンテーション
感想を自由記入	建築を哲学的に考える能力が培われた。また教授がフランス語しか話さないのので語学能力もアップする。

履修した授業科目名（留学先大学言語）：	履修した授業科目名（日本語）：
modern language french	フランス語
科目設置学部・研究科	建築学科
履修期間	前期後期
単位数	4
本学での単位認定状況	単位認定（本学で認定された単位数を書いて下さい）
授業形態	講義（チュートリアル、講義形式等）
授業時間数	1週間に120分が1回
担当教授	francoise huet
授業内容	フランス語の講義
試験・課題など	読み書きの試験が授業の最後にある。
感想を自由記入	先生がとても優しくいい人で授業も楽しかった。

履修した授業科目名（留学先大学言語）：	履修した授業科目名（日本語）：
living simewhere and working; designing for mixity	職場環境と住環境の共存
科目設置学部・研究科	建築学科
履修期間	後期
単位数	13
本学での単位認定状況	2 単位認定（本学で認定された単位数を書いて下さい）
授業形態	エスキス（チュートリアル、講義形式等）
授業時間数	1週間に420分が1回

担当教授	frederique audiger
授業内容	革製品工場、病院、アパートの3つの要素を組み合わせた建築を考える。
試験・課題など	最終プレゼンテーション
感想を自由記入	フランスにおける職場環境、規則など細かい知識が身につき、丁寧な設計が求められ非常に役に立った。

学習・研究活動についてのレポート（履修した科目ごとに記入してください）

1) 留学先で取得した単位数合計	本学で認定された単位数合計 ※該当項目にチェックのうえ、記入して下さい。
4 2 単位	<input type="checkbox"/> 単位 <input type="checkbox"/> 単位認定の申請はしません(理由:)
2) 以下は留学先で履修した科目についてのレポートです。今後留学をする人たちへのアドバイスも含めてお書き下さい。記入スペースが足りない場合は、A4 用紙で別途作成し、添付してください。	
履修した授業科目名（留学先大学言語）：	履修した授業科目名（日本語）：
living anf working:from analysis of uses to architectural conception	住、職場環境の分析
科目設置学部・研究科	建築学科
履修期間	後期
単位数	2
本学での単位認定状況	単位認定（本学で認定された単位数を書いて下さい）
授業形態	講義（チュートリアル、講義形式等）
授業時間数	1 週間に 90 分が 1 回
担当教授	micheal fenker
授業内容	フランスの企業の職場や、住宅の環境、住みやすさ、働きやすさなどを学習する。
試験・課題など	最終提出物に自分が分析した職場のレポートがある
感想を自由記入	8 時 30 分からの授業で遅刻するとかなり怒られるのと、レポートの重さにとても苦しんだ。

履修した授業科目名（留学先大学言語）：	履修した授業科目名（日本語）：
art/music/architecture	芸術音楽建築
科目設置学部・研究科	建築学科
履修期間	春季短期型
単位数	2
本学での単位認定状況	単位認定（本学で認定された単位数を書いて下さい）
授業形態	講義、実践（チュートリアル、講義形式等）
授業時間数	1 週間に 360 分が 5 回
担当教授	g. billaux
授業内容	都市に存在する音を、自分でレコーディングし 3 分の音楽にまとめる。
試験・課題など	3 分の楽曲
感想を自由記入	都市の音を自分で解釈し、プロの使うレコーディング器具を使っでの作業はとても刺激的だった。

履修した授業科目名（留学先大学言語）：	履修した授業科目名（日本語）：
music forms and architectural conception	音楽構造と建築の関係性

科目設置学部・研究科	建築学科
履修期間	後期
単位数	2
本学での単位認定状況	単位認定（本学で認定された単位数を書いて下さい）
授業形態	講義（チュートリアル，講義形式等）
授業時間数	1週間に90分が1回
担当教授	b. billaux
授業内容	音楽の構成を建築に例え、分析していく授業。
試験・課題など	最終試験
感想を自由記入	先生がとても面白く、毎回音楽や建築の興味深い話をしてくれた。

履修した授業科目名（留学先大学言語）：		履修した授業科目名（日本語）：	
科目設置学部・研究科			
履修期間			
単位数			
本学での単位認定状況	単位認定（本学で認定された単位数を書いて下さい）		
授業形態	（チュートリアル，講義形式等）		
授業時間数	1週間に	分が	回
担当教授			
授業内容			
試験・課題など			
感想を自由記入			

履修した授業科目名（留学先大学言語）：		履修した授業科目名（日本語）：	
科目設置学部・研究科			
履修期間			
単位数			
本学での単位認定状況	単位認定（本学で認定された単位数を書いて下さい）		
授業形態	（チュートリアル，講義形式等）		
授業時間数	1週間に	分が	回
担当教授			
授業内容			
試験・課題など			
感想を自由記入			

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：語学試験の勉強、選考、出願、留学中の中間試験、期末試験、その他イベント等

(形式は箇条書きなど簡単なもので構いません)

2018年 1月～3月	卒業設計に追われる
4月～7月	フランスの大学とのやりとり
8月～9月	留学準備
10月～12月	前期授業
2019年 1月～3月	試験期間、のち春休み
4月～7月	後期授業
8月～9月	夏休み
10月～12月	未定
2020年 1月～3月	未定
4月～7月	未定
8月～9月	未定
10月～12月	未定

留学体験記

<p>留学しようと決めた理由</p>	<p>フランスの文化や建築、言語すべてに興味があり、大学院生のうちにそのすべてを学びたくて留学を志望しました。また、長期留学は初めてであり、日本と言葉や考え方が全く違う環境に自分を適応させる能力を鍛えたくて留学したいと考えました。</p>
<p>留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備</p>	<p>ラヴィレット志望の面接がちょうど卒業設計の時期と被り、その後も大学院の授業が忙しく準備をするのがとても困難でした。もし時間があつたなら、フランス語を真剣に学べばよかったと後悔しています。英語がどれだけ話せようが、現地の人はフランス語が話せないと取り合ってくれなかったり、授業の先生とのコミュニケーションも取りづらくトラブルの元になります。</p> <p>(例：何と言っても語学力を向上させることが一番大切です。留学中は膨大な量のレポートを書きます。読解力、作文力、会話力を、特に重点的に準備すれば留学後とても役に立ちます。語学力以外にも、日本の文化や伝統行事・料理などについてもっと理解を深めておくべきだったと思います。留学先では日本の代表者のように日本のことを質問されることがよくあります。)</p>
<p>この留学先を選んだ理由</p>	<p>このラヴィレット大学は、国立大学に加えて国際的なので、フランスの学生以外にエラスムス制度を使った世界各国の生徒が集まり、とても開放的で自分の視野が広がると考えて志望しました。また、シラバスに載っている授業も興味深いものばかりで、ぜひここに留学したいと思いました。</p>
<p>大学・学生の雰囲気</p>	<p>大学はとても開放的な雰囲気、校庭には生徒が作った大きな作品がギャラリースペースとして活躍していたり、個性的なカフェテリアがあつたり、夜深夜まで作業できる製図室やレーザーカッター室がありとても楽しい空間でした。授業が終わるとみんな校庭で話したりコーヒーを飲んだり、日本とはまた違った空気で学生生活が楽しめました。</p>
<p>寮の雰囲気</p>	<p>寮は比較的新しいつくりとなっており、20平方メートルと広々とした部屋が一人一人に割り当てられて快適に生活できました。ただ、洗濯スペースに洗濯機が2個しかないので混み合うのと、通りに面した部屋は騒音に悩まされる問題がありました。しかし、月406ユーロで学校にかなり近い生活はとても便利で経済的でした。</p> <p>(例：寮では頻繁に学生が交流できる活動が行われていました。パーティ、ゲーム、BBQなど盛りだくさんで、友達を作るには最適の環境でした。)</p>
<p>交友関係</p>	<p>校内には世界各国の学生がおり、積極的に話しかけることで打ち解け、授業終わりにはみんなで飲みに出かけたり散歩したりとかなり充実した交友関係が結べました。友達の友達、またその友達の友達と、フランス人だけでなく世界中の人たちと仲良くなれる感覚が新鮮で、いまでも連絡を取り合ってる人達できて本当に留学してよかったなと実感しました。</p> <p>(例：留学当初は言葉も拙く中々友達が作れなかったのですが、積極的に自分から色々な人に話しかけ、遊びに誘ったりしているうちに、パーティに呼ばれたり、ご飯に招待してもらったりと、いつの間にか周りには、楽しい時間を共に過ごす友達が沢山できていました。また、後期からダンスサークルに所属した事で、一緒に体を動かす楽しみを通じながら、より多くの友達ができました。)</p>

<p>困ったこと、 大変だったこと</p>	<p>日本と違い治安はあまり良くないので、外出の際は必ず身の回り品に気を遣わなければならないし、ほぼ毎日のように道ゆく移民系の人々に差別的発言をかけられる苦痛がありました。また、生活に関する手続きはすべてフランス語だし、取り合う人々もあまり親切ではなかったりするので、気を強く持たないといけないと思いました。</p>
<p>学習内容・勉強 について</p>	<p>授業では、日本で受けていた授業と全く違う内容のものや、建築と関係ない音楽の授業、映画作成の授業など、あらゆる興味深い授業が取り放題でとても驚きました。実際に家具作りや、設計の授業の他に音楽の授業を履修しましたが、建築の視点から音楽を分析する刺激的な授業で毎回楽しみだったのを覚えています。</p> <p>全ての授業に共通することは、必ず積極的な姿勢を見せるということです。</p> <p>(例：私は政治学を専攻していました。授業は学生同士の意見交換や共同作業が多かったです。専門用語が理解できない、授業のスピードについていけない等、落ち込むこともありましたが、やる気と根性を見せれば、教授や周囲のクラスメイトはとても協力的にアドバイスをくれます。また、教授の許可を得て、授業を録音するという工夫もしました。)</p>
<p>課題・試験について</p>	<p>課題量は授業によりましたが、大量の論文製作、難しい椅子の設計、グループワークでの共同作業などが州の自由時間の大半を占めて、かなり忙しかったことを覚えています。また、最終提出の週では学校に泊まり込んで模型製作に明け暮れたり、精神的にも身体的にも追い込まれましたが、達成感は素晴らしいものでした。</p> <p>(例：課題量は膨大でした。慣れるまでは毎日の睡眠時間が平均4時間程度と、明け方まで勉強する時期もありました。しかし、勉強内容も自分が興味があることですし、頑張った成果が試験に反映されているととても嬉しく思いました。)</p>
<p>大学外の活動について</p>	<p>大学以外の活動では、学校の友達と近くの公園でずっと話し合ったり、美術館や映画館にいったり、さまざまなイベントに参加しました。また、休みの日にはフランス国内を旅したりして見聞を広めました。人と関わる時間が日本にいる時よりも圧倒的に多く、さまざまな文化の違いや宗教の違いを目の当たりにして、本当にいい刺激になりました。</p> <p>(例：ダンススクールに通ったり、難民救済のボランティアに参加したり、大学外の交流も持つようにしていました。)</p>
<p>留学を志す人へ 「これを知っておいて欲しい」と思うこと、アドバイス等</p>	<p>留学生活は本当にあっという間で、この一年の中で成長したい、吸収したい、というポジティブで前向きで積極的な気持ちを持っていないとすぐに時間が過ぎてしまいます。フランスという文化的に恵まれた国で何を吸収できるかは本人次第で、留学しただけで家にこもらずに外に出かけましょう。フランス留学、とりわけラヴィレット校では色々な人々に出会えることができ、毎日発見が多いので、その一つ一つの発見を大事にして留学生活を楽しんでください。</p> <p>例：「待っているだけでは何も始まらない」留学が良いものになるか否かは自分次第です。留学前も、留学中も、とにかく積極的にチャンスを掴み、貪欲に学習しようという姿勢がとても大切です。また、「諦めない」ということも重要です。諦めたら留学は実現しません。目標、やる気、努力を持って、臨んで下さい。</p>