

交換留学帰国報告書

記入 | 2020 年 5 月
所属 & 学年 | 人文学研究科 M2
卒業予定 | 2020 年 9 月

留学先大学	ストラスブール大学
留学先国	フランス
留学期間	約 6 ヶ月 (修士 2 年次に留学)
留学開始 - 終了	2019 年 9 月 10 日 - 2020 年 3 月 21 日

A. 留学に至った経緯や留学準備について

① 留学する大学や国、プログラムを決めた理由を教えてください。

すでにストラスブールに滞在した経験があり、勉強に集中できるよい環境だと思っていた。修士論文の調査のために、フランスへ行きたかった。

② 留学を志したきっかけや経緯、動機などについて教えてください。

プログラムを利用して、論文のためのフィールド調査をしたかったことと、修士課程の授業を受けてみたかったから。

③ 留学前の海外渡航経験があれば教えてください。

渡航先	渡航時の学年	目的 & 期間など
フランス	23~26 歳	留学・3 年間
オーストラリア	12、14、21 歳	家族訪問

④ 実際に留学準備を始めたのは応募した時期からどのぐらい前でしたか？

半年くらい前

⑤ 海外留学室の個別相談を利用した方は相談回数や相談内容、参考になったことを教えてください (利用していない方は、利用しなかった理由や状況など)。

面接に向けた志望動機などのアドバイスをもらった。先生に相談ができたことで、しっかり準備ができたと思う。

B. 留学前の語学対策や単位などについて

① 留学前の語学対策、TOEFL などの受験回数などについて教えてください。

M1 の 5 月に DALF の C2 を取得した。念のため TOEIC も受けた。

② 単位取得、単位互換、教職履修などに関するアドバイスをお願いします。

修士はともかく、フランスの学士課程で単位を取るの相当厳しい。履修登録しすぎず、最終的な評価方法を知った上で単位が取れそうな授業を選んだ方が良いと思う。

C. 授業や勉強について

- ①留学先で履修した科目と科目コード（例：MKG3001 Introduction to Marketing）、時間数、形態、授業の内容、履修方法、などについて教えてください。

SO1FGM12 Sociologie des discriminations 週3時間 パワーポイントを使った講義。受講者は30人くらい。評価は論述試験。
 SO1DKM10 Conflits liés à la pluralité ethnique et religieuse en Europe 週3時間 口頭講義。受講者30人ほど。評価は口頭試験。
 SO50HM40 Migraions, Nation, Solidarité 週2時間 口頭講義。受講者20人ほど。評価はレポート。
 SO10HM7C Luttes et mobilisations collectives 週2時間 口頭講義とweb資料。受講者20人ほど。評価は筆記試験。

- ②授業を受けるにあたって、心掛けていたこと、どんな努力や工夫をしていましたか？

毎回の授業後の復習は心がけた。大体どのような流れで授業が進んでいたのかの確認と、知らない単語やわからなかった部分を日本語で調べて補った。許可を取って録音すれば、メモに追われなくてきちんと今何が議論されているのかの聞き取りと理解に集中できる。

- ③学習面で困ったことはありましたか？どのように解決しましたか？

隣に座った子や知り合いに毎週のノートを送ってもらった。人によって内容や書き方が異なるので、できれば何人かに頼んでそのなかで自分にとってわかりやすいメモを復習のために採用すると良い。去年やその前の年の講義ノートが学生の間で行き渡っている場合も多いので、もし教員が例年と同じならそれがとても役に立つし次回の予習もできる。

D. 大学生活について教えてください。

- ①現地の雰囲気や大学の校風について教えてください。

みんな勉強をしにきているので真剣に授業に取り組んでいる。自由に考えを膨らませることができ、自由な意見を述べるのが許される雰囲気。

- ②ネット環境、施設、周辺環境などハード面について教えてください。

広い庭があり、スポーツが楽しめる。校庭でもWi-Fiは届く。図書館も多い。コーヒーマシンがどの建物にもある。

- ③留学先でどのようにして現地の学生と交流を深めましたか（具体的にお願いします）？

隣に座った子と仲良くなり、同じ寮の友人と食事したりした。現地学生のなかでも、フランス系のフランス人は例えば日本語に興味があるなどの理由がないとなかなか触れ合う機会はない。アラブ系フランス人はなんとなく日本人と似ている精神を持っている子が多く打ち解けやすい。授業で仲良くなったら、お昼を一緒に食べたり図書館で勉強したり、仲良くなったら街のカフェに行ったり買い物に行ったりした。友人関係で語学がグンと伸びた。

- ④余暇の過ごし方（授業後や長期休暇など）について教えてください。

授業後は寮一階に併設されたカフェで勉強と論文のための調査。あとは買い物と料理。週末はドイツで買い物をしたりレストランで食事。バカンスは勉強のチャンス。

E. 健康管理、保険、予防接種など

- ①健康管理あるいは衛生面について注意していたことはありますか？

有機栽培（ビオ）食品が安くて豊富なので、日本では難しい無農薬生活をするのができた。コロナが流行り始めてからは、パン屋には行かなくなった（パンもお金も普通は素手で扱うので）。水道水は飲めるけど、美味しくはないのでよく買っていた。

- ②留学中に病院へ通った経験の有無、医療費などについて教えてください。

歯医者で歯の矯正にいくらかかるか見積もりを出してもらった。保険適応で 500 円くらいでしてもらえた。矯正自体も、日本の半分以下くらいで済む。

- ③加入した保険の種類について教えてください。

留学先の大学が用意した「キャンパス保険」への強制加入

*キャンパス保険でカバーされない部分は、個人保険に加入も含む

個人の保険のみ

キャンパス保険と個人の保険の二重加入

- ④留学するにあたって、予防接種は必要でしたか？

はい（種類：）

いいえ

F. 住居、食事、マナーなどについて

- ①留学中の滞在先について教えてください。

形態	<input checked="" type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> 下宿 <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> その他（ ）
何人部屋	（ 1 ）人

- ②生活（住居、食生活、服装など）や習慣の違い（マナー、対人関係）、安全面などについて、困ったこと、気をつけていたことがあれば教えてください。

夜中に隣人がうるさい時は、ノックして静かにしてくれと言えばすぐに静かにしてくれた。比較的高額な治安の良い寮に滞在したので、セキュリティがしっかりしていて安全面での心配はなかった。スカートはよっぽどのがない限り外出時には履かなかった。何かあったときにすぐ走れるように、スニーカーかヒールのないブーツをいつも履いていた。

- ③日本から持参するとよいもの、または持参しなくてもよかったと思うものは何でしょうか。

生理ナプキン、化粧水（フランスには日本のような化粧水はない）、お煎餅などのお菓子。カレーや醤油、椎茸、ごま油など調味料系はスーパーで見つけられるので要らない。分厚い語学書も、電子辞書があれば必要ない。

- ④参考となる留学先国の情報（出版物、web サイト）を教えてください。

G. 留学費用について

- ①留学費用や支出の管理などに関してアドバイスがあれば教えてください。

学食を利用すれば食費がかなり抑えられる。家賃も、CAF を申請すれば毎月補助がもらえるので負担が減る。寮によって異なるが、私の場合は毎月 210 ユーロの補助がでたので、家賃の実費は 350 ユーロくらいで済んだ。

- ②奨学金はもらっていましたか？

はい（奨学金名： JASSO 支給額： 毎月 8 万 円）

いいえ

③差し支えなければおおよその留学費用を教えてください。*内容の費目は自由に変えてください。

内容	金額	備考
渡航費	15万	
保険代		
予防接種・ビザ代	3万円?	大使館へ行くための新幹線代もかかる。
住居費	毎月4万円	初月は12万円くらい払った
食費	毎月4万円くらい	
教科書代	なし	

F.今後の進路や目標、就職活動について

①卒業後の進路（進学、就職、その他）について教えてください。

- 進学
就職
その他（ ）

②今後の進路や目標があれば教えてください。また留学の前後で、進路や目標に対しての考え方や気持ちの変化があれば教えてください。

語学を生かせる仕事につきたい。いろいろな国の友人ができたことで言葉を操る素晴らしさを知ったので、今後はスペイン語や中国語など別の言語を学びたいと思っている。

③留学中に就職活動を行った方は、具体的なエントリー、一時帰国の時期、感想などを教えてください。海外留学生用の就職活動を受けた場合はそれに関する情報もお願いします。

本来ならばロンドンキャリアフォーラムに参加予定だった。2月から準備を始めた。

F.留学を終えて感じること

①留学を終えて今の率直な気持ちや感想、印象に残っていることなど教えてください。

部屋に籠りがちになってしまう時期もあったが、せっかく異国の地にいるならそれを最大限に利用し、外に出て人と話すことで新しい発見や自信を得ることができる。でも、疲れている時は部屋にこもって何もしないことも大事だと思った。頭が疲れた時は、日本語の映画やアニメを見るとリラックスできた。調査のためストラズブル市役所で行われた立食会に参加したことは印象に残っている。大物政治家とのインタビューが実現できたことも、自分への自信につながった。

②留学したことで、何がどのように変わったと思いますか？

人に話しかけたりわからないことを積極的に聞いたりできるようになった。自分の言動でそのすぐ先の未来が変わるので、言おうかなと一瞬でも思ったことは、躊躇いなく言うべき。謙虚になりすぎても、チャンスをどんどん逃していくと思う。ダメもとでなんでも言うてみることを、やってみることが大事だと知った。

③現在、留学を考えている学生へのメッセージをお願いします。

留学しても日本にいても卒業はきます。悔いのない学生生活を。

以上