

## 協定校留学報告書

記入日	2024年6月30日
学部・学科	人文社会科学部 現代社会学科
学年	4年
(留学開始時の学年)	3年
留学先大学・国名	フランス レンヌ第一大学
留学開始・終了時期	2023年 9月 ~ 2024年 5月 ( 9 月)

### 1. 留学前について

① 海外留学しようと思った理由は何ですか
海外で長期間生活してみたいという夢を持っていたからです。小さい頃からアメリカの映画やドラマをみるのが好きで、自然と英語を話せるようになりたいと考えていました。その後、異文化に触れたり、様々な考え方を持つ人と話したり、日本にはない景色をみたりなど、沢山の経験ができる海外にどんどん惹かれていきました。
② この協定校に決めた理由を教えてください。
レンヌを選んだ理由は主に2つあります。まず協定校の中で、レンヌ第一大学が日本語教育プログラムの海外演習受け入れ校の一つであったからです。私は交換留学をするにあたって、サブメジャーとして履修していた日本語教育プログラムの「日本語教授法演習（海外）」の単位を取得することを考えていました。なので、その受け入れ校であることを第一に留学先を選びました。もう1つの理由は、フランス語を勉強できるからです。1年生の時にたまたま初修外国語でフランス語の授業を取りました。もともと英語以外の言語も勉強したかったので、その時に学んだことを無駄にせず勉強を続けたいという思いからレンヌに行くことを決めました。
③ 留学の準備はいつ頃開始しましたか。
具体的な準備は留学が決まった後からです。大学の手続きや奨学金、ビザ等は留学が始まる3, 4カ月前から。パッキングなど荷物の準備は1カ月ほど前からやっていたと思います。また、費用面で家庭に負担をかけたくなかったので、留学をより具体的に考えるようになってからはアルバイトのお金をためていました。フランスに行くことが決まってからは円安の状況や物価が高いことを知り、生活でどれくらいお金がかかるかも考えながら準備を進めていました。
④ TOEFL の受験対策など、語学の準備はどのようにしましたか。
日本語教育プログラムの一環で行く場合、語学要件は英検2級程度とされていたので決まった資格は必要なかったです。最初はアメリカの大学を考えていたため、英語に関しては2年生の頃にTOEFL-ITPを受けレベルを確認していました。フランス語は留学が決まってからもう一度勉強を始めました。1年生の時の授業内容をもう一度復習したり、留学先の担当の先生に教えていただいた参考書を使ったり、日常的に耳で聞いて慣れておくなど。
⑤ 単位や教職、就職活動等に関して、留学前にしておいたほうがいいことがあれば教えてください。
私は卒業を1年延ばす選択をしたので、特別なことはしなかったです。途中までは4年での卒業を考えていたので、3年生の前期までに授業単位をできるだけ取りました。結果として帰国後の負担が減ったので良かったです。留学先で会った日本人学生の中には、すでに就職活動を終えている子と、半期で留学を終えて就職活動をし、4年で卒業するという子がいました。いずれにせよ、留学前に進路についてしっかり考えておくことが大事だと思います。
⑥ どのような保険に加入しましたか。( ) に○をつけてください。
a. 留学先大学が指定した保険 ( )

<p>b. 個人の保険のみ (○)</p> <p>c. 大学指定の保険と個人保険の両方 ( )</p>
<p>⑦ 予防接種は必要でしたか。( ) に○をつけてください。</p>
<p>a. はい ( ) 具体的に :</p> <p>b. いいえ (○)</p>
<p>⑧ 留学先への入国手続きについて、どのように準備しましたか。 (査証申請手続き等)</p>
<p>最初は何をすればいいかわからなかったため、とりあえずインターネットで情報を探しました。サイトによって異なる情報を書いている場合があるので注意です。ビザの申請手続きは、Campus France や大使館のサイトに載っている申請方法に従って準備を進めるのが 1 番良いと思います。用意に時間がかかる書類もいくつかあるので、事前に何が必要か調べて早めに取り掛かるのがおすすめです。</p>

## 2. 留学先での勉強について

<p>① 留学先で履修した科目名、時間数、授業内容についてなるべく詳しく教えてください。</p>
<p><b>日本語教育プログラム:日本語教授法演習 (9 月末～1 月)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・Japonais débutants CFJM (日仏経営センター) の学生向け初級クラス、週 2～3 回、90 分</li> <li>・Japonais niveau I・II レンヌ大学に通う学部生向け初級・初中級クラス、毎週火曜日、90 分</li> </ul> <p><b>CIREFE (前後期)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前期 A2 クラス、後期 B1 クラス レンヌ第 2 大学にある語学学校。授業までにオンラインでテストを受けてレベル分けされる。 様々な年齢・国籍の人と一緒にフランス語を学ぶ。週 2 回、2 時間 1 クラス 10 人ほど、基本フランス語のみの授業 (先生やクラスによっては英語交えたり)</li> </ul>
<p>② 授業履修の際に、注意したほうがいいことがあれば、なるべく具体的に教えてください。</p>
<p>私はレンヌ第一大学での授業を取っていませんでしたのであまりわかりません。以下、友達に聞いたことをまとめているので参考程度に！授業は週に何回と固定されているのではなく、その都度時間が変わるみたいです。1 日に詰め込まれている日もあれば、授業がない週もあったという風に聞きました。この辺が茨城大学と違うなと思いました。自分の裁量で取りたい授業を取ることができる点ではいいと思います。フランス語の授業については特にはないです。先生によって授業の進め方や宿題の量が違うみたい、でも皆さん良い先生で CIREFE は評判もいいそうです。</p>
<p>③ 授業に関して、困ったこと、うまくいったこと、努力したことなど、教えてください。</p>
<p>フランス語の授業に関して、英語を一切話してくれない先生だと知ったときは今後やっていけるかとても不安になりました。ですが、私があまり理解できていないことを分かって寄り添ってくれる先生だったのでとても救われました。大変だった分、耳が慣れ語学力も上がったので今は良かったなと思います。また、分からない時に英語で助けてくれる優しいクラスメ</p>

イトがいたのでなんとかやっていたいけました！分からないときは分からないと言うこと、誰かに助けを求めること、そして毎日ちよつとずつでも勉強を続けることでだんだん自分の中で変化がみえてきました。

### [前期] 時間割

	月	火	水	木	金
16:00		Japonais niveau I			
16:15	Japonais débutants		(Japonais débutants)		(Japonais débutants)
17:45		Japonais niveau II			
18:00			CIREFE A2	CIREFE A2	

### [後期] 時間割

	月	火	水	木	金
16 : 00		Japonais niveau I			
16 : 15	Japonais débutants		(Japonais débutants)		(Japonais débutants)
17 : 45		Japonais niveau II			
18 : 00			CIREFE B1	CIREFE B1	

## 3. 留学先での生活について

### ① 大学がある町やキャンパスの雰囲気はどうでしたか

レンヌはとても素敵な街です。学生が多くて活気があり、大きな公園や教会があったり、旧市街の建物が残っていたりなど、沢山の魅力がありました。バスやメトロといった交通機関もしっかりしていて移動にも困らなかったです。(ストライキの日は事前に「この日のこの時間は規制があります」という感じで情報がでます) レンヌ第一大学のキャンパスは3つあり、私が主に過ごしていた IGR-IAE のキャンパスはこじんまりしていました。ですが、受付や警備の方、学生さんたちの雰囲気が良く、とても過ごしやすい場所でした。

### ② 留学中はどこに住んでいましたか。

a. 寮 (○) : 何人部屋でしたか ( 1 人)

- b. アパート ( ) : 何人部屋でしたか ( 人)
- c. ホームステイ ( ) : 何人部屋でしたか ( 人)
- d. その他 ( ) 具体的に:

③ 住むところはいつ頃、どのように申し込みましたか？また、どのような選択肢がありましたか？

CROUSの寮は自分で申し込むこととなります。5・6月頃？にレンヌ大学の留学担当者から送られてくるメールにURLがあるので、そこから申し込むという感じです。留学生は優先的に入れてくれますが、CROUSの寮は人気なので早めに手続した方がいいよと言われました。

④ 住環境（建物の場所、お部屋の間取りや設備、ルームメイト等）はどうでしたか。

住んでいたのは大学とは別の機関（CROUS）が運営する寮です。設備は最低限ですが、その分家賃が安く済みました。1 人部屋で、冷蔵庫・トイレ・シャワー・クローゼット・ベット・デスク・収納があります。キッチンが共用。比較的新しい建物なので全体的にきれいです。建物周辺の芝生の整備や掃除がしっかりされていて、キッチンの掃除も頻繁に来てくれます。近くにはバス停とメトロの駅があり、IGR-IAEのキャンパスへは15分ほどで行けちゃいます。天気の良い日は徒歩で行くもあり（約35分）

⑤ 食事はどうしましたか。

- a. 大学・寮のミールプラン ( )
- b. 主に外食 ( )
- c. 自炊と外食が半々程度 ( ○ )
- d. その他 ( ) 具体的に:

（補足説明）

物価が高いので、外食は友達と約束したときだけ！という感じでちょっと抑えていました。なので、実際は自炊と外食が7:3くらいです。安くおいしいものも色々あるので、工夫すればお金を使い過ぎずやっていけると思います。フランスは特に美味しいパンが安く売っていてパラダイスです。

⑥ 留学先で他の留学生や現地学生とどのように交流を深めましたか。

私は日本語教育プログラムの海外演習をしていたので、日本人の先生をはじめ日本語クラスの学生さんと授業で会うことをきっかけに仲良くなるが多かったです。特に日仏経営センターの学生さんたちには、銀行の口座開設を手伝ってもらったり街を案内してもらったり一緒に出掛けたりなど、授業外でも一緒に過ごす時間が沢山ありました。また、語学学校のクラスには年齢・国籍多様な人が集まるので、そこで仲良くなることもあります。

⑦ 余暇や長期休暇はどのように過ごしましたか。

週末は部屋でゆっくり過ごしたり、友達と会ってご飯を食べたりすることがほとんど。長期休暇は友達の実家へ連れて行って貰って、ブルターニュの色々な街を案内してもらいました。また、経験としても行ってよかったのが1人旅です。ヨーロッパはシェンゲン協定加盟国内を自由に移動できます。通貨もだいたい同じなので、いろんな国に行ってみたいと思っていた私にはぴったりでした。飛行機に乗ること、ホテルに泊まること、現地を観光すること、1人だからこそその不安もありましたが、ずっと行って見たかった場所に行くことができ満足です。行って帰ってこられたという達成感も味わえました。

⑧ 健康管理や危機管理で注意したことについて、アドバイスがあれば具体的にお願いします。

健康面では特に何もしていませんでした。留学前は外でマスクをしていましたが、留学中はまったくせず。2度ほどひどい風邪をひきましたが、薬局で買った薬や友達にもらった薬で治りました。日本から持って行った風邪薬はあまり効かなかったです。

危機管理では、スリ対策と夜 1 人で出歩かないことを意識していました。他のヨーロッパの国でも同じで、特にスリには気を付けてねと言われていたので、貴重品はカバンに入れて前に持つことを徹底していました。レンタではそこまで注意していませんでしたが、パリやその他観光地は危ないみたいです。SNS でもそういったフランスの情報を載せている方がいたので参考にしていました。

⑨ 文化、習慣、宗教の違いなど、生活全般（衣食住）に関するアドバイスがあればお願いします。

日本よりも多くの移民を受け入れているためフランスでは本当に多様な人がいます。髪型もファッションもそれぞれで、ヒジャブを身に付けている人もよく見ました。食事では基本ナイフとフォークを使用するので、私は慣れるまで食べるのに人一倍時間がかかっていました。また、フランスには挨拶としてビズがあります。初めてあった人に対してや、友達と久しぶりに会ったとき、お別れの時など、相手の頬と自分の頬をくっつけて挨拶します。ある程度理解しておくとはびっくりしなくて良いと思います。こうしたビズも含め、フランスでは「挨拶」が本当に大事だと感じました。バスに乗る時、スーパーのレジ、レストランなどその他のお店に入る時、必ず Bonjour を言います。これをしっかり言わないと失礼になってしまうので注意。日本のいらっしゃいませとはちょっと違う感覚でした！

#### 4. 留学費用について(差支えない範囲でお答えください)

※各費用の下の空欄には補足事項をご記入ください。どんな些細な情報でも大歓迎です。

##### 留学前

査証申請費	15,000 円
入国後、ビザを有効化にする手続き（プラス 50€）	
渡航費(往路航空運賃)	250,000 円
(往復料金)	
海外旅行保険代（出発前に日本で加入したもの）	80,000 円

##### 留学中

授業料（有料コースを受講の場合）	20,000 円
前期のフランス語授業は無料	
授業料以外の学費（教材費や登録料）	0 円
現地で加入した保険料	
留学生も無料で入れる社会保険があります。	
住居費（寮費）	45,000 円
CAF という機関の住宅補助を受けることができるのでチェックしてみてください！	
住居費（寮費以外の費用、光熱水料やインターネット）	0 円
食費（自炊・外食の有無）	11,000 円
外食をするともう少しかかります。	

通信費（SIMカードや現地でスマホ購入等）	3,500円
交通費（通学に必要なバスや休日市内での公共交通機関）	5,000円
娯楽費（国内旅行に行ったり）	200,000円
その他生活費	円
渡航費(袋航空運賃)	円
留学先でのお金の管理方法（クレジットカード、デビットカード、現地での口座開設等）	
現地の口座を開設、支払いは現金とクレジットカード2枚	

### 留学経費の負担について

留学のための奨学金等や助成金を利用した場合は以下もご記入ください	
奨学金名	茨城大学協定校派遣留学奨学金、日本学生支援機構奨学金
応募方法	国際交流課の担当の方を通した手続き

### 5. 今後の進路等について

① 卒業時期について教えてください。（わかる範囲で結構です）○をつけてください。
a. ( ) 4年で卒業予定
b. (○) 卒業は延期する予定（延長予定期間： 1年 ）
② 就職・進学のための活動について教えてください。（留学中にしたこと、留学後の予定など）
留学中は自分を向き合う時間が多くあったので、自己分析の一環としてそこでの気づきや考えたことをメモするようしていました。留学後はより具体的に将来を考え、就職活動を始める予定です。周りの友達はすでに就活を終えている子が多いので、経験やアドバイスを聞いて情報収集しています。

### 6. 留学について

① 留学を終えての感想を教えてください。
本当にあっという間でした。こう感じる理由はたぶん、日々新しい経験があってそれを全部楽しんでいたらかなと思います。先述したような挨拶の文化やナイフの使い方、デモやストライキ、時間にルーズな友達、一人旅などなど、刺激のある毎日のおかげで色々な面で成長できました。これまでたくさんの先輩方の留学体験談を読みましたが、皆さんと同じように私も、留学をして良かったなと心から思います。10代の私の目標は「長期留学」だったのでそれをやり切った今、やっと就職活動やその他のことに挑戦できる気がしてワクワクしています。
② 留学して、何が変わったと思いますか。
自信や挑戦心、広い視野を持てるようになったことです。留学中は本当にたくさんの経験ができます。それらが自分の成長につながり、徐々に自信を持てるようになりました。（外国であれできたんだからこれも大丈夫！という感じで）そして

留学中は、自分の考えと異なることに気づき、理解し、受け入れるという場面もたくさんありました。特に帰国後は、生活面や人とのコミュニケーションにおいてフランスとのギャップを感じます。両方を知っているからこそ柔軟な考え方ができるようになっていると思いました。

③ 留学を考えている人へのメッセージをお願いします。

1度きりの人生なので、自分の納得のいく選択をするのが1番だと思います！卒業、就職、お金のこと、留学中の生活など不安は色々あるかもしれませんが、1つ1つに向き合っていけば解決策がみえてくるはず。意外となんとかなることは多いし、やってみなきゃわからないこともいっぱいです。小さな動機は大きな原動力になるので、留学を考えている人は家族や友達に相談したり情報収集したりして、ぜひ行動してみてください！