

派遣留学生帰国報告書

* 復学後の情報を入力してください

記入日	6月20日
所属学部	文学部
所属学科・専攻	国際言語文化学科

1. 留学先について

留学先大学名	パリ東大学 (Université Paris-Est Créteil)						
留学先所属学部等	人文科学科 (Faculté des Lettres, Langues et Science Humaines)						
留学期間	出発日 2018/9/2	入学日 2018/9/7	修了日 2019/5/21	帰国日 2019/5/22			
住居	<input checked="" type="checkbox"/> 大学(紹介)の寮・アパート	<input type="checkbox"/> 民間アパート	<input checked="" type="checkbox"/> その他 (ホームステイ)				
	通学時間	30分			On campus		
	通学方法	徒歩・メロ(ホームステイ後は主にメロ)					
	居室スペース	個室 <input checked="" type="checkbox"/>	(2) 人部屋	<input checked="" type="checkbox"/> その他 (アパート(ホームステイ時))			
	共有スペース	完全個室 <input checked="" type="checkbox"/>	キッチン <input checked="" type="checkbox"/>	トイレ <input checked="" type="checkbox"/>	バス <input checked="" type="checkbox"/>	リビング	その他 ()
食事	自炊 70 %	学食 10 %	外食 20 %	その他 ()			
保険	海外旅行保険(名称)	ジェイアイ傷害火災保険					
	派遣先大学指定の保険(名称)	Sécurité Sociale Etudiante				<input checked="" type="checkbox"/> 強制加入	
	その他	Assurances de Biens(住宅保険)					
渡航ルート	ex.) 成田⇄シカゴ(飛行機)⇄ウィスコンシン(電車) 羽田国際空港 ⇄ シャルルドゴール空港(飛行機) ⇄ Créteil l'Echat(電車・メ						

2. 留学にかかった費用について

総費用	1,647,648	円	
出処			
自費	<input checked="" type="checkbox"/> 貯金 200,000 円	<input checked="" type="checkbox"/> アルバイト 200,000 円	その他 円
援助	<input checked="" type="checkbox"/> 両親 1,047,648 円	家族・親戚 円	その他 円
奨学金	JASSO 円	<input checked="" type="checkbox"/> その他名称(派遣留学プログラム) 200,000 円	
その他	千葉大学助成金 円	その他 ()	円

2-1. 財政管理の方法

渡航時	<input checked="" type="checkbox"/>	現金	100,000	円		その他()	円
留学中	<input checked="" type="checkbox"/>	海外送金		キャッシング	<input checked="" type="checkbox"/>	その他(クレジット)	

2-2. 各費用の支払い方法

大学に払った費用	現金、またはクレジットカードで。
住居にかかった費用	全額、クレジットカードで。
その他	現金、またはクレジットカードで。

2-3. 内訳

費目	外貨金額		円貨金額	
	通貨単位			
渡航費(往復)			188,710	円
海外旅行保険			153,350	円
OSSMA			19,618	円
査証・在留許可証	ユーロ	60	7,500	円
住居	ユーロ	3,600	450,000	円
食費			270,000	円
通学に要する交通費	ユーロ	350	43,750	円
教科書、教材費	ユーロ	25	3,125	円
その他大学に支払った経費			11,700	円
光熱費			7,395	円
その他 (携帯)	ユーロ	180	22,500	円
その他 (旅行費)			290,000	円
その他 (生活費)			180,000	円
その他 ()				円

3. 学業面

履修科目名	種類 ^{ex.正規、聴講}	単位数	単位互換認定申請の有無			
			<input checked="" type="checkbox"/>	有		無
1 フランス語圏の研究	正規	2	<input checked="" type="checkbox"/>	有		無
2 20世紀フランス文学	正規	3	<input checked="" type="checkbox"/>	有		無
3 比較文学入門	正規	2	<input checked="" type="checkbox"/>	有		無
4 言語学入門	聴講			有	<input checked="" type="checkbox"/>	無
5 ヨガ	正規	3		有	<input checked="" type="checkbox"/>	無

6	フランス語 読解(DELCIFE) 前期	正規	1		有	✓	無
7	フランス語 口頭表現(DELCIFE) 前期	正規	1		有	✓	無
8	フランス語 文法(DELCIFE) 前期	正規	1		有	✓	無
9	フランス語 ライティング(DELCIFE) 前期	正規	1		有	✓	無
10	フランス語 文法(DELCIFE) 後期	正規	1		有	✓	無
11	フランス語 ライティング(DELCIFE) 後期	正規	1		有	✓	無
12	フランス語 上級文法(DELCIFE) 後期	聴講			有	✓	無

3-1. 授業科目の選択、登録方法

授業科目の選択方法は①学部と教養の授業と②フランス語の授業で異なります。①はあらかじめ大学のホームページでシラバスを閲覧可能なので、渡航前に調べ、事前に受講したい講義を選び、書類に記入し提出する必要があります(これは確定ではないので興味のある講義を全て書いておけばよいです)。渡航後、実際に出た対象年度のシラバスを見て、コーディネーターの意見を聞きながら決定します。②は渡航後にテストを受け、フランス語担当の先生と面談し、レベル(初級・中級・上級)が決まります。その後掲示板を見て自分のレベルに対応した授業を2~4つ選択します。登録方法は書類のみでオンライン不可です。①も②も同じ書類(初めに提出したものの修正版)に記入し、コーディネーターに提出するだけで登録は完了です。また、私は前期のみ受講中の学部の授業のテスト登録が必要でした。こちらはコーディネーターから連絡があるため、それに従えば問題はないと思います。

3-2. 授業内容、方法に関して

授業はとてもレベルが高いです。内容は教授によって様々であるとは思いますが、基本的に板書やレジュメはないのでメモを取ることが必須です。私が受講していた講義では3~4冊の指定図書があったため、それを使いながら講義を進めていました。テストは扱った作品に関して大問が1~3問与えられ、論述で回答するというものでした。勉強の仕方としては録音を聞いたり、クラスメイトにノートを書かせてもらったり、参考文献を読み進めたりと周囲に助けをもらいながら基本的な学習方法をとっていました。

3-3. 語学力について

渡航前に約半年間語学学校に通い、実用フランス語技能検定試験の準2級を取得しました。それでも実際にコミュニケーションをとるとなると初めは困難しかありませんでした。日本にいる間に実際に会話をする場をもっと作るべきだったと感じました。ただ、最初は実感しにくいですが、徐々に学習の成果は現れるので、諦めずにコミュニケーションを続けることが大切だと思います。

3-4. 図書館など学内施設について

学内施設は①図書館②学食③売店④その他の順で紹介します。①図書館は文学部棟と外国語センターの近くの両方にありました。千葉大同様グループ、個別、静寂などいくつかのスペースに分かれているので、勉強しやすいと思います。また、文献もたくさんあるので調べものや読書に困ることはありませんでした。②学食は11:30頃から14:00頃まで開店しています。味はともかく、安い値段でおなかを満たされます。③ホットミールやサンドイッチなどの軽食、デザート、飲み物などが売っています。ただ、千葉大のライフセンターのように文房具から日用品まで売っているような店ではなく、あくまでも食事のための店です。④その他、保健センターのようなものや、アソシエーションの窓口などがありました。これらは実際に利用する機会はありませんでしたが、学校が始まる前にコーディネーターの方が丁寧に教えてくださいました。

3-5. その他

4. 生活面

4-1. 住居について

①学生寮と②ホームステイについて分けて書きたいと思います。①私は大学から1駅離れた寮に入ることになりましたが、駅からも近くお店もあったので、とくに不便ではありませんでした。部屋は2人部屋で中国人の女の子と同室でした。寝室のみ個別に割り当てられていて、鍵もついていました。全体的に部屋は広く、収納も十分だったと思います。問題はキッチンで水漏れが起きたこと、ルームメイトと清潔さについての価値観が全く違ったことくらいでした。水漏れなど設備の問題は寮の受付のマネージャーに言えば大体解決するので良かったのですが、フランスなので日本と同じスピード感では対応してもらえると期待しない方がよいと思います。②大学から4駅ほど離れた地区で、大学周辺よりもお店などが多い場所でした。アパートでは、スペイン人ですがフランスに長く住んでいるお婆さんと2人暮らしました。息子さんが日本で働いていることもあり、とても親日で優しい方でした。こちらでも寝室を1部屋いただき、その他は全て共有でしたが、食器やタオルなど何でも自由に使わせてもらえました。食事は自分で行うようにと言われていましたが、掃除洗濯は全てやっていただいていたので、一般的なフランスの生活を実際に体験できて良い経験になったと思います。

4-2. 食生活について

寮ではルームメイトと食事を分担して作っていました。私が作る時はみそ汁や野菜スープ、ポテトサラダなど日本で作っていたのと同じようなものを作っていました。ルームメイトも中華をよく作っていたので、麺や米を食べる機会は比較的多かったと思います。味が濃い点ではじめは慣れませんでした。それほど食生活については困らなかったと思います。レストランでの食事やお店で購入するものは味が濃く、脂っこいものが多かったです。また、主食のパンも高カロリーなので、慣れるまでは日本食が恋しくなると思います。

4-3. インターネット環境、携帯電話について

大学、寮、ホームステイ先全てでインターネットが無料で使用できました。電波が悪い、接続が悪いと感じたことはありませんでした。私は日本で元々持っていたiPhoneのSIMロックを解除し、現地のSIMを入れて使っていました。SIMは日本3大キャリアのような会社ではなく、成長中のfreeという会社の格安SIMを契約しました。こちらのメリットは確定している住所の情報さえあれば機械ですぐにSIMを購入できること、安いのに1ヶ月の使用可能ギガ数が多いことです。デメリットは店舗が少ないこと、メトロでは電波が悪く、使用できないことでしたが、それほど不便だとは感じませんでした。

4-4. 服装について

現地の方に溶け込むような服装の方がスリなどに遭う機会が少ないと思ったので、なるべくシンプルな格好を心掛けていました。華美なアクセサリはつけず、スキニーやTシャツ、ニットをよく着ていました。冬は寒いですが、ヒートテックにロングコートなど日本と同じような防寒対策で十分だと思います。また近くに大型ショッピングセンターがあるので、マフラーやブーツなどの調達には困りません。

4-5. 健康管理について

基本的に日本にいる時と同様、手洗いうがいとしっかり食事をとることを心掛けていました。また、私は喉が弱いため、日本からうがい薬を持参し、気になった時に使うようにしていました。乾燥からか何度か体調を崩してしまうことがありました。持参した薬を飲むこと、生姜湯や蜂蜜ドリンクを飲むこと、そして休息をしっかりとることで治ったので、あまり問題はなかったと思います。フランスでは通常の風邪で病院にかかることはあまりなく、薬局で薬を処方してもらが多いようです(薬剤師が薬局にいるため)。私は海外の薬は効力が強いと感じていたため、持参した薬のみで対処しましたが、病院に簡単にかかることができない点で、日本にいる時よりも不安は感じやすいと思います。私の場合はルームメイトやホームマザーがいたため、軽減されていました。

4-6. 保険、OSSMAの利用

保険は利用しませんでした。OSSMAについては一度利用しましたが、保険適用外の電気の契約のことについて聞いてしまったので、特別な対応はありませんでした。

4-7. 課外活動について

①留学生向けのフランス文化に触れる授業と②文学部の文化祭でのパフォーマンスについて書きます。
 ①フランス語の授業と並行して、単位などはありませんが毎週文化体験の課外授業がありました。参加は自由で、週初めに掲示板に掲載された内容を見て記名をすることで登録できる授業です。様々な先生が週替わりで美術館やパリ市内の散歩などに連れて行ってくださる授業で、フランスの文化や歴史にたくさん触れることができました。また、留学生向け授業なので、同じようにフランス語の修得に苦戦しながらも、努力をしている学生と交流を持つことができ非常に良い機会だったと思います。②約3ヶ月ほどかけて留学生と数人のフランス人の学生でチームを組み、パフォーマンスを作りました。フランス語のレベルはバラバラでしたが、会話についていくのはとても大変でした。また、イタリア人の学生が多かったこと、コーディネーターの方がイタリア語も話せたことで、イタリア語が飛び交う場面も多かったように思います。準備開始当時はどの学生も仲の良い学生とばかり話していましたが、少しずつみんなの仲が深まってきました。他の学生に刺激を受けたり、異文化について議論したりと、フランス語やコミュニケーションの上達だけでなく、自身の知識の幅や考え方についても良い変化があったと思います。

4-8. 学外のコミュニティとの交流について

私は日仏交流アソシエーションに週2回ほど足を運んでいました。1日はフランス語の授業で、授業や日常の会話で分からなかったことを質問したり、問題集を一緒に解いたり、自由なスタイルで勉強していました。教えてくれるフランス人は日本語を話せる人から単語を少し知っている人まで様々でしたが、自分のペースで分からないところの理解を深められるので、とても良い場だったと思います。もう1日は交流会で、こちらは単純に日本人と日本に興味のあるフランス人が集い、会話をしたり、文化交流をしたりする場でした。日本に興味を持っているフランス人もフランスで生活している日本人も、それぞれ異なるバックグラウンドを持っていてとても興味深かったです。彼らそれぞれの考えを聞いたり、価値観に触れたりすることは、日本ではなかなかできないことだと思うので、とても貴重な経験ができたと思います。また、日本人の方とも多く話すことができたため、ホームシックを感じた時は良い気分転換になりました。

4-9. 日本から持参してよかったもの

ヒートテック(現地でも購入可能ですが、日本より割高です)、インスタントの日本食、クイックルワイパー、日本のお土産、体を洗うネット(日本のものも数か月しかもたなかったのですが、現地のはすぐに壊れました)、洗濯ネット(現地の洗濯機は威力が強いです)、洗濯ばさみつきの物干し(ホームステイ先にはなかったので重宝しました)。大抵のものは手に入るので問題ないと思います。個人的にアトピー性皮膚炎・アレルギーを持っているため、常備薬と化粧品(洗顔フォームや乳液など)は滞在期間をカバーできる分を持っていきました。また、喉風邪をひきやすいので、うがい薬、マスクも持参しました。

4-10. 日本から持参したが不要だったもの

予備の化粧品(現地で安く購入できた)、生理用品(現地のものが合うか合わないかは個人によると思う)など。

4-11. 現地での対人関係について気づいたこと(習慣の違い、マナーなど)

日本は礼儀を重んじる文化ですが、フランスはよりカジュアルで、遠慮などをあまりしない文化です。なので上下関係もあまり厳しくないのが年齢問わず議論が白熱することもありますし、友人のようにリラックスした態度で接している人がほとんどです。フランス語では2人称単数の主語tu(英語のyou)の敬称が2人称複数形vousなのですが、10個年上の人や上司でもtuを使うことがほとんどだそうです。日本では1個年上でもほとんどの場合で敬語を使うのでそこにはギャップがあります。また、日本人は初めて会った人との距離感(物理的・心理的どちらも)を気にしたり、考えたりしますが、フランスではそうではありません。私は初対面の方とは距離をとってあまり会話を多くしない方なのですが、それはフランス人にとってはおかしいらしく、「どうして全然話さないんだ?」と疑問に思われたことがあります。挨拶に関してもフランスと他の国は大きく異なります。フランスでは「ビズ」という頬を合わせる挨拶があり、男性同士以外だとだいたいこの挨拶を交わします。頻度は相手との関係によって決まりますが、初対面でもビズを求められるため、最初は戸惑うと思います。

4-12. 余暇の過ごし方

旅行

【フランス・レンヌ(観光)】2018年11月(4日間)約2万円、【ドイツ・フランクフルト&イタリア・ヴェネツィア／ミラノ(観光)】2019年3月(7日間)約10万円、【日本・千葉(一時帰国)】2019年3月(5日間)約12万円【イギリス・ロンドン(キャリアフォーラム)】2019年4月(3日間)約5万円

その他 * 気分転換やストレス発散法など。

フランス語に疲れた時は日本の音楽を聴いたり、動画を見たりしていました。また、アソシエーションなどで日本人の友人などと会話をして気分をリフレッシュしていました。身体を動かしてリフレッシュしたいときは近くの公園を散歩していました。

5. その他

5-1. 留学先大学について

パリから少し離れた郊外にある、学習に適した立地にあると思います。治安の面で言うと、とても良いとは言えませんが、気を付けていれば問題のない地域なのでとても住みやすいです。学部棟や図書館など、学習施設はしっかりとした設備があり、文献も十分にあるので、良い学習環境があったと思います。留学生も多く受け入れているため、留学生向けの授業が充実していたり、留学生間の交流も盛んだったり、留学生にとっても過ごしやすい学校だと感じました。また、コーディネーターの方も親身に話を聞いてくれる方だったので、何か分からないことがあってもすぐに解決できる環境にありました。

5-2. 留学希望者へのアドバイス

まず、留学をするか迷っている人に対しては、人生の貴重な経験だと思って飛び込んで見ることをお勧めします。私は常に後悔しない選択をしたいと考えていたので、あまり深く考えずに留学を決めました。不安要素があることは確かだと思います。それでも留学したいという思いが少しでもあるのであれば、社会に出てからでは体験することが難しくなるであろうことにどんどん挑戦していくことが大切だと私は思っています。というのも、留学に行けば嫌というほど異文化や異なる価値観に触れる機会があったり、日本では体験できないことに遭遇したりと、自分だったり日本を見つめ直すことが多くなると思います。学生時代に自分についてよく考える機会を持つことは今後の人生を考える上で大切です。そもそもそのような体験ができることがとても貴重で、かけがえのないものだと思います。なので、不安要素はあるとは思いますが、ぜひ留学を体験することをお勧めします。次に、留学を決めた人に対して、もし壁にぶつかることがあったとしても、小さなことから確実にできることを増やしていければ、自分に自信が持てるようになります。そして周囲と比べず自分のペースで進んでいくことを心がければ、どんなに困難も乗り越えられるし、途中で目標を諦めることなく進んでいけると思っています。留学して目標が達成できなかったとしても、取り組むことに意義があると私は思うので、あまり力まずに楽しみながら留学生活を送ってみてください。

5-3. 留学を終えて

今回の留学は初めて大きな挫折を感じた体験でした。語学も文学も、勉強していたとはいえ、まだまだ不十分であることを感じていました。それでも学生時代にしかできないことをやらずに後悔したくないと思い、不安要素は深く考えずに決断しました。目標はスラスラと会話し、コミュニケーションをたくさんとること、フランス文学への理解をより深めることでしたが、孤独な環境で完璧を追い求めるあまり、できないことの多さに落胆し、やる気をなくす時期が続き、自己嫌悪に陥りました。周囲に相談できる友人もいなかったため、日本に帰りたいと毎日考えていました。それでも、勉強したことの成果が目に見えて分ったり、テストでしっかり回答用紙を埋めることができたり、以前よりも会話を聞き取れるようになったりと自分の成長を感じられることも少しずつ増えていきました。最終的には授業の理解度も高まり、周囲と臆することなくコミュニケーションをとれるようになりました。また、挫折して勉強に身が入らなかった時期にも自分の長所や短所、性格などについて改めて考え、自分自身をしっかりと見つめ直すことができたと思っています。その点では挫折も社会に出る前の良い経験だったと今では感じています。自信がついたこととしては、コミュニケーション能力や積極性、ある程度のタフさだと思いますが、一方で語学力と文学の知識についてはまだまだだと感じているので、今後はバイリンガルになること、フランス文学をさらに読み、より知識を深めていくことを目標に勉強を続けたいと考えています。また、進路に関しては未定ですが、ファーストキャリアは自分のやりたいことを見極め、様々な知識を付けられる場所、セカンドキャリアとしては海外人材の受入・定着など、海外と関われるような仕事ができればと考えています。最後にこれまで日本という島国で生活してきて、知ることのできなかつた考え方、触れることのできなかつた価値観、真剣に考えてこなかつた社会課題などに留学によって出会い、真剣に考える機会を得たと思います。例えば人種問題、移民の受入、デモ、働き方など、様々ですが、多様な方とお話をする中で、自身の考えを見直したり、考え方・感じ方に幅がでけたりと、自分の内面が豊かになったように感じています。この貴重な体験で得たことを忘れず、自分やこの国について見つめ直し、自分ができることは何かを考えながら生活していきたいと思いました。