

1. 基本情報

渡航先国名・地域名 (☆)	フランス
滞在都市 (☆)	パリ
留学先大学等名 (☆)	パリ商科大学
留学先での所属学部/研究科 (☆)	MIM
留学先で主に使用した言語	英語 (学校内)、フランス語 (それ以外)
渡航先への入国日 (☆)	2016年 12月 5日
渡航先からの出国日 (☆)	2017年 5月 10日
渡航先国での滞在期間 (☆)	約5ヶ月
同伴者の有無・続柄・年齢等	なし
その他	

2. 留学先の大学に関する情報

2. 1 授業に関する情報

履修科目名称	Brand Management
履修期間	1セメスター (4ヶ月)
授業時間 (○分×△回)	180分×10回
授業形態 (講義・セミナー)	講義
取得単位数	4単位
履修科目名称	The Family Business
履修期間	1セメスター (4ヶ月)
授業時間 (○分×△回)	180分×10回
授業形態 (講義・セミナー)	講義
取得単位数	4単位
履修科目名称	International Human Resource Management
履修期間	半セメスター (2ヶ月)
授業時間 (○分×△回)	180分×5回
授業形態 (講義・セミナー)	セミナー
取得単位数	2単位
履修科目名称	Europe Does Matter (留学生全員受講必須)
履修期間	1セメスター (4ヶ月)
授業時間 (○分×△回)	180分×10回
授業形態 (講義・セミナー)	講義
取得単位数	6単位

大阪大学経済学研究科/経済学部
部局間協定校派遣生の海外留学体験談

履修科目名称 履修期間 授業時間（○分×△回） 授業形態（講義・セミナー） 取得単位数	Français A2 1 セメスター（4 ヶ月） 120 分×10 回 セミナー（会話メイン） なし（単位が必要な場合は担当教授に申告する必要があります。その場合、2 単位与えられます。）
履修科目名称 履修期間 授業時間（○分×△回） 授業形態（講義・セミナー） 取得単位数	
履修科目名称 履修期間 授業時間（○分×△回） 授業形態（講義・セミナー） 取得単位数	
履修科目名称 履修期間 授業時間（○分×△回） 授業形態（講義・セミナー） 取得単位数	
留学生（日本人）の割合	2 %
成績評価の方法（試験・課題の数や分量等）	多くの授業が「プレゼンテーション+期末レポートもしくは筆記試験」の成績評価方法をとっています。
履修科目の制限等（あれば）	12~24 単位
（英語圏以外の場合） 英語の使用頻度、英語での授業科目の充実度等について	学校内の授業を含め、友人との会話は全て英語でした。ただし、留学生でもフランス語の語学力が条件に達していればフランス語で開講されている授業を受講することも可能です。
語学に関するホ-ト(特別授業、 フュー-、イェイイイグ`に関するサ ホ-ト等)	Peer to Peer Français 1 セメスター（4 ヶ月） 90 分×10 回 セミナー （この授業は、外国語の語学力、特に会話力を高めるために設けられたシステムで、追加料金を支払う必要があります。講師は、同大学に通うネイティブスピーカーの学生です。私は、フランス語を受講しましたが、他にも英語やイタリア語、中国語などもあります。）

授業内での留学生に対するサポート等	特になかったです。
その他	学校内のコピー機を学生証を使って利用できます。(100枚まで無料)

2. 2 福利厚生に関する情報

大学内での福利厚生施設(生協・購買・食堂)について	生協・購買はありません。 食堂は1ヶ所あります。味は美味しいとは言えませんが…外食に比べればかなり安いです。
図書館について	小規模ではありますが、経営もしくは経済に関する書籍や資料がずらっと揃っているうえ、自習スペースやコンピューター、コピー機が設置されています。
保健センター等の有無	有り
クラブ・サークル等について	有り
留学生へのサポート	有り(何か困ったことがあれば、留学生相談室に行ってください。スタッフはEurope、America、Asiaで各1人いますが、エリアに関わらず、皆さん対応してくれます。)
オリエンテーション等学校主催の行事について	学校が始まって初めの1週間はオリエンテーション期間で、フランスを始めとし、欧州の文化や社会を学ぶとともに、留学生ができるだけ多くの学生と知り合えるよう工夫されていたと思います。初日は朝8時から学校に行き、みんなでクロワッサンを頬張りながら交流しました(笑)
現地の学生との交流について	フランスの学生は基本的にフランス語で開講されている授業を受講します。英語で開講されている授業には、ESCPのパリ以外のキャンパスから来た学生もしくは交換留学生しかほとんどいません。私にとって、これが一番残念だったところです。
他の留学生との交流について	皆フレンドリーでしたが、アメリカの学生は、同大学から複数名来訪しているため、既にグループができていることもあります。
学外での活動について(地域コミュニティ活動等)	
長期休暇中の過ごし方	欧州は海外に容易に行けるのが一つの良い点なので、長期休暇は大学の友人と様々な国を旅しました。

その他	小規模ですが、ジムもあります。（年会費 75 ユーロ、使い放題）
-----	----------------------------------

3. ビザ・入国・渡航直後の手続きに関する情報

ビザの種類（☆）	学生ビザ（6ヶ月）
ビザの取得手続きについて（申請方法、申請から取得までの所要期間等）（☆）	Campus France（フランス政府留学局）にてオンラインフォームを提出→大使館にてビザ申請 交換留学生は、手続き料や面接において免除されるものはいくつかあります。手続きは、東京の大使館に行く必要があります。（予約要。交換留学生は水曜であれば、予約なしでも対応してもらえますが、待ち時間が長いので予約をお勧めします。）
利用航空会社	Air France
入国の際の現地空港名	パリ・シャルルドゴール空港
空港から滞在先への移動について（交通手段や所要時間）	タクシーで1時間以内
入国審査について（提示した書類、審査官からの質問等）	直行便ではなく、シェンゲン協定に属するアムステルダム経由であったため、入国審査はアムステルダムで受けました。留学先と期間を尋ねられたくらいで、特に問題はなかったです。
渡航後の手続き（在留届の提出、外国人登録等）	インターネットから外務省に在留届を提出しました。
その他	

4. 金銭に関する情報

奨学金の受給	有 無
奨学金名	JASSO 海外留学支援制度 競艇派遣奨学金
奨学金月額受給額（円）	10万円
入国時に用意した金額	10万円該当のユーロ現金
クレジットカードについて（カード会社名・日常の利便性）	VISA、Master
留学中に利用した銀行名	三井住友銀行

現地での銀行口座開設について（開設の有無・手続き等）	私は海外のATMで普通預金を引き出すことができる国際キャッシュカードを持っていたため、口座を開きませんでした。（手数料はかかります。）ただし、現在は新規でこのカードを発行することはできないので、基本は現地で口座を開く必要があります。また、口座開設はフランスで苦労することのトップ3に入ると思うので、なるべく早く銀行に足を運ぶべきだと思います。
デビットカードの使用について	使いませんでした。現地で口座を開けば使用頻度は高くなると思います。
日本からの送金方法について	
1ヶ月の生活費（目安）	
その他	

5. 暮らしに関する情報

5. 1 住居に関する情報

住居の種類（学生寮（一人部屋・二人部屋）・アパート等）	アパート・一人部屋
家賃	約10万円（ガス・水道代別）
住居を探した方法・時期	3ヶ月程前からネットで検索しました。最終的に決めた住居はParis Attitudeという会社のサイトです。
荷物の運搬方法（ハンドキャリー、国際宅配便（会社名、プランも）等）	大きめのキャリーバッグ2つ。家族が年末に訪れたので、その際にキャリーバッグ大1つ分の荷物を持ってきてもらいました。
その他	住居を探す際は、Google street viewで街の様子を確認していました。

5. 2 食生活についての情報

普段の食事（自炊・食事つき学生寮等）	自炊。
1ヶ月の食費	約3万円（外食含む）
その他	

5. 3 その他日常生活に関する情報

電話について	固定電話はありましたが、家主のものだったので使用していません。SIMフリーのiPhone7を日本で購入し、現地でSIMカードを調達しました。
インターネットについて（Wi-Fi環境等）	Wi-Fiが設置されていました。接続状況も良かったです。
コンピュータについて	日本でも使用しているMacBook Airを持って行きました。

大阪大学経済学研究科/経済学部
部局間協定校派遣生の海外留学体験談

郵便について	郵便局から手紙を何度か送りましたが、大きな荷物は特に送らなかったです。
交通機関について	メトロ、バスの全線で利用可能な IC カードを使って、メトロにもバスにも乗りました。
治安について	エリアによって異なります。北東は要注意です。
保険について	日系企業の海外旅行保険+留学先の大学で加入必須の学生保険
医療機関・薬について	薬は日本のものを持参しました。
気候と服装について	冬は大阪に比べてかなり寒いですが、4月頃から日中はポカポカしていました。また、かなり乾燥しています。
普段の買い物について	生鮮食品は毎週日曜にマルシェ（市場の事。曜日はエリアによって異なります。）で購入していました。
娯楽・行事について	週に1回バレエ教室に通ってリフレッシュしていました。 パン屋・ケーキ屋巡りも一つの楽しみでした。
日本語の使用について	家族や友人と連絡を取り合うくらいで、現地で日本語を使用することはほとんどありませんでした。
日本から持参して特に役立ったもの/持参したら良かったもの	① 包丁。（こそっと持参しました。現地の包丁はかなり切れ味が悪いです。） ② 日本茶。（個人的にフランスの食文化は私に合っていたので、日本食が恋しくなることはあまりなかったですが、夜に日本茶を飲むとほっとしました。）
留学前にしておいて良かったこと/しておけば良かったこと	① フランス語の学習。（簡単な会話ができる程度のレベルでしたが、それだけでもフランス人の態度は変わります。） ② 英語のライティング力（留学前はリスニングとスピーキング力のことばかりが頭にあったのですが、期末レポートと試験を乗り越えるためにはライティング力が欠かせません。）
その他	

6. 就職活動に関する情報

留学前の就職活動について（セミナー参加、自己分析、業界研究、就活サイト登録等）	マイナビの登録。 自己分析・業界研究を軽くしていました。
留学中の就職活動について（海外からの情報収集、企業へのコンタクト、インターンシップ等）	マイナビを通して、業界や企業研究を中心に行いました。4月後半にはオンラインフォームの場合は ES を提出することもありました。

7. 語学の学習方法について

留学前に準備したこと、語学能力試験対策等	英語およびフランス語のリスニング・スピーキング強化。 11月に DELF（フランス国民教育省認定の資格試験）を受験しました。
留学中の学習方法、工夫したこと等	学校内や友人との会話は英語だったので、生活の場では積極的にフランス語を使うよう心がけていました。
留学後にどれぐらい語学力が伸びたか（主観的な実感や具体的なスコア等）	英語は帰国後に特に試験を受けていないのでわかりませんが、フランス語はオンラインテストを受けてリスニング力が特に伸びていたことがわかりました。

8. その他

留学して得られたこと	私の低い英語力にも関わらず仲良くしてくれた友人は私の宝物です。その交流によって知ることができた文化の違いは本当に興味深いです。そして何よりも、現地の生活を肌で感じたことが一番の喜びかもしれません。
留学中に困ったこと	英語力の低さ
留学前/留学中に参考になったウェブサイト等	① トリコロール・パリ（観光場所やレストラン、マルシェなどの情報が掲載されています） ② 外務省からのメール（テロや事件が起きた際はいち早く、一斉送信のメールが日本語で届きます。）

9. 留学体験談・エッセイ（様式任意）

留学を決めた理由、現地で履修した授業およびその感想、楽しかったこと、大変だったこと、これから留学を考えている後輩へのメッセージ等を1～2ページ（様式任意）で記載してください。また、留学中に撮影した写真数枚（本人も映っているもの）も合わせて提出してください（国際交流室のHPやNewsletterに掲載させていただく可能性があります）。

留学開始間もない頃は、一人暮らし（実家通いなので）、英語圏以外での長期滞在、英語のみの授業など、初めての経験ばかり精神的に参ってしまいそうなこともありました。そんな中、授業のグループワークで知り合ったクラスメイトが放課後ご飯に誘ってくれたことがきっかけで、友人もでき、現地の生活にも徐々に慣れていきました。心に余裕が出来てからは、留学期間中はできるだけ現地の人の行動を観察し、自分も同様のライフスタイルを送るよう心がけました。例えば、主食のパンはスーパーではなく、“パン屋”で買ったり、生鮮食品は毎週マルシェ（市場）で些細なことでも、そうしたことから現地の文化を感じることができると考えたからです。

小学生の頃から憧れていたフランスでの生活、5ヶ月間の短い期間ではありましたが、思い切って留学申請して本当に良かったと心から思っています。

留学を悩んでいる方、実際に体験してみないとわからないことはたくさんあります。就職活動のリスクなど考えがちですが、留学後の不安を考える前に、まずは留学しなかった場合の自分の姿を想像してみてください。後悔している自分が見えるのであれば、思い切って前に進んでください！