

1. 基本情報

渡航先国名・地域名 (☆)	フランス・セルジー
滞在都市 (☆)	セルジー
留学先大学等名 (☆)	ESSEC ビジネススクール
留学先での所属学部/研究科 (☆)	Global BBA
留学先で主に使用した言語	英語
渡航先への入国日 (☆)	2019年 8月 28日
渡航先からの出国日 (☆)	2020年 3月 20日
渡航先国での滞在期間 (☆)	約7ヶ月間
同伴者の有無・続柄・年齢等	無し
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	Communication
履修期間	Autumn Semester
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
履修科目名称	Luxury Brand Management
履修期間	Autumn Semester
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
履修科目名称	Innovative Merchandising
履修期間	Autumn Semester
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
履修科目名称	Product Innovation
履修期間	Autumn Semester
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

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	Working across Cultures
履修期間	Autumn Semester
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	2
履修科目名称	Influence & Marketing
履修期間	Spring Semester
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
履修科目名称	Management of Sakes Act° Plan
履修期間	Spring Semester
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
履修科目名称	Digital Transformation
履修期間	Spring Semester
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
履修科目名称	Innovation 3.0
履修期間	Spring Semester
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
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	5%程度
成績評価の方法 (試験・課題の数や分量等)	グループワーク+筆記試験またはグループでのプレゼンテーション (授業によって差あり)
履修科目の制限等 (あれば)	Global BBA は1セメスターにつき30単位まで
(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	ほとんど全ての授業が英語で受けられる、たまにフランス語のみの開講もある

語学に関するサポート(特別授業、チューター、エッセイライティングに関するサポート等)	特に無し
授業内での留学生に対するサポート等	特に無し
その他	

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	カフェテリアやバーなどがある。カフェテリアは満足度が日本人においては低い。値段は4ユーロ程度とやや高め。
図書館について	あるが、交換留学生の利用者は少ない。勉強するスペースは十分にある。図書館の他にもブースなどがあり、グループワークはそこを主に用いてやっていた。
保健センター等の有無	あったようだが利用しなかった
クラブ・サークル等について	運動系のサークルがあるが周りで入っている人はいなかった。日本愛好会のようなサークルもあり日本人も運営として入れる。
留学生へのサポート	メンターのバディ制度あり(私は利用していなかったが、銀行口座の開き方などを教えてくれる)
オリエンテーション等学校主催の行事について	現地に着いたら事前に知らなかったオリエンテーションがもう始まっていて焦った。公式の連絡以外にも同じ時期に留学する知り合い等がいれば、情報を収集しておくべき。
現地の学生との交流について	現地の学生かどうか、本人に聞かないとわからないほど留学生が多く見分けがつかない。特に現地の学生か留学生かなどは気にしていなかった。
他の留学生との交流について	グループワークが多いので交流する機会は多い。寮なども大抵皆同じ場所に住んでいるので夜ご飯を一緒に作る約束をしたり、パーティーを開いたりと楽しかった。特にアジア人とは仲良くなりやすい。
学外での活動について(地域コミュニティ活動等)	特に無し
長期休暇中の過ごし方	ヨーロッパなので皆旅行に行く。グループワークで仲良くなった友達とベルギーに行ったり、ディズニーランドに行ったりした。バスで移動すれば格安で旅行でき、私は20か国ほど旅行した。日本にいる時は荷物が多かった私も旅行慣れをするうちにバックパックひとつで2週間旅行できるほどになった。

その他	
-----	--

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
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) (☆)	東京のフランス大使館にて申請する必要あり。そこでパスポートを預けて2週間足らずで学生ビザの紙が添付されたパスポートが返却されてきた。
利用航空会社	エールフランス
入国の際の現地空港名	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)	イルドフランス(パリ近郊の地域)内を走るバスでセルジーまで直行してくれる長距離バス(1時間程度乗車)がある。料金は2ユーロ。ESSECの最寄駅であるCergy Prefectureでおろしてくれる。初めは学校に行くと寮の鍵をもらうことができ、そこから寮までは車で送ってくれる。
入国審査について(提示した書類、審査官からの質問等)	学生ビザを提示すれば滞りなく済む
渡航後の手続き(在留届の提出、外国人登録等)	オリエンテーションにて説明あり。またESSECがメールにてどのように申請を行うのかを教えてくれる。
その他	

4. 金銭に関する情報

奨学金の受給	有
奨学金名	JASSO、La bourse internationale du Val d'Oise (キャンパスフランス奨学金)
奨学金月額受給額(円)	8万円(JASSO)、600€(キャンパスフランス)
入国時に用意した金額	5万円
クレジットカードについて(カード会社名・日常の利便性)	ライフカード(ポイントがつくので便利)VISAカードがおすすめ。MASTERカードは対応していない場合もあり。またVISAカードであっても日本のカードが使いにくいフランスのサイトがある。通常の買い物ではVISAなら大抵使える。
留学中に利用した銀行名	Societe Generale
現地での銀行口座開設について(開設の有無・手続き等)	オリエンテーションの日に3大銀行(Societe Generale、BNP PARIBAS、LCL)が簡単に講座を開けるようにブースをESSEC内に用意してくれている。

デビットカードの使用について	日本のもの+現地の講座で作ったもの作ったもの 日本のものは現地通貨を引き出すと手数料が割とかかる。現地口座に残高があるなら現地通貨を引き出すときは現地のデビットカード（フランスの場合カルトブルー）を使うと良い。また前述したがフランスのサイトの中には日本発行のカードが使い得ないサイトもあるのでそんな時のためにカルトブルーがあると便利。
日本からの送金方法について	経験なし
1ヶ月の生活費（目安）	家賃等を含め 15 万程度
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）	1人部屋
家賃	590€
住居を探した方法・時期	学校からの案内・6月ごろ
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）	スーツケース2つ（大・中）これに収まらない量のを最初から持っていく必要はないと思う。途中で1度両親から冬物を送ってもらったが、追跡機能があるプランを選ぶと安心
その他	

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）	フランスは外食が高いためほとんど自炊。魚はあまり新鮮ではないため肉（特にベーコン）をよく食べていた。パスタが主食。
1ヶ月の食費	3万円程度
その他	

5. 3 その他日常生活に関する情報

電話について	Free Mobile が主流だが、電波が悪すぎるため SOSH (Orange Mobile の格安版) がおすすめ
インターネットについて (Wi-Fi 環境等)	寮に入って初日にロビーにて WiFi を契約することができる
コンピューターについて	授業でも使うので各自ノートパソコンが必須
郵便について	寮から歩いて 10 分の場所に郵便局あり。重要でない書類は寮のポストに投函されるが、署名が必要なときは郵便局まで取りに行かなければならない。

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

交通機関について	RER（国鉄）の終点に寮あり。そこから2駅先に ESSEC のキャンパスあり。RER は時間こそかかるものの（45分程度）乗り換え無しでパリの中心街まで行くことができる。
治安について	セルジーは黒人が多く住んでいるため見た目の治安はよくなさそうに見えがち。また乞食も多い。しかし特に襲ってくることはなく、パリ市内の方がスリに気をつける必要あり。
保険について	日本からかけていく必要あり。たびほという保険がおすすめ
医療機関・薬について	大抵の日本の保険がキャッシュレス病院として提携しているパリ・アメリカン・ホスピタルという病院がセルジーから1時間程度の場所にあり。日本人の先生も1人いらっしゃる。大きな病院で大抵の病気は見てもらえるが、電車に乗る時間が長く本当に辛いときは行くことが困難。
気候と服装について	夏場は夜まで明るく、夜になってもそれほど冷え込まないので過ごしやすい。冬場は寒さが厳しく、天候も毎日雨である。晴れる日は週に1~2回である。また年中乾燥していて、洗濯物が室内でもよく乾く。肌が乾燥しやすいので男子であっても皆保湿していた。
普段の買い物について	現金を使うことはあまりない。ESSEC の最寄駅に大きなスーパー（Auchan）があり、そこで買い物をして電車に乗って帰ることが多い。また寮の最寄駅付近にもスーパーがあり大きさは Auchan 程ではないが、そこを利用している人も多い。
娯楽・行事について	娯楽は有名な文化施設や美術館などに学生ビザで無料で入れるためよくそこに遊びに行っていた。またやはり旅行は一番大きな娯楽だった。
日本語の使用について	慶應義塾大学からの留学生などとは日本語で話していた。外国人の友達を作ることも大切だが、普段関わりのない関東の学生とも友達になることで、帰国後や就職した後の人脈を作ることができる。
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	100円均一で買った便利グッズは大変役に立った。調味料などは醤油などは大抵のスーパーにキッコーマンのものが置いてあるので持っていく必要はないが、鶏がらスープがあるとコンソメ味に飽きたときに便利。また薬は薬局でもどれが自分の症状に合うのかわからず購入することが難しいので持っていくべき。またパソコンだけでなく iPad を持つと料理中レシピを見たり、ノートを取ったり（PDFで資料が配られることが多いがプリンターが寮に一台しかないので毎回行かなくて済むようになる）する時に便利だった。

<p>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</p>	<p>日本にいる時から「世界の美しい街」のような写真集を見て行ってみたい街をリストアップしておくとい。ヨーロッパ留学の場合あちらこちらにロケ地となった美しい街があるので、そこに実際にいくと大きな感動がある。英語に関しては、読むことをするよりもアメリカドラマなど見て英語を聞いたりして毎日英語に触れておくことが大切だと思う。</p>
<p>その他</p>	<p>Netflix を契約しておくともみんなで集まって見るできるので盛り上がる。特に海外ではやっているドラマやNetflix オリジナル映画を見ておくと海外の友達を作る時にも話題として便利。また音楽は洋楽を聞いて流行りを知る事が大切。海外の友達と一緒に盛り上げられる。</p>

6. 就職活動に関する情報

<p>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)</p>	<p>4月ごろから外資系の企業は募集するので、そこにエントリーして少しだけ就活を体験したが、本格的に就活を意識したのは留学後である。</p>
<p>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、インターシップ等)</p>	<p>ボストン・キャリアフォーラムで就活をより本格的に意識することになった。今は日本から特に就活に関する本を持って行かなくても電子書籍で必要だと思った時に購入することができるので便利。私も実際に就活に関する書籍を電子書籍を購入した。</p>

7. 語学の学習方法について

<p>留学前に準備したこと、語学能力試験対策等</p>	<p>阪大が主宰している「Project HELP!」がおすすめ。阪大に来ている留学生とバディを組んで IELTS のスコア向上を目標に勉強する。主に週1回空きコマを使って IELTS の勉強をもらう。特にスピーキングなど相手がいないとできない練習や、ライティングなどを見てもらいおかしな言い回しを直してもらっていた。</p>
<p>留学中の学習方法、工夫したこと等</p>	<p>ライティングに関しては、自己流に書くのではなくちゃんと英語のエッセイの書き方を勉強する必要がある。また毎日1題でも英文を読んで解く練習をする。</p>

<p>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）</p>	<p>留学後は語学能力試験を受けていないのでスコアではわからないが、留学で伸びた語学力はテストなどで測れるものではなく、コミュニケーションをする上で必要な英語力が伸びたと思う。例えば日本語で「まじで？」と言いたいようなシーンではこういうのか！というような、フランクな英語を学ぶことができたと思う。</p>
---	--

8. その他

<p>留学して得られたこと</p>	<p>留学をする前から文化の違う人々と一緒に生活するにはいろいろな困難があることはわかっていたが、実際に行ってみるとやはり大変だった。もちろん普段の生活の中で意見が食い違うこともあったが、それよりもグループワークで意見の合わない外国人の友達と意見をすり合わせるのは大変だった。自分がなんで怒っているのか、どうしたいのか、どうして欲しいのかを感情が伝わるように、かつ相手と喧嘩になりすぎないように英語でうまく言うことは簡単なことではなかった。しかし、これから就職した後も海外の仲間と仕事をすることもあると思うのでいい練習になった。また、留学をして些細なことは気にしなくなった。留学当初は切符を入れているのに改札が開かなかったり、お金を入れても自販機から何も出てこなかったりと日本とは機械事情が全く違い、イライラすることもあった。しかしだんだんとそんなことでは苛つかなくなり心が広くなったと思う。また緊急事態になった時（擦られた時や予定の飛行機等に乗れなかった時など）に外国語で書かれている情報をいかに正しく読み取って対応するかと言う力がつき、判断力が得られたと思う。</p>
<p>留学中に困ったこと</p>	<p>一番焦ったのはリヨンに行った時にトラムのなかで擦られたことだ。擦られて 30 分以内に気がついて警察署にいった。またすぐにカード会社に電話をしてカードを止めてもらった。友達と一緒にいたので食事などはできたが、もし一人だったらと思うとゾッとする。私の場合はたまたま警察が犯人を捕まえてくれていて、後から電話があり財布は中身とともに運よく戻ってきたが、お金はいろいろな場所に分散して持ち歩くことが大切だと思う。また財布らしい財布を持っていると狙われやすいのでブランドものなどは避け、小物入れのようなもので十分だと思う。</p>

留学前/留学中に参考になったウェブサイト等	私も運営のチームに入っているが、「阪大 REAL ブログ」はおすすめである。今まで留学を経験した阪大の先輩が体験談を書いたり、留学についてのアドバイスを書いたりしていて、詳しい生の声を得られるサイトなどでぜひ利用してもらいたい。
-----------------------	--

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）

私の留学体験記 フランス ESSEC ビジネススクール

なぜ留学をしようと思ったのか？

高校生の時にイギリスに語学研修で3週間行ってから、大学生になったら本格的に1年間の留学をしたいと思っていました。さらに経済学よりも経営学に興味がありましたが、大阪大学は経営系よりも経済系の授業が多く、もっと経営系のフィールドワークなどを行う授業を受けてみたいと思っていました。留学を意識しているところ、経済学部が学部間提携を持っているESSECビジネススクールがフィールドワークなども多く、特にマーケティングの授業が充実しているとわかってここに留学してみたいと思いました。また、私は中学生の頃から美術部に所属していて、フランスの多くの美術館に興味がありました。パリ近郊では学生ビザを持っているとほとんどの美術館や文化施設に無料で入ることができるのでその点もフランスを選ぼうと思った大きなポイントでした。

私が授業内で行ったメインプロジェクト

Innovative Merchandising

この授業では、ラグジュアリーブランドのマーケティングについて、特にブティックの店舗について学びました。学生はひとつのブランドと、そのブティックを選び semester の期間中その店舗を定期的に観察します。私はパリのカンボン通りにあるシャネルの本店を選びました。期間中何度か実際にその店舗を訪れ、ひとりの客としてそのサービスを体感します。その際、スタッフの対応、ウィンドウディスプレイや、雰囲気、カスタマーエクスペリエンスやカスタマージャーニー、どんな最新技術を使っているかなどを観察します。定期的に観察をすることで季節やコレクションによって変わるウィンドウディスプレイや店内のメインカラーなども分かります。そして最終的にはそれをひとつのレポートにまとめます。（左図、右図）

さらにグループプロジェクトもありました。最終プレゼンの際に5～6人のグループになってそれぞれのブティックを比較します。どのブランドのどの店舗が一番接客対応が良かったのか。最新技術を取り入れていた店舗はどこか。など項目ごとに比べ順位をつけ、ランキング形式で発表しました。私はこの授業で伝統的なブランドはあまり最新技術を使ったマーケティングを積極的には行っていないこと、その代

わりお客様一人一人に寄り添って商品を勧めていることなどを学びました。このプロジェクトはブティックが多いフランスならではのだったと思いますし、私が留学でやりたかったことであるフィールドワークを行えたので大変有意義なものでした。またこういったフィールドワークを行ったグループメンバーとは仲良くなりやすく、授業が終わった後もベルギーと一緒に旅行に行ったりしました。

留学中の楽しみだったこと（学業以外）

大阪大学でも美術部に所属していてアートが大好きな私にとって、美術館に好きな時に無料でいける環境は最高でした。まず初めに行ったのはルーブル美術館でした。想像よりもはるかに大きく、初めて行った時はそれほど混んでいなかったにもかかわらず4時間もかけて回りましたが、もちろん全てを見ることはできませんでした。ルーブル美術館はパリの真ん中にあるので、「今日はあの絵をみたい気分だから行こう」と思ったらすぐ行けると言う夢のような生活でした。他にもオルセー美術館やピカソ美術館など見るべきものはたくさんありました。

これから留学をされる方へ

私が留学中の自分の行動で「やっておいて正解だったな」と思うのは「普段自分なら取らないような選択肢をとってみる」と言うことです。例えば私の場合、ほぼ初対面の人と一緒に1日遊んでみたり、誘われたイベントに気軽に行ったりなど日本ではあまりやっていた方法で交友の輪を広げていました。また私の両親は初めは一人旅やバスを使った旅行、ホテルではなく Airbnb などに泊まることには反対していましたが、私自身はそんな自由な旅をしたいと思っていました。しかし日本にいる時はあまり思い切った決断を出来ないの両親が反対すればその選択肢を諦めていましたが、留学中は思い切って行動してみました。もちろん限度はあるでしょうが、たまには今まで出来なかったことに挑戦するのもいいと思います。