

1. 基本情報

渡航先国名・地域名 (☆)	フランス
滞在都市 (☆)	セルジー (パリ近郊)
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 1月 10日
渡航先国での滞在期間 (☆)	4か月
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	Beginner French
履修期間	2019年9月～12月
授業時間 (○分×△回)	195分×10回
授業形態 (講義・セミナー)	講義
取得単位数	4ECTS
履修科目名称	Brand Manager
履修期間	2019年9月～12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	4ECTS
履修科目名称	Cultural Intelligence
履修期間	2019年9月～12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	4ECTS
履修科目名称	Luxury Marketing
履修期間	2019年9月～12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	4ECTS

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	Communication
履修期間	2019年9月～12月
授業時間（○分×△回）	180分×10回
授業形態（講義・セミナー）	講義（授業の後半はディスカッション）
取得単位数	4ECTS
履修科目名称	Product Innovation
履修期間	2019年9月～12月
授業時間（○分×△回）	180分×10回
授業形態（講義・セミナー）	講義（授業の後半はディスカッション）
取得単位数	4ECTS
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	
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	1割以下
成績評価の方法（試験・課題の数や分量等）	授業によるが、レポート 100%やテスト 60%+授業での提出物 40%など。
履修科目の制限等（あれば）	交換留学生は 16ECTS～30ECTS
（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	基本的に英語だけで生活でき、英語の授業もとても充実している。日用品の買い物の際は、Google 翻訳を使用。

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)	特になし
授業内での留学生に対するサポート等	正規生とのバディ制度に申し込める(フランスでの生活の相談などに乗ってくれた)
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	食堂がある
図書館について	比較的充実している(勉強スペースあり)
保健センター等の有無	有(無料で診察してくれるそう)
クラブ・サークル等について	有(ただしフランス語での実施が多く、正規生が中心)
留学生へのサポート	
オリエンテーション等学校主催の行事について	オリエンテーションやWelcomeパーティーがある
現地の学生との交流について	大学のイベントなどで交流することもある
他の留学生との交流について	寮や授業、大学のイベントなど、交流の機会は多かった
学外での活動について(地域コミュニティ活動等)	特になし
長期休暇中の過ごし方	友人は旅行やホームステイなどをしていた
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(☆)	長期学生ビザ(5か月)
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)(☆)	必要書類を準備したうえで、東京の大使館に行って申請すると、約1-2週間後に自宅に届いた
利用航空会社	エバー航空
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)	大学から受け取ったメール経由で予約したタクシーを利用(空港から大学最寄り駅までの直通バスを利用している人も多かった)
入国審査について(提示した書類、審査官からの質問等)	質問はなかった
渡航後の手続き(在留届の提出、外国人登録等)	OFII(フランス移民局)への登録 「たびレジ」への登録

その他	
-----	--

4. 金銭に関する情報

奨学金の受給	① 無
奨学金名	業務スーパージャパンドリーム財団
奨学金月額受給額（円）	月 15 万
入国時に用意した金額	20000 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（Master） 日常生活ではほぼクレジットカードしか使わない
留学中に利用した銀行名	Société Générale
現地での銀行口座開設について（開設の有無・手続き等）	Welcomeweek 期間中に学内のブースで開設
デビットカードの使用について	持参したが、使わなかった
日本からの送金方法について	キャッシュパスポート
1ヶ月の生活費（目安）	700€（家賃含む旅行代は除く）
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）	学生寮（一人部屋）
家賃	590€（家賃補助(CAF)で-207€）
住居を探した方法・時期	留学開始の2-3か月前にESSECからのメール経由で申込
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）	行き:ハンドキャリー 帰り:ハンドキャリーと国際宅配便（Colissimo International 7 kg×2箱）
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）	自炊
1ヶ月の食費	200€
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のsimカードを利用
インターネットについて（Wi-Fi環境等）	寮のWi-Fi（有料）と大学のWi-Fiを利用
コンピュータについて	日本から持参しPCを利用
郵便について	利用していない

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	Navigo(1 カ月定期券・75€)を利用 RER の A 線を利用してパリまで1本で行ける(約1時間)
治安について	日本よりは治安が悪いので、スリなどには常に気を付けていた
保険について	東海日動の学研災に加入
医療機関・薬について	利用していない(薬は日本から持参)
気候と服装について	日本より少し寒く、乾燥している
普段の買い物について	寮の最寄駅と大学の最寄駅それぞれの近くに大きなスーパーがあり便利
娯楽・行事について	パリでは秋ごろに収穫祭などのイベントがあった
日本語の使用について	日本人と話すときのみ
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	ほんだし(粉末), 鍋キューブ, 防犯グッズ(南京錠, バッグなど), 電子レンジで米が炊ける機械/ポケットティッシュ(日本のものの方が肌触りは柔らかい)
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	留学経験者や先輩から情報収集をさせてもらう/(強いていうなら) フランス語の基礎
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)	阪大のセミナーや説明会への参加、自己分析、夏インターンシップ
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)	ポストンキャリアフォーラムへの参加、本選考やインターンシップ選考(ES提出やskype面接)

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	オンライン英会話、英語のYouTubeを見る
留学中の学習方法、工夫したこと等	オンライン英会話、洋画鑑賞(同じものをできるだけ毎日見るようにしていた)
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)	英語を話すことへの自信がついて、臆せずに英語だけで授業、交流、生活ができるようになった。(帰国直前にTOEICのリスニングパートを解いてみたところ、渡航前より約100点あがっていた。)

8. その他

留学して得られたこと	英語を臆せず使えるようになった。多様な価値観や考え方を以前よりも受け入れられるようになった。
留学中に困ったこと	銀行口座の開設に時間がかかり、住宅補助の受給開始が遅くなってしまったこと
留学前/留学中に参考になったウェブサイト等	阪大留学 real ブログ、在仏大使館からのメール（「たびレジ」への登録で受け取れて、ストライキやデモの情報が配信される）

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）。

【留学を決めた理由】

大学入学前から漠然と留学を考えてました。（文系学部への進学のための最終的な決め手も留学との親和性が高いことでした。）大学入学後、家族と海外旅行へ行ったことがきっかけで、国籍の違いがもたらす考え方や文化の違いに興味を持つようになりました。日本とは全く文化が異なる国に住み、様々な背景をもつ留学生や現地の人との交流を通じて彼らの価値観や考え方を知り、視野を広げたいと考え、交換留学を決意しました。

【楽しかったこと】

(1) 現地の学生や留学生との交流

留学中は、パーティーや授業などで知り合った、様々な国から来た学生と交流することができました。寮のテニスコートを利用してテニスをしたり、友達の家を呼んでももらったり、各自料理を持ち寄ってポッドラックパーティーをしたりと、日常的に国際交流ができたことは、とても良い思い出です。

(2) パリ観光

セルジーから電車一本、約一時間半でパリに行くことができます。さらに、パリは学生にやさしい街で、凱旋門や有名な美術館などに無料で入場できます。ESSECの学生はパリ近郊（セルジーも含まれる）の定期券を購入している人が多いため、放課後や休日には留学生の友達とパリに行き、美術館などを観光することも多かったです。世界的に有名な観光地を気軽に訪れることができるのは、とても貴重な経験でした。

(3) 海外旅行

パリは飛行機も高速バスも便数が多く、使い勝手が良いため、ヨーロッパやアフリカの国々

へ、容易に旅行することができます。（もちろん比較的になかたです。）週末や長期休みを利用して、イギリスやオランダ、モロッコなどの国に旅行して、その国の人や文化の触れられたことも印象に残っています。

【大変だったこと】

(1)英語力について

私は英語を話すことや聞くことに抵抗がある、いわゆる典型的な日本人でした。出願時に必要なスコアを取るために準備をしたことで少し話せるようになったものの、自信は持てませんでした。そのため留学開始当初は、うまく英語を使えず落ち込んだこともありました。毎日できるだけ英語を使う機会を増やそうとしていたことと、幸いにも私のつたない英語を聞いてくれる友人ができたことで、徐々に苦手意識を払拭することができ、帰国時には、臆せずに英語を使えるようになりました！

(2)現地での生活について

よくいわれるように、銀行や携帯会社は日本に比べると頼りなかつたです。銀行口座の開設申請をした際に書類の不備があつたようで、その不備を訂正して口座を開設するのに3か月もかかってしまい、その間のやり取りは大変でした。日本のきつちりしたサービスに慣れすぎず、おおらかに生きることも大切だと感じました。

【留学前後の変化とメッセージ】

国民性や文化、生活環境、食文化など、なにもかもが日本とは異なる上に、主に英語やフランス語しか通じないフランスで生活できたことや、英語で授業を受け、様々な国から来た留学生と共にグループワークやディスカッションができたことで成功体験を積むことができ、留学前よりも自分に自信がついた気がします。また、このような日本での常識が通用しない環境での生活を通じて、多様な文化や考え方を受け入れられるようになり、物事を別の角度からも見られるようになった気がします。

大学生活の間に、このような貴重な経験ができて本当に良かったです。少しでも留学が気になっている方は、ぜひ挑戦してみてください！