１．基本情報

体験談記入日（☆）	2023 年 1 月 26 日
大阪大学での所属学部/研究科（☆）	経済学部
留学時の学年（☆）	学部 4 年
派遣ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ名（☆）	交換留学
渡航先国名・地域名（☆）	フランス
滞在都市（☆）	セルジー（パリ郊外）
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（☆）	2022 年 8 月 29 日
渡航先からの出国日（☆）	2023 年 1 月 18 日
渡航先国での滞在期間（☆）	4 か月半
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 履修期間 授業時間（〇分×△回） 授業形態（講義・セミナー） 取得単位数	Socially Responsible Marketing 9 月初旬～11 月末（最終回が期末試験） 180 分×10 回 講義＋グループワーク 4ects
履修科目名称 履修期間 授業時間（〇分×△回） 授業形態（講義・セミナー） 取得単位数	Innovation Strategy & New Technology 9 月初旬～11 月末 180 分×10 回 講義 4ects
履修科目名称 履修期間 授業時間（〇分×△回） 授業形態（講義・セミナー） 取得単位数	Marketing of Health and Wellness 9 月初旬～11 月末 180 分×10 回 講義 4ects
履修科目名称 履修期間 授業時間（〇分×△回） 授業形態（講義・セミナー） 取得単位数	French Civilization 9 月中旬～11 月末 180 分×10 回（うち 1 回はパリへ遠足） 講義 4ects
履修科目名称 履修期間 授業時間（〇分×△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（〇分×△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（〇分×△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（〇分×△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（〇分×△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（〇分×△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	阪大：自分含め 3 名、慶應：10 名以上、一橋：1 名
成績評価の方法（試験・課題の数や分量等）	授業によるが、①期末試験・最終プレゼン・エッセイのうちのどれか 1～２つ＋②授業内での小テストが 2 回、という評価方式がほとんど
履修科目の制限等（あれば）	16ects - 30ects（学部留学の場合）
（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	基本英語のみ使用、留学生向けの英語での講義が充実
語学に関するｻﾎﾟｰﾄ(特別授業、ﾁｭｰﾀｰ、ｴｯｾｲﾗｲﾃｨﾝｸﾞに関するｻﾎﾟｰﾄ等)	特になし
授業内での留学生に対するｻﾎﾟｰﾄ等	私が受講していた授業は全て留学生向けのものだったため、留学生への特別なサポートは特になし
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	カフェテリアにはスターバックスがあり、通常の店舗より少し安く買える。 その他、スナックの自販機やコーヒーマシーン、バー（ビールを安く買える）などもある。
図書館について	自習スペース、ミーティングスペースあり
保健ｾﾝﾀｰ等の有無	わからない
ｸﾗﾌﾞ・ｻｰｸﾙ等について	あり
留学生へのｻﾎﾟｰﾄ	あり
オリエンテーション等学校主催の行事について	歓迎イベントなどが学期開始時にある
現地の学生との交流について	寮、授業など（前述の通り私は留学生向けの英語開講の

	授業しか受講していなかったため、フランス人の学生と関わる機会は少なかった）
他の留学生との交流について	寮、授業、学校主催の留学生向けのイベントなど
学外での活動について（地域コミュニティー活動等）	
長期休暇中の過ごし方	ヨーロッパ旅行
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申請手続きに行く。 申請書類は事前に各自用意する。（大使館の提出物リストがかなり分かりにくかった記憶があるので、同じタイミングで留学する人がいるのであれば協力し合うのがいいと思う） 8 月 3 日に申請手続きに行き、その約 2 週間後に取得。 ＊学期終了後もしばらくヨーロッパに滞在したい場合、大使館にてその旨を伝えた方がいいと思う。私は伝えそびれたため、ビザの有効期限が自動的に学期終了時の 12 月末に設定されてしまい、実は帰国時（1 月 18 日）にはビザの有効期限が切れていた。幸い日本のパスポートは信用度が高いので、何事もなく帰国できたのだが、前もって長めに申請しておく方が安心だと思った。
利用航空会社	Air France 受託荷物紛失が怖かったので直行便を選んだ。
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）	学校紹介のタクシーを利用。（80 ユーロほど） その他のオプション：空港から学校最寄り駅 Cergy Prefecture までの直通バス（2.5 ユーロ）、 Uber、Bolt などの個人タクシー（日本よりもかなり普及していて安全面での心配はないと言える、恐らく学校紹介のものよりも安価）
入国審査について（提示した書類、審査官からの質問等）	パスポート 質問は特になし
渡航後の手続き(在留届の提出、外国人登録等)	フランス移民局への登録
その他	

４．金銭に関する情報

奨学金の受給	無し
奨学金名	
奨学金月額受給額（円）	
入国時に用意した金額	500 ユーロ
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞについて（ｶｰﾄﾞ会社名・日常の利便性）	VISA, Master
留学中に利用した銀行名	BNP Paribas
現地での銀行口座開設について（開設の有無・手続き等）	学期開始 1～2 週間はキャンパス内に口座開設のためのカウンターが設置される。

ﾃﾞﾋﾞｯﾄｶｰﾄﾞの使用について	VISA, Master
日本からの送金方法について	父がユーロの銀行口座を持っていたため、そちらからフランスの銀行口座に送金していた。日本から送金したことはない。
1ヶ月の生活費（目安）	1100 ユーロ（家賃、通信費、交通費、食費）
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）・ｱﾊﾟｰﾄ等)	学生寮 洗面台付きのベッドルームは個別、キッチン・リビングダイニング・シャワー・トイレはルームメイト 7 名と共用。 渡航前は共用スペースに食べ物などを置いておくと勝手に取られるのではないかと思っていたが、心配は無用だった。逆に 1 人では消費しきれないものをシェアできたり、ルームメイトの存在はとてもありがたかった。また学期開始前から友人ができるのは心強いし、学期開始後もルームメイトからコミュニティが広がったりもするので、個人的にはおすすめ。
家賃	670 ユーロ
住居を探した方法・時期	学校からの案内、6 月中旬
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	23 kgのスーツケース×2 つ
その他	洗濯は有料で、洗濯機と乾燥機の合計で約 6 ユーロかかった。普段は手洗いで済ませることも多かった。

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 生ハム、チーズ、ズッキーニ、レタス、アボカドなどは日本よりも安価だったので、割と楽しく料理していた。
1ヶ月の食費	250 ユーロ（外食の頻度が高ければもっとかかる）
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（電話通信会社）の SIM カードを利用
ｲﾝﾀｰﾈｯﾄについて（Wi-Fi 環境等）	学校に無料 Wi-Fi あり。 寮は月 15 ユーロで Wi-Fi（高速）購入可。 Free の通信プラン（月 14 ユーロ）は毎月 100GB のデータを使えるが、通信速度がかなり遅い。
ｺﾝﾋﾟｭｰﾀｰについて	ノートパソコンを日本から持参。
郵便について	学校近くのショッピングモール内に郵便局あり。
交通機関について	学校の最寄り駅からパリまで電車で一本、約 50 分で行ける。NAVIGO カードという月 80 ユーロのパスカードを購入すると、電車・メトロ・バスが乗り放題になる。ただ NAVIGO カードに自分の写真を貼っていなければ罰金対象（私は 35 ユーロ取られました）。
治安について	正直言って悪い。日没後は一人で出歩くなとよく言われた。ただ誰かと一緒に出歩くようにしたりさっさと歩いたりと日頃から気を付けていれば、危ない目に遭うこと

	はないと思う。
保険について	ジェイアイ保険
医療機関・薬について	医療機関を利用したことはない。日本のように気軽に利用する感じではなさそう。 念のため風邪薬、胃薬、目薬などはやや多めに持参していた。
気候と服装について	冬は日本より寒く天候の悪い日が多い。空気が乾燥していて、髪や肌の乾燥、ドライアイに悩まされた。
普段の買い物について	日用品は基本近隣（キャンパスから徒歩 10 分以内）のショッピングモールでそろう。
娯楽・行事について	学生証があれば美術館や凱旋門などのスポットが無料。
日本語の使用について	日本人は一定数いるので、使いたければ基本いつでも使える。
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	風邪薬、体温計などは持っていくと安心。 またパリはスリが多いので、百均でリールを買って財布と鞄をつないでいた。
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	強いて言えばフランス語の勉強をしておけばよかった。授業や学校の友人とは英語で全く問題ないが、買い物時などは英語が通じないことも多かった。
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）	就職活動は渡航前に終えていたため、留学を強みにした就職活動はしていない。 3 年生の 4 月頃に夏インターンに向け自己分析や ES 作成を開始し、約 1 年間紆余曲折しつつも、4 年生の 5 月に働きたい企業を決め就活を終えた。
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、ｲﾝﾀｰﾝｼｯﾌﾟ等）	なし

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	IELTS 受験
留学中の学習方法、工夫したこと等	もちろん授業自体も勉強になったが、他国から来た友人たちと一緒に旅行に行くと文字通り英語漬けになるので、楽しみながら語学力を伸ばすことができたように思う。
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）	一口に英語と言っても、出身国や地域によってアクセントや使う単語に癖があるものだが、今回の留学を通して癖が強かったり聞きなれない英語もある程度理解できるようになった。

８．その他

留学して得られたこと	世界各地に友人ができた。多様な価値観・文化と出会い、未知のものを受け入れることに抵抗がなくなった。度胸・行動力・発信力がついた。
留学中に困ったこと	・携帯電話の設定の関係で、渡航後約 1 か月間は Wi-Fi のないところでインターネットを使うことができなかった。 →基本友人と出かけることが多かったので問題なし。一人で出かけたときにネットが必要になった場合は道端で人に

	聞く。割と親切に助けてくれる。 ・フランスの銀行のカードの限度額がだいぶ低めに設定されていたため、ある日いきなり使えなくなった。 →銀行窓口に行き限度額を上げてもらった。 ・ドライアイが悪化して羞明（目に入る光の量を自力で調整できない病気）になった。 →時間もお金もなかったので、ネットで調べて自力で治した。 割と何とかなることが多いなと思う。
留学前/留学中に参考になったウェブサイト等	インスタグラム 留学アカウントやパリ在住の日本人のアカウントからは、学校面や生活面で有益な情報を多く得られる。また旅行（特にヨーロッパに特化した）アカウントは旅行欲を掻き立てられるし、計画を立てる上でとても役に立った。

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

大学入学前から交換留学は必ずすると決めていました。
きっかけは、中学時代の親の海外赴任です。日本とは全く異なる環境に放り込まれ、自分とは全く違う文化を持つ人々と生活する中で、言語の問題や文化的な誤解、人種差別などでしんどい思いをしたことも多々ありました。しかしそれ以上に、日々新しい価値観に出会えること、それによって今までにはない視点で物事を考えられるようになったり、あらゆる物事についてより多くの選択肢を持てるようになることが中学生ながらとても嬉しく、その感覚をもっと味わってみたいと思いました。
今の時代、日本にいながらでも簡単に異文化や海外の方と接することはできます。しかし私の場合、日本での当たり前が理解されない環境に身を置きたいという思いが強かったため、留学を決めました。

●楽しかったこと

学期終了から帰国までの 1 ヶ月強、留学中にできた友人たちとヨーロッパ中を旅行したことです。この期間で 11 か国を回りました。
この旅行の出発と同時に寮を退去したので、1 ヶ月間ずっと移動の日々というのがとても新鮮でしたし、その時にしかできない経験ができたなと感じます。また一口にヨーロッパと言っても国・街ごとに特色があり、街並み・人・食べものなど自分に触れる全てのものが少しずつ違っていて、毎日何かしらの発見があったのも楽しかったです。

●大変だったこと

ありがたいことに周囲の人々に恵まれ、人間関係、生活、学校のどれを取ってもそこまで大変な思いをすることはなかったように思います。ネットが使えなくなったりオンライン決済が渡航直後はできなかったり、不便を感じることは多々ありましたが、「なんとかなる」という気持ちでいれば大抵のことは本当に何とかなりました。

強いて言えば、課題の量が多かったので学期末は毎日切羽詰まっていました。ただ私の場合阪大でそれほど真面目に勉強してこなかったこともあって、課題に追われながらも、「自分こんなに頑張れるやん！」という気持ちで割と前向きに取り組めていた気がします(笑)

●これから留学を考えている後輩へのメッセージ等

留学と聞くと少しハードルの高いものに思えるかもしれません。私は過去に海外で生活したことがあり、海外そのものに対するハードルはそれほど高くなかったのですが、出国から帰国に至るまでの数多くの手続き、異国の地でたった一人生活すること（ずっと実家暮らしでした）、そしてコロナの現状などを考えると、留学が全く手の届かない遠いものに感じられることもありました。実際にコロナの影響で、阪大から留学の内定を頂いてから渡航するまで 2 年待たなければなりませんでした。また VISA 取得などの手続きは、ほぼすべて自分で進めていかなければならず、もともとギリギリ人間なのもあって、本当に出国入国がちゃんとできるのか直前まで不安でした。しかし渡航さえしてしまえば、多少準備不足でもなんとかなりますし（もちろん念を入れて準備するに越したことはないですが）、あちらでの生活は勝手に始まっていきます。そして始まってしまえばいつか終わりを迎えます。

就職活動や卒業年数のことを考えると、ためらってしまうかもしれません。ただ少しでも興味があるのであれば、ぜひ挑戦してみてください。自分なりに目的を持ち一生懸命毎日を過ごしていれば、渡航前とは違う自分と出会えると思いますし、世の中の見え方も変わるのではないかと思います。