１．基本情報

体験談記入日（☆）	2023 年　7 月　26 日
大阪大学での所属学部/研究科（☆）	経済学部 経済・経営学科
留学時の学年（☆）	3-4 年
派遣ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ名（☆）	□　交換留学　□　研究留学助成金 □　その他　（　）
渡航先国名・地域名（☆）	フランス ヴァルドワーズ
滞在都市（☆）	セルジー
留学先大学等名（☆）	ESSEC Business School
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　6 月　27 日
渡航先国での滞在期間（☆）	10 か月
同伴者の有無・続柄・年齢等	無
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	The Orchestra Conductor's Management 1・2 それぞれ 1.5 か月間ずつ それぞれ 3 時間×4 回 オンライン講義 / 対面講義 / アプリ(オンデマンド) それぞれ 2 ECTS
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	Photography: Iconographic History and Analysis 1.5 か月間ずつ 3 時間×4 回 講義 2 ECTS
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	Programming in Python for Business 3 か月間 3 時間×9 回 対面講義 4 ECTS
履修科目名称 履修期間	Digital Transformation 3 か月間

授業時間（〇分×△回）	3時間×9回
授業形態（講義・セミナー）	対面の講義 / たまにオンライン講義
取得単位数	4 ECTS
履修科目名称	Consumer Behaviour
履修期間	3か月間
授業時間（〇分×△回）	3時間×9回
授業形態（講義・セミナー）	対面講義 / たまにオンライン講義
取得単位数	4 ECTS
履修科目名称	Luxury Retail Management
履修期間	3か月間
授業時間（〇分×△回）	3時間×9回
授業形態（講義・セミナー）	対面講義 / たまにオンライン講義
取得単位数	4 ECTS
履修科目名称	International Marketing
履修期間	3か月間
授業時間（〇分×△回）	3時間×9回
授業形態（講義・セミナー）	対面講義 / たまにオンライン講義
取得単位数	4 ECTS
履修科目名称	Sim Trade
履修期間	3か月間
授業時間（〇分×△回）	講義はほぼ参加自由だったのではっきり分からない
授業形態（講義・セミナー）	オンデマンド(独自のプラットフォーム)/オンライン講義
取得単位数	4 ECTS
履修科目名称	Web Development
履修期間	3か月間
授業時間（〇分×△回）	オンデマンドのため指定なし
授業形態（講義・セミナー）	オンデマンド(独自のプラットフォーム)
取得単位数	4 ECTS
履修科目名称	UX/UI Design
履修期間	3か月間
授業時間（〇分×△回）	オンデマンドのため指定なし
授業形態（講義・セミナー）	オンデマンド(独自のプラットフォーム)
取得単位数	4 ECTS
履修科目名称	Product Innovation
履修期間	3か月間
授業時間（〇分×△回）	3時間×9回
授業形態（講義・セミナー）	対面講義(半分はグループワーク)

取得単位数	4 ECTS
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	Product Management 3か月間 3時間×9回 対面講義（半分はグループワーク）/ たまにオンライン講義 4 ECTS
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	Communication Career & Culture / English Language 3か月間 3時間×9回 対面講義 4 ECTS
（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	フランス語の授業と充実度は変わらないと思う
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)	Communication, Carrer & Culture の授業で英語でのアカデミックライティング等について指導していただけた
授業内での留学生に対するｻﾎﾟｰﾄ等	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	食堂は高いし美味しくない
図書館について	ある、英語の本もある
保健ｾﾝﾀｰ等の有無	ある、しかし利用の仕方が分からず利用しなかった
ｸﾗﾌﾞ・ｻｰｸﾙ等について	入ることは可能（ただし、半年の場合選考に受からないかも）
留学生へのｻﾎﾟｰﾄ	あるはずだが利用したことが無い
オリエンテーション等学校主催の行事について	MELT（学生団体）が留学生向けに様々なイベントを開催していた。そこで友達を作ることが多かった。
現地の学生との交流について	授業が一緒だとある
他の留学生との交流について	留学生が多いので交流も多い
学外での活動について(地域コミュニティー活動等)	特になし。友達で、地域の剣道クラブに参加している子がいたので、探せば何でもあると考えられる
長期休暇中の過ごし方	海外旅行、パリ観光、日本から来た友達を案内
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（☆）	長期滞在ビザ(D 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て申請(要予約) 2 週間ほどでビザが自宅に郵送される ※余裕をもって申請すること
利用航空会社	Air France
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）	空港付近のホテルで 1 泊し、 翌朝タクシーで寮まで移動（40 分ほど）
入国審査について（提示した書類、審査官からの質問等）	特に書類を見せたり、質問をされたりしていないと思う
渡航後の手続き（在留届の提出、外国人登録等）	在留届の提出(1 万円弱払います) 銀行口座開設、家賃補助の申請、社会保険の申請
その他	

４．金銭に関する情報

奨学金の受給	有　　無
奨学金名	大蔵共助会海外留学支援奨学金 / ヴァルドワーズ奨学金
奨学金月額受給額（円）	18 万円 / 月 600€（約 9 万円）×10 か月
入国時に用意した金額	口座に 15 万円、現金で 5 万円ぐらい
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）	三井住友デビットカード、りそなデビットカード、 Societe Generale のデビットカード 基本的現金はほとんど持ち歩かず、デビットカードカードで生活していた(クレジットは怖いので使わず)
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）	ESSEC で貰った書類を持っていくと、ESSEC 生用のプランに申し込むことができた
ﾃﾞﾋﾞｯﾄｶｰﾄﾞの使用について	常に使用していた
日本からの送金方法について	送金ではなく、インタネットバンキングで日本の口座に振り込んでもらっていた
1 ヶ月の生活費（目安）	家賃：約 4.5 万円(家賃補助(247€ の分抜き) 食費：自炊分が約 1.5 万円 娯楽費：いくらでも (目安：ランチ 1 回 15€ 以上/ディナー1 回 20€ 以上、 3 日間ぐらいの旅行 5 万円ぐらい)
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)	ALEGESSEC Les Linandes 学生寮・ダブルルーム(風呂トイレキッチン共用)
家賃	552€
住居を探した方法・時期	6、7 月に ESSEC からの案内で申し込んだ
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	大きいスーツケース×2 と リュックサック×1
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	1.5 万円ほど（外出抜き）
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 の月 15€ ほどの Sim カードを購入
ｲﾝﾀｰﾈｯﾄについて（Wi-Fi 環境等）	寮に備え付けのものを契約(月 15€)
ｺﾝﾋﾟｭｰﾀｰについて	ずっと使用しているノートパソコン
郵便について	1 度だけ La Poste の書留郵便を利用
交通機関について	スリに気を付けなければいけない/よくダイヤが乱れる
治安について	パリはともかく、セルジーは悪い
保険について	海外留学保険とフランスの社会保険に加入したが一度も利用しなかった
医療機関・薬について	一度も利用しなかったがすればよかったと後で後悔した。薬は、日本から多めに持って行った。（あってよかったもの：酔い止め、風邪薬、胃腸薬、解熱剤、痛み止め）
気候と服装について	夏はそこまで熱くないが、冬の寒さが厳しい印象。ヒートテックは売られているものの日本の 2 倍ほどの価格なので、持っていくのがオススメ。
普段の買い物について	Cergy Prefecture 駅近くの Le 3 Fontaine（ショッピングモール）の Auchan(スーパー)で買っていた。そこにない日本食類はパリの Opera 駅近くの Kioko、Ace Mart 等で買っていた。
娯楽・行事について	娯楽：パリ観光、カフェ・公園、バー、クラブ等 行事：パリファッションウィーク等
日本語の使用について	日本から留学に来ている学生が他にもいたことに加え、日本

	語を話せる外国人の友人もおり、日常的に使用していた。
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	パスタソース/インスタントラーメン/医薬品/浅漬けの素/だしの素/うどんスープ/乾麺/ヒートテック/サングラス/本/化粧品のストック/生理用品
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	奨学金・その他手続きについて早めに調べて済ませる/貯金/フランスと周辺の国について調べる(Youtube とか)
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）	していない
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）	最後の 3 か月ほどは説明会とインターン選考に参加した

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	英会話教室
留学中の学習方法、工夫したこと等	日本語に訳しすぎない
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）	英語で話すことが怖くなって、間違えはあるもののすらすら話せるようになった。「生きた英語」を学べた気がする。

８．その他

留学して得られたこと	世界中からの友達/広い世界と視野/旅行経験/ 「人生をもっと楽しもう」という意識/楽観的な考え
留学中に困ったこと	授業中の活発な議論になかなか参加できなかった/グループワークに真面目に取り組まないメンバーがいた/外国人の友達と遊ぶ際にノリが違いすぎた/冬休みに暇だったが寒すぎて遊びに行けなかった/旅行先でデビットカードが不正利用され、利用停止になった/頻繁に体調を崩してしまったこと
留学前/留学中に参考になったウェブサイト等	Campus France

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〉

大学に入学してから 2 年間、新型コロナウイルスの影響もあり、授業とアルバイトと趣味以外何もしていませんでした。その時本気で打ち込んでいることや将来のビジョンも無く、このまま大学生活を終えてはいけないと思って留学を決めました。フランスを留学先に決めた理由としては、第二外国語がフランス語だったこと、あるフランスドラマが好きだったこと、ルーブル美術館に無料で行けること、ヨーロッパで旅行できること等です。

〈留学準備について〉

12 月に留学が決定したものの、3 月から奨学金について調べ始めた結果、〆切が終わってしまったものがたくさんあり焦りを感じました。幸い奨学金の受給が決定したため良かったのですが、ぜひ奨学金については留学が決まればすぐに(決まる前でも)調べ始めるようにしてください。また、ビザ、ESSEC、学生寮の手続きも時間を要するものが多かったので、前もって取り組んでください。ただし、ESSEC や学生寮の手続きなど、フランス関係のものは、基本的に返事が遅い(酷い時には返事が無い)ので、注意してください。

〈履修について〉

- オススメ授業 3 選

①Web Development・UX/UI Design

全て専用のウェブサイトで学習を行いましたたが、教材とレクチャー動画が分かりやすく実践もたくさんあるので、学んだ内容が 1 番身についたと感じています。自分自身の手でウェブサイト作成や UX/UI デザインを行えることに感動しました。

②Communication, Career & Culture

英語でプレゼンテーションをする方法や自己 PR 文を書く方法を学んだり、ヨーロッパの文化について学んだり、英語学習を中心とした授業でした。学生の母語が英語ではないことを前提に授業が行われるので、レベルも難しすぎず楽しく取り組めました。

③International Marketing

基本的なマーケティングにおける考え方を学ぶ授業でした。授業中に先生から意見を聞かれることが多く、世界中から来た学生の多種多様な意見と考え方があり、面白かったです。海外でのビジネス展開を考えるワークが多く、学ぶことが多かったです。

- ESSEC で実感したこと

ビジネススクールということもあり、理論を学ぶというよりは、ディスカッションやプレゼンテーションが多

かったです。主に言語の壁や積極性の違いから、コミュニケーションの場に参加することに少々ストレスを感じましたが、段々と慣れていきました。最初は不安かもしれませんが、多少英語が間違っていても、考えるペースが遅くても、そこまでみんな気にしていません。ぜひ、積極的に取り組んでみてください。

〈留学中楽しかったこと〉

- 友達がたくさんできたこと

留学生同士での交流が盛んだったため、日本人・外国人の友達がたくさんできました。話しながらお互いの国の文化や価値観を交換し、議論できるのは貴重な経験だったと思います。日本に興味を持ってもらえることが多く、日本食を紹介して一緒に食べたりしたときのリアクションを見たり、文化や習慣を共有した時のびっくりした顔を見るのが面白かったです。

- パリで遊ぶ

EU の学生であると、様々な美術館や観光地が入場無料または割引になります。留学中は何度もルーブル美術館やベルサイユ宮殿を中心に様々な場所を訪れました。また、パリ内にある広い公園を、何の目的もなく訪れてコーヒー片手にぼーっとしたり読書をしたりするのもとても楽しかったです。「敢えて何もしない」時間を過ごすことは意外と有意義だと学びました。

- 旅行

フランスにいると、日本にいる時とは違い、海外に比較的安価で簡単に行けます。また、現地に行ってしか得られない経験や発見があります。私も 10 か国ほどに旅行に行きましたが、どれもが私にとって新鮮でワクワクするものでした。世界は広くて、素敵な土地・食べ物・人々がいるのだなと実感しました。また、カメラで写真を撮るのが趣味なので、自身の手で世界の美しい風景を写真に収められて嬉しかったです。

- パリファッションウィーク

パリでは年に 4 回、パリファッションウィーク、日本で言う「パリコレ」があります。その期間は、パリの様々な会場で、奇抜な格好をしたモデルや招待客、芸能人を見ることができます。出待ちをすることは至って簡単なので、よく記者みたいに写真を撮りに行きました。日本の芸能人にも割と簡単に会って写真を撮ることができるので、おススメです。

〈留学中大変だったこと〉

- フランスの不便さ

すぐストライキが起きる、電車のダイヤがすぐに乱れる、治安が良くない、英語が伝わらないこともある、など不便な点は挙げ始めるとキリがありません。しかし、10 か月も住んでいると、不便だと思うことには変わりありませんがそれに対して腹立たしさを覚えることは無くなりました。上手く適応できたと思います。

- 授業

上述のように、授業がかなりアクティブでついていくのが大変な場面が多々ありました。特にグループワークだとメンバーに申し訳なさを感じることがストレスだったのですが、積極性を忘れず自分ができることに一生懸命取り組めば大丈夫です。

- 体調管理

環境の変化からか、日本では経験したことのない体調の崩し方を何回もしました。病院に行けばよかったのですが、海外保険会社を通じた手続等が面倒でずっと家で寝込んでいました。みなさんはぜひ病院を利用してください。

- 家計管理

この留学が初めての１人暮らしでした。自炊はあまり苦ではなかったのですが、お金の管理はしんどかったです。「あまりお金は使いたくない…でもフランスでしかできないことをするにはお金がかかる…」という風に、後ろめたさを感じながらお金を使うことがストレスでした。

〈みなさんへのメッセージ〉

留学に行って広い世界を見て体感することで、みなさんの価値観は良くも悪くも大きく変わると思います。この何かしらの考え方の変化を、ぜひ皆さんもそれぞれ実感してきてください！しかし、くれぐれも無理せず、肩の力を入れすぎず、周囲の人と支えあいながら頑張ってください。