１．基本情報

体験談記入日（☆）	2023 年　7 月　27 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 3 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
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　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	From Conductor to Manager
履修期間	9 月～12 月
授業時間（〇分×△回）	180 分×5 回
授業形態（講義・セミナー）	講義
取得単位数	2ects
履修科目名称	Photography: Iconographic History and Analysis
履修期間	9 月～12 月
授業時間（〇分×△回）	180 分×5 回
授業形態（講義・セミナー）	講義
取得単位数	2ects
履修科目名称	International Marketing
履修期間	9 月～12 月
授業時間（〇分×△回）	180 分×10 回
授業形態（講義・セミナー）	講義・グループワーク
取得単位数	4ects
履修科目名称	French Civilization
履修期間	9 月～12 月

授業時間（〇分×△回） 授業形態（講義・セミナー） 取得単位数	180 分×10 回（うち 1 回はパリへ遠足） 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	Comm, Careers & Culture 9 月～12 月 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	French Language- Beginner level 9 月～12 月 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	Blockchains Unchained 3 月～6 月 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	Digital Transformation 3 月～6 月 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	Consumer Behaviour 3 月～6 月 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	Web Development 3 月～6 月 180 分×10 回 オンライン課題のみ 4ects
留学生（日本人）の割合	クラスに 0～3 人
成績評価の方法（試験・課題の数や分量等）	中間試験・期末試験・グループプレゼン・レポート・課題（授業による）
履修科目の制限等（あれば）	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	十分に英語で授業が開講されている
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	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	カフェテリアと食堂がある。 他にも、スターバックスやバー、スナックの自動販売機、コーヒーマシーンがあるので、充実している。
図書館について	自習スペースがある。
保健ｾﾝﾀｰ等の有無	不明
ｸﾗﾌﾞ・ｻｰｸﾙ等について	9 月当初にクラブを紹介するイベントが開かれ、留学生も参加できる。私は ESSEC JAPON という団体に所属していた。
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	歓迎イベントが学期開始時にあるほか、定期的に学内でイベントが開かれている。他にも、パーティーや旅行などが企画され、Facebook で情報が公開される。
現地の学生との交流について	アパート、授業、クラブ活動で関わる機会がある。
他の留学生との交流について	アパートで一緒に過ごしたり、旅行に出かけたりした。現地の学生よりも関わる機会が多い。
学外での活動について(地域コミュニティー活動等)	不明
長期休暇中の過ごし方	旅行、インターン参加のため一時帰国
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。 （事前に申請日時の予約をするのがおすすめ） 申請書類は各自事前に用意する。 7 月 12 日に申請し、約 1 か月後に取得。
利用航空会社	Air France

入国の際の現地空港名	シャルルドゴール国際空港
空港から滞在先への移動について（交通手段や所要時間）	親戚がパリに住んでいたため、アパートまで車で送ってもらった。
入国審査について（提示した書類、審査官からの質問等）	パスポートとビザ 特に質問はなし
渡航後の手続き（在留届の提出、外国人登録等）	在留届のオンライン申請、長期学生ビザを有効にするオンライン手続き、セキュリテ・ソシアルへの登録
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 協定派遣奨学金、大蔵共助会海外留学支援奨学金
奨学金月額受給額（円）	80,000 円
入国時に用意した金額	500€
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）	VISA2 枚、Mastercard1 枚
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）	書類を銀行に持参して開設する。1 週間ほどでデビットカードが郵送されるはずが届かず、もう一度銀行に行って再郵送を頼んだ。
ﾃﾞﾋﾞｯﾄｶｰﾄﾞの使用について	使用した
日本からの送金方法について	日本の口座からカードにチャージできる cash passport を持って行ったが、ほとんど使わなかった。その他の方法では送金しなかった。
1ヶ月の生活費（目安）	1000€ （家賃込み）
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）	アパート（twenty campus cergy prefecture）・1 人部屋
家賃	450€ （本来 700€ だが、CAF という補助金を使った）
住居を探した方法・時期	学校から紹介された物件仲介サイト・7 月
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	23kg のスーツケース 2 つ
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）	自炊または外食
1ヶ月の食費	300€
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）	学校とアパートは Wi-Fi 完備
ｺﾝﾋﾟｭｰﾀｰについて	日本から持参
郵便について	学校から徒歩 3 分のショッピングモールにある
交通機関について	高速鉄道 RER でパリ中心部から約 40 分。 1 年間 RER やメトロ、バスが乗り放題になる imagine R という定期券を購入した。
治安について	悪い。日没後に出歩くのは危険なので避け、どうしても帰りが遅くなる時は Uber を使っていた。 十分に警戒しておけば大丈夫だと思う。
保険について	ジェイアイ傷害火災保険
医療機関・薬について	一度病院にかかった。まず保険会社のパリデスクに電話すると、日本語が話せる医師がいる病院の予約をしてくれるので、時間通りに病院に行くだけで良かった。 日本であまり風邪をひかないので、薬もほとんど持って行かなかったが、気候の違いのせいか何度か風邪をひき、友人から薬をもらった。
気候と服装について	冬は 17 時ごろには日が沈み、夏は 22 時まで明るい。 服装は日本と同じようなものを着ていた。
普段の買い物について	学校から徒歩 3 分のショッピングモールで食料品や日用品などは買いそろえていた。
娯楽・行事について	パリ市内の美術館はほとんど無料で入場できる。
日本語の使用について	日本人は一定数いるので、彼らと話すときは日本語を使っていた。
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	体温計、電子レンジでできる炊飯器、パスタソース
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	フランス語の勉強をしておけば良かった。スーパーや銀行など、英語が通じない場面もあったため。
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）	セミナー参加・夏インターン参加
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）	冬インターン参加・ボストンキャリアフォーラムへの参加

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、オンライン英会話
留学中の学習方法、工夫したこと等	授業で仲良くなった友達とホームパーティをしたりパリに出かけたりして、会話量を増やすように心がけた。
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）	英語を話すことに抵抗がなくなったことと、訛りのある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	トラブルに対応する力・異文化理解
留学中に困ったこと	行政手続きにトラブルが多いこと
留学前/留学中に参考になったウェブサイト等	Instagram、Youtube パリ在住で日本人コミュニティを作ったり、パリの情報発信をしたりしている方の投稿を参考にしていた。実際にそのコミュニティに参加し交流の場が広がったほか、現地の美容院や美味しいレストランなどを知ることができた。

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】

高校生の時に短期の海外研修に何度か参加し、異文化の中で生活をすることの楽しさと学びの多さを知った時から、大学生になったら必ず交換留学に参加すると決めていました。新型コロナウイルス感染症が流行していたため、留学を諦めることも考えたのですが、海外で働くことに漠然と憧れがあったので、海外に住んだことのない自分がどこまでやっていけるのかということを就活前に知っておきたいと思い、留学に挑戦することにしました。

部局間交換留学に出願する前までは、留学といえば英語圏かつ住みやすさで有名なカナダに留学することしか考えていませんでした。しかし、「留学して何をしたいのか？」ということを突き詰めて考えていく間に、「元々街づくりに興味があり、様々な国の街やそこでの生活を知りたい」ことが根底にあることに気づき、大都市パリでの生活を体験できるうえにヨーロッパの中心にあり多くの国を訪れることができる、フランスのESSECビジネススクールを選びました。

【授業について】

どの授業もグループワークとプレゼンが多く、当初英語にあまり自信のなかった私には苦しい時間でした。ほかの国から来た留学生の友人には恵まれていたので、ホームパーティーをしたり学校のイベントに参加したり、とにかく英語を話す機会を増やすようにしている間に、少しずつ英語への抵抗がなくなったと思います。プレゼンの質疑応答は、専門用語を使って素早く意見を組み立てる必要があるため、最後までハードルが高かったのですが、質疑応答を別の人に担当してもらう代わりに、リサーチでは人一倍働くなどして、グループに貢献するようにしていました。

印象に残っている授業はFrench Civilizationです。これは、フランス全体や各地域の文化・歴史を学ぶ授業でした。パリまで行って、オペラ座の成り立ちについてオペラ座の前で説明を受けたり、授業内で様々な種類のチーズの試食があったり、実体験としてフランスの文化を学ぶことができ、興味深かったです。最終プレゼンは「マリー・アントワネットは英雄か」というテーマだったのですが、質疑応答の際に「日本ではどのようにフランス革命周辺の歴史を習うのか」と聞かれ、返事に詰まってしまいました。授業外でも歴史から現在の政治問題について議論することはあったので、日本史・世界史について興味をもって勉強しようと思うきっかけとなりました。

【楽しかったこと】

友人とヨーロッパ中を旅行したことです。ほかの国から来ている留学生と旅行すると、生活における常識の違いがよくわかり、驚きつつも常に新しい発見がありました。旅行先でも、国・街によって料理や建築、人の雰囲気などが全く異なるので、その違いについて友人と話し合うのが楽しかったです。また、数々の旅行経験を通して、私はフライトやホテルを調べて計画を立てることが好きな性格で、旅のメインには「食」を持ってくるタイプだということに気づきました(笑)

【大変だったこと】

ストライキやデモには何度も悩まされました。旅行出発の日にストライキで空港まで電車で行けなくなったり、旅行に行ったものの帰りの電車がキャンセルされたりして、旅行するときには何かトラブルが起きないか常に心配と隣り合わせでした。行政手続きのトラブルも多く、届くはずの書類が届かなかったり、問い合わせても何も返事が来なかったりすることも日常茶飯事です。

日本にいたときは心配性で慎重な性格でしたが、日本ではありえないことが多々起きるので、次第に「なんとかなるさ」という大らかさを身につけられたと思います。一方で、待っていても何も解決しないので、知人に助けを求めたり、自分でも何度も問い合わせたり、積極的に行動できるようにもなりました。

【後輩へのメッセージ】

私が留学を通して学んだことは数多くあります。まず、人とのつながりを大切にするということです。何か自分にトラブルがあったときに親身になって助けてくれる友人を持ち、その友人が困っている時には真剣に寄り添って助けるという関係を築くことで、安心できて満たされた生活を送ることができると実感しました。また、人生にゆとりを持って楽しむことも学びました。フランスは休むことを大切にする国です。平日でも公園でのんびりしている人が沢山いたり、バカンスを取ったり、休みを楽しんでいるフランス人がそこら中にいます。日本で生活している間は、アルバイトやサークル、学業などで予定を埋めがちでしたが、のんびりする時間もはさむことで、メリハリがついて充実感を感じることができると思うようになりました。もちろん日本にも日本の良さがあるので、自分で取捨選択をして良いとこどりをしていこうと思います。これらの学びは、私の人生の財産になると考えています。

留学するには、就職活動のタイミングや費用の問題など、いくつかのハードルがありますし、海外に一人で行くことに不安を感じる人もいると思います。はじめは大きな目標や自信がなくても、海外で生活し多様な友人と関わっている間に、目標となる友人ができたり、視野が広がって成長した自分に気づけたりします。人生の糧になると断言できるので、少しでも留学に興味があればぜひ挑戦してみてください！