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について

留学する前に、「こういうことが知りたいな」とか、留学後に「この情報は役立つだろうから、みんなに教えてあげたいな」等と思われた経験はありませんか？

同じことはこれから留学を考えている学生さんもきっと思っているはずです。そんな学生さん達には、留学の先輩としての経験者の意見は大変参考になるでしょう。

このレポートは今後海外留学を予定している学生さんに、実際に留学された学生さんの経験や身近な情報を提供するための資料として利用させていただきます。皆様の体験や実感に基づいた情報を可能な限り詳しくご記入下さい。
（記載する項目・文字数については自由に選択していただいて構いませんが、☆を付した項目には必ずご記入下さい。）

なお、ご提供いただきました情報については上述の目的のために活用され、その他の目的には利用されません。また、プライバシーを侵害するような情報等、不適切と思われる事項を除き、そのまま HP 等にて公開させていただきますので、ご理解願います。

今後留学を予定している方のためにも、皆様の貴重な意見をお待ちしております。

大阪大学経済学研究科国際交流室
ieo@econ.osaka-u.ac.jp

１．基本情報

体験談記入日（☆）	2024 年　01 月　03 日
大阪大学での所属学部/研究科（☆）	経済学研究科
留学時の学年（☆）	修士 2 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（☆）	Cergy
留学先大学等名（☆）	ESSEC Business School
留学先での所属学部/研究科（☆）	MiM
留学先で主に使用した言語	英語
渡航先への入国日（☆）	2023 年　　03 月　　30 日
渡航先からの出国日（☆）	2023 年　　12 月　　29 日
渡航先国での滞在期間（☆）	9 カ月ぐらい（夏休みで一回帰国した）
同伴者の有無・続柄・年齢等	春学期は無し、秋学期は一人（同じ大学院生、２５歳）
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	Options
履修期間	Spring term
授業時間（〇分×△回）	3 時間×10 回
授業形態（講義・セミナー）	対面講義
取得単位数	5 ECTS
履修科目名称	Business Intelligence
履修期間	Spring term
授業時間（〇分×△回）	3 時間×10 回
授業形態（講義・セミナー）	対面講義・オンライン講義(1 回)
取得単位数	5 ECTS
履修科目名称	Python Programming for Business
履修期間	Spring term
授業時間（〇分×△回）	3 時間×10 回
授業形態（講義・セミナー）	対面講義
取得単位数	5 ECTS
履修科目名称	Negotiation Workshop
履修期間	Spring term

授業時間（〇分×△回） 授業形態（講義・セミナー） 取得単位数	3 時間×10 回 対面講義 5 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	Operations Management Autumn term 3 時間×10 回 対面講義 5 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	Portfolio Management Autumn term 3 時間×10 回 対面講義 5 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	International Finance Autumn term 3 時間×10 回 対面講義・オンライン講義(1 回) 5 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	ESG Investing & Green Finance Autumn term 3 時間×10 回 対面講義・オンライン講義(1 回) 5 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	Français débutants Autumn term 3 時間×10 回 対面講義・オンライン講義(1 回) 4 ECTS
留学生（日本人）の割合	留学生（各国・地域からの）は 50%ぐらい気がする。日本人について私が履修した授業にはいない、他の授業に少数いる
成績評価の方法(試験・課題の数や分量等)	期末試験、宿題、グループワーク・プレゼン・リポート、ファイナルリポートなど（授業による）
履修科目の制限等（あれば）	maximum of 5 courses for each semester
（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	英語での授業は充実している。
語学に関するｻﾎﾟｰﾄ(特別授業、	初心者向けのフランス語授業はある（Français débutants な

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）	ど）
授業内での留学生に対するｻﾎﾟｰﾄ等	特にない。
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	食堂はあるが、昼食のみ、種類は少なく、味は残念（サラダは乗り放題だから私はよく買います）。自動販売機・コーヒー機がある、コーヒーは外と比べて安い、まあまあ美味しい。最近新しいジムが整備されて、予約したら利用できます。
図書館について	K-lab はあります。個室・study room など予約できます。
保健ｾﾝﾀｰ等の有無	ありますが、私は利用したことがない。
ｸﾗﾌﾞ・ｻｰｸﾙ等について	多数ありそう、でも私は利用したことがない
留学生へのｻﾎﾟｰﾄ	不明
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が学期開始時にある、学校の歴史・キャンパス・施設など紹介してくれる
現地の学生との交流について	授業でグループワークのきっかけで交流できる
他の留学生との交流について	たまにイベントがあります（ice-breaker など）、無料な美味しいお菓子とかマカロンが食べながら他の交換留学生とコミュニケーションを取る機会です。またには他の留学生と一緒に旅行したり、博物館美術館で見学で仲良くなれる。
学外での活動について(地域コミュニティー活動等)	調べたらいっぱいあるはず、例えば美術館の企画とか、年末年始、クリスマスの祭りとか
長期休暇中の過ごし方	美術館や博物館の見学、ヨーロッパ旅行、パリ観光、音楽劇鑑賞。
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-Type）
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）（☆）	まず Campus France で申し込んで、東京のフランス大使館にて申請(要予約)、 1 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
利用航空会社	ベトナム航空、中国東方航空
入国の際の現地空港名	Paris Charles de Gaulle Airport
空港から滞在先への移動につ	タクシー１時間ぐらい

いて（交通手段や所要時間）	
入国審査について（提示した書類、審査官からの質問等）	ビザ・パスポート。何に来た、何を勉強しているか、どこで勉強しているかなどと質問された。
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、長期学生ビザを有効にするオンラインイン手続き（50€ ぐらい支払った）、銀行口座開設、電話カードの申請、家賃補助の申請
その他	

４．金銭に関する情報

奨学金の受給	有　　無
奨学金名	なし
奨学金月額受給額（円）	なし
入国時に用意した金額	200€
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）	Revolut は便利
留学中に利用した銀行名	BNP Paris
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、パスポートを持っていくと、学生プランに申請。
ﾃﾞﾋﾞｯﾄｶｰﾄﾞの使用について	よく使てる
日本からの送金方法について	日本の銀行カードで revolut に top up
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）	Les Linandes 春学期は一人部屋、秋学期は二人部屋
家賃	一人部屋 642 € 、二人部屋 585 €
住居を探した方法・時期	学校からの寮の案内メール
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	自分の両手で。 大きいスーツケース×２，バックパック×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、自分で創作料理を作る（焼肉、焼きパスタ、豚ラーメン、牛骨野菜スープ、四川風火鍋、中華風炒めなど）。たまには外食（kebab は安くてまあまあおいしい、パリでフランス料理を食べる）

1ヶ月の食費	300 ユーロぐらい（外食も含む）
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 を使った
ｲﾝﾀｰﾈｯﾄについて（Wi-Fi 環境等）	よく図書館に行って学内 WIFI を使っていた。寮では、寮に備え付けの WIFI は有料なので、携帯のデータを使った（何十Ｇあるから使えきれない）
ｺﾝﾋﾟｭｰﾀｰについて	自分でいつも使用してるパソコンを持参。図書館でBloomberg機が設置されてる。
郵便について	学校から徒歩 5 分のショッピングモールにある、（Auchan と同じビルド）、ポストカードを送りたいため、La poste を利用した。
交通機関について	RER でパリ中心部に 40 分ぐらい、一年間・一ヶ月間・一週間の Navigo を購入できる（パリの交通はすべて乗り放題）。 ※スリに注意すべき、ダイヤが時に乱れるので、夜は遅すぎないようにご注意
治安について	私がいる間に実際に、学校の近くで留学生が強盗される事件が発生しました。パリではスリの発生も珍しくありません。
保険について	寮の保険を購入した。社会保険もあるらしいが、利用しなかった。
医療機関・薬について	利用しなかった。一度軽い病気にかかりましたが、良く眠って自然に回復しました。
気候と服装について	日本よりもちょっと寒かった。夏は爽やかで、冬は寒かったけれど、室内に暖房があるからそれほど寒くは感じなかった。フランス人は控えめな色を着ていた。フランスで服を買ったことはなく、基本的には持ってきた服を着ていた。
普段の買い物について	食材と日用品は近くの Auchan で買えて、学生割引もあります。私は贅沢品にあまり興味がないので、パリではあまり服や化粧品、香水などを買いませんでした。たまにマグネットやハガキくらいしか買わなかったです。
娯楽・行事について	よくパリの美術館や博物館を訪れて、テュイルリー庭園やルクセンブルク公園のベンチで休憩しながら、通り過ぎる人々を観察したり、鳩に餌をやったり、夕日を楽しんだりしていました。また、パリのミュージカルも好んで観ます（一番好きなのは Starmania、ノートルダム・ド・パリも素晴らしいです）。
日本語の使用について	日本人の学生・ルームメイトとよく日本語で話します。

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	化粧品、味噌汁のパック、味の素、お箸、腹筋ローラー、日本のボードゲームなど
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	先に基本的なフランス語を学んでいたので、後に受けたフランス語の授業でもスムーズに楽しむことができました。 最初にフランスに来た時、バスや電車の利用は辛かった。バスや電車の乗車、銀行カードの申請など、詳細な情報はしっかり調査しておくとよかったです。
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）	博士進学する予定なので、就活は気にしていなかった。
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）	日本の会社でリモートの長期インターンしてた。

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	Youtube などで解説動画を見ながら、電子本を読みながらフランス語を学びます。
留学中の学習方法、工夫したこと等	授業の合間には、学校の中庭で意識的に他の学生と交流していました。特に語学勉強はしていませんが、自信を持って積極的に人とコミュニケーションをとることが大切だと思います。
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）	自分の自信が向上した感じがして、結果として英語のアウトプット能力も向上しました。

８．その他

留学して得られたこと	国際的な視野 / 異文化理解力 / 常識を超えたアイデア / 世界、社会、そして自己に対するより深い理解 / 世界中からの様々な国・地域の人脈
留学中に困ったこと	最初、生活の細部に慣れなくて、日本と比べてフランスの秩序感はあまりなく、街や地下鉄では時折不快な臭いがあり、治安もあまり良くないし、美味しい食べ物もあまりない。最初は友達も少なく、少し抑うつな気分だった。それに、フランス語がわからないため、行政手続きなどが非常に困難だった。
留学前/留学中に参考になっ	

たウェブサイト等	

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】

私は特にフランスで交換留学したい気持ちが生まれるきっかけは、母国語はフランス語がのアフリカからの留学生との交流でした。私は、彼のチューターとしていろいろ留学・生活のところに助けてるうちに、本当にいろんなカルチャーショックを味わいました、彼はフランスに住んでいる親戚がいるらしいで、いろいろフランスの話を教えてくれました。それで、フランスに対する興味が湧いてきました。また、私の指導先生に交換留学したいという意思を伝えたら、先生からの支持ももらいました。「若いうちにこの世界をちゃんと見た方がいいよ」と言われ、すごく励まされました。それで交換留学したいと決まりました。

【現地で履修した授業およびその感想】

ESSEC はビジネススクールとして、ビジネス、特に金融学の学習環境が非常に充実していたと感じました。将来的に金融分野の研究を行いたい私にとって、これは非常に良い学習環境であり、異なる視点から学んでいる知識を深める機会となりました。ESSEC の授業は学術的な側面と実務との密接な関係があり、欧州の様々な銀行機関などで経験豊富な教師から指導を受けることが一般的でした。これにより、欧州の金融環境や仕事の状況について深い理解を得ることができました。

ESSEC の授業は多くのグループワークを伴っており、様々なバックグラウンドの学生とコミュニケーションをとり、アイデアを交換し、共にプレゼンを行う機会がありました。このプロセスを通じて、彼らとの関係をより密接にし、友好的な関係を築くことができ、異文化理解力の向上に非常に寄与しました。また、異なる文化的背景を持つ人々とのコミュニケーションと協力の中で、多様で豊かな世界を楽しむことができました。

【楽しかったこと】

フランスは歴史が豊かで文化が輝かしい国でした。学生として、フランスではほとんどの美術館や博物館に無料で入れることができ、その点が非常に魅力的だと思います。特に、ルーヴル美術館には 7 回ほど訪れ、飽きることなく楽しんでいました。フランスの都市の街並みも独特のスタイルで、美しい彫刻が至る所で見られるのが気に入っていました。

特にアレクサンダー三世橋を歩いていると、橋の上の彫刻に感嘆されました。セーヌ川の岸辺の美しい景色を楽しんだり、エッフェル塔の下でサンドイッチを食べたり、チュイルリー公園やルクセンブルク公園のベンチで休憩したり、行き交う人々と夕陽を眺めたりすると、本当にリラックスできて素晴らしい時間を過ごせました。

また、私はよくパリでミュージカルを鑑賞しました。お気に入りのミュージカルは「Starmania」でした。70 年代からの作品ですが、その内容と伝える理念は全く時代遅れではなく、私にとって最も印象的な作品でした。「Notre-Dame de Paris」も素晴らしかったです、曲もインパクトがありました。

時間があるときは、友達と一緒に他のヨーロッパ諸国を観光旅行し、ヨーロッパ各国の人文風景を楽しむことがありました。異なるバックグラウンドを持つ人々と深い友情を築くことができ、総じて非常に楽しくかつ意義深い時間を過ごしました。

【大変だったこと】

自分でこれらの情報を探すのは非常に時間とエネルギーがかかり、フランスに到着した最初の頃は誰も知り合いがおらず、基本的な公共交通機関の利用すらも困りました。最初は友達が少なく、フランスの生活にも様々な不慣れな点がありました。例えば、街や地下鉄での悪臭、路上のホームレス、治安の問題、周りに美味しいものがあまりないこと。加えて、フランス語が分からないと行政手続きなど多くのことが非常に難しくなり、一時は抑うつ的な気分になることもありました。しかし、後に徐々に友達を作り始め、自分で料理を試してみたり、既存の食材を活用して新しい料理を開発することも、面白いことの一環でした。これにより問題解決能力と楽観的な生活態度ももらいました。

【これから留学を考えている後輩へのメッセージ】

観光を目的とする旅行とは異なり、留学では自分自身がその土地・地域の一員として生活することになります。地域の一員として、その土地の人々の考え方や行動を理解・尊重し、自分自身のアイデンティティや価値観と向き合い、時に調整をしながら、新しい環境に適応するプロセスを経験することでしょう。前では「当たり前」「常識」とされている考え方や物の見方が、他の国ではそうでなく戸惑ったり苛立ったりすることもあるかもしれません。そんな時こそ、自分のもつ固定概念について考え直す絶好の機会です。

留学を通して、私はかつての固定観念を打破し、真にこの世界を理解し、同時に自分自身を深く知ることができました。未来に向け、正式に仕事を始め、社会に入ると、異国での長期滞在の機会はますます減るでしょう。まるで『古詩十九首』に書いたように、「生年不満百、常懐千載憂；昼短苦夜長、何不秉燭遊」。私たちは若さと好奇心を持ち続ける時に、この世界の多様性と美しさを抱きしめるべきです。まだ若いのうちに、自分の夢を実現するためにできるだけ多くのことを経験し、後悔のないように行動することが重要です。

もしもあなたが心に世界を探求し、未知に冒険する夢を抱いているなら、躊躇せずにコンフォートゾーンを脱し、自分自身に挑戦してください！留学は学問的な成長だけでな

く、人生の豊かな旅程でもあります。これを通じて、あなたは自分自身とこの多様で魅力的な世界をより深く理解できるでしょう。留学の過程で、多くの可能性を見つけ、豊かな人生の経験を得ることを期待しています。どんな困難にも楽観的で、勇敢に取り組んでください。この体験が、あなたの人生で最も貴重な宝になることを期待しています。