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

１．基本情報

体験談記入日（☆）	2024 年　8 月　19 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（☆）	2024 年　4 月　1 日
渡航先からの出国日（☆）	2024 年　7 月　17 日
渡航先国での滞在期間（☆）	三ヶ月
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	Financial Markets
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	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	French for Beginners
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 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	Luxury Retail Management Spring 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	
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	留学生と現地学生はだいたい半々だった。日本人は一人だけ

	いた。
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）	Exchange students can take a maximum of 5 courses during the term (including language and intensive courses). Some courses are not open to exchange students (for example, courses from some Chairs).
（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	十分には充実している。
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)	フランス語能力に関する小テストが事前に実施され、自分自身の能力に応じてフランス語授業を登録することが可能である。
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	学食は高くて美味しくなかった。 ジム・テニスコート・eスポーツルームなど無料利用可能。
図書館について	あるが小さくて蔵書も少なかった。パソコンは自由に使える。それ以外自習できる場所はたくさんある。
保健ｾﾝﾀｰ等の有無	あるが利用しなかった。
ｸﾗﾌﾞ・ｻｰｸﾙ等について	留学生も自由に参加できるが、短期交換の場合は時間やスケジュールを配慮しなければならない。
留学生へのｻﾎﾟｰﾄ	あるが利用しなかった。
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開催した。それ以外交換留学生に向けるパーティーや旅行などが定期的に開催され、全学に向けるイベントもほとんど毎月 2~3 回企画されていた。
現地の学生との交流について	授業やイベントなどで関わる機会がある
他の留学生との交流について	交換留学生同士間の交流活動が多いため、現地学生より関わる機会が多くて仲良くなりやすい。
学外での活動について(地域コミュニティー活動等)	美術館巡りや May Day March みたいな活動が多数あるが、自分で探せないと。

長期休暇中の過ごし方	海外旅行、パリ観光、美食巡り
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）（☆）	Campus France で事前審査し、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	Hainan Airlines
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いて（交通手段や所要時間）	空港バスと RER で乗換時間含めておよそ一時間半
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、長期滞在許可を有効にするオンライン手続き（50 ユーロ）および大学側への提出。短期滞在であるため住宅手当に該当せず申請を行わなかった。
その他	

４．金銭に関する情報

奨学金の受給	有　　無
奨学金名	
奨学金月額受給額（円）	
入国時に用意した金額	100 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）	三井住友 Olive（VISA）、Revolut デビットカードだけ持っていれば不便はあまりない。 海外旅行の場合、Revolut は両替手数料がないため優れている。
留学中に利用した銀行名	三井住友
現地での銀行口座開設について（開設の有無・手続き等）	三ヶ月だけ滞在する予定だったので現地口座を開設しなかった。
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	送金ではなく使用する際に直接日本の銀行口座から引き落とす。 Revolut にチャージする場合に、日本の銀行から Revolut の

	口座に振り込んだらすむ。
1ヶ月の生活費（目安）	1000 ユーロ（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)	学生寮 Les Hauts de Cergy（二人部屋だが実際は一人で住んでた）
家賃	629 ユーロ
住居を探した方法・時期	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	ハンドキャリー
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（外食はかなり高いので自炊を推奨） 寮にはキッチン設備が完備されていて、入寮申請する際に入居パックの有無をお選びいただける。パックに調理に必要なほとんどのキッチン用品と食器が含まれている。
1ヶ月の食費	300 ユーロほど
その他	

５．３　その他日常生活に関する情報

電話について	Orange、Airalo（旅行用 eSIM）
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 ユーロ) 学内 WIFI は無料
ｺﾝﾋﾟｭｰﾀｰについて	日本から持参。 自分のパソコンが途中に壊れたので、大学のパソコンを使っていた(予約制のものと、いつでも自由に使えるものがある)。学内アカウントでログインすることで利用できる。 フランスではパソコンの修理は費用が高く長い時間がかかる。また、日本製のパソコンだとスペア部品が備えていない可能性があるため修理ができない場合もある。滞在期間にパソコンを傷つけないように十分に注意すること。
郵便について	利用しなかった
交通機関について	高速鉄道 RER でパリ中心部から約 40 分。

	一年間・一ヶ月間・一週間 の Navigo pass は購入可能（乗車回数が少ない場合は、片道切符のほうがお得） 遅延が多かった。
治安について	パリもセルジーも治安が悪いが、事件に巻き込まれたり不審な行為を見たりすることは実際になかった。 スリ・詐欺に十分に警戒しておけば大丈夫
保険について	入寮するには海外旅行保険を利用することは必須
医療機関・薬について	医療機関は利用しなかった。 薬は日本から持参。
気候と服装について	夏は存在しない気がする。6、7 月でも基本雨か曇り。晴れた日でもそれほど暑くはない。 3 ヶ月間ほとんど長袖を着て過ごした。
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)でほとんどの食材や日用品を買える。日本食類や中華素材はパリ市内のアジアスーパーで買っていた。
娯楽・行事について	自由時間をほとんど旅行して過ごした。 海外旅行： flix bus を利用すれば低料金で短距離を移動でき、週末を利用してに近隣諸国を訪問することが可能。 パリ観光： 学生証を持っていればほとんどの美術館や観光スポットを無料で訪れることができる。 美食巡り：フランスのデザートは美味しくて種類が多い。
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いたので、常に使用していた。
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	変換プラグ、インスタントラーメン、炊飯器、お箸、使い捨て日用品
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	フランス語の勉強をしておけば良かった。SIM カードやスーパーなど、英語が通じない場面はたくさんあった。 使い捨て日用品（タオル、歯ブラシ、下着など）をたくさん用意しておけばよかった。頻繁に旅行していたので持っているともっと便利のはずだ。
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）	内定をいただいてから留学に行った。
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）	終活したので全くしなかった。

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	IELTS の対策 YouTube 動画でフランス語の基礎を少し学んだ。
留学中の学習方法、工夫したこと等	授業をしっかり聞くことを心がけて、他の人に積極的に話しかけて、彼らが使う単語や表現に留意して覚えること。
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）	具体的なスコアがないが、英語で考える能力を身につけ、より流暢かつ自然に英語で話せるようになったと実感している。

８．その他

留学して得られたこと	語学力、異文化理解力、広い視野、自分自身に対する認識、今まで接触したことがない斬新な考え方、旅行経験、国境を越えた人脈
留学中に困ったこと	フランスの生活のペースは遅く、行政の効率も同じだ。手続きをしたり、パソコンを修理したりするには 10 日や 1 ヶ月以上かかる心の準備をしておいたほうがいい。
留学前/留学中に参考になったウェブサイト等	部局間協定校派遣生の海外留学体験談 旅行する際に Tripadvisor と Google Map から店や観光スポットの情報を、小紅書（Xiaohongshu）で観光ガイドやティップスなどの情報を手に入れ、Hostelworld でやすいホステルを探し、Airalo で旅行用 eSIM カードを買い、ちゃんと計画を立てると楽な旅になる。

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

二年前、私は異文化理解力を高め、自分を鍛えるために日本に留学することにしました。慣れない環境の中で、新たな視点に触れ、視野を広げ、自分の成長を実感しました。しかし、慣れてくると、自分はまだ同じ漢字文化圏、同じ東アジア社会の中にいることを自覚し、成長の壁にぶつかったと感じました。自分のコンフォートゾーンから抜け出すため、より強烈な刺激が必要だと感じ、今までまったく異なるヨーロッパの世界へ交換留学し、もう一度自分に挑戦することを決めました。

〈現地で履修した授業およびその感想〉

ESSEC の授業の特徴としては、技術トレーニングに力を入れており、実践的な応用に重点を置いていることだと感じました。それを知っていた私はデータサイエンスやデータ分析に関連するいくつかの科目を履修しました。大阪大学のマニュアル的な授業と比べると、ESSEC の先生はむしろ学生にヒントだけを与え、自分で手を動かしながら実践の中で学び、経験を積むように促していると感じました。授業では、先生が豊富なケーススタディを提供し、学生がさまざまなシチュエーションでもスキルを活用できることを目的としており、知識が理論レベルにとどまらないように努力しています。

評価基準に関しては、ほとんどのコースはグループワークとプレゼンを重視しています。そのため、異なる文化的背景を持つ学生とコミュニケーションをとる機会が増え、英語を話して専門性が高い用語に馴染む場面も多くなります。

一番印象に残っている授業は Luxury Retail Management です。フランスの産業といえば、最初に思い浮かぶのはラグジュアリー業界だろうと思います。このコースでは、ケーススタディを通じて、学生がラグジュアリーリテールの環境を深く理解し、ラグジュアリーブランドの店舗やリテール組織の管理について学び、さらに業界の将来についても探討しました。教授は情熱的で、学生との対話を重視する豊富な経験を持つ業界関係者でした。このコースはフランスらしくて、フランスの産業構造やヨーロッパのビジネス思考を理解するのに最適なコースだと思い、お勧めします。

〈楽しかったこと〉

空いた時間を使ってヨーロッパ中を旅行したことです。他の国から来た留学生の友人と一緒に旅行すると、旅の中で話しを通じて文化や常識の違いを常に感じ、驚きや新しい発見に満ちています。一方で、一人で旅行すると、思考することに集中し、新しい環境の中で自分自身を振り返ることで、いつも新たな気づきを得ることができます。訪れる場所ごとに、異なる街並みや建築、美食、風習も新鮮な刺激となり、さまざまな人々と出会い、素敵な思い出になります。こういったことはすべて自分の人生をより豊かにしていただきました。

〈大変だったこと〉

フランスの生活のペースは遅く、行政の効率も同じです。手続きをしたり、書類が届いたりす

るには 10 日や 1 ヶ月以上かかる場合が多かったです。特にパソコンが故障したときは、修理屋さんに持って行ったが、診断だけで 1 週間以上かかり、結局修理には 2 か月以上かかると言われました。こういったことに何度も悩まされました。

食生活に関してもとても悩みました。フランスではパンやチーズ、サラダなどがメインで、醤油のない食事には慣れませんでした。そんな中、アジア系のスーパーに行って調味料や素材を買い、日本食や中華を自分で作ってみたところ、やっと食生活が少し改善されました。

〈これから留学を考えている後輩へのメッセージ〉

「廬山の真面目を識らざるは、只身の此の山中に在るに縁る。」

これは中国の古代詩人、蘇軾の名句です。この詩が伝えているのは、もし私たちが一つの場所にとどまり、視点を変えて世界を見ようとしなければ、この世界の本当の姿を永遠に理解できないということです。留学の真の意義はまさにここにあると考えます。旅行とは異なり、実際にその土地に暮らしてみると、もはや単なる通りすがりの客ではなく、その地の一員として彼らの価値観や考え方を理解し、その社会に溶け込もうとしないといけません。固定された価値を変えるのは簡単ではありませんが、常識を覆すほどの無数の新しいことに直面したとき、自分の観念をどのように調整し、何を受け入れ、何を断固拒否するかという取捨選択を学ぶことが、最初に身につけるべきことだと思います。

留学を通じて、自分の固定観念が覆され、世界に対する認識が刷新され、その結果として、自分自身に対するより明確な定位ができたことが、私が得た最も貴重な財産だと言えます。もちろん留学中に出会った優しく温かい人々や目にした壮大で美しい風景、さまざまな風習も、一生忘れられない思い出となっています。もし皆さんも自分の視野を広げて、今までと違う世界を経験してみたいと思ったら、ぜひその一歩を踏み出して挑戦してみてください！