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（☆）	2025 年　1 月　17 日
大阪大学での所属学部/研究科（☆）	経済学部
留学時の学年（☆）	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　セルジー
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（☆）	2024 年　8 月　17 日
渡航先からの出国日（☆）	2024 年　12 月　22 日
渡航先国での滞在期間（☆）	4 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	French Civilization
履修期間	9-11 月
授業時間（〇分×△回）	150 分×10 回
授業形態（講義・セミナー）	講義
取得単位数	4 ECTS
履修科目名称	Circular Economy
履修期間	10-11 月
授業時間（〇分×△回）	150 分×5 回
授業形態（講義・セミナー）	講義
取得単位数	2 ECTS
履修科目名称	Behavioral Economy
履修期間	9-11 月
授業時間（〇分×△回）	150 分×10 回
授業形態（講義・セミナー）	講義
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	Advanced Excel 9-11 月 150 分×10 回 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	Programming in Python for Business 9-11 月 150 分×10 回 講義・オンライン教材 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	Web Development 9-11 月 150 分×10 回 オンライン教材 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	Innovation Strategies and New Technologies 9-11 月 150 分×10 回 講義 4 ECTS
留学生（日本人）の割合	約 1 割
成績評価の方法（試験・課題の数や分量等）	各教科により異なる。プレゼン、小テスト、平常点、中間テスト、期末テスト、期末レポートなどで評価される。
履修科目の制限等（あれば）	16-30 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	学校内では基本的に英語を使う。授業はフランス語と英語で開講されている場合が多く、自分で選ぶことができる。英語で開講されている授業の数は非常に多く、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)	チューター制度がある。 希望すれば利用できるが、自分は利用しなかった。
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	授業によって課題の量や難易度が大きく異なるため、事前に授業内容をしっかりと確認してから履修すると良い。

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	コーヒーマシーンや軽食の自動販売機がある。 食堂もあったが、利用しなかった。
図書館について	比較的広い。自習室として利用していた。
保健ｾﾝﾀｰ等の有無	有（利用しなかった）
ｸﾗﾌﾞ・ｻｰｸﾙ等について	有（加入しなかった）
留学生へのｻﾎﾟｰﾄ	大学内に留学担当の組織がある。メールで連絡可能。
オリエンテーション等学校主催の行事について	現地学生が運営する学生団体が主催するイベントが頻繁にあった。
現地の学生との交流について	授業やイベントで交流があった。
他の留学生との交流について	授業やイベントや寮の中で交流があった。
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
長期休暇中の過ごし方	海外旅行、パリ観光
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）（☆）	ネットで専用サイトに登録後、個人情報の入力などを行い、必要書類を印刷して東京のフランス大使館に提出する必要がある。（事前予約必須）手続きは非常に複雑。夏休みは大使館が混み合うため、なるべく早く準備を始めるべき。
利用航空会社	ANA
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）	空港からパリのホテルまでバスで移動（約１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）	日本のパスポートがあれば特に問題なし。
渡航後の手続き(在留届の提出、外国人登録等）	長期学生ビザの有効化、在留届の提出、出生証明書の取得、銀行口座開設、住宅補助申請、社会保険申請、SIM の契約等
その他	ビザ申請等の情報は、最新のもののみを参考にすべき。 ネットには新旧様々な情報があるため、どれを信用すべきかわからない場合は、信頼できる先輩に質問すると良い。

４．金銭に関する情報

奨学金の受給	有
奨学金名	業務スーパージャパンドリーム財団奨学金
奨学金月額受給額（円）	毎月 20 万円（＋留学一時金 25 万円）
入国時に用意した金額	1,000 ユーロ弱
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）	ANA カード（VISA） 現地で銀行口座を開設した後は SG のデビットカードを使用
留学中に利用した銀行名	SG（ソシエテジェネラル）
現地での銀行口座開設について（開設の有無・手続き等）	Welcome Week の期間に各銀行が大学に来ていたため、大学で口座開設の申請手続きを行った。
ﾃﾞﾋﾞｯﾄｶｰﾄﾞの使用について	基本的にはデビットカードを利用していた。 Apple Watch や Wallet に入れて使用可能。 カード利用時に為替手数料がかからないため、おすすめ。
日本からの送金方法について	親の Wise の口座から SG の口座に送金してもらっていた。
1 ヶ月の生活費（目安）	20 万円
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（一人部屋）
家賃	709 ユーロ （家賃補助を申請すると 220 ユーロほど減額される）
住居を探した方法・時期	ESSEC のマイページから申請（5 月上旬）
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	キャリーケース 1 台
その他	住宅補助の申請するためには、日本で事前に戸籍を発行し、フランスで出生証明書を発行してもらう必要がある。

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	200-300 ユーロ
その他	セルジーには外食できるような店はほぼない。 パリに出かけた際に外食していた。

５．３　その他日常生活に関する情報

電話について	Free の SIM を契約した。
ｲﾝﾀｰﾈｯﾄについて（Wi-Fi 環境等）	Free の SIM があれば基本問題ない。 月に 350 ギガ使えるプランを契約していた。（月 20 ユーロ） 大学には Wi-Fi があるが、寮の家賃に Wi-Fi は含まれていない。希望すれば契約できるが、質は悪く、料金も高いため、寮での Wi-Fi の契約は必要ないと思う。
ｺﾝﾋﾟｭｰﾀｰについて	日本から持参したもので問題ない。
郵便について	使っていない。
交通機関について	電車、バスを利用していた。11 月頃から、セルジーのバスはストライキにより利用できなかった。
治安について	セルジーはほぼ移民しか住んでいないため、特に治安が悪い。 基本的に日が暮れたら外に出ないようにしていた。 パリでもセルジーでも、スリに気をつけて生活していた。
保険について	日本の海外留学保険（t@biho）、OSSMA、フランスの社会保険
医療機関・薬について	日本から多めに薬を持参した。
気候と服装について	8 月中旬でも朝は長袖を着ていないと寒かった。 寒くなる時期が早いため、冬服を多めに持って行くと良い。
普段の買い物について	学校付近にあるショッピングモールの中のスーパーを利用。
娯楽・行事について	パリの美術館やカフェ巡りを楽しんでいた。
日本語の使用について	日本の大学からの留学生と会話するときに使用した。
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	電子レンジ炊飯器、スリ対策グッズ、日本の調味料、ヒートテック、化粧品、スキンケア用品、薬、裁縫道具、湿度計、ハンガー、洗濯ロープ、ジップロック、ノート
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	フランス語の基礎会話の勉強、自炊の練習
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）	興味を持った企業の説明会やインターンに参加し、面接対策なども行ったうえで選考を受けた。冬インターン経由の早期選考で内々定をもらったため、3 年の 2 月頃に就活を終えた。
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）	就活を終えていたため、留学中は就活をしていない。

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	3 年生になる前の春休みに IELTS の対策を約 1 ヶ月間独学でみっちりと行い、overall 6.0 を取得した。その後も寝る前に英語のラジオを聞くなど、毎日英語に触れるようにした。
留学中の学習方法、工夫したこと等	各授業に最低一人は友達を作って、分からないことを気軽に共有し合えるように工夫した。
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）	英語で会話することに対するハードルが低くなったため、スピーキング力が向上したと思う。

８．その他

留学して得られたこと	リスク管理能力、自己解決能力
留学中に困ったこと	窓に網戸がなく、何度か部屋に虫が入ってきたこと。 フランス語しか通じない場面があったこと。 寮で騒音が気になったこと。 高熱を出したこと。
留学前/留学中に参考になったウェブサイト等	留学経験者のアンケート、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）。

私は大学 4 年生の 9 月から 12 月まで、フランスの ESSEC ビジネススクールに留学していました。自分にとって留学をするというのは大きな決断で、最終的に決意するまでに時間がかかりました。姉がフランスに留学していたこともあり、留学に興味はあったものの、代表を務めていたゼミや学生団体、サークルでの活動にも力を入れて取り組んでいた私にとって、本当にこのタイミングで留学すべきなのか悩みました。留学経験者の友達に話を聞きにいったり、自分で留学について調べたりした結果、後々大学生の間に留学しなかったことを後悔したくないと思い、留学を決めました。今回の留学を通して、英語や経済・経営学などの知識を新たに得ることができ、生活面でも自立して成長できたのはもちろんですが、外国で現地の文化に触れ、過去に世界史などで学んだ内容を実際に見聞きし、興味を持ってさらに調べて知識を深めることで、自分の世界を広げることができたということが自分にとって最も大きな財産になりました。以下に、学習面での学び、生活面での成長、現地での貴重な気づきについて説明します。

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

まず、学習面での学びについてです。ESSEC は比較的レベルの高いビジネススクールなので、優秀な生徒も多く、開講されている授業の種類も多かったため、自分が興味のある内容を十分に学ぶことができました。私は大阪大学では行動経済学などの経済学の授業を多く履修していたため、ESSEC では経営学の授業やプログラミングの授業を履修しました。特にエクセルの授業やパイソンの授業が面白く、非常に良い勉強になりました。留学生用に開講されていた、フランスの文化や歴史について学ぶ授業も興味深い内容で楽しかったです。

次に、生活面での成長についてです。私は一人暮らしの経験がなく、一人で旅行に行くことすらなかったので、言語も文化も違う土地で一人暮らしをするというのはチャレンジングなことでした。それ以外にもビザや学校関連の留学前に必要な手続きが非常に多く、フランス人の対応が日本と違ってきっちりしていないということもあって大変でした。友達や家族に精神面でたくさん支えてもらって、無事に 4 ヶ月間生活できたので、誰でもその気になれば知らない土地でも生きていけるものなのだなと思いました！

最後に、現地での貴重な気づきについてです。私がフランスを留学先に選んだ理由の一つに、フランスの芸術や文化に触れたいという気持ちがありました。フランスでは留学生でも長期学生ビザを持っている場合は国立の美術館がすべて無料になるので、予定のない日はパリに出かけて様々な美術館へ行きました。最初に美術館に行った時は、世界史で習った有名な絵や彫刻を見て満足して帰るという感じでしたが、2 回目、3 回目と同じ美術館に行く前には少しずつ作品の背景知識を事前に調べて、その実物を見に行くという楽しみ方をしていました。新たに美術館巡りを趣味にできたので、日本に帰ってからも印象派や絵画の歴史について勉強しています。学生で時間のあるうちにしかできない楽しみ方だったと思うので、フランスに留学して本当に良かったです！

私が留学を決断するまでに時間がかかったのと同じように、留学体験談を読んで留学に挑戦するべきか悩んでいる方もいると思います。語学、費用、生活環境、人間関係など、不安な点が多いのは当たり前のことです。まず、第一志望の協定校へ留学するために、語学能力試験対策をして、留学条件のスコアを達成することが必要です。それ以外にも、阪大での GPA をなるべく高く維持しておくことが重要です。まだ留学に応募するかどうか悩んでいる方でも、語学能力試験に挑戦して、自分の能力を確かめ、自信をつけるという段階を踏んでみてはいかかでしょうか。学校の成績については、高い GPA を維持しておくことで、希望する協定校に合格しやすくなるだけではなく、奨学金の受給にも非常に有利になります。大学 3 年生の冬は、奨学金申請の書類提出や懸賞論文の提出、就職活動など全てを円滑に進める必要があったので大変忙しかったですが、全てにおいて良い結果を残すことができたので、皆さんもきっとできるはずです！大学生という貴重な期間での交換留学でしか得ることのできない財産がたくさんあるので、少しでも留学に興味を持っている方は是非挑戦してください！今こそ、大きな一歩を踏み出すチャンスです！