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　28 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（☆）	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
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（☆）	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　26 日
渡航先からの出国日（☆）	2024 年　12 月　24 日
渡航先国での滞在期間（☆）	4 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	Luxury Retail Management
履修期間	Autumn 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	4 単位
履修科目名称	Sales Techniques & Negotiation
履修期間	Autumn 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	4 単位
履修科目名称	French civilization
履修期間	Autumn 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、市内散策 (2 回)
取得単位数	4 単位

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	B2B Marketing Strategies Autumn term 3 時間×10 回 対面講義 4 単位
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 Strat & New Tech Autumn term 3 時間×10 回 対面講義 4 単位
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	Cultural Intelligence Autumn term 3 時間×6 回(集中講義のため、3 日間開講です) 対面講義 3 単位
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	Leading & Managing Teams Autumn term 3 時間×10 回 対面講義、オンライン講義(1 回) 4 単位
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	Public Speaking Workshop Autumn term 3 時間×10 回 対面講義、オンライン講義(1 回) 0 単位
留学生（日本人）の割合	私が留学した際は、日本人は 19 人ほどいた。 しかし同じ授業で被るのは 1 人、2 人のことが多かった。
成績評価の方法（試験・課題の数や分量等）	出席、中間テスト、期末テスト、プレゼン、授業内での積極性など、様々であった。
履修科目の制限等（あれば）	4 か月間の交換留学の場合、合計 30 単位まで。
（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	日常会話はほぼ英語で話していた。 基本どの授業も、英語開講とフランス語開講の両方があるので、取りたい授業は英語で取ることができる。
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)	フランス語を学びたい学生向けの授業が開講されている。 英語の語学系の授業は、4 か月の交換留学生は取ることができないものもあるが、先生に頼み込めば授業を受けさせても

	らえた。(Public Speaking Workshop)ただし、単位は出ない。
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	食堂があり、そこで昼食を取ることができる。 味は悪くないが、値段が高いため、コスパはよくない。 お弁当を持っていくか、近くのパン屋さん、ケバブ屋さんで食べている人が多い印象。
図書館について	図書館はそれほど広くないがある。 フランス語の本が多いイメージ。 コンセント完備なので、自習する際に使っていた。
保健ｾﾝﾀｰ等の有無	メンタルケアのサービスがある。
ｸﾗﾌﾞ・ｻｰｸﾙ等について	ｸﾗﾌﾞ・ｻｰｸﾙは、オリエンテーション day のようなものが 3 日ほど開催されており、そこで色んなクラブを見て回ることができます。 ESSEC の Facebook でよく情報が流れてくるので、それを見てよくと良いです。自力ですべての情報を集めることがなかなか難しいので、友人と情報共有しあうことが大切です。 なお、サークルの中には、加入しなくても専用のサイトから予約をすれば行ける、というものも多かったので、好きな時に参加することができます。
留学生へのｻﾎﾟｰﾄ	学期初めに留学生向けにパーティーが開催されるので、そこで他の留学生と仲良くなる機会があります。
オリエンテーション等学校主催の行事について	学期初めには毎週のようにパーティーが開催されています。また、定期的に、留学生向けにパリの市内ツアーやランチパーティーなどが開催されており、充実しています。
現地の学生との交流について	授業内のグループワークがきっかけで仲良くなることができます。英語開講の授業は留学生が多いイメージですが、現地の学生の子と仲良くなりたい場合は、現地学生の子が必修の英語開講の授業を取るのがよいと思います。どれくらい仲良くなれるかは、自分の行動次第です。

他の留学生との交流について	授業内のグループワークや、留学生向けのイベントで仲良くなることができます。どれくらい仲良くなれるかは、自分の行動次第です。
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
その他	無

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）（☆）	Campus France で登録後、フランスの大使館に申請。 手続きがややこしく、かなり時間がかかるため、出国の 3 か月前には始めた方がいいかと思います。
利用航空会社	フィンエアー、日本航空(JAL)
入国の際の現地空港名	CDG 空港(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）	Uber タクシーを利用して、1 時間ほどで到着しました。(学校まで)
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、ビザ
渡航後の手続き（在留届の提出、外国人登録等）	SIM を買う オンライン在留届の提出 長期学生ビザを有効にする手続き 出生証明書作成 セキュリテ・ソシアルの登録 銀行口座開設 CAF の申請
その他	

４．金銭に関する情報

奨学金の受給	無
奨学金名	
奨学金月額受給額（円）	
入国時に用意した金額	手持ちの現金は 300 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）	クレジットカードは使っておらず、デビットカードを使っていました。個人的にはデビットカードで充分だと思います。特に不便を感じた場面はありませんでした。

留学中に利用した銀行名	Sociate General 銀行
現地での銀行口座開設について（開設の有無・手続き等）	Sociate General 銀行で口座開設をして利用していました。 学校で銀行口座開設のサポートがあるので、そこで手続きを進めることができます。 CAF の申請に口座情報が必要なのと、現地で友人にお金をオンラインで送金する場合は、口座を持っていると便利なので、開設するのがおすすめです。
ﾃﾞﾋﾞｯﾄｶｰﾄﾞの使用について	留学中は常にデビットカードで支払っていました。 日本からメインで 1 枚(楽天銀行)、予備で 1 枚(三井住友銀行)の 2 枚を持っていき、現地で開設した銀行のカード 1 枚(Sociate General 銀行)をプラスアルファで使っていました。 私はこの 3 枚使いで充分でした。
日本からの送金方法について	日本からは送金していません。
1 ヶ月の生活費（目安）	合計：約 1100€ 内訳 食費：140€ 交通費(定期代)：93€ 交際費：150€ 携帯代：20€ 生活用品：10€ 家賃：639€(CAF で引かれる前の値段) もし旅行に行く場合は、これプラスアルファで考えるのがよいと思います。生活費は節約しようと思えば安く済ませることができますが、使おうと思えば、無限に使えます。友人と比較すると、私は節約していた方かなと思いますが、この金額で特に不自由は感じませんでした。 9.10 月はこれくらいの生活費でしたが、11 月はテスト期間というのもあって、900€くらいで過ごしていました。逆に 12 月は旅行に行ったため、2000€くらいは使っていたと思います。
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・	学生寮(Linendes、2 人部屋)

二人部屋）・ｱﾊﾟｰﾄ等）	
家賃	639€/月(CAF 申請後は、474€/月)
住居を探した方法・時期	ESSEC から 5.6 月くらいにメールで連絡があったと思います。
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	大きいキャリーケース 2 つ、バックパック、斜めがけバック。自力で運びました。
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）	基本自分で自炊していました。 調味料さえあれば、和食も中華料理も作れます。 フランスのスーパーには日本にはない食材や、種類豊富なチーズがあるので、楽しんで自炊できると思います。
1 ヶ月の食費	約 140€(外食含まない)
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 を契約して使っていました。
ｲﾝﾀｰﾈｯﾄについて（Wi-Fi 環境等）	Free の SIM を使っていました。 学校は学校の Wifi を使い、寮や外出時は Free の SIM を使いました。寮で Wifi を契約することもできますが、Free の SIM を契約していれば十分です。
ｺﾝﾋﾟｭｰﾀｰについて	普段学校で使っていたものを持っていきました。 タブレットもたまに使っている人はいましたが、なくても大丈夫です。
郵便について	郵便は寮にあるポストから受け取ることが可能です。 大きな荷物を受け取りたい際は、まずは ALLEGESEC に連絡して本部に届けてもらい、届き次第連絡が来るので、それから受け取りに行くことができます。
交通機関について	パリまでは寮から 1 時間ほどで行くことができます。 基本は RER(日本でいう阪急的なもの)やメトロを使って移動していました。 21 時以降に一人で帰る際は、最寄駅から寮まで Uber タクシーを使うこともありました。 Navigo という定期券を買えば、RER やメトロは乗り放題なので、テスト期間であまり遊びに行けない 11 月以外は、毎月買っていました。留学生はほぼ全員買っていた印象です。

	(Monthly Pass は 1 か月 15000 円程度)
治安について	夜分遅くに一人で出歩かない、スリ対策をする、など自分で自分の身を守ることが大切です。セルジーは移民の方が多いことや、街灯が少ないこともあって、治安がいいとは言えないと思います。私自身は被害には会いませんでしたが、友人でパリでスリに合った子は何人か聞きました。
保険について	日本で加入した海外留学保険(AIG 保険)と、寮から加入を求められる住宅保険(Yvon)に加入していました。
医療機関・薬について	薬は基本日本から持参していった方がいいです。 風邪をひきかけたことがありましたが、ベンザブロックで乗り切りました。
気候と服装について	8 月～9 月初めは日本よりやや涼しいくらいです。 日中は半袖でちょうどよいですが、夜になると寒くなるので、薄い長袖などを着ていました。 私は少し寒がりですが、9 月中旬以降は急に寒くなった印象で、セーターなどの冬服を着て過ごしていました。 すぐに涼しくなるので、夏服よりも冬服をたくさん持って行った方がいいなと感じました。ヒートテックはたくさん持っていくのがおすすめです。
普段の買い物について	学校から徒歩 10 分くらいのところにある、Fountaine3 と大きなショッピングモールがあります。基本はその中にある Auchan というスーパーで買い物をしていました。生活用品もすべて揃うので、とても便利です。また寮が Linandes の場合は、寮から 5 分ほど歩いたところに小さいスーパーがあるので、そこもたまに利用していました。日本の調味料はパリにあるアジア系スーパーで購入しました。
娯楽・行事について	パリの美術館は無料で入れるところが多いので、休日は美術館散策によく行っていました。観光名所もたくさんあるので、なかなか飽きることはないです。あと、パリのパン屋さん巡りもすごくおすすめです。パリには可愛い雑貨屋さんや、そこら辺の道端で絵を売っていたりするので、そういったところをブラブラと散策するのもすごく楽しいです。 9 月末にパリでファッションウィークがあり、セレブや有名人などを見ることもできます。情報を見つけるのが大変です

	が、追っかけみたいで楽しかったです。
日本語の使用について	日本人の友人とは日本語を使って話していました。 また、ルームメイトの子も日本語を話せる子だったので、日本語を使っていました。 学校では、学生はみんな英語なので、自分から積極的に話しかければ、英語を話す機会はたくさんあります。
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	・お米を炊くためのキャンプグッズ(メスティン) ・到着後の数日間食べるための、ラーメンやパスタソース(最初は手続きやらイベントで何かと忙しかったので、あると便利です) ・風邪薬 ・ハンガー大量(私は 10 個ほど持っていきましたが、それでも足りなかったです。また、下着や靴下を干すための、小さい物干し竿があると便利です。洗濯ばさみがたくさんついているもの。) ・調味料(砂糖と塩はどこでも買えますが、醤油、鶏がら、みりん、味覇、酒、味噌などは現地で買うと高いので、持っていくと便利です。) ・レトルト味噌汁 ・ヒートテック大量 ・変換器 ・お弁当箱として使えるタッパー ・菜箸 ・ピーラー ・水筒(学校でプラスチックのものをもらえますが、洗いにくくて使いづらかったので、日本から持っていくと便利です。) ・歯磨き粉
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 市内に出れば、駅の表示などもすべてフランス語なので、単語を知っておくと安心です。 ・日本の文化について知っておく 日本のアニメを好きな子がたくさんいて、その時に同じアニメで盛り上がれると、すごく仲良くなれると思います。私は全然見ていなかったので、この辺りは知っていればよかったなと思いました。
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）	就活を終えてから行ったためないです。
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）	なし

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	英語に慣れるため、洋画を見ていました。 また、IELTS 対策として DMM 英会話を 1 か月ほどしていました。
留学中の学習方法、工夫したこと等	アプリの日経新聞を取って、毎日 1 記事を英訳し、語彙力を上げるようにしていました。 また、私自身は海外の学生の働くことに対する考え方に興味があったので、毎週授業で知り合った子 2.3 人にお願いして、1 時間ほどディスカッションする時間をとってもらっていまいした。1 対 1 で話すことで、自分の聞きたいテーマについてたくさん話せるので、この方法はすごくおすすめです。 また、休日は現地学生や留学生の子と、積極的に出かけることで、語学力を向上させるようにしていました。
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）	英語を話すことに対する抵抗感もなくなり、留学前と比較すると、自分の言いたいことをかなりスムーズに話せるようになったと思います。

８．その他

留学して得られたこと	・日本を相対的に見る力、日本に対する理解 ・語学力 ・自分から行動を起こすマインド ・異文化理解 ・自己理解 ・世界中の友人
留学中に困ったこと	・到着後の手続き ・部屋に洗濯物を干す場所が意外となくて困ったので、ハンガーは 10 個以上持っていくのがおすすめです。
留学前/留学中に参考になったウェブサイト等	パリの大学院生 Louis さんのインスタグラムはおすすめです。パリのおすすめスポットを紹介してくれていて、留学中に遊び

	に行く際は参考にしていました。

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】
私が留学を決めた理由は、高校生の頃から抱いてた、海外に対する憧れの気持ちです。
私はもともと英語が好きだったこともあり、よく YouTube で海外の有名人のスピーチを見ていて、「日本の外にはどんな世界が広がっているんだろう」「この人たちが住む世界ってどんなところなんだろう」と、好奇心を掻き立てられていました。

また、大学では国際系の学生団体に所属しており、その中で様々な国の学生と関わる機会がありました。その中で、様々な国の子の考え方や価値観の違いを知ることの楽しさに気付き、「もっといろんな考え方や価値観を知りたい」、「実際に訪れることで、まだ知らない世界を自分の目で見てみたい」と思うようになりました。

【授業の感想】
ESSEC の授業では、自分自身の意見を主張するディスカッションの機会や、プレゼン、スピーチといった、アウトプットをする場がたくさんあります。その中で自分が考えたことが、相手に伝わっていないことも多く、自分で考えることと、それを相手に伝えることの違い、をひしひしと感じました。また、グループワークの機会もたくさんあり、日本とコミュニケーションの取り方が違うことに戸惑うことも多々ありました。しかし、コミュニケーションを取る上で、国を超えて大切にすべきことを学ぶことができたと思います。重いグループ課題もたくさんありましたが、だからこそ終えたときの達成感もあり、国を超えて協働することの楽しさ、また言語を超えて共有できる感情があることに気付き、嬉しさを感じました。

【楽しかったこと・印象に残っていること】
留学中で最も楽しかったことは、様々な国の学生と関わり、たくさんの文化や価値観、考え方に触れることができたことです。これまでは「〇〇人はこういった特徴がある」といった国籍や人種という枠組みの中で、海外の人を捉えていましたが、様々な学生と個別で接するうちに、そのような枠組みがどんどん薄くなっていったなと感じます。留学中に「英語に自信がなくて、なかなか人に話しかけられないんだよね」という相談を、フランス人の友人にした時があったのですが、その際に「みんな自分が話す英語に 100%自信を持ってるわけじ

ゃないよ。自分も最初はうまく話せなかったから、何回も友達に同じこと聞いたりしてたし、今でもニュアンスを掴むのが難しいこともあるんだよね。だから大丈夫。君が話しかけたらみんなウェルカムだよ！」といって励ましてくれる子がいました。こういった国を超えた優しさに触れることができ、相手を思いやる感情は国を超えて普遍的なものであると実感できたことは、すごくいい経験でした。

また、フランスにはたくさんの美術館や、有名なラグジュアリーのお店がたくさんあります。これまで美術に興味を持ったことはほとんどありませんでしたが、美術館に行ったことがきっかけで、ある画家の生涯について知ったり、授業の中でラグジュアリーブランドの創設者の思いについて触れたり、文化の背景にはたくさんの人のストーリーがあることを知りました。これまではただ単に「美術って何となく敷居が高いし、あんまり興味がない」「ラグジュアリーは裕福な人だけが持つ贅沢品だ」と考えていた文化でも、その背景を知ることで、こういった絵やラグジュアリー品を持つことは、自分に自信を与えてくれ、励ましてくれるものでもあるのだなと、ものごとに対する見方が変わりました。自分が知らずに敬遠しているものや人も、実際に知り、関わってみると、その物事の良い側面が見えてくるのだと、気付くことができました。

【メッセージ】
すでに留学を決めている人も、まだ迷っている人にも伝えたいことは、「こんなにも刺激を受け、素の自分と向き合える機会はめったにない！」ということです。現地の学校に行って、同年代の子たちと関わることは、学生の今だからこそできることであり、自由に時間を使える大学生だからこそ、勢いで飛び込めることでもあると思います。

そして、もし留学に行くと決めたのであれば、現地に着く前でも着いた後でもいいので、自分が心から達成したいと思える目標を決めてほしいなと思います。なんとなくできたらいいな程度ではダメです。留学に行くと、「〇〇の部活に所属している」とか、「〇〇で働いている」とか、そういった自分に対する役割がなくなると同時に、英語や異国の文化など慣れないことばかりで、自分がすごくちっぽけな人間であるかのように感じることがあります。その時に、自分が決めた目標に向かって、行動を起こし続けてほしいなと思います。自分が自信を喪失している際に、行動を起こし続けることは難しいことかもしれません。ですが、その環境下で行動を起こし続けたという事実は、必ず自分自身の自信につながります。

また、人との関りや、その中で感じた自分自身の感情の変化を大切にしてほしいと思います。言語が異なるからこそ、人として普遍的に大切なものに気付き、様々な価値観や考え方を持った人がいる環境に身を置くからこそ、自分は何が好きで何が嫌なのか、に気付くこともできます。

たった 4 年間の大学生活。最大限に生かせるよう、新しいことに挑戦してみてください！