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　7 月　22 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（☆）	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（☆）	セルジー
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、フランス語
渡航先への入国日（☆）	2024 年　8 月　27 日
渡航先からの出国日（☆）	2025 年　6 月　22 日
渡航先国での滞在期間（☆）	約 10 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	Luxury Retail Management
履修期間	2024/9～2024/11
授業時間（〇分×△回）	180 分×10 回
授業形態（講義・セミナー）	講義（対面・オンライン）
取得単位数	4
履修科目名称	Entrepreneurship Launch & Life
履修期間	2024/9～2024/11
授業時間（〇分×△回）	180 分×10 回
授業形態（講義・セミナー）	講義（対面・オンライン）
取得単位数	4
履修科目名称	UX/UI design
履修期間	2024/9～2024/11
授業時間（〇分×△回）	180 分×10 回
授業形態（講義・セミナー）	オンデマンド講義（Le Wagon）
取得単位数	4

履修科目名称	False Beginner French
履修期間	2024/9～2024/11
授業時間（〇分×△回）	180 分×10 回
授業形態（講義・セミナー）	講義・ペアワーク
取得単位数	4
履修科目名称	French Civilization
履修期間	2024/9～2024/11
授業時間（〇分×△回）	180 分×10 回
授業形態（講義・セミナー）	講義・フィールドワーク
取得単位数	4
履修科目名称	Innovative Merchandising
履修期間	2024/9～2024/11
授業時間（〇分×△回）	180 分×10 回
授業形態（講義・セミナー）	講義・フィールドワーク
取得単位数	0
履修科目名称	Media,Communication & Advertising
履修期間	2025/3～2025/5
授業時間（〇分×△回）	180 分×10 回
授業形態（講義・セミナー）	講義・ゲストスピーカー
取得単位数	4
履修科目名称	International Marketing
履修期間	2025/3～2025/5
授業時間（〇分×△回）	180 分×10 回
授業形態（講義・セミナー）	講義・ペアワーク
取得単位数	4
履修科目名称	Web Development
履修期間	2025/3～2025/5
授業時間（〇分×△回）	180 分×10 回
授業形態（講義・セミナー）	オンデマンド講義(Le Wagon)
取得単位数	4
履修科目名称	Lower Intermediate French
履修期間	2025/3～2025/5
授業時間（〇分×△回）	180 分×10 回
授業形態（講義・セミナー）	講義・ペアワーク
取得単位数	4
履修科目名称	Programming Python For Business

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	2025/3～2025/5 180 分×10 回 講義・オンラインツール（Data Camp） 4
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 2025/3～2025/5 180 分×10 回 講義 4
留学生（日本人）の割合	全体で 15 人程度（通年の人は 10 人程度）
成績評価の方法（試験・課題の数や分量等）	筆記試験・グループプレゼン・グループ内ピア評価・個人レポート・オンライン試験などがあるが、配分は授業毎に変わる。
履修科目の制限等（あれば）	各セメスター16～30 単位の間での履修
（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	学内の友人同士の会話・授業内の説明・ディスカッションは基本的に英語のみが使用されるのできわめて頻度が高い。
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)	バディー制度があったため申し込み、バディーは決まったが、以後なにも音沙汰がなく、自然消滅。
授業内での留学生に対するｻﾎﾟｰﾄ等	ALEGESSEC オフィスまたは、G 棟の教員室に伺えばサポートはしてもらえる。
その他	授業はシラバスを注意深く読んでから履修選択するのがおすすめ。

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	食堂があるが、一食 7€のセットのため高く、利用したのは数回。かなり頻繁にカフェで軽食を買ったり、自動販売機でコーヒーを買ったりした。
図書館について	K-Lab という図書館があり、清潔で居心地が良い。
保健ｾﾝﾀｰ等の有無	有※利用はしていない
ｸﾗﾌﾞ・ｻｰｸﾙ等について	留学生は入れるサークルに限りがあった。自分は未所属。
留学生へのｻﾎﾟｰﾄ	医師やメンタルサポーターが定期的に駐在。ALEGESSEC にメールをすればたいていの事は解決した。

オリエンテーション等学校主催の行事について	定期的に学内で学生団体主催の大規模なイベントが開催される。また、留学生は Welcome Party、Farewell Lunch や、European Lunch、Asian Lunch、など様々な交流イベントがある。ESSEC が主催するナイトパーティーや、GALA という学期末のパーティーはにぎわっていた模様。
現地の学生との交流について	授業内でかかわることがあるが、自分から積極的に交流をとらないと少ない。
他の留学生との交流について	留学生同士は寮内や授業内での繋がりが盛ん。
学外での活動について（地域コミュニティー活動等）	自分がいただいていた奨学金のプログラムの一環で現地の小学校にいって文化交流会をする機会があった。 パリでアルバイトをしている日本人学生もいた。
長期休暇中の過ごし方	主にヨーロッパ諸国の旅行と、パリ市内の散策。しかし気温が低く、かつ日照時間が非常に短いので、自室で過ごす日も多かった。1 月には日本に３週間一時帰国した。
その他	学校があいている日は、学校運営のシャトルバスが 19:00～24:00 の間に走っており、寮への帰宅用に利用可能。

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）（☆）	オンラインの Campus France Japan の HP でアカウントを作成し、Etudes en France の部分から手続きを進める。必要な情報・書類をすべて提出すると、東京にある在日フランス大使館の予約（交換留学生専用の枠）が利用可能になるので、その時間帯を予約するのがおすすめ。予約したい 1 ヶ月前には手続きを終わらせておくのが良い。また、フランスの Campus France のサイトでさらにビザ申請用紙をダウンロード＆オンライン記入＆プリントしたうえで、大使館にもっていく必要がある点に注意。この申請用紙は手書きは厳禁なので、かならずオンラインで入力後、印刷するように！
利用航空会社	エミレーツ航空（渡航便） オマーン航空・タイ航空（帰国便）
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）	荷物が多かったので、Uber Taxi を利用。※空港のタクシーはぼったくり被害が多発しているので Uber 推奨。 小一時間程度で学校に到着。

入国審査について（提示した書類、審査官からの質問等）	パスポートに貼ってある長期学生ビザを提示した。
渡航後の手続き（在留届の提出、外国人登録等）	オンライン在留届の提出、ビザの有効化、現地の銀行口座の開設、Securite Social のアカウント作成、CAF の申請をこの順に行った。
その他	

４．金銭に関する情報

奨学金の受給	有
奨学金名	ヴァルドワーズ県留学生奨学金
奨学金月額受給額（円）	600€（10 万弱）
入国時に用意した金額	50€
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）	利用ほぼなし
留学中に利用した銀行名	ソシエテ・ジェネラル（SG）
現地での銀行口座開設について（開設の有無・手続き等）	ウェルカムウィーク中は学校に銀行員の方が来てくださっているので、そこのブースで開設した。開設後、一度カードを受け取りに、銀行に出向く必要があった。
ﾃﾞﾋﾞｯﾄｶｰﾄﾞの使用について	Wise デビットカードを使用。
日本からの送金方法について	親の住信 SBI ネット銀行⇒自身の住信 SBI ネット銀行⇒自身の Wise の口座⇒Wise アプリ内で両替という順に送金すると、手数料が限りなく少ない。
1 ヶ月の生活費（目安）	家賃と別で 10 万円程度（600€）
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)の一人部屋を使用。
家賃	729€/月
住居を探した方法・時期	6 月頃に、学校からの Housing Pack の案内を参照した。
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	80L 以上のサイズのスーツケース×２ 周辺国旅行時はマタドールのバックパックを利用。 学校へは、トートバックまたは前掛けバッグを利用。
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）	ESSEC の学生寮には食事がついていないので、自炊が基本。セルジーでは外食を控え、パリで外食をしていた。
1 ヶ月の食費	４万～５万程度。
その他	物価が非常に高いので、自炊がおすすめ。

５．３　その他日常生活に関する情報

電話について	物理 sim に関しては、到着後に空港でまず最初の 2 週間分を Orange のプリペイドで購入。その後、他の手続きが落ち着いてから、セルジーの Trois Fontaine というモールに入っている Free というショップの自動販売機で、国内 350 ギガ/月・国外（主にヨーロッパ諸国）35 ギガ/月の通信容量で月額 19,99 ユーロのプランのものを購入。また、esim として、楽天モバイルを使用していた。
ｲﾝﾀｰﾈｯﾄについて（Wi-Fi 環境等）	寮は部屋によって通信環境が異なり、自分の部屋は全くネットが通じなかったため、日本人の友人と寮の wifi を契約し、シェアしていた。しかし、サーバーダウンして復旧までに数日かかることもある。※1 契約で 5 デバイスまで利用可能。
ｺﾝﾋﾟｭｰﾀｰについて	PC1 つ。iPad があるとさらに便利かもしれない。
郵便について	利用していないが、Fontaine のモールにサービス有。
交通機関について	基本は RER という電車を利用。※登校にも利用。 遅延や工事等は日常的に多発。運行していない日もあるので、出かける前に公式 X のアカウントで確認推奨。
治安について	よくはない。日没後の一人歩きは用心して極力避けた。
保険について	渡航前にジェイアイ傷害火災保険のたびほに加入。Yvon の住宅保険にも加入。
医療機関・薬について	コロナウイルス罹患時に、パリのアメリカン・ホスピタルを利用した。日本語対応ありでスムーズな対応。
気候と服装について	9 月はやや暑いため半袖で過ごせるが、10 月以降はジャケットが必要になる。冬（11 月～3 月）は朝晩の冷えが厳しい。4 月頃から暖かくなり、半袖に戻る。
普段の買い物について	Cergy Prefecture 駅近くの Trois Fontaine 内にある Auchan Supermarket を利用。会員カード作成を推奨。
娯楽・行事について	寮に併設のジムに通っていた。
日本語の使用について	日本人の留学生との会話・親との通話など。
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	S 字フック、洗濯ばさみ、米、ジップロック、ラップ、食器の水切りマット

の	
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	しておいて良かったこと：留学体験記をよく読むこと しておけばよかったこと：留学を通してなしとげたい目標を明確にいくつか設定しておくこと
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）	特になにもしていない。一度、1年次に長期インターンシップの申し込みをした際に、自己分析のみしていた。
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）	4月上旬から就職活動を始め、就活サイトへの登録。セミナーの参加・エントリーシートの提出や、SPI 等の対策を進めた。同年卒の日本人留学生と日々励まし合った。

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	オンライン英会話（DMM）に登録し、１年間行った。 IELTS の試験対策。仏検 3 級を取得しておいた。
留学中の学習方法、工夫したこと等	留学中は主にフランス語を勉強した。フランスの歴史についての絵本を購入し、その本を音読していた。また、ジムでのランニング中に、フランス人の旅行 Vlog を見て、旅行先の知見を得ると共にリスニング力を鍛えた。
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）	英語でのコミュニケーションに抵抗感が一切なくなった。フランス語に関しては、日本の街にちらばっているフランス語（例えば飲食店の名前）の意味が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	物事を判断する上での、多角的な視点。 予想外の事が起きたときの冷静な判断力と、理不尽な状況に耐え抜くタフネス。 様々な国の文化やその国の特徴、住んでいる人の考え方等の多文化理解。 あらゆる身の回りの事象に対する主体性。
留学中に困ったこと	洗濯・乾燥に都度料金がかかるのでまとめて一回で行っていたが、そのせいで色移りしたり、熱で縮んでしまったりしたので、持っていく服やタオルは高価なものやお気に入りのものではなく、最悪捨ててきても良いと諦められるものを推奨。

	また、硬水に悩まされた。シャワー後に、髪がパサつくが、Le Bon Marche に売っている、Kevin Murphy のトリートメントを使うことで解消。
留学前/留学中に参考になったウェブサイト等	Campus France Japan の公式サイト

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、大きく三つあります。一つ目は、**高校生の頃に一度諦めた経験があったから**です。短期留学に行きたかったのですが、コロナ禍で叶いませんでした。もともと留学に興味を持ったのは、自分が知的好奇心旺盛な性格で、「旅行だけではわからない海外の文化や人々に深く触れてみたい」という純粋な思いがあったからです。二つ目は、**「貴重な最後の学生期間」だからこそ、何か新しいことに挑戦したいという気持ちがあったから**です。大学１年生の頃は、起業と留学の両方を視野に入れていました。ただ、起業には明確なビジョンが必要ですが、当時の私はまだ「これがやりたい！」と思えることがありませんでした。だからこそ、異文化環境に飛び込んでたくさんの刺激を受け、自分のやりたいことを見つけられたら、という思いで留学を選びました。三つ目は、**日本の大学ではなかなか学べない実践的な内容を学びたいと考えたから**です。私が留学した ESSEC ビジネススクールは、ラグジュアリーブランドの戦略分析やマーケティングに強みがある学校で、授業も非常に実践的でした。実際、留学期間中にビジネスで使われるフレームワークや考え方について、留学前の 10 倍以上は学べたと感じています。

現地で履修した授業およびその感想：

現地で履修した授業の中で印象に残っているのは Luxury Retail Management と、Media, Communication & Advertising の授業です。前者は秋冬学期に履修しました。初めての海外留学生とのグループ発表があり、最初はチームの会話についていくのが精一杯で、消極的になっていました。しかし、周りに認められたい気持ちから、リーダーに立候補し、グループのレポートを編集・推敲したり、発表内容作成にあたって情報を得るため、ブランドの店舗に足を運んで調査したりしました。最終発表後に「あなたがいてくれたからチームが最後まで走り抜けられた」と声をかけられてとても達成感を感じましたし、結果としてチーム内相互評価で最高点をとることができました。後者は春夏学期に、デジタルメディア×マーケティングコミュニケーション・広告・PR の領域を学びたいという思いから履修しました。カスタマージャーニーの設計方法や、

各時点での KPI の設定の仕方、また、どのように広告を運用しているか、どれくらいの費用がかかっているのかなど、とても実践的な内容を学ぶことができました。自国の広告を一つ選んで、その広告の意図やコンセプト、工夫されているポイントなどについての分析レポートの課題はとても楽しく取り組めました。

楽しかったこと：
これはずばり、**「人生規模での貴重な経験がたくさんできたこと」**につきます。ヨーロッパ諸国を一人旅したことや、パリファッションウィークの時期にアンバサダーの人たちに会いにいったこと、現地の知り合いになったことなど、日本で一般的な大学生の日常生活を送っていては絶対に経験できないことができ、人生の財産になったと感じています。他の留学生や、現地の学生と仲良くなって遊んでいくうちにだんだんと会話がスムーズになって、コミュニケーションが楽しくなる感覚はとても新鮮で、自分の成長も感じられてうれしかったです。大変なことも多いですが、間違いなく、楽しいこと・わくわくすること・ときめくことの方が多いです！

大変だったこと：
いくつかありますが、特に印象に残っている２つをお話しします。一つ目は、**外出時に、常に周囲を警戒しなくてはいけなかったこと**です。日本で生活をしていて、近所のコンビニに行くときや、電車で出かけるときに、貴重品ポーチを体に巻き付けている人はほとんどいないかと思います（笑）。でもフランスでは、そうした「身を守る意識」を常に持って行動する必要があり、緊張感が伴いました。本当にリラックスできる空間は自室の中だけでした。二つ目は、**飲料水の確保**です。水道水が体質的に合わず、いつも軟水をストックしていました。うっかり買い忘れると困るので、常に残量を気にして過ごしていました。特に 1.5L×6 本のケースを運ぶときは 9kg ほどになるので、ちょっとした筋トレのようでした（笑）。軟水なら Mont Roucous や Volvic が個人的におすすめです！

これから留学を考えている方々へのメッセージ：
留学を検討している方に伝えたいことは、大きく 2 つあります。一つ目は、**「今、留学しようか迷っているなら、ぜひ挑戦してみてほしい」**ということです。社会人になってからの留学は、時間的・金銭的・環境的にハードルが高くなります。迷っているということは、少なくとも心のどこかに「挑戦したい」という気持ちがあるはずです。自分の決断に対する自信は、自ら選び取って、責任を持って最後までやり遂げたときにこそ生まれるものだと思います。新しい環境に飛び込むことで得られるものは、想像以上に大きいです。二つ目は、**留学の“密度”を意識して過ごしてほしい**ということです。渡航前は長く感じるかもしれませんが、いざ終わってみると本当にあっという間です。「この留学で何を達成したいか」「どう成長したいか」を事前に考えておくだけで、日々の過ごし方が変わります。目標は大げさなものでなくても大丈夫です。たとえば「10 か国以上の友達を作る」や「毎日日記を書く」など、些細なことでも、自分の軸となる目標があ

れば、それが指針になります。どんな形であれ、皆さんの挑戦を心から応援しています！