

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 (☆)	2026 年 6 月 26 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
派遣プログラム名 (☆)	☒ 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 (☆)	2025 年 8 月 23 日
渡航先からの出国日 (☆)	2026 年 6 月 17 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	なし
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	Beginner French
履修期間	2025/9～2025/11
授業時間 (○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	2025/9～2025/11
授業時間 (○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	Portfolio Management
履修期間	2025/9～2025/11
授業時間 (○分×△回)	180 分×10 回
授業形態 (講義・セミナー)	講義
取得単位数	4

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

履修科目名称	Luxury Brand Management
履修期間	2025/9～2025/11
授業時間（〇分×△回）	180 分×10 回
授業形態（講義・セミナー）	講義・グループワーク
取得単位数	4
履修科目名称	Future Casting: Strat Scenario
履修期間	2025/9～2025/11
授業時間（〇分×△回）	180 分×10 回
授業形態（講義・セミナー）	講義
取得単位数	4
履修科目名称	False Beginner French
履修期間	2026/3～2026/5
授業時間（〇分×△回）	180 分×10 回
授業形態（講義・セミナー）	講義・グループワーク
取得単位数	4
履修科目名称	Supply Chain Management
履修期間	2026/3～2026/5
授業時間（〇分×△回）	180 分×10 回
授業形態（講義・セミナー）	講義・グループワーク
取得単位数	4
履修科目名称	Doing Business in China
履修期間	2026/3～2026/4
授業時間（〇分×△回）	180 分×5 回
授業形態（講義・セミナー）	講義
取得単位数	2
履修科目名称	Doing Business in India
履修期間	2026/4～2026/5
授業時間（〇分×△回）	180 分×5 回
授業形態（講義・セミナー）	講義
取得単位数	2
履修科目名称	Financial Analysis
履修期間	2026/3～2026/5
授業時間（〇分×△回）	180 分×10 回
授業形態（講義・セミナー）	講義
取得単位数	4
履修科目名称	Digital Transformation

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

履修期間	2026/3～2026/5
授業時間（〇分×△回）	180 分×10 回
授業形態（講義・セミナー）	講義
取得単位数	4
履修科目名称	Decision Analytics in AI Era
履修期間	2026/3～2026/5
授業時間（〇分×△回）	180 分×10 回
授業形態（講義・セミナー）	講義・グループワーク
取得単位数	4
留学生（日本人）の割合	学部の交換留学は全体で 10 人ほど
成績評価の方法（試験・課題の数や分量等）	ファイナンス系の授業は筆記試験・プレゼンに基づいて、マネジメント、マーケティングの授業はプレゼン・グループ同士のピアレビューに基づいて行われることが多かった。プレゼンの数や試験の数は授業によって異なるため詳しくはシラバス参照。
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	言語の授業以外全て英語で講義が進められる。もちろんグループディスカッションも英語で行われる。自分の知る限り ESSEC にある全ての授業が英語とフランス語で受けられるため授業科目はかなり充実していると言える。
語学に関するサポート(特別授業、チューター、イッセイヤイティングに関するサポート等)	バディ制度が存在するが、ほぼ機能していない。英語のアカデミックライティングの授業が存在する。学期前にメールで送付されるテストのスコアに応じたレベルのフランス語の授業が受けられる。
授業内での留学生に対するサポート等	留学生が多いためフランス独自の慣習に関する話題がでた場合などは適宜説明がなされる場合が多い。
その他	今年から履修方法が阪大の言語の授業と同じく優先順位をつける方式に変わったため、どの授業が自分に必要かを吟味して優先順位をつけることが重要。履修希望を必要数全て埋めないとランダムに授業が割り振られるため注意。

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	食堂のセットは主食のみのメニューで 7 円ほどで日によって当たり外れが大きい。コーヒーマシンでエスプレッソやチョコレートを飲むことが多かった。学校の近くのケバブ屋やサンドウィッチ屋で昼食をすますことが多かった。
---------------------------	---

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

図書館について	K-lab という図書館が空いていて使いやすい。しかし Wi-Fi の接続が不安定。会議室のような zoom のミーティングで使える部屋があり、affluence というアプリから予約可能。
保健センター等の有無	不明
クラブ・サークル等について	フランス語ベースのクラブ・サークルが7割ほどで、交換留学生には障壁が高い。友人の日本人の交換留学生がスポーツ系のクラブに入っていた。自分はいっていない。
留学生へのサポート	定期的にメンタルケアサポートのメールが発信されていたため、少なくともそのサービスは利用可能であろう。
オリエンテーション等学校主催の行事について	各学期の授業開始一週間前にオリエンテーションがあり、9月の二週目にサークルオリエンテーションがあった。また留学生向けのウェルカムパーティーが ESSEC 内や寮内でも開催されていた。また自分は Melt ESSEC が主催するパリのナイトパーティーや GALA (4 月に開催) と呼ばれるクラシックなパーティーに参加した。
現地の学生との交流について	関わりは少なかったが、イングリッシュトラックの生徒に関しては授業内で何人かと交流した。
他の留学生との交流について	留学生同士の交流は多い。特に言語の授業に関しては話す機会が多く親睦を深めるのに最適だった。
学外での活動について(地域コミュニティ活動等)	特に自分は活動していない。 日本人留学生でパリに移り住んでアルバイトをしていたり、インターンしていたりする人もいた。
長期休暇中の過ごし方	ヨーロッパ内を家族と旅行していた。パリの凱旋門の新年セレモニーを見に行ったことやクリスマスマーケットを見たことが印象的。一月に日本に三週間ほど一時帰国した。
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
ビザの取得手続きについて(申請方法、申請から取得までの所要期間等) (☆)	Campus France Japon でアカウントを作って Etudes en France の部分から手続きをしていく。手続き完了メールを受け取った後に東京のフランス大使館の訪問日時を予約する。 手続きにかなり時間がかかる上、7 月以降は大勢の留学を控えた人が VISA のために大使館に訪れ、予約が取りにくいいため、acceptance letter が ESSEC から発行されたらすぐに手

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

	続きを進めた方がよい。一応水曜日が交換留学生の枠として用意されているため積極的にそれを活用することを推奨する。自分は7/2に大使館を訪れ、7/4にVISAが家に届いた。大使館に行く際は絶対に必要書類を忘れないように気を付ける。何があるかわからないので自分は予備の書類コピーを持って行った。また発行費用を当日のレートでお釣りが出ないように払わないといけないので小銭を多めに持って行った方がよい。
利用航空会社	中国東方航空(渡航便) エールフランス航空(帰国便)
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)	Uber taxi を利用した。大体一時間ほどで Cergy le haut に到着した。片道およそ60€前後。
入国審査について(提示した書類、審査官からの質問等)	パスポートと長期学生ビザを提示した。特に特別なことは聞かれなかった。
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、健康保険登録、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	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€
クレジットカードについて(カード会社名・日常の利便性)	ほぼ利用してない。
留学中に利用した銀行名	Revolut (IBAN がついていたので他の銀行は開設しなかった)
現地での銀行口座開設について(開設の有無・手続き等)	最初の二週間銀行の方が来てくださり、そこで開設している人が多かった。しかし手続きが煩雑で、出生証明書などで躓いている人が多かった。
デビットカードの使用について	Revolut, Wise を利用。
日本からの送金方法について	親の楽天銀行→Wiseの口座という手順で毎月送金してもらっていた。
1ヶ月の生活費(目安)	家賃と別で13万程度。
その他	キャッシュが必要になったのはトイレ、クリスマスマーケット、小さい屋台ぐらいだった。キャッシュレス社会。

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)・アパート等)	学生寮(les hauts de Cergy)二人部屋。
家賃	662€/月
住居を探した方法・時期	六月頃の学校からの案内を参照した。
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 サイズ、70L サイズのスーツケース、Karrimor のバックパックを持参。ヨーロッパ内旅行の際はこのバックパックかショルダーバッグを主に使用した。
その他	到着後に親に自国から荷物を郵送してもらっている友人が多かった。しかし les hauts の寮は荷物受け取りができないので寮近くの Amazon などの collect box を宛先にする人が多かった。

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)	学生寮には食事がついていないので基本的に自炊。
1ヶ月の食費	4万程度
その他	外食時の出費がかさむ。(約 20-25€/1回) パリで食事をする際は The Fork というアプリで予約すると割引が適用され、お得。

5. 3 その他日常生活に関する情報

電話について	物理 Sim として Free という携帯モバイル会社を利用していた。その中でも月 9.9 ユーロのプランに加入したがヨーロッパ中で使えるので有用。しかし他の大手のキャリアと比べて少々通信が不安定になりやすい。
インターネットについて (Wi-Fi 環境等)	寮内での通信環境が不安定なため、日本人の友人と Wi-fi をシェアしていた。たまに Wi-Fi がメンテナンスで利用できない時もあり、注意が必要。一つの契約で 4 デバイス同時にアクセス可能。
コンピューターについて	PC と iPad を使用。スライド作成やエクセル作業で PC を、授業中のメモ用に iPad を活用した。
郵便について	利用していない。
交通機関について	基本的に RER A という電車で(登校、パリに行く際にも)遅延が多発する。時期によっては土日や平日夜間に電車が運

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

	行しない(Cergy le haut～Satrouville 間) 日もあるので要確認。運行していない日は代わりにシャトルバスが出ている。
治安について	治安は悪い(ちなみにパリよりセルジーの方が悪い) 特に女性は夜間に一人で歩く際は気を付けたほうがいい。
保険について	AIG の海外旅行保険に加入。study Assur という住宅保険に加入。
医療機関・薬について	病院は受診していない。風邪を引いた際は日本から持参した解熱剤や葛根湯を飲んで対処した。
気候と服装について	かなり乾燥している。9 月までは少し暑く半袖推奨だが昼夜で寒暖差が激しい。10 月に急に冷え込みジャケットを着用していた。11 月から 3 月は非常に冷え込み、ダウンやタイツを履いていないと寒い。4 月 5 月から徐々に暖くなり、6 月になると急に夏になる。(6 月中旬で 35 度になった)
普段の買い物について	普段は学校近くのモール内もしくは les hauts の Auchan というスーパーを利用。ポイントカードを作っておくと若干割引が適用される。
娯楽・行事について	よく友人と寮内のテニスコートでテニスをしていた。備品を貸し出してくれるので気軽に楽しめた。Melt ESSEC という団体が主催するイベントに時折参加していた。
日本語の使用について	日本人の留学生との会話時
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	足拭きマット、食器の水切りマット、キッチンハサミ、ラップ、箸、ジップロック、パスタ茹で簡易キット、日本語で書かれたフランス語の文法書
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：フランス語の文法勉強 しておけば良かったこと：英語の勉強(制限時間内に言いたいことを伝える力)、就活
その他	硬水が苦手だったので自分はスーパーで濾過器を買って使っていた。寒暖差が激しかったり、乾燥していたりと非常に体調を崩しやすいため、無理をしすぎないことが重要。パリの冬は日照時間が 8.5 時間ほどと短く天気も曇天で非常に寒いためメンタルケアに注意。ビタミン剤を常用している人もいた。

6. 就職活動に関する情報

留学前の就職活動について(セ	企業説明会や、短期サマーインターンシップの参加等。
----------------	---------------------------

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

ミナー参加、自己分析、業界研究、就活サイト登録等)	
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、インターンシップ等)	11 月後半にボストンキャリアフォーラムに参加した。ESSEC 内の日本人の友人と一緒に参加した。9 月後半から準備を進め、ESSEC 内の先輩に ES 添削や面接対策をサポートしていただいた。

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	オンライン英会話やディクテーションでリスニング、スピーキング能力の向上を図った。TOEFL の試験対策と仏検三級を取得しておいた。
留学中の学習方法、工夫したこと等	フランス語に関してはリスニングが苦手だったため、YouTube でフランス語での文法解説動画を視聴していた。時折英語で独り言を言って英語で普段よく使う表現を覚えた。
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)	フランス語に関しては飲食店のメニューや電車内のアナウンスが大雑把に理解できるようになった。英語に関しては留学生や教授との会話ではほとんど困ることは無くなった。

8. その他

留学して得られたこと	急な事態に対する対応力。 多様な文化に対する理解と寛容性。 異文化理解を通じた自国の文化の解像度の上昇。
留学中に困ったこと	交通機関の突然の運行停止にかなり悩まされた。旅行や帰国時などは特に早めに出発し、電車の運行状況を確認することを推奨する。また、寮の部屋内の暖房は 11 月まで入らなかったり、クーラーがなかったりと、自身で調整することを推奨。
留学前/留学中に参考になったウェブサイト等	留学体験記や YouTube にあるフランス生活者の vlog 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:

私が留学を決めた理由は二つあります。一つ目はビジネスの最前線に将来たつような人たちと

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

交流してみたかったからです。当時私の将来やりたいことの一つが起業でしたが、なかなか始める一歩を踏み出せずにいました。そこで ESSEC がビジネススクールということもあり起業する人やビジネスに興味がある人が多く、何かヒントを得られるのではないかと思います、留学を決心しました。二つ目は、よりオープンな議論を経験してみたいと考えたからです。大学二年生の頃に約1か月間フィリピンに滞在し、現地の学生や海外から来た人たちと交流する中で、自分とは異なる価値観や世界観に触れる機会がありました。それぞれが育った環境によって物事の捉え方が大きく異なることが非常に興味深く、さらに多様なバックグラウンドを持つ人々と議論してみたいと考えるようになりました。特にヨーロッパにはさまざまな国や文化的背景を持つ学生が集まるため、経済や政治、宗教など価値観が表れやすいテーマについても、お互いの考えを尊重しながら率直に意見を交わす経験ができるのではないかと期待し、留学を決意しました。

現地で履修した授業およびその感想：

特に自分の中で印象に残っているのは Financial analysis という授業です。典型的な財務諸表の授業ですが、会計用語が全て英語でその上 IFRS という日本と全く異なる会計基準を用いており最初の数週間は慣れるので精一杯でした。しかし、先輩から借りた英語の会計に関する本で自己学習したり、わからないところを教授や友人に聞いたりすることでなんとか中間テストで上位の成績を収めることができました。ESSEC のプレゼンにおいては自分の英語力不足で伝えたいことを制限時間以内に言いきれないことが多く、悔しい思いをしました。

楽しかったこと：

ルームメイトとヨーロッパのいろんな国に旅行したことです。朝4時の電車に乗ったり、格安ホテルに泊まったりと日本では絶対しないような限界バックパッカーみたいな旅行ができたのがとても印象的です。あと旅行先で街並みや食文化、建築を見て思いを馳せることが楽しかったです。例えば“なぜヨーロッパ人はテラス席が好きなんだろう”とか、“スペインの小皿文化（タパス）ってヴェネチアにもあるけど、どういう街でその文化が発展するんだろう”とか。そういう質問に明確な答えはないかもしれないけど、実際に何かを見て事象の背景を推察し、友達と考えを交換し合うみたいな経験がとても新鮮で楽しかったです。

大変だったこと：

大きく二つあります。一つはコミュニティ作りです。特にサークルやアルバイトをしていなかったもので、人と関わる機会が学校の授業の中と寮の中で出会うくらいで最初は友人作りに苦戦しました。そのためスポーツセッションに参加したり、ESSEC のイベントに参加したりして人と積極的に関わる機会を作って幅広い人と関わるように気をつけました。二つ目は現地の食材への慣れです。普段日本で手に入るようなもやしやごぼうなどの野菜や味噌などがスーパーに全くなかったので豚汁のような本格的な和食を作ることが難しかったです。大体アジアンスーパーに行くとも材料は揃いますがパリにしかない上に高いので、余裕があればお気に入りの日本の調

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

味料を持ってくるのもいいと思います。逆に現地由来の食材(鴨や乳製品)は日本より安く、品質も良いため、フランス風の料理を作るのが楽しかったです。

これから留学を考えている後輩へのメッセージ:

留学を考えている方に伝えたいことは二つあります。一つ目は留学に行くか迷っている方がいるのであれば早めに行って欲しいということです。かくゆう私は大学入学当初から留学をうっすら考えていましたが、うだうだ悩んでいるうちに留学に行くのが4年の秋になってしまいました。留学に行ってみるとヨーロッパ社会の現実、他人から見た自分の評価や本当にやってみたことなど様々な重要なことを知ることができました。しかし留学後に選べる選択肢は2年時や3年時に留学を経験している人と比べるとかなり狭まってしまい、その経験を活かすことが難しくなります。留学を経て得られることは想像以上に大きいです。早めに留学に行く準備をしておくことをお勧めします。二つ目は留学中に“なぜ”を考えて過ごしてほしいということです。

例えば日本で享受してきた電車のダイヤの安定性などの当たり前はヨーロッパでは異常であることが多いです。ではなぜその当たり前が日本で通用できたのかを自分自身で考えてみるとかなり面白いです。こういった日常の違和感に疑問を持ち、その原因を考えていくことで新しい世界が見えてくると思います。皆さんの挑戦を応援しております。