2019年度 交換留学報告書

留学先大学	リール政治学院 Sciences Po Lille	留学先国・都市	フランス リール
留学期間	2019 年 9 月 ～ 2020 年 5 月 ※コロナウィルスの影響により早期帰国 3～5月：日本にてオンライン授業受講		
学部・研究科	教養学部教養学科	留学開始時の学年	3年生
帰国時の学年	4年生		
留学先学部	政治学部		

1.出発準備について

Ⅰ.ビザ取得

(1)取得に要した日数　ビザ申請日から受領まで約 14 日　(2)面接の有無 ☐ 有 ☑ 無

(3)ビザの種類　長期学生 ビザ

(4)取得時期　2019年6月（渡航2ヶ月前）

(5)申請方法（必要書類等）と、困ったこと・気を付けた方がいい事など。

大使館での申請前に「Campus France」のサイト登録と振り込みがあります。これに2週間程度かかるので、早めの手続きをおすすめします。また、毎週水曜日の10：30～から交換留学生は大使館に予約なしで入れますが、とても混むので並んで待機しておいた方がいいです。

(6)予防接種の種類（MMR等）

Ⅱ.航空券

(1)往路　☐ 直行便　☑ 乗継　成田 空港発　台湾桃園国際 空港経由　シャルル・ドゴール 空港着

(2)復路　☑ 直行便　☐ 乗継　シャルル・ドゴール 空港発　空港経由　羽田 空港着

(3)利用航空会社　往路：エバー 航空　復路：ANA 航空

(4)航空券の種類　☐ FIX（日程変更不可）　☐ OPEN（日程変更可）　☐ FIX/OPEN　☑ 片道　☐ その他

(5)購入方法　☐ 旅行代理店窓口　☑ インターネット（サイト名：トラベルコ・スカイスキャナー）　☐ その他（　）

2.到着後の手続きについて

Ⅰ.空港から大学までの移動

(1)移動手段　☐ 大学手配の出迎え　☑ 電車　☐ バス　☐ タクシー　☐ 知人の出迎え　☐ その他（　）

(2)所要時間　約 1 時間　分

Ⅱ.到着後の手続き

(1)オリエンテーション　☑ 有　☐ 無　（　）

(2)滞在許可申請　☑ 有　☐ 無　（インターネットで到着から3ヶ月以内）

(3)留学生向け語学研修　☑ 有　☐ 無　（☑ 学期前　☐ 学期中）　期間：1週間程度

(4)その他手続き　（CAF（住宅補助）の申請、社会保険の手続き、銀行口座開設手続き）

3.生活について

Ⅰ.住居

(1)住居の種類　☐ 寮　（寮名：　　）
☑ アパート　☐ ホームステイ　☐ その他　（　　）

(2)シェア人数　0 人（自分は除く）　(3)共有部分　☐ バス　☐ トイレ　☐ キッチン　(4)自炊　☑ 可　☐ 不可

(5)大学までの交通手段と所要時間　(6)個室の有無　☑ 有　☐ 無
☑ 徒歩　☐ バス・電車　☐ 自転車　15 分

(7)住居申込方法・時期　（ 1年契約（7月31日から）。5月頃からStudapartというサイトを使って探していました。 ）

(8)住居について困った事やアドバイス及びルームメイトについて（国籍や良かったこと、困った事）

5月あたりから住居を探し始めました。いいと思った物件はなるべくはやく申し込んでおいた方がいいです。私は5件メールを送りましたが、返信がきたのは1件だけだったので、多めに申請をだしておくことをおすすめします。

Ⅱ.食事

(1)毎日の食事についてあてはまるもの全てに✔
☑ 自炊　☐ 寮食　☑ 大学内学食　☑ 外食　☐ その他　（　　）

(2)ミールプラン　☐ 有　☑ 無　月額（現地通貨）　　（日本円約　　円）
平日【 ☐ 朝　☐ 昼　☐ 夜 】　週末【 ☐ 朝　☐ 昼　☐ 夜 】

(3)最寄りのスーパーやマーケットまでの所要時間
☑ 徒歩　☐ バス・電車　☐ 自転車　　分

(4)食事について困った事やアドバイス

フランスの物件はほとんどが家具・家電・調理器具付きなので便利です！
学食が安くてボリューミーでおいしいので、手続きがちょっと複雑かもしれませんがぜひ利用してください！

Ⅲ.インターネット環境

(1)住居　☑ 有　☐ 無
(2)キャンパス　☑ 有　☐ 無　（ ☑ キャンパス全体　☐ 接続スポット　）
(3)個人契約　☐ 有　☑ 無
ある場合は契約内容について（契約会社、契約方法など）

(3)外出先でのインターネット利用　☑ 有　☐ 無
ある場合はその利用方法について（カフェやお店の無料Wi-Fiなど）

駅、カフェ、レストランなど大体どこでもあります。

(4)携帯電話利用について　☑ 日本の携帯を持参　☐ 現地購入　☐ 使用していない
その利用方法について（契約会社、契約方法、費用など）

フランスのSIMで「Free」というものを使っていました。安いし、簡単に買えるし、ギガ数もかなりあるのでおすすめです。私のプランはヨーロッパ諸国どこでも使えて一ヶ月100GBが€19.9くらいでした。

4.留学先大学について

Ⅰ.大学の周辺地域

(1)治安　☐ 良い　☑ 普通　☐ あまり良くない　☐ 悪い
注意すべき点

地域によって差が大きいです。怖い人がふらふらしているような場所もあります。夜遅くに1人で出歩くことはなるべく避けた方がいいです。スリもいるので注意。

(2)交通の利便性　☑ 良い　☐ 普通　☐ 良くない

(3)主な交通手段　☑ 電車・地下鉄　☐ バス・トラム　☐ 自動車　☐ その他　（　　）

(4)都市部（繁華街）までの所要時間　20 分　（交通手段：徒歩で大体どこでも行けると思います！　）

(5)交通手段に関して注意すべきことやアドバイス

フランスはどの交通機関を使おうとスリがいるので、必ず貴重品は近くに身につけて警戒を怠らないこと。

(6)よく利用した買い物やレジャー、医療機関など周辺施設について

大きなショッピングセンターが大学から徒歩15分くらいのところにあり、よく利用していました。また、週末は電車で1時間でパリ、バスで2時間半くらいでベルギーにも行けますよ。

Ⅱ.授業

(1)履修登録の時期・方法　☐ 出発前　☑ 出発後　☐ 派遣先大学国際室　☑ オンライン　☐ メール等　☐ その他　（　　）

(2)履修の制限

履修の制限は特になかったと思います。とりたいだけとれます！
院生の授業以外なら現地学生と授業を受けることも可能です。（フランス語ばかりだから大変かも）

(3)授業・履修登録で困ったことやアドバイス

前期はやる気や焦りでたくさん授業をいれましたが、最後にエッセイで追い詰められたり、プレゼンが同じ週でかぶってしまったり、大変でした。焦らず、ちょっとずつ授業をとるのがいいかもしれません。

(4)語学研修（学期前・学期中）を受けていれば、期間・内容・費用について

学期中のフランス語の授業のレベルを決めるための研修期間、という感じです。オリエンテーション期間にフランスのテストを受けて割り振られます。レベルの上げ下げは自由にできます。

(4)履修科目

1	科目名	Institution Politique Comparees	授業の言語	出席人数	単位数
	授業内容/履修学期	世界の政治制度の比較/秋学期	フランス語	約 40 名	7 単位
2	科目名	EU politics and institutions	授業の言語	出席人数	単位数
	授業内容/履修学期	EUの政治制度、歴史、今後の発展など多角的に学ぶ/秋学期	英語	約 35 名	5 単位
3	科目名	Contemporary environmental challenges	授業の言語	出席人数	単位数
	授業内容/履修学期	世界の環境に関する課題と対策/秋学期	英語	約 30 名	5 単位
4	科目名	Society, Values and Identity in Europe	授業の言語	出席人数	単位数
	授業内容/履修学期	フランスの社会保険や女性運動と他のヨーロッパ諸国の比較/秋学期	英語	約 30 名	5 単位
5	科目名	Unsettled Questions about the European Idea	授業の言語	出席人数	単位数
	授業内容/履修学期	ヨーロッパ（主にフランス）の哲学と歴史/秋学期	英語	約 50 名	5 単位
6	科目名	Social and international relations of Japan	授業の言語	出席人数	単位数
	授業内容/履修学期	日本の外交、政治、教育について/秋学期	英語	約 30 名	3 単位
7	科目名	Francaise- langue etrangere	授業の言語	出席人数	単位数
	授業内容/履修学期	フランス語語学/秋学期	フランス語	約 10 名	4 単位
8	科目名	Vie politique francaise	授業の言語	出席人数	単位数
	授業内容/履修学期	フランス政治史（第5共和制以降）/春学期	フランス語	約 40 名	7 単位
9	科目名	French history in global perspective	授業の言語	出席人数	単位数
	授業内容/履修学期	フランス政治史（ローマ時代から近代まで）/春学期	英語	約 30 名	5 単位
10	科目名		授業の言語	出席人数	単位数
	授業内容/履修学期			約 名	単位

(5)履修して良かった科目　※記入欄が不足する場合は追加してください。

科目名	EU politics and institutions
理由	ほとんどがヨーロッパ人の留学生の子たちが集まる授業でしたが、いろんなヨーロッパ諸国から来た留学生の子たちがEUについてどう思っているのかが意見が全く違って面白かったです。
詳細（課題、試験等）	グループプレゼン2回（授業に関すること1回と最近のニュースに関すること1回） 最後の筆記テストは先生が提示したテーマについてどう考えるかを授業全てを振り返って書く。
科目名	Contemporary environmental challenges
理由	日本で触れる機会の少ない「グリーン・ウォッシュ」や「ビーガン・ベジタリアン」などについて詳しく知ることができました。また、ヨーロッパの学生中心に環境への熱意が強く、議論が白熱することも。
詳細（課題、試験等）	先生が提示したテーマに関してグループプレゼン（1回） 先生が提示した論文の中から一つ選び、読んだ上でエッセイを書く。（10000 characters）
科目名	Institution Politique Comparee
理由	フランス語の授業で、正直何を言っているのかわからないのが大半だったけど、比較的先生がゆっくり話してくれることと、現地学生が1年生で受ける必修科目なのでアドバイスをもらえます。
詳細（課題、試験等）	講義形式 グループエッセイ（3人）、先生の6つの質問に答える。

Ⅲ.課外活動

(1)課外活動への参加　☐ 有　☑ 無

(2)イベントへの参加　☑ 有　☐ 無

有る場合はクラブ名、イベント名と活動内容を記入

ウェルカムパーティーや各自でご飯をつくって持ち寄るご飯パーティーなどに行きました。

Ⅳ.施設・設備

(1)学食・カフェテリア　☑ 有　☐ 無　2 箇所

(2)スポーツ関連施設　☐ 有　☑ 無　具体的に（　　）

(3)ライティング・センター等履修サポートサービス　☐ 有　☑ 無

(4)その他お勧めの施設・設備

図書館はいつも混雑するので、静かな環境で勉強したいときはPCルームがおすすめです！テスト前以外はフランスの学生もいないのでいつも入り浸っていました、笑

(5)現地学生との交流機会　☐ 満足　☑ やや満足　☐ やや不満　☐ 不満

そう感じた理由を教えて下さい。

BDIという留学生をサポートしてくれる団体が大学にあるので、困ったときは彼らにいろいろと聞くことができます！また、彼らがパーティーや旅行などの企画をしてくれるので、現地学生とも、留学生とも仲良くなれます！ただ、現地学生と同じ授業をとるにはフランス語の授業になってしまうので難しいかもしれません。

Ⅴ.お金の管理

(1)お金の管理方法　☑ 現地銀行口座　☑ インターナショナルカード（国際キャッシュカード）　☑ クレジットカード　☑ 海外専用プリペイドカード（キャッシュパスポート等）　☐ デビットカード　☑ 現金　☐ その他（　　）

不便だったこと・お勧め方法等アドバイス

いつスリに遭うかわからないので、基本的に現金は持ち歩いていませんでした。スマホにクレジットカードを登録しておいて、基本的にそれで払うことが多かったです。
また、クレジットカードを紛失した時もあったので、旅行などのときは2枚持ちをおすすめします。

5.費用について

Ⅰ.留学にかかる費用

※コロナウィルスの影響により早期帰国しているため、参考程度としてください。

	内容詳細	期間(ヶ月)	月額	総額(円)	支払方法
渡航準備	往復航空券・燃油サーチャージ・空港使用料	–	–	¥ 206,340	カード
	学研災付帯海外留学保険	–	–	¥ 86,830	現金
	現地保険(留学先国・大学指定)	–	–		
	パスポート・ビザ申請料	–	–	¥ 6,060	現金
	語学研修代(総額)		–		
	予防接種代	–	–		
	その他(Etude en France登録料)	–	–	¥ 15,600	カード
現地費用	宿舎費(月額)	12ヶ月	¥70,000	¥ 840,000	その他
	光熱水費(月額)	7ヶ月	¥5,400	¥ 37,800	その他
	食費(平均月額)	7ヶ月	¥8,800	¥ 61,600	現金
	携帯料金(月額)	7ヶ月	¥2,400	¥ 16,800	カード
	インターネット料金(携帯以外)(月額)			¥ –	
	交通費(平均月額)			¥ –	
	テキスト代、研究費用、学用品(総額)	–	–	¥ 5,000	現金
	日用品(平均月額)	7ヶ月	¥3,000	¥ 21,000	現金
	娯楽費(平均月額)	7ヶ月	¥2,000	¥ 14,000	カード
	旅行(総額)	–	–	¥ 250,000	カード
	Registration/Administration Feeなど留学先支払手数料(総額)	–	–		
	その他(OFII への支払い)			¥ 7,200	
	その他( )				
	合計			¥ 1,568,230	

Ⅱ.奨学金について

奨学金名	期間(ヶ月)		月額(もしくは総額)	申請方法
業務スーパージャパンドリーム財団	9ヶ月間	☑ 月額 ☐ 総額	¥150,000	国際室
		☐ 月額 ☐ 総額		
		☐ 月額 ☐ 総額		

6.留学全般について

Ⅰ.留学先

(1)なぜ留学しようと思いましたか？そして、いつ頃留学することを決めましたか？

もともと高校生の時から留学はしようと決めていました。2年生ではなく、3年生で留学しようと決めたのは1年生の後期くらいだったと思います。一生に何度もできることではなく、留学先はしっかり吟味して決めたいと思っていたので、同期に比べて一年遅れての留学となりましたが、目標をしっかり定めて臨むことができました。

(2)留学先大学を決めるにあたり、参考にしたものを教えてください（例：各協定校のHP,先輩の話,交換留学報告書等）

国際室にある留学報告書や、各協定校のHPはチェックしました。

(3)留学申請に必要な語学スコアの向上方法を教えてください。

教養学部にある図書館のIELTSの対策本を活用していました。他学部の方でも借りることができるのでぜひ使ってみてください！

(4)なぜ最終的にこの国、この大学に決めましたか？

フランスの歴史が大好きで、どうしてもフランスに行きたくて、憧れが捨てきれず、世界遺産をめぐりたいというフランス愛が一番大きいかもしれません。フランスにある大学の中でリール政治学院を選んだのは、自分の専攻とのマッチ度と、あまり日本人学生がいない大学を選択したかったからです。

(5)留学先としてこの大学をお勧めするポイントをあげてください

パリやベルギーなどに簡単にいけてアクセスもよく、ビールがうまいのがリールのいいところです！都会なので困ることもなく快適な生活をおくれますよ！リール政治学院も先生方がとても優しく丁寧にサポートしてくださるので、勉強する環境としてもとてもいいです！ぜひフランスで留学を考えている方はご検討ください！

Ⅱ. まとめ

留学を通して学んだこと、大変だったこと、留学希望者へのアドバイスなど自由に記述。
上記のアンケートで書ききれなかったことなど、たくさん記載してください。

とにかく事前準備が大切です！授業との両立は大変かもしれませんが、行政手続きなどは複雑で時間もかかり苦労したので5月くらいからできることはトントン進めておいた方が絶対にいいです。
また、リール政治学院は寮がないので自分で家探しをしなければなりません！これが本当に大変！日本みたいに不動産屋さんが丁寧に対応してくれず、連絡をくれる方が珍しい（英語でメールすると特に返信が遅い）ので、とにかく早めに物件を探していいと思ったらどんどんメール送って確実な住居ゲットを目指してください！もしお手伝いできることがあれば、私でよければなんでもするので遠慮無く言ってください！治安のいい地域を教えることも、私が住んでいた住居を教えることも、オススメの住居探しのサイトを教えることもできます！

フランスで初めて訪れた都市はもちろんパリで、そこでは英語が通じたので生きていけるかと思っていましたが、リールはやはり英語が話せない人が多かったです。実際にリールで銀行口座開設手続きをしたのですが、担当してくれた方も英語が話せず、身振り手振りとお互いの拙いフランス語と英語で乗り切りました…。最初は苦労することも多かったですが、結果なんとかなります。

リール政治学院で授業に関して困ることはありませんでした。もちろん、私の語学力の問題で苦労することはありましたが。リール政治学院の留学生を担当してくださる先生方がみんなほんっとに優しくて、困ったことがあればなんでも相談するといいと思います。いつでもウェルカム！って感じだし、わからないことを恥ずかしがらずに聞くべきです。フランスでの生活での悩みでもいいだろうし、本当になんでも困ったことがあれば助けてくれます！

今回、新型コロナウイルスが原因で無念の途中帰国となってしまった経験から私が言えるのは、「やりたいと思ったことはそのときに実行するべき！」です。こんな事態になることは予想もしていなかったため、私は留学の前期は本当にやりたかったことや行きたかった場所に行かずに、授業や課題ばかりに専念していました。もちろん、勉強も大切なのでこういう選択もありです。でもやっぱり留学に行くからには、現地での生活を思いっきり楽しんで欲しい！というのが私のアドバイスです。行きたいと思ったら、やりたいと思ったら、自分の興味や好奇心を優先して行動するのがよいと思います！今、急遽帰国することになってから「やっぱあれやっておけばよかったなー」と思うことがたくさんあります。私も今回のことで自分のやりたいことは後回しにしてはいけないなと、今後は後悔しないように行動できると思います！
みなさんも、留学楽しんできてくださいね！