



## (2) 留学前にもっと準備をしておけばよかったと感じること

現地に着いてからの手続きや、その流れ等をよく確認しておくこと。予期せぬことが起こることも多いので、情報収集をしっかりと行っておくと安心かなと思います。

## 2. 留学先大学について

### (1) 留学先大学の授業や教授等についての印象や感想

パリ第10大学の留学生向け授業では、文法、オーラル、文化等の授業をそれぞれ1つずつ、自分のレベルにあった授業を選択することができました。クラスの人数は、多いもので20人程度、少ないと10人程度のクラスでした。少人数のため、先生との距離が近く、きめ細やかな指導をしていただくことができました。

先生については、女性の方が多い印象を受けました。授業のレベルは先生によって左右することがあるので注意が必要です。一度授業を受けてみて、合わない場合はクラスを変えることもできるようでした。

私のお勧めの先生は、**Mme. Sylvie Le Page** です。この先生の授業を前期に一つ、後期に二つ受講しました。とても気さくな先生で、授業の充実度も高かったです。この先生の授業で一番印象に残っているのが **Vie Culturelle en France** という授業です。二週に一度、パリの街に出かけるフィールドワーク式の授業で、観光ではあまりスポットを当てられないような場所を巡りました。新たなパリの一面を知ることができた、大変興味深い授業でした。

もう一人は、**M. Michel Drigues** です。オーラルの授業でお世話になりました。リスニングの問題演習の際はしっかりと解説してくださったほか、オーラル練習の際にお題を決めて一人一人に意見を聞くなど、積極的にフランス語を話す機会を提供してくださいました。また、この授業では一人一回、自分の国についてのプレゼンの課題があったのですが、発表後に的確なアドバイスをしてくださったことが印象に残っています。ちなみに私が日本についてプレゼンをした時、先生がとても日本に詳しく、授業後に「日本に行ったことがあるのですか」と尋ねると、まさかの日本語で返事が返ってきました。日本でフランス語の先生をしていたようで、日本語が話せる先生だったのです。

自分に合った環境で良い先生に恵まれたことは、私のフランス語学習においてより一層のモチベーションとなりました。

### (2) 留学先大学のキャンパスや施設についての印象や感想

パリ第10大学は広大な敷地と豊かな自然に恵まれた、とても素敵なキャンパスです。一番の魅力は、大学内にいる羊です。芝刈り機の役割を担っているようで、キャンパス内のいろいろな場所を移動し、草を食べている様子をよく目にしました。時にはキャンパス内にある自分の寮の前に来ることもあり、部屋の窓から見ることもできました。

施設については、比較的きれいだなという印象を持ちました。私はスポーツセンターも利用していましたが、色々な競技ができる設備が備わっており、とても充実した環境でした。ちなみに私は、ダンス競技のサルサのレッスンとバトミントンのクラスを息抜きに受講していました。他にもたくさんのクラスが開講されていて、スポーツセンターで登録すると好きなものを受講することができました。(これらは授業ではないため、単位をもらう

ことはできません。)

学食については、正直、おいしくはないです。私は二回しか行きませんでした。学食よりも、カフェテリアにあるクロワッサンなどのパン類がお勧めです。また、コーヒー好きのフランス人ならでは、コーヒーマシンが建物ごとにより、飲んでいる学生が非常に多かったです。

### (3) 留学先大学の留学生に対するサポート体制について

**語学面：**留学生を対象とした語学補習講座のようなものが授業として或いは授業外で開講されているのかどうか、また開講されている場合は、その時間数や内容、費用等について書いてください。

特になし。

**生活面：**生活面のサポートや留学生向けのイベントについて書いてください。

大学内の団体によるバディ制度があったため、申し込みました。私のバディはフランス人の大学院生の女性だったのですが、その方が忙しく、なかなか会うことができませんでした。しかし、困ったときに連絡すると対応してくれたため、助かりました。

国際センターはありますが、特にサポートはありません。私は困ったときに連絡をした程度でした。ちなみに、国際センターのアジア圏留学生担当者は中国人の方でした。

**資金面：**現地で得られる奨学金等の情報があれば書いてください。

特になし。

### (4) 留学先大学周辺の治安について書いてください。

実は、パリ第10大学はパリにはなく、パリ郊外のナンテールという場所にあります。今日では皆、ナンテール大学と呼んでいます。パリ郊外にあるといっても、電車(郊外高速鉄道 RER)を使えば10分ほどで凱旋門のあるシャルル・ド・ゴール・エトワール駅、20分ほどで中心地のシャトレ駅に行く事が可能です。

パリ第10大学の最寄り駅、ナンテール大学駅から二駅(パリ方面)に、ラ・デフォンスという場所があります。1958年から経済成長のために再開発された地区で、パリとはかけ離れた超高層ビルが立ち並ぶほか、グランダルシュ(新凱旋門)という大きなシンボルがある近代的な場所です。そこにはヨーロッパ最大のショッピングモールがあり、食料品、日用品、洋服まで何でも揃うので、私はよく足を運んでいました。

ラ・デフォンス駅とナンテール大学駅の間に、ナンテール・プレフェクチュールという駅があります。ラ・デフォンス駅からナンテール・プレフェクチュール駅までは、道が綺麗に舗装されており、綺麗な建物が立ち並んでいて、開発が完了した地域という印象を受けました。どうやら、ナンテール周辺はパリオリンピックに向けて開発が進んでいる地域のように、その開発の手は今、ナンテール大学駅に来ています。私が滞在中、駅近くに新しい建物が建設されていました。フランス人の友人の話によると、ナンテールは治安の良い地域とのことで、私も実際住んでみて、とても過ごしやすい地域だと感じました。ちなみにナンテール大学駅まで、ラ・デフォンス駅から歩いて行く事も可能です。(約30分)

ナンテール大学駅の近くにはスーパーが一軒あります。実はこのスーパーは私が滞在中、12月頃に新しくできたお店です。それ以前はラ・デフォンスのスーパーに行っていたの

で少し大変でしたが、近くにスーパーができたおかげで生活が楽になりました。ただしこのスーパー、LIDL (リドル) という格安スーパーなので、スーパーブランドの物が多かったり、あまり品数が多くなかったりという欠点もありました。私はこのスーパーとラ・デフォンスにある大型スーパーで買うものを分けていたりしていました。

(5) その他留学先大学についての印象や感想があれば書いてください。

パリ第10大学の留学生に関して、全体的にエラスムス(ヨーロッパからの留学生)が多かったです。また、パリ第10大学は中国語学科があるので、中国人留学生をよく目にしました。しかし、比較的アジア人留学生は少ない印象でした。日本人留学生は私が知る限りでは5人しかおらず、仏文科在籍であるのは私だけでした。パリ第10大学は社会学に強い大学ということもあってか、他の4人は皆社会学を専攻していました。初めのうちは日本人留学生の方と交流することもありましたが、その後は全く関わる事がなかったので、日本人となるべく距離を置きたいという方にはとても良い環境だと思います。

(6) 留学先での履修科目等

※本学での単位認定に関係なく、①に派遣先で履修した科目名をすべて記入してください。単位が認定された場合は、その科目の②に本学での科目名を記入してください。行は適宜追加してください。

※成績証明書を添付してください。

①留学先での履修科目名 (単位数)	②本学で単位認定された科目名 (単位数)
Histoire de Paris (3)	
Français oral niveau 2 (3)	
Français écrit A2 (3)	
Français oral niveau 2 (3)	
Français écrit niveau 2 (3)	
Vie Culturelle en France S2 (3)	

3. 宿舎について

(1) 種類

大学の寮 / アパート / ホームステイ / その他 ( )

(2) 家賃

月額 (現地通貨) 242.00€、(日本円) 約 29,000 円

(3) 食事

食事付き (朝・昼・夕) / 自炊 / その他 ( )

(4) 大学までの交通手段、所要時間

徒歩 / 自転車 / バス / 地下鉄 / その他 ■私が普段授業を受けていた校舎まで徒歩約 3 分

(5) 感想、良かった点・悪かった点

私が住んでいた大学の寮は、大学内にありました。大学内には A 棟～H 棟まで 7 つの寮があります。私の住んでいた部屋は一番スタンダードなもので、家賃は月額 242.00€でした。

(大きなストゥディオタイプの部屋もあるそうです。選ぶことはできないので、大抵の人はスタンダードの部屋になると思います。)

寮の入り口はオートロックになっており、鍵がないと入ることができません。また、寮の担当者の方が玄関の目の前の部屋に常駐しているので、セキュリティ面は安心かなと思います。

部屋にはシャワー、トイレ、冷蔵庫はありますが、キッチンはありません。共同キッチンがあります。私は5階建ての棟（エレベーターなし）に住んでいましたが、共同キッチンが一つしかなかったため、ほとんど利用することはありませんでした。そのため、オーブンレンジを購入し、それを利用していました。ちなみに、隣の部屋の方はホットプレートを購入して料理をしていたようでしたが、ホットプレートを部屋の中で使うことはルール上、禁止となっています。また、寮に料理の配達の人があることを頻繁に目にしたので、料理をせずに注文をして済ませる人も多いのだと気付きました。私はもともと料理をすることがあまり好きではなかったため、キッチンがないことはあまり気にならなかったです。パン屋でバゲットを買い、美味しいバター、チーズ、生ハムを挟んで作るサンドウィッチが何よりも格別でした。共同スペースは他に、ランドリールームがあります。洗濯は一回3€、乾燥機は一回1€でした。学生証にお金を入金できるので、それを使って支払う形です。次に、寮の騒音についてです。私は幸い、騒音のない、静かで快適な部屋に住むことができました。また、リノベーションされたばかりの部屋だったので、より一層快適に過ごせたなと思っています。しかし、棟や部屋によっては騒音がうるさいところもあるそうです。私の友達は10階建てほどの棟に住んでおり、窓を開けると大きな道路が見えるようで、日々車の音がうるさいと言っていました。（寮のほとんどの棟が10階程度ある高い棟です。）部屋に関しては選ぶことができないので、その点については仕方がないかなと思います。最後に、寮には無料のWi-Fiがあり、電気代、水道代は無料です。シャワーの水圧も強く、申し分ありませんでした。また、セントラルヒーティング式の暖房があり、冬場も寒い思いをすることなく過ごすことができました。これらがそろって月額242,00€は破格の家賃ではないかと思っています。

#### 4. 費用について

##### (1) 学 費

(現地通貨) 約0€、(日本円) 約0円 ※学習院大学に学費を納入

##### (2) 渡航方法と金額

~~飛行機~~ / 船舶 / その他 ( )、(日本円) 約0円 (フランス政府給費留学生として、フランス政府に往復チケットを手配していただきました。)

##### (3) 生活費

(現地通貨) 月額・~~年額~~(9月～3月まで) 7243,74 € (使用した金額をすべて記録していました。)、(日本円) 約869,249円 ※寮費を含む金額

##### (4) 費用の持参方法

国際キャッシュカード / ~~クレジットカード~~ / 国際ブランドプリペイドカード / ~~現金~~ / その他 ( )

⇒その方法についての感想、良かった点・悪かった点

私はクレジットカード1枚とデビットカード1枚を持って行きました。デビットカードは今回の留学のために作りました。これらについて気を付けるべき点を記します。

まず、クレジットカードについて、利用上限金額が適当であるか見直すことです。私は以前から所持していた上限 10 万円のクレジットカードを持って行ったのですが、現地に着いてわずか数日で、使えなくなるというトラブルに見舞われました。現地で宿泊したホテルの料金や最初の一か月分の寮費等をこのクレジットカードで支払っていたことから、知らぬ間に上限金額を超えてしまっていたのです。その後クレジットカード会社に電話をし、一時的に上限金額を上げてもらう手続きをしなければならなかったのですが、現地についたばかりでバタバタしていた上でのこのトラブルには焦りました。利用上限金額を見直す、あるいは何枚かクレジットカードを持って行くといいかもかもしれません。

デビットカードについては、現地で現金を引き出したい時に主に利用していました。その際、手数料がかかるので注意が必要です。(買い物の際も手数料がかかります。また、その際はカード利用後にすぐ口座から引き落とされるので、十分にお金が入っているか確認しておかなければなりません。)

- (5) 「学習院大学海外留学奨学金」を受給した場合、その主な支出内容と金額の内訳  
日々の生活費に充てさせていただきました。

## 5. 保険について

### (1) 保険会社名

学習院大学留学生保障制度 学研災付帯海外留学保険

### (2) 保険料

118,530 円

### (3) 加入した保険の種類、内容

歯科治療付きの保険プラン

### (4) 感想、良かった点・悪かった点

歯については普段から問題はありませんでした。もしもの場合に備え、歯科治療付きのプランに加入しました。

## 6. 荷物について

### (1) 荷物の送付方法

手荷物 / 船便 / SAL 便 / 航空便 / 海外宅配便 / その他 ( )

### (2) 持って行って良かったと思う物

■浄水シャワーヘッド “イオナック” (フランスの水道水は硬水のため、軟水化できる(完全に軟水にはなりません) この商品を持っていきました。硬水は肌荒れを引き起こしたり、髪をゴワつかせるほか、お腹を壊す原因となる場合があります。しかしこの商品のおかげで、そのような事に悩まされることなく生活することができました。) 【飲み水に関しては、現地で BRITA (ブリタ) の浄水器を購入し、使用していました。ヨーロッパではブリタを使用している家庭が多いようです。硬水を飲んでいた時はお腹がゆるくなることもあったのですが、この浄水器を使用してからはその悩みもなくなりました。】

■洗濯マグちゃん（洗剤、柔軟剤いらず。マグちゃんを洗濯物と一緒に洗濯機に入れるだけで汚れを落とせる優れものです。これ1つで300回洗濯できます。現地で洗剤、柔軟剤を買う手間を省け、本当に重宝しました。）

■生理用品（私は一年分を圧縮袋につめて持っていきました。試しに一度、現地でフランス製のものを購入し、使用してみたのですが、正直いかに日本のものが優れているかを実感しました。※個人的な意見なので、詳しい情報はネット等で調べてみてください。）

■ふとん、ブランケット（ふとんやブランケットを一から揃えるのは手間がかかることや、寮に到着した日にすぐ使えるように、日本から持って行くといいと思います。）

### （3）持って行く必要が無かったと思う物

特になし。必要最低限の荷物で渡航しました。ちなみに、コート等も持って行かず、現地で購入しました。海外のファッションブランド等が好きな人は、あまり洋服を持って行かなくてもいいかもしれません。フランスでは老若男女問わず ZARA が人気で、たいてい混雑していたのが記憶に残っています。日本よりも安いので、よく購入していました。他にも日本にはない魅力的なファッションブランドがたくさんありました。

### （4）持って行けば良かったと思う物

以下の物は、フランスで生活し始めてから「これがあったら便利だったな」と感じ、後に仕事の都合でフランスを訪れた父に持ってきてもらったものです。荷物のスペースに余裕があれば、持って行って損はないかもしれません。

■サランラップ（正直、フランスのサランラップは切れが悪く、使う度にイライラするほど劣悪でした。日本製の品質、使い心地の良さに改めて気づかされました。）

■電子レンジでパスタを茹でられる容器（私の場合、部屋にキッチンがなく、自分で購入したオープンレンジで調理することが多かったのですが、後にこの商品を持って来てもらいました。パスタの量を測ることができたり、湯切りしやすかったりと、使い勝手がよく便利でした。）

## 7. 平日および週末の平均的な過ごし方

### （1）平日

平日は基本、授業と自主学習に努めました。授業の内容の予習復習はもちろんですが、現地で参考書を購入して取り組んでいました。また、TV5Monde や RFI Savoirs などのサイトを使ってフランス語を聞き、問題を解くという勉強方法も実践していました。

私はフランス語の他に、英語にも力を入れたかったので、TOEIC の参考書を解いたり、スタディサプリ TOEIC を利用していました。留学生の友達の中には英語で話をする友達も多かったのですが、その場合は積極的に英語で会話するように心がけました。フランス語力だけでなく、英語力も向上したと実感しています。

## (2) 週末

週末は知り合いのフランス人のおじいさん、あるいはフランス人の友達や留学生の友達と会うことが多かったです。私は浅く広くというよりも、狭く深く交流関係を築いていました。フランス人の友人は滞在中のサポートやパリの案内、家への招待など、多くの面で支え、楽しみを与えてくれました。留学生の友達は、お互いの国について話し合う中で、私に新たな興味を与えてくれました。一番仲良くなった中国人の留学生の友達は、本当に尊敬できる友達で、今でも頻繁に連絡を取り合っています。「彼女の母国語で会話をしてみたい！」との思いから、新たに中国語にも挑戦し始めました。私に刺激を与えてくれる友達に出会えたことは、かけがえのない出来事だったなと思います。素敵な友達たちとの出会いのおかげで、私の留学はより豊かなものになりました。

## 8. 後輩へのアドバイス等

授業で先生が仰っていたことで、忘れられない言葉があります。それは、**Si on veut améliorer notre niveau de français, on a également besoin d'étudier à la maison.** (フランス語のレベルを上げたいなら、自主学習も必要だ。)という言葉です。「留学をしたらフランス語が話せるようになるのではないか」そう漠然と思っている人も多いのではないのでしょうか。しかし、ただ漠然とフランス語の環境下に身を置くだけでは、足りないと思います。もちろんフランス語の生活の中に入り込むことで学んだ単語や表現もあります。しかしそれは生活の中で身に着く、いわば受け身の状態で知った単語や表現です。自主学習は「自ら学ぶ」のですから、それをやることによって自分が得る情報量は受け身の状態よりも何倍も多くなります。簡単なことにも見えますが、先生曰く、おろそかになりがちとのことで、「だから宿題を出すしかない」と仰っていました。

私は留学中、フランス語の文法を総ざらいしました。その中で、分かっていると思っていたことが意外と曖昧であったり、新たな疑問が生まれたり、様々な発見がありました。日々の生活、授業の+αとして自主学習を強化したことにより、さらにフランス語の理解度が上がったように感じました。

留学した際は、ぜひ自主学習にも力を入れてみてください！

## 9. その他、雑感や要望など書きたいことがある場合は自由に書いてください。

私は新型コロナウイルスの影響で、予定よりも5カ月早く帰国しました。フランスでの滞在は決して楽しいことばかりではなく、どちらかという大変な思いをしたことの方が多かったように思います。それでも、コロナの影響で帰国を余儀なくされた時、「帰りたくない、このままでは終われない」と自然と涙が流れました。それは、「これまで頑張ってきたから、これからもっと成長できるかもしれない」そう感じたからです。

帰国という形になったことは残念ですが、私はフランス、フランス語との関係を、この留学で終わりにはしたくありません。自分の努力次第で、また新たな道を切り開くことができると思っています。この悔しさをバネに、今後も頑張っていきたいです。

これから留学される方も、ぜひ熱い思いをもって留学に臨んでいただけたらと思います。  
そうすれば、もっともっと大きく成長できるはずです。  
この留学報告書が、多くの方の参考になり、そして多くの方を勇気づけるものになったならば幸いです。