

広島大学短期交換留学プログラム 派遣留学報告書  
HUSA (Hiroshima University Study Abroad) Program Report

記入日/Date		2019年 7月 29日
派遣プログラム Name of Program	<input checked="" type="checkbox"/> HUSA <input type="checkbox"/> USAC <input type="checkbox"/> UMAP	
留学先大学 Host University	Toulouse Jean Jaurès (国名/Country : フランス )	
所属学部・学科等名 School/Graduate School at Host	DEFLE	
在籍身分 Status at Host University	交換留学生 (ex. Exchange Student, Special Auditing Student)	
留学期間 Period of Program	2018年 12月 26日～ 2019年 7月 18日 (YYYY/MM/DD) (YYYY/MM/DD)	

### 1. 留学するまで / Preparation for the Program

留学への志望動機・ 派遣先大学を希望した理由 Purpose of Study / Reason of Host Choice	フランス人学生との交流を通してフランス語の上達を目指すこと。
留学準備を始めた時期 (応募する 何か月前ですか?) Commencement of Preparation for Application	応募する3か月前頃から、留学関係の情報を集め始めた。
事前準備について(どのような準備 をしたか、しておけばよかった か) Preparation Completed Prior to Study Abroad	協定校大学から広大に留学に来ている学生とコンタクトを取って、事前に気になることを質問する機会を設けた。 リスニングの練習はどれだけ行っても十分ということはないと思う。

### 2. 渡航について / Visa and Flight Information

ビザについて Visa	ビザの種類 / Visa Type : 長期学生ビザ
	ビザ申請先 / Location of Visa Application : 在日フランス大使館
	提出書類 / Required Documents : パスポート、証明写真、ビザ申請書、預金残高証明書、大学の受入許可証、移民局提出用フォーム、現金(50€相当の日本円) 等
	手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : 約1か月
その他必要な事前手続き Other Required Procedures	ビザ申請のために、キャンパスフランスに登録する。 (曜日によってはビザ申請のために大使館の予約を取る必要がある。) VISALE の手続き 寮の手続き
出国年月日/ Date of Departure	2018年 12月 25日 (YYYY/MM/DD)
経路(往路) / Route (Outward)	福岡ー香港ーロンドンーパリ (フランス到着前にイギリス旅行したため)
現地での出迎え Pick-up Service	<input checked="" type="checkbox"/> 有/Yes (大学関係者/Univ. Staff ・ その他/Others) <input type="checkbox"/> 無/No

到着後オリエンテーションの有無・期間・内容 Orientation, Period, Contents	<input checked="" type="checkbox"/> 有/Yes	有の場合 期間/Period : <u>1月21日</u> - <u>2月1日</u> (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation
	<input type="checkbox"/> 無/No	
帰国年月日 / Date of Return	2019年 7月 19日 (YYYY/MM/DD)	
経路(復路) / Route (Return)	トゥールーズ - イスタンブール - 成田	

### 3. 留学費用について / Expenses

支出額 / Expenses	総額	90万 円/yen	
	Total Amount		
内訳 Details	渡航費(往復) / Flight Ticket (Round Trip)	20万	円/yen
	ビザ申請手数料/ Visa Application Charge	6,000 (50€)	円/yen
	予防接種費用 / Immunization Charge	0	円/yen
	保険料 / Travel Insurance	7万	円/yen
	教材費(授業料以外の学費) / Learning Material (Extra Tuition Fee)	0	円/yen
	宿舍費(住居費) / Accommodation Fee	17万	円/yen
	光熱費 / Utility Cost	0	円/yen
	食費 / Meal Cost	15万	円/yen
	通信費(インターネット・携帯) / Internet, Phone	8,000	円/yen
	交通費(宿舍-大学間) / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)	7,000	円/yen
	交際費 / Social Expenses	3万	円/yen
	その他 / Others ( 旅費)	20万	円/yen
( 雑費)	3万	円/yen	
( 費)		円/yen	

### 4. 授業・修学について / Courses and Study

授業の概要について(カリキュラム、プログラム、履修した科目、時間数、履修形態等) / Brief Description of Courses (Curriculum, Program, Registered Courses, Study Hours, Course Style)	DEFLE という学部にも所属し、同じように交換留学で来ている学生や、仕事のためにフランスを勉強しに来ている社会人の人たちと一緒に授業を受ける。 文法、リーディング、リスニング、スピーキング、発音、文化の授業など。 1コマ120分、週に8コマ
単位互換希望の有無 / Credit Transfer from Host to Home University	<input type="checkbox"/> 有/Yes <input checked="" type="checkbox"/> 無/No
授業・勉強についてのアドバイス(留学前の履修、留学中、単位取得等) / Advice for Class and Study (Before and During Study Abroad)	フランス語の授業はオリエンテーション期間に受けるテストの結果に応じて各レベルに振り分けられる。それ以外にも、スポーツ、心理、デザインなど、現地学生のために開講されている授業も履修登録できる。単位を取ることを目標としなければ、履修登録なしでも先生に相談すれば聴講可能。
日本と異なる授業形態などにおける困難や挑戦(ティーチングスタイル・先生と学生の関係性など) / Difficulties and Challenges Faced in Classes Different from Japan (Teaching Style, Relationship with Professors/Lecturers)	授業時間はあくまでも目安で、授業の開始が遅れることもあれば、逆に早めに終わることもよくある。 他の国から来た学生はよく発言するので、それをスピーキングのモチベーションにしていた。 ストライキ等で授業がなくなることもある。

5. 生活等について / Lifestyle		
(1) 留学先の住居について / Accommodation		
住居の種類 Type of Accommodation	<input checked="" type="checkbox"/> 大学の寮 / University Dormitory <input type="checkbox"/> アパート / Apartment <input type="checkbox"/> その他 / Others (                    )	
住居の広さ Size of the Room	約/approximately 9 m <sup>2</sup>	同居人の有無 Roommate(s)? <input type="checkbox"/> 有 / Yes (                    人/People) <input checked="" type="checkbox"/> 無 / No
住居に附属する設備 Facilities in Accommodation	<input checked="" type="checkbox"/> 電気/ Electricity <input type="checkbox"/> ガス/ Gas <input checked="" type="checkbox"/> 水道/ Water <input checked="" type="checkbox"/> 給湯/ Hot Water <input checked="" type="checkbox"/> シャワー/ Shower <input type="checkbox"/> 風呂/ Bath tub <input checked="" type="checkbox"/> 水洗便所/ Flushable Toilet <input type="checkbox"/> 暖房/ Heating <input type="checkbox"/> 冷房/ Cooling <input checked="" type="checkbox"/> 台所/ Kitchen <input type="checkbox"/> 食堂/ Dining Room <input type="checkbox"/> 固定電話/ Land-Line Phone <input checked="" type="checkbox"/> インターネット/ Internet <input type="checkbox"/> その他/ Others (                    )	
住居費 Accommodation Fee	1ヶ月当たり/ per month                    (現地通貨/ local currency)	約/ approximately 22,000円/yen (185€)
留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice	CAF という住宅補助を申請することをおすすめする。申請のために、戸籍謄本の仏訳やフランスで開設した銀行口座の番号等が必要になる。上記の住居費は CAF 適用後の金額で、適用前は32,000円 (270€) だった。	
(2) 医療について / Medical Care		
保険の加入先 Insurance (Who Designated)	<input checked="" type="checkbox"/> 本学指定の保険 / Hiroshima University <input type="checkbox"/> 留学先大学指定の保険 / Host University <input type="checkbox"/> その他 / Others (                    )	
保険の補償内容 Insurance Coverage	補償額 / Coverage    死亡 / Death                    円 / yen, 入院1日 / per day of Hospitalization                    円 / yen その他 / Others (                    )	
留学前後での予防接種の必要の有無 Immunization Requirement	<input type="checkbox"/> 有 / Yes (種類 / Acquired Immunizations :                    , 医療機関名 / Location of Immunization :                    ) <input checked="" type="checkbox"/> 無 / No	
留学先国の医療事情 (日本と比較して) Difference in Medical Service (Compared to Japan)	病院には行ってないが、一度体調を崩したときに現地の学生から Doliprane という鎮痛剤をもらって服用した。何の問題もなかったが、気になる人は常備薬を日本から持っていくのが無難。	
留学先での健康管理、衛生面について特に注意すべきこと Healthcare and Hygiene	インフルエンザ等は日本ほど流行っていなかった。 歩きタバコをしている人たちが多くいる。 体調を崩した時のために非常食のようなものを日本から持って行っておくと、精神的に楽かもしれない。	
(3) 危険を感じた地域、状況、安全管理において注意したこと / Dangerous Situations and Locations Encountered, Possible Advice for Risk Management		
混雑している場所、特にメトロ等では鞆を身体の前で持つなど、スリに遭わないように注意した。というのも、滞在期間中に少なくとも友人3人がスマホの盗難にあったからだ。慣れてきて、気が緩んだ時期が最も危険。 大学があるミライユ地区の治安はそれほどよくない。休日友人と大学内でスポーツをして遊んでいる時に、地元の若い連中が爆竹をキャンパス内に撒き散らす場面に遭遇した。		

<p>(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice</p> <p>外食すると高いので、基本的には自炊していた。食材は Carrefour というスーパーで買っていた。日本食が恋しくなれば調味料は手に入るので作ることはできるし、日本食レストラン（ラーメン、寿司等含め）は街に行けばあるのでさほど困らなかった。現地の学生とスーパーに行き、一緒に買い物をするので、フランス人の食生活や食べ物に関する嗜好を知ることができる。</p>
<p>(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing</p> <p>僕は冬から夏にかけてしかトゥールーズに滞在していないが、冬は西条のほうが寒いと感じた。個人差もあると思うが、現地でコートを調達するというようなこともしていない。雪も降らなかった。夏はとにかく紫外線が強く、サングラスがあれば便利。湿度が低く、日陰に入ればとても涼しいので、気温が高くても日本と比較して過ごしやすかった。しかし、例外的に僕がいた年はフランス全土において記録的な猛暑で、気温が40°Cを越す日が何度かあった。部屋にはクーラーも扇風機もないので、とにかく我慢の日々だった。</p>
<p>(6) 学内外の施設・設備環境について（インターネット環境含む） / Available Resources (Library, Cafeteria, Campus Wi-Fi, etc. )</p> <p>大学内にはいくつか図書館があり、勉強スペースが広いので活用するのが良い。お昼時はキャンパス内の出店、最寄り駅とキャンパスとの間にあるパン屋やケバブ屋、食堂などでご飯を食べた。食堂で食べるのが最も安くつくがあまり美味しくはない。大学と寮ではwi-fiが使える。それ以外には、ファストフード店など。</p>
<p>(7) 現地学生や地域との交流について（どのような、機会・きっかけがありましたか？） / Communication with Local Students and People (Available Opportunities?)</p> <p>日本にいるときに、広大に留学してきたトゥールーズの学生から、現地のフランス人学生の連絡先を教えてください、到着直後のお世話をしてもらった。（okin という組織が例年日本人学生の手助けをしてくれるようだが、後期から留学する学生が僕だけだったということもあってか、サポートが手薄だった。後期からの留学を考えている人は注意が必要。）その後、日本人学生を通して知り合いを増やし、okin が主催するイベントに参加することで少しずつ輪を広げていった。</p>
<p>(8) 習慣やマナーの違いによる対人関係等、注意すべきこと / Care and Attention regarding Customs and Manners</p> <p>見ず知らずの人に対しても、困っていたら話しかけたり手を差し伸べたりする現地の人がとても印象的だった。例えば、ベビーカーを押す人が階段を上るのを手伝ってあげる、電車やバスでわざわざ遠くから話しかけに行き行って席を譲るなどだ。現地では様子を見て遠慮したり、周囲の目を気にして何もしなかったりするの失礼にあたることもあると実感した。たとえ言葉が通じないかもしれないという不安はあっても、ジェスチャーなどで意思表示することが大切。</p>
<p>(9) 日本から持っていくべきもの、持っていきべきでないもの / What Should You Bring? What Should You NOT Bring?</p> <p>持っていくべきもの：●日本にいる友人からもらった饅頭の品。辛い時の励みになった。●少しの日本食。 持っていきべきでないもの：●日本で使っていたフランス語の勉強教材。本は重いうえに、フランスに行ったら結局は必要なくなる。</p>
<p>(10) その他生活等に関して参考となる情報・アドバイス / Other Useful Information and Advice about Life Abroad</p> <p>到着後すぐに、トゥールーズでの公共交通機関（メトロ、バス、トラム）で使える定期券を買うことになる。月約10€で毎月更新。 携帯電話はそのまま持っていく、現地にて sim カードを購入し入れ替えて使用した。いくつかプランがあるが、僕は月約9€で50ギガ使うことができた。 CAF 申請のために現地で銀行口座を開設することになると思うが、手続きが面倒なのでフランス人学生に付き添ってもらうのが良い。 Gilets jaunes という黄色いベストを着た人々がストライキを行うせいで、毎週土曜日の昼頃から街へ出るためのバスが運休になっていた。フランスで生活していれば必ずストライキの影響を受けることはあるので、その都度適応することが大切。 移民局 (ofii) の手続き方法が今年から変わり、インターネット上で行うようになった。</p>

6. 帰国後の進路について / Your Career After Study Abroad	
卒業予定年月 Expected Graduation Month and Year	2021 年 / year 3 月 / month (当初の卒業予定年月 / Expected Month and Year before Studying Abroad 2020 年 / year 3 月 / month)
卒業が遅れる見込みの場合、その理由 Reason for Extension of Graduation Month and Year?	<input type="checkbox"/> 4年次に留学したため / Participation in HUSA during 4th Year <input type="checkbox"/> 単位不足のため / Amount of Credits <input checked="" type="checkbox"/> 新卒で卒業するため / In order to graduate as a "new" graduate <input type="checkbox"/> その他 / Others (具体的に / Specific reason: )
現在の状況および今後の 予定・進路等 Current Situation, Plan and Career	一学年遅れて就職活動を始める。 大学には4年間在籍すれば良いので、5年目の学費を抑えるため半年間の休学を考えている。
就職活動や留学前の単位 取得、教育実習等について の工夫 Pre-arrangement by yourself for your future job hunting, acquisition of credits of required courses and practicum, etc.	卒論以外の単位は留学前に全て取り終えた。そのおかげで、帰国後は就職活動に専念できる。 大学を4年で卒業するために、留学期間中に就職活動を行っている友人もいたが、僕はゆっくりじっくりやりたいと思ったので、フランスにいるときは就職活動に関することは一切やっていない。

7. 留学準備、留学中に役立った書籍、ウェブサイト等 / Useful Books and Website for Study and Life Abroad		
書籍、サイト名 Name of Book or Website	詳細 (出版社, URL 等) Details (Publisher, URL etc.)	コメント Comments
地球の歩き方 フランス	ダイヤモンド社	旅行のため
パリノメモ	<a href="http://parisnomemo.me/">http://parisnomemo.me/</a>	ビザ申請の際に役立った、古い記事もあるので参考程度に

8. 後輩へのメッセージ / Message for Outgoing Students who Desire to Study Abroad
百聞は一見に如かずです。自分自身が体験することに意味があります。僕は長期留学を憧れで終わらせないで本当に良かったと思っています。ぜひツールーズに留学してみてください。

## 9. 自由記述（日本語・1,200字程度） / Feedback (English about 600 words)

僕がフランスへの長期留学を決意したのは大学二年の春休みが終わるころで、他の長期留学をする学生と比較してもかなり遅かったです。しかし、あらゆる選択肢があった中この選択をしたその頃の自分を、今では褒めてあげたいと思います。それだけフランス、そしてトゥールーズという街が僕を魅了してくれました。ここでは、フランス滞在中に僕が体験したことを基に、留学生活を振り返ってみます。

フランスで学生生活を送っていくうえで、日本とフランスでの文化の違いを感じる場面は多々あります。具体的にはまず、挨拶の仕方です。親しい間柄、時には初対面の人でも、フランスでは頬にキスをして挨拶をします。当然のごとく慣れていない私は留学開始直後、いや数か月たった時でさえも、少し戸惑いを隠せなかったです。他人との距離感を気にする典型的な日本人の性格なんだと、毎回感じさせられました。また、フランス人はよく喧嘩をします。現地のフランス人学生と、学校終わりに一緒に買い物をして、寮で *soirée* を開くことがよくありました。（日本で言うとタバコとか、鍋がみたいなものです。）お酒が入ると、普段でさえおしゃべりなフランス人が、さらに饒舌になります。ただ楽しくワイワイするだけなら良いのですが、少しグレーな話題、例えば社会問題に関しても時には議論が及び、自分の意見を言うことが大事とされるので、お互い折れることなく言い合いになる場面をまれに見ました。街でも、こちらが心配になるほど電話越しに怒鳴っている女性、道端で子どもを挟んで喧嘩をするカップルなど、仲間内と波風を立てることを好まない僕にとっては、数年分の喧嘩を留学中に目にした気がしてとても印象に残っています。

留学を経て自分のなかの何かがガラリと変わったというような実感は正直ありません。しかし、日本から遠く離れたフランスという国の社会の成り立ち、そしてその仕組み、人々の生き方や考え方を知ると知らないのでは、これからの人生観は全く違うものだったろうと感じます。フランス人の友達によく言われた覚えがある言葉の一つに、「*C'est pas grave*（大したことないよ）」があります。「～であるべきだ」とか「～しないといけない」といったような考え方だけではなく、「～でも良いじゃん」という精神はとても大切にしたいです。もちろん全ての事柄に関して寛容であることが良いわけではないです。だからこそ、自分なりに日本人とフランス人、双方の性格の「いいとこ取り」をできればと思います。

留学がゴールではありません。このステップで得た経験や人とのつながりを大事にしてこれからも努力を続けていき、僕自身の強みを生かせるような企業で仕事がしたいと思っています。そして、将来的にはフランスにまた住むのもアリだな、と考えています。



↑ガロンヌ川のほとりは人々の憩いの場です。



↑寮近くの運河。自慢の散歩道でした。



7月14日、革命記念日の市庁舎。→