

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		2020年7月28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	トゥールーズ・ジャン・ジョレス大学 (国名/Country : フランス )	
所属学部・学科等名 School/Graduate School at Host	DEFLE (Département d'Études du Français Langue Étrangère)	
在籍身分 Status at Host University	étudiant en Convention Internationale (交換留学生) (ex. Exchange Student, Special Auditing Student)	
留学期間 Period of Program	2019年 9月 1日 ~ 2020年 6月 28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	語学留学をしたかったから。自分の修士論文で対象としている地域のトゥールーズで行きたかったから。
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	応募する半年前。秋学期から1年間の留学にしたかったので、11月応募に向けて、応募資格の目安となる仏検3級を6月に受験しようとしたことが始まり。
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	知人のつてを辿って、これまでのトゥールーズ留学経験者や現地のフランス人の学生を紹介してもらい連絡をとった。 仏検対策に使う問題集や単語帳も大事だが、フランス語の授業で扱うような日常会話をしっかり覚えたほうが良いと思った。

### 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 : étudiant	
	ビザ申請先 / Location of Visa Application : 在日フランス大使館	
	提出書類 / Required Documents : 申込書、銀行口座の残高証明 (英字) 等。(詳細は大使館 HP で確認)	
	手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : 2ヶ月	
その他必要な事前手続き Other Required Procedures	寮に住むなら、入寮手続きの準備 (書類の印刷と記入、家賃保証への申込、住宅保険の申込、入寮手続き日の事前予約) が必要。	
出国年月日 / Date of Departure	2019年 9月 1日 (YYYY /MM/ DD)	
経路 (往路) / Route (Outward)	NRT→IST→TLS (ターキッシュエアラインズ利用)	
現地での出迎え Pick-up Service	<input checked="" type="checkbox"/> 有/Yes (大学関係者/Univ. Staff ・ <input checked="" type="checkbox"/> 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 : 9月9日 - 9月20日 (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation 学籍登録、授業登録
	<input type="checkbox"/> 無/No	
帰国年月日 / Date of Return	2020年 3月 29日 (YYYY /MM/ DD)	
経路 (復路) / Route (Return)	TLS→CDG→NRT (エールフランス利用)	

### 3. 留学費用について / Expenses

文 額 / Expenses	総額		1,230,000	円/yen
	Total Amount			
内 訳 Details	渡航費（往復） / Flight Ticket (Round Trip)		250,000	円/yen
	ビザ申請手数料 / Visa Application Charge		20,000	円/yen
	予防接種費用 / Immunization Charge		3,000	円/yen
	保険料 / Travel Insurance		120,000	円/yen
	教材費（授業料以外の学費） / Learning Material (Extra Tuition Fee)		20,000	円/yen
	宿舍費（住居費） / Accommodation Fee		170,000	円/yen
	光熱費 / Utility Cost		0	円/yen
	食費 / Meal Cost		140,000	円/yen
	通信費（インターネット・携帯） / Internet, Phone		7,000	円/yen
	交通費（宿舍～大学間） / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)		60,000	円/yen
	交際費 / Social Expenses		100,000	円/yen
	その他 / Others ( 旅費)		200,000	円/yen
( 雑費)		100,000	円/yen	
( 医療費)		40,000	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)	文法（週6時間）、口頭表現（週2時間）、記述表現（週2時間）、発音（週2時間）、口頭・記述理解（週2時間）、フランスおよびトゥールーズ文化に関する授業（週2時間）。いずれも2時間/コマ。選択可。 スポーツとして筋トレの授業（自由参加、週1回2時間程度で参加） 新型コロナウイルスの影響で、大学が閉鎖した後はオンラインで教材が配布され、自習して試験に臨んだ。
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)	留学前はフランス語でコミュニケーションをとることに慣れておくと良い（最低でも教科書レベルを繰り返し発声しておきたい）。留学中は、日本語を勉強しているフランス人や、クラスメイトとフランス語で積極的に会話すると良い。
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・先生と学生との関係性など） / Difficulties and Challenges Faced in Classes Different from Japan (Teaching Style, Relationship with Professors/Lecturers)	日本人以外の学生はとにかく喋る。文法や発音以前に伝えようとするのが大切だと感じた。授業中に少しでも分からなかったら、どんなタイミングでも問題ないので、先生や近くの学生に聞いてみると良い。

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/ Bathtub <input checked="" type="checkbox"/> 水洗便所/ Flushable Toilet <input checked="" 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    282€(現地通貨/ local currency)	約/ approximately 34,000 円/yen
留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice	CAF という住居手当を受けると、86€減額されて月々196€になった。手続きが非常に煩雑だが、一回やっつけてしまえばあとは支払いのときに自動的に引いてくれた。	
(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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 有 / Yes (種類 / Acquired Immunizations : 破傷風, 医療機関名 / Location of Immunization : 実家の近所のクリニックのトラベル外来) <input 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)	<p>市販ではない常用薬があったので、同様の薬をもらうために病院にかかった。</p> <p>大まかな流れは日本と同じで、(予約→)診察→処方箋をもらって薬局に、となる。フランスでは、一般医 (médecin généraliste) と専門医 (médecin spécialiste) の二種類があり、通常は、まずは一般医に診てもらい、必要に応じてその医師に紹介状を書いてもらい専門医のところに行く。旅行保険の適用外だったので、現地の保険 sécurité sociale に加入後、発行された attestation を持って診察に行った。診察後に処方箋を受け取り、好きな薬局に行き処方箋と attestation を提示する。保険に加入していると、規定の医療費で診察してもらえ、処方された薬を購入する際に保険が効く。保険は加入手続きから attestation 発行まで2ヶ月以上かかったので、病院に行く予定がある人は早めに参加したほうが良い (参加には現地での銀行口座の開設が必須)。医療機関・薬局ともに普通は carte vitale を持っているかと聞かれるが、保険加入後 carte vitale の発行手続きまで半年はかかるので、それ以前に発行される attestation de droits provisoire を提示することになると思う。</p> <p>診察に行く際には予約をしたほうが良い。予約は doctolib というサイトがあり、サイトに登録している医師が一覧で出るので、希望する医師を予約する。その際に、医師のセクター (第1、第2、第3とあり、第1は公的セクターで診療費が定額、第3は私的セクターで診療費は医師次第、第2はその中間のような感じ。第1は安い分混んでいる、第3は高い分空いていたり、より腕の良い医師が多い、らしい) と、医師の扱う分野 (一般医であれば médecin généraliste、専門医であれば何の専門なのか) が表示されるので、それを参照しながら探すと良い。自分がどの専門にかかったらいいかわからない場合は、病名等が分かれば、フランス語の Wikipedia で見ると spécialité が分かると思う。専門医の場合は予約の空きが1,2ヶ月</p>	

	<p>後ということもざらにあるので、予約は早めに。私の場合は、専門医に行く必要があるのが何となく分かっており、一般医の先生に処方箋を出してもらえたら専門医の方をキャンセルすればいいと思い、一般医の先生と専門医の先生を日時をずらして同時に予約した。予想通りに専門医に診てもらうことを勧められたので、予約の画面を見せてその専門医宛に紹介状を書いてもらった。</p> <p>診察後に処方箋を受け取って、薬局に行く。3ヶ月分を書いてもらったが、薬局では <i>carte vitale</i> じゃないと(?) 1ヶ月分しか出せないから毎月来るように言われた。また、処方箋は手書きなので、薬局の薬剤師が読み間違えたりすることもある。どの薬なのか、分量は正しいか、をきちんと自分でも確認し、違っていれば薬剤師に言う。一回読み間違えられと翌月も同じことが起きると思うので、そのときは処方箋を出す際に薬の名称(空箱があればそれを)と分量等を伝えるのが無難。初回はその場では保険を適用してもらえず、薬局の情報を書かれた払い戻し申請用紙を渡されたので、その場合は一部を自分で記入し、処方箋も合わせて指定の住所 (<i>attestation</i> に記載あり) に送付する必要がある。</p> <p>元も子もないが、日本で家族等に代診をお願いし常用薬を処方してもらい、それをフランスに送ってもらう方が楽で確実。私の場合はスプレー缶の薬があったので、空輸は使えず、船便は3ヶ月近くかかるので、フランスで病院に行かざるを得なかった。しかし、日本で使用していたスプレー缶の薬がフランスでは承認されておらず(ドイツ、イタリア、スペイン等では承認されていたにも関わらず)、同じ成分の別の薬を処方してもらった。自分の常用薬がフランスで承認されているか、処方してもらえるのかを渡航前に調べておいたほうがいいかもしれない。</p> <p>病院でも薬局でも英語が使えるので、何かあれば英語で喋るのも手。日本から紹介状(病状説明・服用薬説明等が英語等で書かれているもの)を持っていく場合は、書いてもらう際に、薬の名前だけではなく、薬の成分等も細かく記載してもらうようお願いするほうが良い。薬の名前が日本とは違っていたり、そもそも薬が承認されていないときに、代用薬をスムーズに見つけてもらえる。医師も薬剤師も非常に親切なので、遠慮なく自分のことを伝えると良い。</p>
<p>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</p>	<p>入寮後すぐに部屋でゴキブリが大量発生した(前に住んでいた人のせいか、隣の物置部屋のせいかと思われる。他の人の部屋では出ていない)。1匹出たら1匹で済むことは多分無い。寮の窓口で相談したが、部屋に液体の殺虫剤を撒いてくれただけであまり効果がなかった。私は聞かなかったのでできるか分からないが、部屋を替えられるか聞いてみるというかもしれない。ゴキブリ対策グッズはスーパーで購入可能。台所をはじめ、部屋のいたる所に毎日出たので精神的にきつかった。</p>
<p>(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</p>	
<p>大学の周囲はあまり治安が良くないとされている。中心地であっても夜や明け方に一人で歩くのは避けたほうが良い。メトロではスリに注意。混雑時にカバンを開けられたり、発車間際にスマホを持っていかれた留学生もいた。メトロでは、カバンを前に抱える、貴重品をスポンのポケットに入れてその上から手を入れてガードする、むやみにスマホを出していきらない等の対策をしていた。</p>	
<p>(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice</p>	
<p>グルテンが合わなくて体調を崩している人がいた。アジアスーパーや普通のスーパーのアジア食品コーナーに、米、醤油、みりん等の日本食・調味料は一通り揃っているのでそれらを利用するのも手。外食は基本高いので自炊を推奨。お酒の飲み過ぎに注意。</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>夏は乾燥していて、冬は雨が多い。気温は日本とさほど変わらないので同じ感覚で問題ない。行き帰りの荷物を減らしたいなら、ファストファッションの店も多いので、現地調達も問題なく可能。雨が苦手なら折りたたみ傘は持っていった方が良い。</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>大学と寮ではWi-Fiが使えるが、接続パスワードがすぐにもらえるわけではないので、到着初日か翌日にはスマホのSIMカードを購入しに言ったほうが良い。freeというキャリアが安くて楽。日頃使うものはたいてい最寄り駅のスーパーで手に入る。本屋はOmbres Blanchesという大きな本屋があり、トゥールーズ関係の書籍も数多く置いている。ネットで注文し、店頭受取・配送も可能。もちろんAmazon.frも使えるが、日本ほどすぐには届かない。電気屋さんはFNACという店が便利。日曜日はたいていどこも閉まっている。</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>日本語学科のフランス人が親身になってくれて、さまざまに声をかけてくれて出会いがあり友人ができていった (Okinという日本人学生とフランス人学生が交流する組織があるが、私が留学した年は幹部候補がいなかったらしくほとんど機能していなかった)。授業の空き時間等にクラスメイトの留学生に話しかけたくても話題に困ったときは、出身や言語など、お互いの国について話すと打ち解けやすい。「Bonjour って〇〇語で何ていうの?」など。</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>スーパーでもどこでも、しっかり聞こえる声で挨拶をする。するかどうか悩んだときは、した方が良いとき。困ったときや、分からないときは、遠慮せず周りに助けを求めると良い。困りごとをしっかりと伝えるように。</p>	
<p>(9) 日本から持っていくべきもの、持っていくべきでないもの / What Should You Bring? What Should You NOT Bring?</p> <p>人によりけりだが、「スーツケース1個で行く」を意識して荷造りをすると良いと思う。 持っていくべきもの：  <ul style="list-style-type: none"> <li>・一度でもかかったことのある病気の薬：ものもらいになって他の日本人留学生から目薬をもらった。</li> <li>・クレジットカードの類 (Visa, Mastercard)：フランスではカード払いが一般的なものであるにこしたことはない。JCBはパリの観光地くらいでしか使えない。</li> <li>・ジップロック (大・小)：物をまとめたりするのに便利。</li> </ul>         持っていくべきでないもの：  <ul style="list-style-type: none"> <li>・消耗品、日用品は現地で調達できるので、最初の数日をしのげる程度あれば良い。</li> </ul> </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>昔に比べて手続きがオンライン化していて方法が変わっていることがあるので、ネットで得た情報通りにいかないことも多い。現地で行政手続き等に使用する書類 (パスポート、visa、acte de naissance 等々) は、実物はもちろん、すべて電子化して持っていくと良い。 何かとスマホのアプリで解決するので、スマホを1台持っているとう便利。日本で使っているスマホを持っていく場合は、フランスでも使えるのか調べておいたほうが良い (iPhoneは問題ない)。現地でも買える。 新型コロナウイルスの影響で変わっていることが多いかもしれない。</p>	

<p><b>6. 帰国後の進路について / Your Career After Study Abroad</b></p>	
<p>卒業予定年月 Expected Graduation Month and Year</p>	<p>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)</p>
<p>卒業が遅れる見込みの場合、その理由 Reason for Extension of Graduation Month and Year?</p>	<p>■ 4年次に留学したため / Participation in HUSA during 4th Year □ 単位不足のため / Amount of Credits □ 新卒で卒業するため / In order to graduate as a "new" graduate ■ その他 / Others (具体的に：博士課程前期なので4年次ではなく2年次)</p>

現在の状況および今後の予定・進路等 Current Situation, Plan and Career	修了に向けて修士論文執筆中。 進路は博士課程後期に進学希望。
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.	修了に必要な単位は、留学出発前に取得し終えている。

### 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
パリ・暮らしのガイド	<a href="https://kaigaisakusen.com/carte_vitale_etudiante/">https://kaigaisakusen.com/carte_vitale_etudiante/</a>	sécurité sociale 加入の仕方が分かる。
TV5MONDE	<a href="https://apprendre.tv5monde.com/fr">https://apprendre.tv5monde.com/fr</a>	リスニングの自習ができる。

### 8. 後輩へのメッセージ / Message for Outgoing Students who Desire to Study Abroad

トゥールーズはとても住み良いところです。街を歩いているだけで楽しくなります。さまざまな人、物、事との出会いが世界の見方を大きく変えてくれることでしょう。

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

留学はもちろんのこと、国外渡航・滞在もほぼ初めてのようなものだった。知っているようで知らない世界だったフランスが、実際に生活することですごく身近に感じられるようになり、フランスに行くことの精神的な敷居が低くなったと感じる。

留学生活中に印象的だったことは、フランス語の授業を受けている際に、よく言われることではあるが、日本人ではない他の学生はとにかく喋っていたこと。喋っている本人は間違えても気にしている様子はなく、伝えることに真剣であり、聞いている側も間違っただけからといって茶化したりすることもなく真剣に聞き、喋っている人が言いたいことを言えなさそうにしているときには、言わんとしていること手助けするように言葉を投げかけていた。間違っても大丈夫というクラスの雰囲気で作られていたように思う。周りがとにかく話せるので最初は気後れしてしまうことが多かったが、クラスの雰囲気にも慣れてきてクラスメイトたちと話ができるようになってくると、みなそれぞれ得手不得手があることが分かってくる。自分が喋るのが苦手なように、発音が母語に引きずられている人もいれば、つづりがはちゃめちゃんな人もいる。クラスメイトも私が喋るのが苦手だということが分かってくると、なんとか捻り出した単語から「こう言いたいのか?」と聞き返してくれたり、合わせてゆっくりと話してくれたりした。外国語でコミュニケーションをとることの難しさをひしひしと感じた一方で、会話の困難さを過度に気にする必要がないと感じられたこと、不格好でもとにかく伝えようと思えるようになったことは大きな変化だった。

そうした意味で、留学を振り返ったときに一番自身の変わったと感じられることは「コミュニケーションを成り立たせることの大切さ」への意識だといえる。日本では日本語で喋ればほぼ誰とでもコミュニケーションがとれる。これまで私はそうしたことが前提となっており、例えば留学生のような外国語を普段使用している人たちと接したとき、コミュニケーションにおいてその相手の抱える困難さをはかれず、寄り添っていなかったことが多い。しかし、フランスでは自分がその立場になる。そうして初めて、言葉が通じないということ、それでも伝えなければいけない状況を経験した。それと同時に、フランス人もクラスメイトの外国人も、こちらの伝えようとしていることにきちんと耳を傾けてくれて、寄り添ってくれることを経験した。分からないときには分からないと言い、お互いやきもきすることもあったが、その分意思疎通ができたときの喜びは計り知れない。私は、もともと人と話すことがあまり好きではないと感じていたこともあったが、それは日本語でも自分が言いたいことが言えていないような、コミュニケーションへの潜在的な苦手意識があったからだったのかもしれない。留学での経験を通じて、他者に寄り添う姿勢の欠如や会話への苦手意識といったこれまで無意識的だったことが顕在化したことで、他者とのコミュニケーションに真摯に向き合い、会話が成り立たないからと放棄せずに、粘り強く意思疎通をはかることがいかに重要化を実感した。月並みな言い方だが、留学を通して人間的に成長できたと感じている。

留学先のトゥールーズ・ジャン・ジョレス大学は、多くの留学生が訪れており、総学生数では何万だ、と聞いて驚いた覚えがある。フランスの教育制度や社会のあり方も影響しているが、留学先の大学、特にフランス語を学ぶクラスにおいては、年齢層、出身、身体的特徴や信条など、さまざまな「学生」が集まっており、日本の大学では経験することができないであろう多様性に身を置くことができた。自分の中の「われわれ」という境界線の範囲が大きく広がったと思う。

留学中に新型コロナウイルスが蔓延し、フランスを含めヨーロッパで大流行した。統計上は日本以上であった。フランス滞在中でも、外出禁止令やレストラン等の一斉休業令が出され、物々しい雰囲気を味わった。そして、同時に日本の様子をフランスから見つめることになった。今までは絶対的だった日本を、相対的に見るようになったと思う。先に述べた伝えることの重要性和合わせて、引っかけりを感じたことは有耶無耶にせず、しっかりと言語化して伝えていけるようになりたい。



マジックアワーのガロンヌ川



サン・セルナン聖堂



外出禁止令後の寮の近く川。普段はランニングコースであるが、通行不可の柵が立てられている。

注1) 報告書およびその内容は、留学希望者への情報提供のため、HUSA ホームページおよび広島大学ホームページへの掲載、事務室での閲覧や大学の留学情報案内の作成のために利用させていただきます（氏名及び学生番号については、非公開とします）。ただし、公開にあたり不適切と判断された内容については、国際交流グループにて削除等させていただきますので予めご了承ください。 / This report and its contents will be uploaded on website of the HUSA and Hiroshima University, browsed at the office and used for information regarding study abroad at Hiroshima University in order to provide information to students who desire to study abroad. (Student name and student number are not published). If the report and its contents are included inadequate contents to be published, it would be deleted or amended it by International Exchange Group.