

留 学 報 告 書

令和 7年 7月 28日

学 部 人間社会科学研究科 学科・課程 社会創成専攻 人文社会コース

氏 名 熱田知里

※ 留学先大学での成績証明書を添付すること。（島根大学に直接送付される場合はよい）

1. 留学先大学・学部 国名 フランス

大学名 リヨン第3大学 言語学部

現地到着日（ 2025年 8月 21日） 授業開始日（ 2025年 9月 9日）

現地出発日（ 2026 年 6月 18日） 授業終了日（ 2026年 5月 7日）

2. 日本を出発するまでの主な手続き及び準備

必須の手続きや準備：学内での交換留学手続き（交換留学への申し込み、書類提出、面接など）、フランスの大学のポータルサイトの登録、ビザ申請（必要な書類を東京のフランス大使館へ直接提出、それまでの準備はすべてオンラインで）、住まい探し（CROUSを申し込む場合は、経済証明が必要。保証人が必要なためVisaleなどの保証機関の手続きが必要。）

やっておくとよい手続きや準備：フランス語検定やTCFの受験、留学奨学金の申請

3. 自宅から留学先大学までの交通手段（乗物の種類、乗り換え地、所要時間）

自宅→関西国際空港：高速バスと電車（スーツケースは宅急便で空港まで郵送） 7時間くらい

関西国際空港→シャルル・ド・ゴール空港：飛行機（Air France） 13,4時間

シャルル・ド・ゴール空港→リヨン・サン・テグジュペリ空港：1時間半

リヨン・サン・テグジュペリ空港→友人宅：車で1時間くらい

4. 留学先大学での各種手続きの仕方

留学許可が降りてから、留学先大学のポータルサイトにアクセスして、顔写真、個人情報や滞在先、追加の支払いが必要な授業(スポーツの授業)などの登録をした。ポータルサイトに情報を登録しておく、到着後スムーズに学生証を受け取れる。学生証は、リヨン第3大学の国際課で受け取った。

留学前にサイトの登録が完了していれば、特に手続きは必要ない。

大学の手続きではないが、ビザの有効化をしなければならなかった。有効化は、オンラインでできる。

5. 留学生へのオリエンテーションの内容及びプレースメントテストについて

オリエンテーションでは、授業のシステム、住まいや保険関連などの説明があった。DELF (フランス語のプログラム) のオリエンテーションとFaculté Langueのオリエンテーションがそれぞれ行われた。

FLEというフランス語の文法の授業のクラス分けのために、フランス語の習熟度を図るテストが実施された。

このテストはマーク式のテストで、文法、リスニングのパートがあった。

6. 授業の受け方、ペーパー及び試験の傾向等について

言語学部の授業は、CM (講義形式) とTD (演習形式) の2種類があった。CMは、テスト期間中に、筆記でエッセイを書くタイプのテストが実施される。TDの授業は、予習が必要であったり、授業中の発言が求められたりする。授業期間中にテストが実施される。CMもTDも、中間テストの有無は、担当の先生による。また、基本的に現地の学生と同じテストを受けた。

文学部の授業は、受講する前に教授に受講許可をもらってから履修登録をした(私が言語学部に所属していたため)。テストは、留学生向けのものが用意されていた。現地の学生よりも早めの時期に面接形式で行われた。一対一で授業内容に関する質問に答えなければならないが、回答を事前に準備できるテストもあった。必須科目は、Culture FrançaiseとFLEの授業である。Culture Françaiseの授業は、マーク式のテストが中間と期末に実施される。FLEは、フランス語の文法を学ぶ授業で、講義やプレゼン、ディスカッションなどを行った。テストは、中間と期末に筆記テストを行なった。文法の知識を問う問題とエッセイが出題された。

7. 留学先大学で学んだ科目のうち特に良かったもの、後輩に勧めたいもの

日本語学科のVersion compréhensionである。日本語のテキストをフランス語に翻訳した。文法を習得することもでき、日本語とフランス語の表現の違いを学ぶことができるのがおもしろかった。

8. 留学先大学の住居の種類等について、後輩にどのような寮・アパートを勧めるか

プライベートの学生寮を選んだ。家賃を抑えるためコロカシオン（ルームシェア）にした。

フランスの学生寮は、フランス公的機関CROUSとプライベートがある。部屋にもよるが、プライベートの寮は家賃が高めである。CROUSの寮は、家賃は安めのため人気があり、見つけるのが難しい。大学が斡旋している、CROUSの寮を手配するエージェントもあった。手数料はかかるが、払い戻しされるとの噂を聞いたので、利用するのもよいと思う。

大学からメトロとバスで40分くらいかかる場所に住んでいたが、できれば大学近くの寮をおすすめしたい。家賃は上がるかもしれないが、フランスはストライキが多く、公共交通機関が止まる可能性あるので近い方が便利だと思う。

9. 寮・アパート生活での注意、生活の様子（行事など）、困ったこと、ルームメイトとの付き合い方、（いつから入れるのか、寮の開閉、寮が閉鎖中の滞在場所等）

出発前に住む場所が決まっておらず、不安なままフランスに到着した。寮が決まったあとも、予定していた入居日が遅れたため、正式に入居できたのは9/5ごろである。寮に入れるまで、到着後1週間は友人の家、その後2週間はAirbnbに滞在した。

私を含め3人でルームシェアをしていた。キッチン、お手洗い、シャワールームが共用だった。それぞれの部屋は鍵がかかる個室だったため、快適に過ごせた。プライベートを尊重するルームメイトだったため、一緒にキッチンを使ったり、みんなでご飯を食べたりすることはなかった。

困ったことは、衛生観念の違いと盗難である。最初の頃は、共用部分の使い方に戸惑うことがあったが、次第に慣れていった。盗難については、自分の部屋の鍵をかけずに共用部分を使っていたところ、部屋に置いていたクレジットカードの番号を盗まれてしまった。短時間でも自分の部屋を離れるときは鍵をするなど、防犯意識が高まった。

10. 留学先での金銭の扱い及び貴重品の管理について

(どのような口座を利用したか、現金とかカードの利用は、自宅からの送金はどうしたか等)

基本的には、クレジットカードやデビットカードを利用した。私は、日本のクレジットカード複数枚、フランスの銀行口座のデビットカード、wiseを持っていた。フランスのCredit Agricoleで口座を開設した。留学の最初の頃は、wiseのカードを持っておらず、現地で使える口座がなかったので開設した。留学先の日本人は、現地の銀行口座を作らず、Revolutやwiseを利用している人もいた。

フランスは、カードでの支払いが主流なので、日本からカードを複数枚持っていくのがよいと思う。特に留学開始の時期は、支払いが多くなるので、限度額に達してしまうこともあるかもしれない。カードを盗まれたり、トラブルがあったりするので、何枚か持って行ってよかった。また、カード本体を使うとスキミングなどが怖いので、スマホのウォレット機能を使っていた。

現金は、200ユーロくらい日本で両替して持っていった。足りなくなった分は、現地の口座から下ろしていた。

日本円からユーロに両替するときは、wiseを使っていた。仕送りが必要なときは、日本の口座に送金してもらい、wiseでユーロに替えていた。

11. キャンパス案内（どんなとき、どこへ行けばよいか等）

何か困ったことがあったら、まずは国際課へ相談するとよいと思う。履修に関すること、生活に関することなど、留学生は国際課で対応してもらえる。寮を探すときも、国際課の方が手伝ってくれる。また、日本人の先生や日本語を話す先生もいらっしゃるので、フランス語での相談が難しいときは日本語で相談することもできると思う。

健康に関しては、大学内の保健センターで相談できる。実際に私の友人は大学の保険センターにかかって薬を処方してもらっていた。

12. 現地案内（買物、銀行、レストラン、理髪店、美容院等の様子）

リオンは、パリに次ぐ大都市なのでショッピングモールやベルクール（一番栄えているエリア）に行けばな

んでも揃う。生活用品を揃えるために、Part DieuのWestfirdに通った。このモールは、携帯のキャリア、銀行などがあった。

レストランは、ブションがおすすめである。ブションでは、リヨンの料理をお手ごろな値段で食べることができる。前菜、メイン、デザートで25ユーロ前後だった。

理髪店・美容院には行っていないが、日本で髪を切ったほうが理想の髪型になると思う。

フランスでは、日曜日はお店が休みになることが多いので、必要なものは土曜日までに買う習慣が身についた。

13. 失敗談（どんな小さなことでも）

先にも挙げたが、クレジットカードの番号を盗まれてしまった。決済の認証コードが送られてきたため気づくことができた。複数枚不正利用されており、日本のカードは自分で止めることができたが、フランスのカードは友人に電話してもらって止めた。寮の中でも盗難は起こるので、どんな時でも防犯意識を持たなければならないことを学んだ。この件以降、盗難やスリの被害には遭っていない。

14. 病気になった場合の対応について（医療費はどのようになっていたか、保険等はどのようにしたか）

医療費は、セキユリテソシアルに入っていれば、少し払い戻しされると聞いたが、私は病院にかかっていないためよくわからない。日本の海外保険も、歯医者以外では適用される。風邪を引いたときは、薬局で薬剤師さんに病状を説明して薬をもらっていた。

友人たちは、日本の保険会社を介して現地の病院を予約していた。

15. お世話になった方々

島根大学に交換留学していたリヨン第3の友人、島根大学の先生、国際課や学務の方、現地で仲良くなった友人、奨学金関連では島根県の方にお世話になりました。留学に踏み切るまで、国際課の方や学科の先生に相談させていただきました。留学中も指導教員の先生にご配慮いただき、オンライン授業を受けることができました。多くの方に助けてもらいながら留學生活を送ることができました。この場を借りて、心より感謝

申し上げます。

16. 留学先国内旅行について（場所、手段、費用、旅行社等）

フランス国内の旅行では、高速バス、TGV、TERなどを利用した。

パリ、ボジョレー、ニース、シャモニーへ行った。パリとニースは、SNCFのMax Jeuneというプランを利用した。月額79ユーロで、席が空いていれば無料でTGVに乗れる。3ヶ月以上契約しなければならないが、旅行をたくさんする人にはおすすめのプランである。

費用は、行き先や選ぶホテルによってまちまちである。TGVは、日によってチケット代が変動する。宿泊費がかかるので、パリへ行く時は基本日帰りだった。日程も、TGVが安い日を選んで組んでいた。

17. 気候と服装について

到着する頃は、気温が高く半袖を着ていた。11月ごろから冷えるようになり、長袖や羽織るものを用意した。

5月下旬、6月は30度を超える日もあり、厳しい暑さだった。

冬のリオンは、湿度以外は松江の気候と似ていた。すごく寒くなるかと心配していたが、体感では松江の方が寒く感じた。建物の中は暖かいことが多いので、厚手のニットは数回しか着ていない。

日本からは、夏服数枚、薄手の長袖数枚、ニット数枚、パンツ数本、ヒートテック類、スニーカー2足を持っていった。冬のアウターは現地で購入した。ユニクロ、H&M、ZARAなどで服を買うことが多かったが、どのブランドもデニムの丈が長かった。

帰国時には、日本から持っていったもの、現地で買ったものも、大半を処分した。

18. 日本からぜひ持っていきたいもの（学用品、衣服、食品、薬、運転免許証等）

基本的に現地で調達することができるが、飲み慣れている薬は必要だと感じた。体調が悪くなったときにすぐ飲めると安心だと思う。

セキュリテソシアルの手続きをする際には、日本の戸籍謄本・抄本が必要だった。出発までに戸籍謄本を準備しておき、リオンの領事館で翻訳してもらった。翻訳してもらった書類は、セキュリテソシアルのオンラ

イン手続きで提出した。

あると便利なのは、ボールペン、即席の日本食である。ボールペンは、テストなど基本的にボールペンを使わなければならないので、書き味の良いボールペンがあると便利だと思う。日本食は、現地で手に入るものは高かったり、口に合わなかったりするので、カップ麺やレンジで温めるご飯、お味噌汁などがあると良いと思う。体調がすぐれない時や疲れた時に、すぐに食べられる日本食があると心強かった。

余裕があれば、お茶、お菓子、折り紙などの日本のお土産を持っていくとよいと思う。友人や友人の家族に渡すと、とても喜んでくれた。

19. 留学に際し最も役立った本は（専門書、旅行案内書を含めて）

インターネットやアプリを利用していたため、本の利用は少なかった。

フランス語に関しては、使いやすい専門書を持っていると良いと思う。現地でも文法、動詞の活用などさまざまな参考書があった。

旅行する際は、omio、Airbnb、SNCFのアプリを駆使した。

20. ホームステイの依頼方法

利用していないため、わからない。

寮を探しているときに、若者がお年寄りのサポートをしながら一緒に暮らすというホームステイのようなシステムを見かけた。どのように依頼するかはわからないが、興味がある方はぜひ調べてみてほしい。

21. 留学費用について

1) 旅費	(往) <u>240,000円</u> , (復) <u>170,000円</u>
2) 準備費用	<u>80,000円</u> (ビザ申請時の旅費を含む)
3) 大学へ納入する費用	<u>665,800円</u>
授業料 (年間合計)	<u>535,800円</u> (島根大学の授業料)
保険等その他の費用	<u>200,000円</u>
4) 住居費 (光熱費等含む)	<u>586,000円</u>
5) 衣服代, その他雑費	<u>60,000円</u>
6) 帰国時の土産代, 郵送料等	<u>15,000円</u>

7) 留学先国内旅行費用 130,000円

8) 上記を含めその他すべてを含めた合計金額 2,500,000円

現地通貨 ユーロ 日本円換算(レート) 186円

22. 帰国時の荷物の作り方, 送り方等

預け荷物の23キロのスーツケース2つ、機内持ち込みのバックパックにおさめたかったのですが、不要なものは全て処分したり、友人にあげたりした。お鍋などの調理器具や大きな生活用品など処分に困ったものは、ルームメイトにあげた。

23. 留学して得たこと (全般についての感想文)

私は、短期の語学研修に参加して、1年間の留学に興味を持ちました。周りにフランス、リヨンへ留学する人がいなかったのですが、国際課の方、フランス研究室の先生、フランス語の先生、研究室の先生に何度も相談して、留学することを決めました。周りの方に助けてもらいながら留学準備を進めました。ビザの取得や住まい探しでは、インターネット以外のところで情報を集めるなど、準備の段階から自立して積極的に行動する力が身につきました。自分にできること、できないことを見極め、他人に助けを求められるようになったのも成長だと感じています。

留学中は、寮や保険の手続きなど、大学以外のところで苦労することがありました。また、大学の授業では、周りの留学生との語学力の差に落ち込むこともありました。留学準備から留学生活を経て、問題が起きても、気持ちを切り替え、次の行動に移ることができるようになりました。

視野を広げて考えること、価値観を養うことができたのが、留学での最も大きな学びです。留学中は、いろんな国の人たちと交流し、さまざまな考え方をを持った人たちと話しました。宗教、言語、文化の違いを感じたときに、私が持っている常識について考えることが多々ありました。当たり前だと思っていた価値観が、相手にとってはイレギュラーであることもありました。私が今の価値観をどのように培ってきたのかを説明したり、なぜ相手は違う価値観を持っているのかを尋ねたりすることで、お互いの文化を尊重し合い、友人たちと仲を深めることができました。うまく日本文化を説明できないこともあり、日本文化をより深く学ぶきっかけにもなりました。

留学前は、語学力などの目に見える成長を期待していましたが、留学を終えた今は、考え方や価値観の変化といった可視化することのできない成長の方が大きかったように思います。あいさつや道の歩き方、マナ

一など、生活の中で学ぶことがたくさんありました。そこから、フランスの文化や歴史を学び、日本文化と比較することが習慣化されていきました。疑問に対しても、さまざまな視点から考えることが身についたように思います。些細な問題でも、まずは受け入れて、問題の背景に起きていることを考えるようになりました。誰かとコミュニケーションを図る際にも同様に、考え方の違いを受け入れたり、相手の立場を思いやりたりする姿勢が身につきました。

今回の留学だけにとどまらず、今後も語学を学びつづけたと考えています。語学を活かして、多くの人と交流を深め、視座を高められるよう努力したいと思います。