

協定校留学【終了】報告書

※現地の様子や大学の風景、ご友人との写真を添付して頂けると大変参考になります。ご協力ください。

※帰国後2週間以内に提出(送信)してください。

※津田塾大学海外留学(派遣・受入)奨学金受給者はこの報告書をもって奨学金受給者報告書とします。

留学先大学	CYセルジー・パリ大学	氏名	
国名	フランス	学籍番号	
留学期間	2025 年 9 月 ~ 2026 年 6 月	記入年月日	2026 年 7 月 22 日

1	履修したすべての科目についてお書きください			
	主な専攻分野: Faculté des Études Internationales et Interculturelles Licence LEA Anglais-Japonais			
	科目名	Histoire et géographie du Japon	科目名	Traduction LEA anglais japonais SRN
	授業内容	中西先生。2年生の日本の歴史に関する授業。先生が作成した日本語のレジュメを毎週フランス語に訳す。授業中にそのフランス語訳を言っていく。	授業内容	サストル先生。2年生の翻訳の授業。日本語のテキストを毎週フランス語に訳して授業に参加する。フランス語の短文5つを日本語に訳す。
	授業形式	TD(通常の教室)・11週中に2回テスト	授業形式	TD(通常の教室)・11週中に2回テスト
	単位数	2	単位数	2
	サイズ		サイズ	
	難易度 Course No.	中	難易度 Course No.	中
	宿題の量	普通	宿題の量	普通
	コメント	日本語レジュメには、政治や歴史に関する専門用語が多く含まれるが、文章の最後に語群があるためそれを参照すればよい。発言は挙手制で、積極的に参加すると評価が上がる。新しい単語を覚える、仏文を書くよい機会になる。先生は仏語の文章を板書しないため、授業中に先生に繰り返してもらったり、授業後に友人の訳を見させてもらったりするのがよい。テストは、それまでに習った範囲を自分でフランス語で要約する。その要約を覚えて、当日何も見ずに書く。	コメント	テキストの訳に入るまえに日本語文法の確認が行われる。授業中は、先生に当てられて訳を答える。テストは初見の日本語テキスト(おそらく先生が作成。)をフランス語に訳すものと、いくつかのフランス語の短文を日本語に訳す問題がある。
	科目名	Pratique de la langue écrite SRN	科目名	Pratique de la langue orale SRN
	授業内容	杉本先生。漢字を習得する2年生の授業。日本人は、授業の予習・復習コメントペーパーを書くこと、模擬授業をすることで評価される。つまりテストは受けない。	授業内容	杉本先生。『みんなの日本語』に載っている文法・会話を練習する2年生の授業。日本人は、授業の予習・復習コメントペーパーを書くこと、模擬授業をすることで評価される。つまりテストは受けない。
	授業形式	TD(通常の教室)	授業形式	TD(通常の教室)
	単位数	2	単位数	2
	サイズ		サイズ	
	難易度 Course No.	低	難易度 Course No.	低
	宿題の量	少	宿題の量	少
	コメント	日本語教員を目指している方なら役に立つかもしれないが、そうでない場合はあまりお勧めできない。授業中は、教員アシスタントのようなことをしていた。	コメント	日本語教員を目指している方なら役に立つかもしれないが、そうでない場合はあまりお勧めできない。授業中は、教員アシスタントのようなことをしていた。

科目名	.Traduction spécialisée en japonais	科目名	Développement durable
授業内容	杉江先生。3年生の翻訳の授業。日本語のテキストをフランス語に訳す。挙手制で授業中に訳を答える。	授業内容	Zhang Lun先生。気候変動や地球温暖化に関する2年生の授業。
授業形式	TD(通常の教室)・11週中に2回テスト	授業形式	大講堂
単位数	2	単位数	
サイズ		サイズ	
難易度 Course No.	中	難易度 Course No.	高
宿題の量	普通	宿題の量	なし
コメント	日本語とフランス語の文章の感覚の違いが分かる。授業後に訳の一例をMoodle上にアップしてくれる。テストは所見の日本語テキストをフランス語に訳す。難しい単語は語群を参照できる。先生が非常に親切。	コメント	すべてフランス語で行われる授業で、完全に理解するには難しかったため、先生に相談し聴講させてもらった。写真や動画が多いため、少しわかりやすい。先生は優しい。
科目名	B1 Compréhension (FLE)	科目名	B1 Communication (FLE)
授業内容	Claire先生。読み、書き、リスニングを練習する3時間の授業。B1クラス。授業中はグループワークをすることが多い。毎週何かしらの課題が出される。テストは3技能すべて試す。ペアでのプレゼンもある。	授業内容	Natia先生。会話の授業。毎週新しい表現を習う。毎回前週にプリントが配られ、会話表現を予習する。授業中ではリスニングをしたり、ペアでロールプレイをしたりする。テストは習った表現に関する筆記のテストとペアでのロールプレイのテストがある。
授業形式	教室	授業形式	教室
単位数	3	単位数	1
サイズ		サイズ	
難易度 Course No.	高	難易度 Course No.	中
宿題の量	多	宿題の量	普通
コメント	B1クラスには、oralが強い受講生が多く、圧倒される。授業についていくのに必死で、分からないことも多かったが、ほかの受講生や先生に質問して理解するようにした。正直言うと、先生の授業計画があまり整っておらず、予習できずに授業に参加することが多く困った。FLEの授業は先生によって、授業の仕方が違う。授業の時間を利用してパリの美術館に連れて行ってくれた。	コメント	日常会話で使える表現をしっかりと学べる授業。ボキャブラリーも増える。ほかの受講生の勢いに圧倒されることもあるが、積極的に発言することが大切。
科目名	Phonétique (FLE)	科目名	Traduction en japonais SRN
授業内容	Claire先生。発音の授業。基本の発音や難しい発音などを学ぶ。原則B1レベルがないと受講できないが、A2の人もいた。テストは先生の前で発音に気を付けながら文章を読む。	授業内容	杉江先生。2年生の翻訳の授業。前期ではサストル先生担当。日本語のテキストを仏語に訳す。授業は挙手制で発言する。いくつかの仏短文を日本語に訳す。テストは初見の日本語の文章を仏訳する。
授業形式	教室	授業形式	TD(通常の教室)・11週中に2回テスト
単位数	1	単位数	2
サイズ		サイズ	
難易度 Course No.	中	難易度 Course No.	中
宿題の量	少	宿題の量	普通
コメント	基本的なところや、今まで意識していなかった発音を習うことができる。グループワークが多い。	コメント	前期に続けて、後期も受講した。新しい単語を覚えることができ、フランス語を書く練習にもなる。日本語のテキストを授業前に訳しておく。(予習)

科目名	.Traduction spécialisée en japonais	科目名	Culture générale – Histoire de l'art
授業内容	杉江先生。3年生の翻訳の授業。日本語のテキストをフランス語に訳す。挙手形で授業中に訳を答える。後期は、日本語のテキストがネット記事のように少し難易度が上がる。	授業内容	Katalin先生。ヨーロッパの美術史に関する2年生の授業。(Mineuresと呼ばれる副専攻の授業)フランス語ですべて行われる。絵画や文化遺産の解説。
授業形式	TD(通常の教室)・11週中に2回テスト	授業形式	CM(大講堂)・テスト期間にテスト
単位数	1.5	単位数	2
サイズ		サイズ	
難易度 Course No.	中	難易度 Course No.	高
宿題の量	普通	宿題の量	なし
コメント	前期に続き後期も受講した。日本語とフランス語の文章の感覚の違いが分かる。授業後に訳の一例をMoodle上にアップしてくれる。テストは所見の日本語テキストをフランス語に訳す。難しい単語は語群を参照できる。先生が非常に親切。日本語のテキストを授業前に訳しておく。(予習)	コメント	すべてフランス語で行われる授業。最初の授業で留学生であることを伝え、テストや授業の受け方を相談した。授業中は理解したことをメモしながら、録音(Noteのディクテーション機能)していた。授業後は、友人のノートを参照し、AIをうまく使いながら授業を理解するようにした。テストでは、先生の許可の下、辞書を持ち込み受けた。
科目名	Cultures et patrimoines – Europe	科目名	
授業内容	Katalin先生。ヨーロッパの美術史に関する3年生の授業。(Mineuresと呼ばれる副専攻の授業)フランス語ですべて行われる。絵画や文化遺産の解説。	授業内容	
授業形式	CM(大講堂)・テスト期間にテスト	授業形式	
単位数	2	単位数	
サイズ		サイズ	
難易度 Course No.	高	難易度 Course No.	
宿題の量	なし	宿題の量	
コメント	右上の2年生の美術史の授業と同じ先生で、ほぼ同じ内容だった。先生と相談し、どちらも受講させてもらった。テストの内容は異なるものだった。簡単ではなかったが、フランス語のみの授業+テストは非常にいい経験になった。しっかり評価もしていただけた。	コメント	
科目名		科目名	
授業内容		授業内容	
授業形式		授業形式	
単位数		単位数	
サイズ		サイズ	
難易度 Course No.		難易度 Course No.	
宿題の量		宿題の量	
コメント		コメント	

2	授業において困ったこと、その解決法について教えてください FLE(Français langue étrangère)という大学内の「語学学校」の授業はB1レベルで受講したが、周りのoralのレベルが高く、授業についていくのが大変だった。授業中は、グループワークが多かったため、他の生徒に質問して助けてもらった。また、授業後は同じクラスにいた日本人学生と課題の確認をした。私の担当の先生は、授業計画があいまいで予習ができなかったため、余計に授業中に大変だと感じるが多かった。また、グループワークで助かることもあったが、グループで行った課題がそのまま個人の評価につながるため、自分が納得のいく形で課題を提出できるようにグループの中でうまくやる必要がある。大学のフランス語での授業(例: ヨーロッパ文化遺産の授業)は、授業内で完全に理解することが難しかったため、録音をしたり、友人のノートを送ってもらったり、AIをうまく活用したりして理解するようにした。また、テスト勉強の仕方やテストの受け方などが不安だったため、先生に事前に相談してアドバイスをいただいた。
3	授業以外の活動についてお書きください 大学内にスポーツセンターがあり、オンラインで登録すれば授業のようにスポーツのレッスンを毎週受講することができる。これを利用して、ヨガ、サルサ、コンテンポラリーダンスを受講した。また、Maison des languesという部署が管轄している「Atelier de conversation」で日本語のチャットルームを実施した。学期の初めにコンタクトを取って、計7回図書館で行った。留学経験のあるマスターの学生なども参加する。大学内で日本文化を紹介するイベントがあり、習っている茶道を披露した。学外では、バレエのレッスンに参加したり、パリの美術館に訪れたり、友人にテーマパークやジヴェルニーに連れて行ってもらった。また、école d'artの先生と出会い、学校見学をさせてもらったり、その学生さんと知り合えたりした。INALCOで行われた、津田の木村朗子先生の講演会にも参加した。
4	寮(またはアパート、フラット)の生活について教えてください 寮(またはアパート、フラット)名とその場所 寮名: Les Chênes d'Or (Crousの学生寮) 住所: 7 rue des chenes d'or, Cergy Pontoise, France 〒95000 (大学のすぐ裏に位置するため、通学に非常に便利。) 設備についての簡単な説明 Colocationという2人部屋。それぞれの個人の部屋はあり、シャワールーム、トイレ、キッチンのみ共用。個人部屋にはベッド(シーツ、枕、掛け布団などは無。)、大きな机(引き出し付き)、椅子2脚、クローゼット、背の高い棚、収納付き鏡、洗面台、暖房が備え付けられている。シャワールーム、トイレは別々でそれぞれ割と広い。キッチンには、IH2つ、シンク、小さな冷蔵庫1つ、机があり、シンクの下には収納スペースがある。 部屋について 1 人部屋 広さ 10 畳くらい(16m²) ルームメイトについて カメルーン出身、30歳の博士課程履修中の学生。年齢が高いこともあり、共用スペースにおいてトラブルはなかった。掃除用具等も彼女が持っていたものを貸してもらえた。週に一回共用スペースを交互に掃除するようにした。 寝具や生活用品の入手方法 枕、枕カバー、シーツ、ベッドパッド、掛け布団は日本から持参した。キッチン用品(フライパン・鍋・箸・おたま・プラスチック製食器・カトラリー・コップ・ボウル・小さなタッパー・ナイフ・布巾・大さじ小さじ)も日本にいたときに新しく買ったり、家にあるものを持参した。箸、おたま系は100均でそろえた。折りたたみトラベルケトルも持参したが、非常に便利なので、持っていくことを強くお勧めする。ハンガーも持って行った。 生活の感想 Colocationで家賃が安く、ルームメイトに掃除用具を借りたり、寮についてわからないことを質問したりできることはとても助かったが、壁が薄いためルームメイトの生活音(電話での会話や音楽など)が聞こえてくるのが少しストレスだった。寝るタイミングであまりにも長い間騒音がある場合は、そのことを伝えて少し抑えてもらったりした。生活用品はほぼ日本から持参したため、問題はなかった。フランスの水は硬水でカルキが水回りやケトルにつきやすいが、お酢で掃除するときれいに取れる。急に寮全体で断水があったり、防火点検があったりするが、メールが届く。夏場はエアコンがなく、寝づらい日もあった。
5	食事についてコメントを書いてください 自炊を中心に食事をとっていた。大学近くには大きなショッピングモールがあり、フードコートもあるがファストフードが多いイメージ。その施設内にはAuchanという大型のスーパーがあり、そこへ行けば食材には困らない。アジアの食材も売っている。同じ施設内にパン屋さんもある。大学から歩いて5分ほどのところにドイツ系のスーパーALDIもあり、こちらはAuchanと比べて安い、品ぞろえは少ない。お昼は友人と一緒に大学内の食堂やカフェテリアで済ませることもあった。2026年5月から1ユーロで食堂のご飯が食べられるようになったため、昼食は持参するより大学で購入したほうが経済的だと思う。

6	医療保険についてお書きください	
	渡航前に加入した保険	
	OSSMA Plus PLAN C	
	留学先大学にあった医療保険制度	
	なし。大学ではなく、フランスは無料で加入必須な保険【Sécurité Social】に入った。	
	留学中に受けた診察(もし差し支えなければ記入してください)	
	12月末ごろに熱っぽくなったため、OSSMAのヘルプラインに電話し、病院を手配してもらった。通訳の方も頼むことができ、その方と一緒に診察を受けた。【Sécurité Social】に加入しているため、通常の半分以下の費用になり、さらにOSSMAの保険適用で実質無料で受診できた。	
7	費用について教えてください(実際にかかった費用のみ記入してください)	
	(現地通貨)€	
	渡航旅費	1,531 263,500 円
	帰国旅費	1,293 236,619 円
	引越し(往復で)	0 0 円
	保険(OSSMA Plus)	393 68,130 円
	語学研修費(FLE)	60 10,440 円
	留学先学費	0 0 円
	本学学費	1,156 200,000 円
	教材費	0 0 円
	住居費	2,254 416,448 円
	食費(外食含む)	2,782 495,234 円
	その他(交通費(Imagine R:1年間定期券))	392 68,608 円
	(洗濯代(乾燥込み))	280 30,408 円
	()	円
	合計	10,141 1,789,387 円
	換算率 (1ユーロ = 178 円)	
	受給した奨学金(留学用、給付)があれば記入してください	
	津田塾大学海外留学(派遣)奨学金	
8	留学前の準備について教えてください	
	日本から持参すべきもの	
	トラベルケトル、箸、菜箸、即席みそ汁、(もし日本食が好きであれば)日本の食材:乾麺や出汁なども、タッパー、プラスチックカトラリー、ラップ、洗濯ネット、ハンディファン、カイロ、プリント等を入れるファイル、筆記用具、エコバック、ハンカチ、歯ブラシ、使い慣れているスキンケア商品、薬類(錠剤や塗り薬も)、ビタミン剤、虫よけスプレー、ムヒ、生理用品、どこでも袋でお洗濯、盗難防止用のストラップやマネーベルト	
	留学前にしておけばよかったこと	
	YouTubeやSNSなどで見られる留学体験記などをチェックしておくこと⇒留学先の交通機関や治安、暮らし方などを想像できるため。	

9	適応しにくかったこと(学習面・生活面)があれば、記入してください しいて言えば、大学、銀行、公共の機関などの手続きが遅かったり、話を通じなかったりすること。そのほかの点については、最初は驚くことも多いが、段々慣れてくるためあまり問題ない。
10	留学の成果(学習面・精神面)を教えてください 語学力は、特にスピーキングスキルが上達した。フランス人とはフランス語で日常会話はできるレベルになった。教科書や授業の中では習うことがあまりない、フランス人ならではの言葉の言い回し(日本語の文章とフランス語の文章の違い)を知ることができた。精神面では、慣れない環境下でも自立できる力(生活力)が備わった。また、それが自信を持つことにもつながった。
11	今後の学習計画および進路について(就職活動)教えてください フランス語学習は生涯続け、就職先でも海外(特にフランス)と関われるチャンスがあるためその際に活かせるようにしたい。【就職活動】フランスを中心とする海外とかかわりのある企業を中心に受けていた。3月ごろから本格的に始め、早朝～朝にオンライン説明会や面接を受けていた。最終面接は対面を求められることが多く、6月末の帰国を待ってもらう形をとっていた。最終的に、パリに店舗を持つデザイナーズブランドの総合職として就職することが決まった。(←8月)
12	留学を目指す後輩へのメッセージをお願いします 少しでも迷っていたらぜひ挑戦してください！留学前、留学中は、大変なこともたくさんありますが、留学後は挑戦してよかったと必ず思えます。語学力だけでなく、ものの見方や考え方が大きく変わり、視野が広がります。旅行ではなく、実際に一定期間住んでみないと分からないその国の特徴や魅力も分かります。素敵な人や物との出会いもあります。日本には絶対にできないさまざまなことを経験しに行ってください！半期ではなく1年間行くことを強くお勧めします。半年だと、留学生活に慣れてきたころに日本に帰る感じになってしまい、もったいないように思います。大学の授業も前期を受けて、それをもとに後期の計画(授業の取捨選択)を立てられるので、より受けやすくなると思います。
13	その他、ご自由に意見を書き込んでください 生活に慣れるまでの最初の2か月間は、孤独感、漠然とした不安感に突然襲われたり、焦ったりすることが続き精神的に不安定になりました。信頼できる家族や友人(特に同時期に留学している友人)に電話したり、LINEしたりすることで落ち着きました。時差を気にしてしまい、連絡するのを躊躇してしまうときは、家族や友人との思い出のものやお手紙を持っていったので、それらに元気づけられました。人によるとと思いますが、長期の留学は、精神的に不安定になることもあります。常に、「自分に甘く」、「異国の地で生きているだけで十分えらい！」という頑張りすぎない精神を持つことが大切です。(津田の学生さんたちは頑張る人が多いと思うので。)心身どちらかが崩れては、せっかくの留学を楽しめません！適度に人に頼ることを忘れずに！

写真を数枚添付していただけると幸いです。(キャプションをつけてください。)



9月：食堂で友人と(フランス人と韓国人)



1月：日本の学生さんと大変お世話になった先生との新年会



2月：日本語アトリエ開催(7回/学期)の様子



5月：後期お世話になったヨーロッパ美術の先生と



5月：友人の家でテストお疲れパーティー



6月：仲良くなった韓国人学生とイタリア旅行



6月：大学近くの美術学校に通う友人と