

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	2024 年 8 月 ~ 2025 年 7 月	記入年月日	2025 年 8 月 1 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: フランス語			
科目名	Civilisation japonaise	科目名	Histoire sociale, politique et culturelle des Etats-Unis
授業内容	フランス語で行われる。session1では縄文時代から室町時代まで歴史、文化、政治の仕組みなど広く学んだ。	授業内容	アメリカの17世紀から21世紀までの政治的、文化的歴史を詳しく学んだ。
授業形式	CM(大講義)	授業形式	TD(小教室)
単位数	2.5	単位数	2
サイズ	11	サイズ	11
難易度 Course No.	中	難易度 Course No.	中
宿題の量	なし	宿題の量	少ない
コメント	日本の義務教育過程で既習のものなので、内容は難しくない。先生はフランス語しか話さないのので聞き取りは難しいが、スライドがあるのでそれを写真撮ったり、他の学生のノートを見せてもらったりした。試験は、一問一答、時代の並び替えに加え、大きな記述問題があった。解答用紙は返却されないの、詳細は分からないが、努力していることが認めて貰えば、留学生ということを考慮していただき単位はもらえる。	コメント	初回到先生から授業で扱う文献を配布される。2,3人のグループに分かれ、文献を一つずつ担当し、他の資料等を探して補いながらプレゼンテーションを作り毎週1グループずつ発表する。自分のグループが発表する回以外は、文献を読んで行くだけで良い。また、ターム末には、期末課題として同じグループでスライド作成があったが、それは発表はなかった。プレゼン作成は、グループの子に助けてもらいながら時間をかけて作れるので特に問題はなかった。また、私は同じ内容のCMの授業も受けていた。論述試験で難しく、点数はあまりもらえなかったが、TDとCMを同時に履修することでより深く理解できる。
科目名	Traduction spécialisée en japonais	科目名	Japonais monde entreprise
授業内容	3年生の授業で、学術的な文章を扱う。基本的に、日本語とフランス語双方の翻訳をしたが、日本語からフランス語の方が多い。	授業内容	3年生の授業で、日本の企業や社会についての文献をフランス語に翻訳した。
授業形式	TD	授業形式	TD
単位数	2	単位数	2
サイズ	11	サイズ	11
難易度 Course No.	中	難易度 Course No.	高
宿題の量	なし	宿題の量	なし
コメント	この授業はフランス語のライティング練習になるので非常にお勧めする。予習はマストではなかったが、私は毎週1時間から2時間ほどかけていた。試験は初見の日本語の文章をフランス語に翻訳するが、日本人は紙辞書または電子辞書を持ち込むことができた。辞書をフランスに持ってきていない日本人学生もいたが、大学の図書館の辞書は数が限られている上、使いづらいようなので使い慣れたものはフランスに持っていくといいと思う。	コメント	Traduction spécialisée en japonaise よりもより高度な日本語の文章なので、フランス文を作るのは難しかった。これもまた予習は必須ではないが、していない場合授業についていけないので私は毎週2時間ほどかけて行っていた。先生は日本人で、授業も日本語で行われた。試験は、フランス語での作文であるが、事前にお題は発表されるので、作成し、フランス人に添削してもらった上で臨むことができる。

科目名	Pratique de la langue écrite	科目名	Phonétique
授業内容	「みんなの日本語」というテキストを用いて、日本語の文章を一つずつフランス語に訳し比較的簡単だった。	授業内容	外国人に向けたフランス語学習のクラスの一つ。基礎から学び直すことができる。
授業形式	TD	授業形式	TD
単位数	2	単位数	1
サイズ	11	サイズ	11
難易度 Course No.	低	難易度 Course No.	低
宿題の量	なし	宿題の量	なし
コメント	課題は特にないが、1人ずつ順番に当たるため予習は必要であった。試験では、授業で扱った文法を用いなければ点数はもらえないのでたとえ簡単であっても試験対策は必要である。授業内でも文法の説明があり、フランス語で日本語の文法の説明を聞くのは面白く、また日常会話にすぐ使えるような文の練習ができるのでよかった。	コメント	フランス語の発音規則を基礎から学び直した。既習のものであるが、より時間をかけ、また先生に1人ずつ訂正してもらえるのがよかった。また、フランス人が実生活の中で用いているような、教科書には載っていないような発音も教えてもらった。FLEの必修授業に加えて選択した。
科目名	Communication B1	科目名	Comprehension et Production écrite et orale B1
授業内容	フランス語のスピーキング能力の向上を目指す。ロールプレイをしたり、小グループで意見交換等をする。	授業内容	フランス語のリーディング、ライティング、リスニング能力の向上を目指す。
授業形式	TD	授業形式	TD
単位数	2	単位数	1
サイズ	11	サイズ	11
難易度 Course No.	高	難易度 Course No.	高
宿題の量	量は様々だが、毎回ある	宿題の量	多い
コメント	最初に口頭試験を受けてクラスのレベルが決められるが、私がB1クラスの中で一番不得意だったので、最初は他の学生のように話すことができずに悔しく思うこともたくさんあったが、集中的にスピーキングの練習をすることができる。FLEのクラスを受ける場合は、これは必修である。	コメント	600wordほどのエッセイを宿題として書いていくことが多かった。課題も多く大変であるが、とても身になる授業だった。これもCommunication B1と同じくFLEの中では必修である。
科目名	Intensif A2 et B1	科目名	marketing
授業内容	フランス語の能力を上げる授業で、文法を学び、練習問題をとき、それを用いて作文する。上のB1のクラスよりも幅広いレベルの人が受講していた。	授業内容	2年生の副専攻の授業でオムニバス形式のマーケティングの授業。
授業形式	TD	授業形式	CM
単位数	1	単位数	聴講のためなし
サイズ	11	サイズ	11
難易度 Course No.	高	難易度 Course No.	高
宿題の量	多い	宿題の量	なし
コメント	先生がとても明るく、楽しい授業だった。多くの生徒がB1以上のレベルがあったが、先生が生徒それぞれにあった問題を出してくれるのでよかった。単純未来、近接未来、前未来など使い分けが難しい文法等も繰り返し練習し、日常生活の中でも使えるようになった。FLEの中では必修科目ではないが、一番身についたと思う。	コメント	完全に現地の学生向けの授業なのでとても難しかったが、フランス語の授業を受講したかったのと、興味があったので聴講をお願いして受けていた。現地学生は、課題としてビデオを作成したり、授業中に発表をしていた。

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
	フランス語で行われる授業は理解がかなり難しかった。録音、スライドを撮影、また友達にノートを見せてもらうなどした。また、CMという大講義は、試験がフランス語での記述になる。Session1では、試験も考慮して少しでも馴染みがある分野として日本の歴史の授業をとったが、Session2では自身の興味を優先してマーケティングを履修した。テストも自分のレベルには到底合っていないと思ったので、先生に直接お願いし聴講させてもらった。
3	授業以外の活動についてお書きください
	授業が一日詰まっていることはなく、日本の生活と比較して空き時間がたくさんある。例えば授業がない午後には、パリにぶらっというって散歩したり、カフェに行ったり、新しい区の散策などした。1ヶ月半おきほどにバカンスがあるので、フランス国内外に旅行し、1年間の中で10カ国行くことができた。また、ランニングが趣味で、フルマラソンやハーフマラソンの大会にでたり、パリのランニングセッションに参加した。幼い頃からクラシックバレエを習っているの、バレエの公演を見たり、オープンクラスに参加するなど、趣味においてもとても充実した1年間を過ごすことができた。また、最後の4ヶ月ほど、パリのおにぎりやさんでアルバイトをした。留学期間にアルバイトを経験してみたいと思っていたものの、フランス語のレベルや日本でバリスタ経験があるわけでもないの、そういったことを考慮して、日本人を募集していたレストランに申し込み、週に1回8時間ほど、調理とサービスをした。経営者や社員、また他のアルバイトの方々など、大学
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 シェアハウス。家は大学から徒歩10分ほどの場所にあった。
	設備についての簡単な説明 キッチン、ダイニング、リビング、庭、シャワー・トイレ各2つ、個人の部屋5つ 食洗機やオープン、電子レンジや食器などの台所周りの設備、また洗濯機などは元から備わっていた。
	部屋について 1 人部屋 広さ 8 畳くらい ルームメートについて セルジーで日本語を勉強しているフランス人の女の子3人と、有馬さん、私の計5人。
	寝具や生活用品の入手方法 大学の近くに大きなショッピングモールがあるので、食品から日用品、服まで欲しいものは基本的に全てそこで揃えることができた。 毎週末に翌週の献立を決め、オンラインで食品を注文した。ルームメイトが2人車を持っていたので、ドライブスルーでそれらの食品を受け取りに行っていた。
	生活の感想 フランス人の子達が「日本人と一緒に住みたい」と、このシェアハウスを企画してくれ、家探しや契約の手続き等全てしてくれた。 初期に掃除や料理に関するハウスルールをしっかり決めたこと、またみんなの価値観もとても近かったの、大きな問題はなく1年間過ごすことができた。基本的に毎日夕飯はみんなで作って食べ、休日は皆で出かけたり、家で映画を見たり、親御さんがご飯に連れて行ってくれたりした。実家にも招待してもらったり、シェアハウス★ホームステイのようなどとても恵まれた環境だった。
5	食事についてコメントを書いてください
	夕飯は皆で一緒に食べていたが、週に2回は日本食を作っており、親子丼やうどん、カレー、炒め物など食べた。他の日はパスタやフランスの家庭料理などを食べた。朝は果物やヨーグルト、パン、昼はご飯やパスタなど、日本で一人暮らしを経験していたこともあり、自分の食べたいものを好きなように作って食べられていた。

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	
	t@biho (JTBの海外旅行保険)	
	留学先大学にあった医療保険制度	
	特になし	
	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)	
	なし	
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	720 123,000 円
	帰国旅費	1,600 273,500 円
	引越し(往復で)	0 円
	保険	1,266 216,690 円
	語学研修費	880 150,597 円
	留学先学費	220 37,000 円
	本学学費	117 200,000 円
	教材費	0 円
	住居費	5,500 940,000 円
	食費	1,000 171,000 円
	その他(旅費)	500,000 円
	()	円
	()	円
	合計	2,611,787 円
	換算率 (1 = 173 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	
	JASSO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	
	薬(私はもともと風邪等は数年に一回ほどの頻度でしか引かないが、フランスでは1日の寒暖差や日々の気温の変化が日本よりも激しく、風邪薬を飲むことが多々あった。慣れたものを持っていくといいと思う。)、インスタントの味噌汁・ふりかけ・顆粒だしなどの食品・箸(日本食を食べたい時に便利だが、アジアスーパーに行くとき基本的になんでも揃うものの、かなり値段が高いから。)、日本のお菓子屋や雑貨(友達にあげたり、大学で会話サロンを開いた際に来てくれた子にあげられた。)、ハンディーファン(7、8月は非常に暑い、家も車も街中もクーラーが基本的にないので必須アイテムだと思う。)、ある程度の基礎化粧品(フランスでもいいものがたくさんあるが、最初は探すのが一苦労なので、ある程度は持っていった方がいいと思う。)、洗濯ネット(温水で洗う関係で日本の洗濯機よりも長い時間稼働する上、このような製品はあまり一般的ではないので、服の劣化を防ぐためにもいろんな大きさのものを持っていきたいと思う。)	
	留学前にしておけばよかったこと	
	自分なりに語学の勉強はできる限りしていたつもりであったが、最初は言いたいことが伝えられず悔しい思いをしたことが多々あったので勉強しているに越したことはないと思う。また、大学のフランス語の授業では、単語を集中的に勉強することはなかなかないと思うが、フランスで生活を始めて身の回りのものも名前が分からず、語彙力が非常に乏しいことに気がついたので、渡航前に語彙を増やす努力をするべきだったなと思った。しかし、フランス語の言語能力が足りないとしても、街中で困った際には英語も基本的に使える上、未熟なフランス語もきちんと聞いて理解してくれようとする優しい人ばかりだったので、挫けることや生活が嫌になることはなかった。	

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 適応しにくかったことは特にない。最初は、衛生感覚やマナー、街中や電車、お手洗い等の清潔感の違いに驚くことはあった。しかし、それを忘れさせるような街の景色の美しさだったり、人の温かさがあったので適応しにくいとまで苦に感じることはなかった。
10	留学の成果(学習面・精神面)を教えてください まず、フランス語に関してはもちろんたった一年の現地の生活だけでは、まだ努力が必要なレベルではあるが、留学前とは比べ物にならないほど、日常会話や自分の意見を伝えたり、またラジオ等のコンテンツを耳で理解することができるようになった。また、この一年でとりあえず挑戦してみるという強い精神を育むことができたと思う。ランニングコミュニティやバレエのレッスンを受けに行くなど、1人で新しい環境に飛び込むこともできるようになった。また、危機管理能力も十分に備わり、1年間の間で10カ国に旅行し、そのうち3カ国は一人旅であったが、なんのトラブルに遭うこともなく一年を終えることができた。
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 幼い頃から外資系の客室乗務員になりたいという夢があるので、新卒採用でその仕事ができるよう、留学後に本格的に就職活動を始めた。フランス留学前までは、院について考えることは全くなかったが、フランスをはじめヨーロッパではマスターを取得する方が一般的であり、今のままではそのような人たちと張り合えるような知識を持っていないと痛感したので、将来的に海外でマスターに行くことも現在視野に入れている。
12	留学を目指す後輩へのメッセージをお願いします 私はフランスで本当に充実した一年を送ることができました。少しでも留学したいなと気になっている人は、ぜひ挑戦することをお勧めします。渡航前には準備等、不安なことが多いかと思います。私も他大学の方に大変お世話になったので、何か疑問や聞きたいことなどある方は、遠慮なくb22451yy@gm.tsuda.ac.jpまでメールしてください。
13	その他、ご自由に意見を書き込んでください 留学期間は本当にあっという間に時間が過ぎてしまいます。行きたいところ、やりたいこと、食べたいもの、買いたいもの、、、なんでも思った時に即行動することをお勧めします。何かひとつ新しいことに挑戦すると、そこからまた新しい機会に巡り会えたりもするので、最初の一步を出すことは緊張するかもしれませんが、後悔をすることがないよう、頑張ってください！

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。)



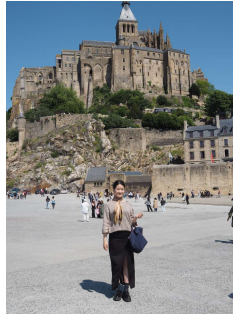
シェアハウスの皆との写真。
誕生日を手作りケーキでお祝いしてくれた。



2024年12月に行った、ドイツ最古のクリスマスマーケット。



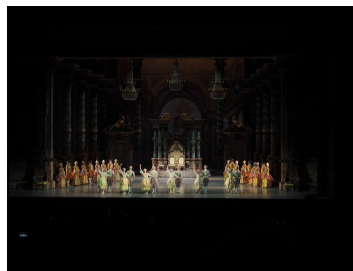
本場のサウナを体験し、真冬のバルト海にも浸かった。
体が痛いほど冷たかったが、いい思い出になっ



2025年5月に行ったモン・サン・ミッシェル。
干潮時に行ったので、島まで歩いて渡ることができた。



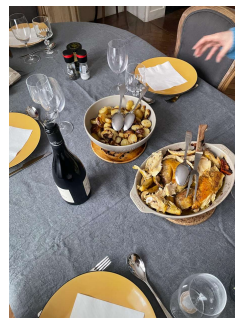
5万人ほどの参加者がいたパリマラソン。
駆けつけてくれた友人や、沿道の人たちに応援してもらい、一生忘れられない42.195kmを走った。



当日券では10ユーロほどの価格で買える。
1年間で8回ほどパレエを見ることができた。



パリのディズニーランド。
日本と違うアトラクションもたくさんありとても楽しかった。



フランス人の友人が家に招待してくれた時の食事。
色んな家に行かせてもらったが、本物のフランスの生活を体験することができ、とても幸せで貴重な経験だった。