

交換留学報告書

派遣先	
三重大大学での所属学部・研究科	教育学部社会科教育コース
学年(出発時)	4年生
大学名	Université Savoie Mont Blanc
国	フランス
留学期間	2024年9月～2025年5月(9か月間)
派遣先での身分	交換留学生

一日の生活スケジュール(通学時)	
	記入欄
8:00	
	授業
9:00	
	授業
10:00	
	授業
11:00	
	授業
12:00	
	学食・寮で昼食
13:00	
14:00	
15:00	
	授業
16:00	
17:00	
	スポーツもしくは語学学校
18:00	
19:00	
	夕食・友人と過ごす
20:00	
21:00	
	帰宅
22:00	
23:00	
0:00	

履修科目				
科目名	時間数/週	履修単位	使用言語	授業内容(レポート、試験、授業形態等)
ACCENT(前期・後期)	3	各4	仏語	筆記試験、リスニング、プレゼン
文法基礎(前期・後期)	1.5	各2	仏語	筆記試験
文法発展(前期)	1.5	3	仏語	筆記試験
発音(前期・後期)	1.5	各1	仏語	リスニング、筆記試験
コミュニケーション(前期・後期)	1.5	各2	仏語	前期/筆記試験、後期/プレゼン
歴史(後期)	1.5	3	仏語	筆記試験、プレゼン
文法基礎(前期)	1.5	2	英語	筆記試験
文法発展(前期)	1.5	1	英語	筆記試験
発音(前期・後期)	1.5	各1	英語	リスニング、筆記試験
コミュニケーション(前期・後期)	1.5	各2	英語	筆記試験、対面会話試験

大学のサポート	
チューターの有無	有
チューターのサポート内容	町や大学構内の案内
語学コースの有無	有
コース名、料金、期間等	交換留学生は全期間無料、週1回16:45-20:00

生活	
住居のタイプ	大学寮
住居の名前	Le NIVOLET
部屋タイプ	1人部屋
ルームメイト(国籍)	
室内設備	シンク、シャワー、トイレ、机、椅子、マットレス、クローゼット
共用施設	ランドリー、キッチン
インターネット設備	有
大学までの交通手段(交通機関、所要時間)	徒歩すぐ
アルバイトの有無	無
アルバイトの内容	

渡航	
Visaの種類	学生ビザ
Visa申請先	在日フランス大使館
Visa取得にかかった日数	約1か月半
Visa取得にかかった費用	①15,600円＋②8,475円＋交通費＋③50€
Visa取得方法、提出書類等	①キャンパスフランスでの手続き アカウントを作成し、必要項目を入力、申請が通り次第手数料を支払う。【必要書類等：大学受け入れ許可書、パスポートのコピー、証明写真、履歴書、志望動機書、学歴証明書】②大使館での手続き 長期ビザ申請書のフォーマットに入力し、キャンパスフランスからのメールで留学生用枠の大使館visit予約を取り、大使館窓口で手数料を支払う。【必要書類等：長期ビザ申請書、証明写真、パスポート、経済証明、住居証明、返信用レターバックプラス】③渡仏後の手続き 入国3か月以内にオンライン手続きでビザを有効化する。手数料として50€必要。
留学先大学の最寄り空港までの経路	関西国際空港→Aéroport-de-Paris-Charles-de-Gaulle→TGVでChambéry-Challes-les-Eaux(3時間程) (Chambéry最寄りの空港はAéroport-de-Lyon-Saint-Exupéry)
渡航費用	往復26万円
ピックアップサービスの有無	無

帰国後	
留年や卒業の遅れの有無	有
有る場合、その理由	必修単位履修のため
就職活動開始時期	卒業後教員採用試験を受験予定
帰国後の進路	教員

留学にかかった費用	
現地通貨＝日本円(約)	1€＝158～164円
保険料(海外旅行保険、国民健康保険等)	東京海上日動海外旅行保険(93,200円/10か月分)
学費(教科書代や語学コース授業料等)	無
宿舍費(月額)	260 €
光熱費(月額)	宿舍費に含まれる
食費(月額)	約170€
その他	300～500€(月々の旅行費やその他)
留学期間中にかかった費用の合計	約150万円

感想等(※800字以上で語学勉強の成果についての内容も含め、ご記入ください。)

とても特別で貴重な経験を得ることができた9か月間でした。

渡仏したのは8月末でしたが諸々の手続きは前年11月から始まりました。5月中旬にサヴォア大学の受け入れが決まってからは資料を集めたり、フランス語のフォームに入力したりと戸惑うことも多かったのですが、人文学部の先生や国際交流センターの方の手助け、同時期に渡仏する他の学生と情報を交換しながら留学の手続きを完了させることができました。振り返ってみると留学のための準備をしていた時期が一番大変な時期だったと思えるほど、渡仏後の生活は充実していました。

渡仏してから特に心掛けていたことは一人で過ごす時間を作らない、外へ出るということでした。講義の面では、私の受講できるレベルのフランス語の授業だけでは空き時間があまりに多くなったので英語の授業も受講して毎日大学へ行くように心掛けていました。難しい授業についていくことは大変でしたが、友人達と一日のほとんどを過ごせたおかげで会話力が上がったと感じました。国際社会問題をテーマに扱う授業では、世界中から集まる学生と意見交流をする中で私が他人事に感じていた問題でも隣に座る友人にとっては喫緊の問題であるということに気づき、もっと国際情勢に目を向けなければならないと感じさせられました。また、日本人の教授が一人いらっしやったので日本語のクラスに参加し現地の学生と言語交換を始めたり、日本語に興味のある友人にパワーポイントを用いて一時間程度の日本語の授業を週に一回したりして日本のことや日本語をフランス語で説明する経験もしました。講義以外の面では交流イベントに積極的に参加するようにしていました。そこで9か月間の留学を通して密に交流する友人達と出会い、授業後や週末に一緒に出掛けたり下宿や実家に招いてもらったりしてヨーロッパの文化を深く体験することができました。また、シャンベリーには毎週火曜日と土曜日に市場が開かれています。市場へ足を運ぶ回数を重ねるうちに円滑なやり取りができるようになり、シャンベリーやフランスのことをよく知れたり、会話力を高めたりすることができたと感じました。

今後留学する人へのアドバイス

【語学力について】他の留学経験者の方も多く書かれていると思いますが、留学を充実させるためには語学力が要となります。サヴォア大学では留学生が受講できる語学学校は前期後期を通して週に1回、3時間分でした。フランス語力の低かった私にはこの語学学校がとても頼りになりましたがもっと語学学校の時間があればいいなとも感じていました。学部の授業はB1もしくはB2以上の語学力は必要な内容だったので渡仏してすぐのテストでは問題文が読めず回答を書けないという状況で、渡航前にもっと語学力を上げておくべきだったなと感じていました。【行政手続きについて】私がフランスで一番苦労したのはCAFという家賃の一部を補助してくれる住宅補助システムの手続きでした。手続き開始から受け取るまで3か月ほどかかりました。入寮したのが9月であるにも関わらず、手続きを始めたのが3月だったので滞在中に間に合わず日本へ帰国してからフランスの口座への入金を確認しました。渡仏すぐは様々な手続きに追われ忙しくなりますが、各所の手続きは早め早めに終わらせること、わからないことがあればすぐに各所の窓口に並ぶことを強くお勧めします。オンラインよりも格段に早く受理してもらえます。

報告書記入日

2025年6月30日