

交換留学報告書

派遣先	
三重大学での所属学部・研究科	人文学部法律経済学科
学年(出発時)	3年
大学名	リール大学
国	フランス
留学期間	2024年9月～2025年6月
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)		
	前期	後期
8:00		
9:00		
10:00	授業	授業or自習
11:00	授業	授業or自習
12:00	授業	授業or自習
13:00	昼食	昼食
14:00		
15:00	自習	授業or自習
16:00	自習	自習
17:00		
18:00		
19:00	運動	運動
20:00	運動	運動
21:00	夕食	夕食
22:00	就寝	就寝
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)
DEFI前期	16.5	3	フランス語	筆記試験、口頭試験、プレゼンテーション
DEFI後期	3	3	フランス語	プレゼンテーション、筆記試験
Cinématographies, genres, mouvements	2	3	フランス語	中間試験、期末試験
Histoire moderne	1	3	フランス語	期末試験
UEPE Expérience et mobilité internationales	2	3	フランス語	毎授業ごとのレポート、期末試験
Hip-hop	1.5	3	フランス語	期末試験

大学のサポート	
チューターの有無	無し
チューターのサポート内容	
語学コースの有無	有り
コース名、料金、期間等	DEFI 無料

生活	
住居のタイプ	学生寮
住居の名前	Résidence Le Belvédère
部屋タイプ	1人部屋
ルームメイト(国籍)	
室内設備	ベッド、トイレ、シャワー、勉強机、キッチン、暖房など
共用施設	自習スペース、ランドリー
インターネット設備	有り
大学までの交通手段(交通機関、所要時間)	pont de boisキャンパスまでは徒歩3分、Cite Scientifiqueキャンパスまではメトロで20分
アルバイトの有無	無し
アルバイトの内容	

渡航	
Visaの種類	長期滞在学生ビザ
Visa申請先	フランス大使館
Visa取得にかかった日数	約1週間
Visa取得にかかった費用	50€相当の日本円
Visa取得方法、提出書類等	オンライン申請後、書類等をフランス大使館に提出
留学先大学の最寄り空港までの経路	関西国際空港からヘルシンキを経由して、シャルルドゴール空港に到着
渡航費用	往復約24万円
ピックアップサービスの有無	有り(リール駅まで、おにぎりーるの学生が迎えに来てくれた)

帰国後	
留年や卒業の遅れの有無	有り
有る場合、その理由	三年後期の専門演習の履修と卒業論文作成のため
就職活動開始時期	未定
帰国後の進路	未定

留学にかかった費用	
現地通貨＝日本円(約)	1€＝155～170円
保険料(海外旅行保険、国民健康保険等)	102,820円
学費(教科書代や語学コース授業料等)	三重大学に支払う学費のみ
宿舍費(月額)	305.84€(cafを申請後は月112.00€受給できた)
光熱費(月額)	家賃に含まれる
食費(月額)	約200€
その他	約100万円
留学期間中にかかった費用の合計	約200万円

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。)

10か月という短い期間でしたが、たくさんの気づきがあり、非常に楽しく充実した日々を過ごすことができました。

留学先ではリール大学で日本語を学ぶ学生が所属している「おにぎりーる」の方々に助けていただいて、手続きなども特に困ることなく終えることができました。到着直後からたくさんサポートをしていただいて、自分もそれを誰かに還元したいと思うようになりました。

授業に関しては、語学学校では能力別にクラスが分けられるので適当な授業を受けることができました。すべての授業をフランス語で行うので、難しい内容ではないのに授業が理解できないということもありました。学部 of 授業はもともと履修したかった授業がすべて受けられなかったもので、とにかく興味のある授業を履修しました。

語学の面では、日本にいたときはフランス語でフランス人と会話をしたことがほとんどなかったので、初めは少しの会話もできないというような状態でした。しかし、「おにぎりーる」で出会った学生たちとの交流を通じて徐々に慣れていきました。他にも、国際交流を目的とした団体などが留学生に向けたイベントを頻繁に開催してくれていたのも、そこでも会話に慣れることができました。さらに、イベントや語学学校ではさまざまな国から集まった学生たちと知り合うことができました。

学校外では、リールにある剣道の道場に参加し、フランスにおいて剣道がどのように行われているのかを知ることができました。道場に行くことで学生以外の人との関わりができ、学生との関わりとは違ったフランス人とのつながりができました。フランス代表合宿にも参加させていただく機会があり、今までの剣道に対する向き合い方を見直すきっかけになりました。

この留学を通して、一番良かったことは外国人として生きる感覚を経験できたことです。心地よいかどうかは人それぞれだと思いますが、機会があるならば経験してみても良いと思いました。正直、私は留学を通して達成したいことや目標などが曖昧だったので、明確な目標を掲げていた人に比べると、勉学の面での成長や達成度は少ないかもしれません。しかし、友人達や知り合いなどとの会話を通じて、今まで感じていた生きにくさを解決するヒントが得られたような気がします。この10か月間でたくさん対話をして、悩み、考えることができました。留学で得たことを一つの糧にして今後の人生を楽しみたいと思います。

今後留学する人へのアドバイス

留学に行くことを決めている人へは、自分の人生なので自分でどうにでもできると思います。留学の過ごし方に正解はないので、自分の納得のいく過ごし方をすれば良いと思います。できるだけ語学の勉強をしていけば、初めから最後までコミュニケーションでは困ること減り、もっと楽しめるはずです。授業によっては、前期からしか受けられないことがあるので、もしも気になるのであれば確認した方が安心だと思います。

留学に行くことを迷っている人へは、少しでも留学に行きたいという気持ちがあるなら今のうちに行ってみることを私はお勧めしたいです。後悔するならとにかくやってみる方が良いと思います。不安に思っていることがたくさんあるかもしれませんが、大抵のことはどうにかなりますし、相談すれば助けてくれる人がいると思うので、前向きに考えてみてほしいです。

報告書記入日

2025年7月1日