



長期留学体験談（フランス語圏）

2025年度 フランス国立東洋言語大学（フランス）

R.M.(英語文化コミュニケーション学科 2025(R7)年度留学)

本学の交換留学制度を利用し、1年間フランス国立東洋言語文化大学（INALCO）に留学しました。INALCOには多様な言語学部があり、私は日本学部にも所属をしていました。全学部で文化を紹介するイベント"lnalculturelle"など日常的に異文化交流が活発に行われています。また日本語を学ぶ現地学生も多く、語学や文化を「学ぶ」喜びと「伝える」喜びの両方を実感できる貴重な機会となりました。授業では翻訳・通訳や言語学の講義を履修し、高いレベルに苦勞しながらも友人と一緒に取り組んだ課題や発表では満足のいく成績を収めることができました。また、課外活動では Desima というサークルでの茶道の活動やクラシックバレエのサークルでの振付作成を通じて、文化や芸術を通じた交流の楽しさも学ぶことができました。また、パリでの生活では歴史的建造物や芸術に日常的に触れられる環境に感動する日々でした。これまで知識として学んでいた作品や舞台芸術に実際に触れられたことは学ぶことの喜びを改めて実感するとともに、心に深く残るかけがえのない経験となりました。一方で、生活の中では安全面で不安を感じる場面もありました。寮ではセキュリティが十分でなく、建物内に不審者が立ち入ることもあり不安を覚えることもありました。そんな中でも街では見知らぬ人同士が自然に助け合い、温かく接する光景に幾度も出会いました。私自身も、重いスーツケースを階段で運んでいた際通りすがりの方が迷わず手を貸してくれた経験があり、フランス社会に根づく寛容さに深く感動しました。留学を通して、異なる文化や価値観を持つ人々と出会い、互いの違いを理解し、尊重しながら関係を築くことの大切さを実感しました。自分とは異なる視点に耳を傾けることの難しさや、そこから得られる学びの深さ、楽しさを知ることができました。今後は、この経験を糧に多様な背景をもつ人々と協働しながら、より広い視野で物事を捉え、主体的に行動できるよう努めてまいります。

2024年度 パリ・カトリック大学（フランス）

H.K.(国際交流学科グローバル社会コース 2024(R6)年度留学)

パリに留学することは昔からの憧れで、振り返ってみて実際にパリで生活をした日々は毎日夢のようだったと思います。私はエッフェル塔から歩いて15分ほどの16区のセーヌ川沿いのアパートメントの8階で一人暮らしをしました。毎日一歩外を出れば目の前にはセーヌ川とエッフェル塔があり、大学へ行く道のりにも高校生の世界史で勉強したような歴史的建築物が建ち並んでいました。渡航前までに勉強したことを実際にパリの地を歩きながら答え合わせをするような日々でした。パリコレクションに招待してもらったり、ドレスの撮影のアシスタントをしたり、友達や人脈も広がっていき様々な経験と人に出会う中で、本当に多くの新しい価値観に触れることができました。渡航後はとにかく沢山の人に積極的に話しかけ、授業内でもとにかく発言することを意識しました。その甲斐あって、語学学校ではイタリア、イラン、アメリカ、韓国、シンガポールなど本当に様々な国から来ている学生と友達になることができ、それぞれの国のことをフランス語と英語を混ぜて教えあった

り、よく遊びに行ったりしました。正直、言語や文化の違いで生活をしていく中で何度も辛い思いもしました。しかし、そういう状況にいる時こそ自分自身でどう改善するか、友達に相談したり気分転換をしたりして上手く乗り越えてきたと思います。パリという異国の地で初めて生活してできた楽しい思い出、辛い状況、それらを乗り越えた経験、日々の生活、全てが私の自信に繋がったと確信しています。留学でしか得られない真の価値を全身で感じて成長することができたと思います。最後に、このような経験ができたのは、私を支えてくださった全ての方のおかげだと心より感じています。周りの人への感謝を常に忘れずに、これからも向上心を忘れず自信を持っていきたいです。

2023年度 リヨン・カトリック大学（フランス）

F.S.(国際交流学科異文化コミュニケーションコース 2023(R5)年度留学)

私にとってリヨンでの1年は高校2年生の時から憧れていたものであり、様々な人に助けをいただきながら過ごした時間でした。

この留学では語学だけを頑張るのではなく、幼い頃から習っているバレエをリヨンでも学ぶことや、地元の美味しい食材を食べること、アルバイトをしてフランスに住む人の文化を学ぶことなど実際に留学をしないとできないことを積極的に行うことを意識していました。留学前と今を比べて、フランス語力はもちろんですが、感性がとても磨かれたと感じます。3月頃から通っていたバレエ教室では、先生をはじめもちろんレベルは様々ですが生徒さん方をみているだけでも表現や体の使い方の面で学びがたくさんありました。アルバイト先でもフランスで活躍されている日本人の方を直近で見ながら料理の奥深さや盛り付け、空間全体の美しさ、お客様との関わり方など、机での勉強だけでは全く学べないことばかりでした。またリヨンのナショナルオーケストラの公演を何度も観に行ったり、古く趣のある建物に囲まれながら生活したり、蚤の市で魅力的なものを見つけたり、自分が心を奪われるものに忠実に行動していました。こういった事が感性を磨くことに繋がったと感じています。

リヨンでの生活全てが言葉に表すことが難しいほど素晴らしい経験でした。それは楽しかったことや心がときめくことだけではなく、大変だったことを含めて全て私の今後の人生において確実にこの先に役立つ経験だったと確信しています。このような素晴らしい経験ができたのも、私を支え、手助けをくださった全ての方のおかげだと改めて感じています。今後も学びある経験を積み重ねていけるよう、自分が興味をもったものに全力で取り組んでいきたいと思っています。

2023年度 リヨン・カトリック大学（フランス）

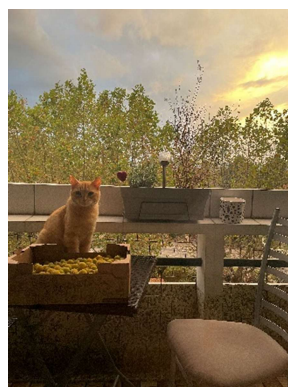
M.K.(心理学科 2023(R5)年度留学)

今回の留学を通して、語学力の向上だけでなく、自分の価値観や考え方が普遍的でないという事に改めて気づかされました。

留学する前は、人との違いを認めることはできても理解しようとするのが難しかったり、露骨に興味を失ったりしました。しかし、語学学校にはフランス人だけでなくスペイン人、イラン人、アメリカ人、ブラジル人などなど様々なバックグラウンドを持つ人がたくさんいました。互いに感じ方が

違うため、授業への向き合い方やランチタイム中の時間の使い方一つとっても大きな違いがたくさんありました。そのような中で、自分の考え方が全てではないということに改めて気づくことができ、多文化共生することの面白さを体感することができました。また、現地で出会った同じ世代のフランス人の友人ができたのは、とても嬉しいことでした。フランス語で星の王子様と一緒に読んだことがあり、その時は全く違う視点から見た感想を聞くことができ、作品の奥深さをより感じることができました。ホストマザーとの生活では、同居はしていないけれど家族が多くいたということもあって、フランスの日常やホームパーティーの雰囲気などを感じることができました。

今回の留学経験は、難題に直面した時に一つの多様な可能性やソリューションがあるということを感じさせてくれました。今後、それぞれのライフステージで直面する課題と向き合ったときに、「これしかない。/仕方ないから我慢する。」という考え方に縛られるのではなく、広い視野をもって考えることができればと思います。



2022年度 モントリオール大学（カナダ）

R.N.(英語文化コミュニケーション学科 2022(R4)年度留学)

仏語だけでなく、英語で講義を受けることができる大学を探していたところ、モントリオール大学に出会いました。モントリオールでは仏語を公用語としているため、第二言語として英語の授業を受ける学生もいるため、様々なバックグラウンドを持つ人々と交流できる点や、所属学科が英語を扱うため、英語による文化や文学の講義を受けると単位認定がスムーズに行いやすいという利点に魅力を感じました。

モントリオール大学では、予習だけで3～4本の文献を読むことは当たり前であり、課題として出されるレポートでも多くの本を読んだから執筆に取り組みました。多くの時間を文献を読むことに充てることで、より良いエッセイが完成し、また達成感も得られます。時には、読むことに疲れてしまい、友人と遊んだりしましたが、この読書が今後の私の人生でも活かされると思い、ひたむきに取り組みました。

生活面では、住居などの手続きや家事、友人との時間など自身で管理して生活をしないと、すぐにだらけてしまうと感じ、常に予定を書き出すなどやるべきことを怠らないように気をつけて生活をしました。短い期間ではありますが、友人にも恵まれ、多くの同じ志を持つ留学生の友人や現地で生活

をしている友人と作ることができました。友人との会話では今後のやりたいことなどを話し合い、留学経験を活かして何をしたいか深く考える良い機会でした。

2022年度 ラバル大学（カナダ）

K.T.(国際交流学科グローバル社会コース 2022(R4)年度留学)

2020年、私は聖心女子大学に入学しました。そのため、コロナの影響を大きく受け、大学2年生まで想像していた学生生活とはかけ離れた生活を送っていました。今振り返ってみると、この留学は私にとって、大学で学び続けるためのモチベーションであり、大学に在籍する間にコロナ前と同じような大学生活を送ることができたら良いなという夢を実現させる意味を持っていたと思います。

留学を決心した当初は、コロナの影響で留学に行けるかわからないという状況でしたが、留学先から許可証をもらってからは、ビザの申請に時間を要したため、本当に行くことができるのか直前になるまでわかりませんでした。8月上旬ようやく留学に行くための準備が完了しました。余裕のない状況で始まった留学でしたが、留学前も留学中も私をサポートしてくれた方々のおかげで、ケベックでの生活を楽しみながら帰国することができました。

ラバル大学で授業が始まってからは、一コマ3時間という授業時間やケベック訛りのフランス語に慣れるのに時間を要しました。生活面に関しては、外食をするとかなりの出費になるため自炊を頑張っていました。限られた食材で日本の料理を作ることがいつしか私の趣味になり、食を通して他の国出身の友人たちと交流をして楽しんでいました。この経験を通して、自分の好きなこと、自分の趣味を通じて交流することの楽しさに気がついたり、文化のもつ力を実感したりしました。今までは、日本の外にばかり目を向けていましたが、日本の良さを再発見し、正しく発信するための正しい知識を身につける必要性を感じました。

私は、ラバル大学に派遣された一人目の学生であるため、この大学に興味を持った学生に情報発信をして生かしたいと考えています。



2020年度 リヨン・カトリック大学（フランス）

R.T.(国際交流学科 2020(R2)年度留学)

友人と遊びに行ったり、たくさん旅行をしたりする中でフランスやヨーロッパの歴史に触れる、、私が想像していた留学生活は送れませんでした。しかしコロナ禍での留学に価値がなかったかというところではなく、別の価値があったと思います。

学習面では後期(2-5月)の最初の1ヶ月は普通の授業で、途中から全てオンラインに変わりました。私は文法より会話や聞き取りが苦手なため、この授業形態の変化のショックは大きかったです。しか

しテレビ電話によって、よりわかりやすく発音したり聞き取るときの想像力が鍛えられたりしたのではないかと思います。前期(10-1月)も同じく最初の1ヶ月が対面授業で、第二波が来たことによりオンラインと対面の隔週になりました。大学側が前回の反省を生かして政府に抗議したからです。そのおかげで友人とも仲良くなり、クラスの雰囲気も良かったです。

生活面では、コロナウイルス第一波で全国の学校が休校・商業施設の休業、そして外出禁止令が下されました。しかし時間ができたことで、将来について真剣に考えるようになりました。自分自身、何も定まっていないことに気づき、留学を通して一年間親元を離れて生きることで何か発見できればいいなど、留学を継続することを決意しました。そしてこの一年を通して、いろいろな人や価値観に触れて、自分がいかに狭い視野で生きてきたのかを痛感させられました。なぜ留学をすると価値観が変わるなどと言われるのか自分なりに考えた結果なのですが、結局人間は現状維持を望みます。すると自然と同じような人と集まり、環境が変わらないようにします。留学をすると、同じ日本人でも違うタイプの人に出会ったり、そしてもちろん違う国・年齢の人にいわば強制的に会うことができたり、その人たちの考え方を初めて知ります。留学する前は漠然と刺激を受けたいと言っていましたが、まさにその目標を達成できました。

今回の留学になんの不満もないと言えば嘘になりますが、むしろまた来たいとすら思っています。終わってみれば一年でも物足りなく感じるの、半年と一年で迷っている方は是非一年を検討してみてください。



2019年度 モントリオール大学 (カナダ)

N.H.(国際交流学科 2019(R1)年度留学)

私は高校生のころから漠然と海外留学に憧れがあり、大学進学後に自分の可能性を広げられることに挑戦したいと思うようになりました。そこで、留学が適していると考え、国際センターが開催している説明会や帰国報告会に足を運び、沢山の情報を得ることから始めました。私は長期の交換留学を希望し、選んだ留学先はカナダのモントリオール大学です。協定を結んだばかりで、留学の前例者がおらず、情報がほとんどないところから始まりました。今思えば、留学中も大変でしたが、留学前の準備早々から心が挫けそうになったこともあります。

モントリオールの街は、カナダ国内でも大きな都市の一つで移民の受け入れ数も多く、町並みはヨーロッパっぽい雰囲気を持ちながら、多様な人種と文化に溢れていました。モントリオール大学は非常に大きな大学で生徒数も多く、初日から圧倒されたのをよく覚えています。一コマ3時間の授業を週に4~5つ取り、課題もかなり多かったです。友人や大学のサポートで見つけた言語パートナ

ーに協力を 得ながら進めることができました。大学の授業もちろん大切ですが、私は交流の場を広げることに力を入れ、友人以外にも、現地の青年団体に所属することもしました。そして冬が長いモントリオールで飽きるぐらいの雪遊びや、ホストファミリーとの時間、犬の散歩、団体のイベントに参加し、忙しすぎるくらいに過ごしていました。私はもともと、大勢でいるのが好きではないので、寮やシェアハウスはあまり視野に入れず、しかし1人暮らしも心細くなりそうだったので、ホームステイに決め、結果的に家族やペットと有意義な時間を過ごせました。

今回の COVID-19 により、2 か月程早く帰国しましたが、最終的にオンライン授業で学期末まで授業を受けることができました。イレギュラーなことに振り回されてしまいましたが、自分が望んでいた自身の可能性は大いに広がり、成長できた部分が多くあると思います。これから留学を考えている方には、ぜひ応援したい気持ちと並行して厳しいようですが、留学準備から留学という長い時間を過ごしぬけられる覚悟をもって欲しいという気持ちもあります。しかし、留学中は本当に新鮮なことが多く、吸収する毎日で楽しい事がたくさんあります。大いに希望を持って前向きに頑張ってください！

2019 年度 リヨン・カトリック大学（フランス）

M.I.(国際交流学科 2019(R1)年度留学)

古くからヨーロッパの発展に重要な役割を果たした歴史のあるリヨンで、留學生活を送ることができたのはとても貴重な経験でした。語学力の向上を主な目的としながらも、フランスの歴史や文化の学びも深めることができ、同時に卒業論文を視野に入れながらテーマ探しやフィールドワークも行うことができました。

帰国までの DELF B2 取得と DALF C1 の受験を目標とし、継続することを意識しながら勉強に励みました。最終的には無事目標を達成することができましたが、振り返ると初めの三ヶ月に苦戦したことが印象に残っています。複雑な文法や単語の多さから改めてフランス語の難しさに直面しました。実際に話されるフランス語と学校でのフランス語ではスピードや会話が異なるので、学校外で話をする環境作りをしていました。毎日課題があり、授業内容も多かったので授業後には友人と図書館で勉強をしていました。次第に慣れ、夏には集中講座を受けながら勉強を続けていましたが、後期に入りクラスが変わるとリスニングや読解の点数が伸び悩みました。一年の中でこのような波が何度ありましたが、その都度先生などにも相談しながら乗り越えることができました。

生活面においては、二年生の夏にパリでの短期留学を経験していたため問題なく留學生活を始めることができました。フランスには美しい景観や農業国ならではの食の豊かさが身近にあり、またエレベーターで乗り合わせた人との挨拶や、顔なじみの市場やお店ができた時に自然とコミュニケーションが生まれるような日本にはない人との距離感の近さを感じることができます。反面、週末のデモやストライキ、郊外と中心部の社会格差などを頻繁に目の当たりにします。これまで報道でしか知り得なかった事を実際に肌で感じると、その問題について真剣に考えたり、日本の時事にさらに目を向けたりするようになりました。

語学学習はマラソンのようである、と言われますがこの一年で身をもって体感しました。自分自身で伸びを感じやすい時期があれば伸び悩む時期もあり、また長期間自分の計画に沿ってペースを保ち継続することも不可欠でした。また、英語とは発音も文法も異なるフランス語を学びながら文化の全く異なる地フランスで生活することは、それまでの自分の視野の狭さに気がつけた機会であり、日本を客観視できるとても貴重な経験でした。これまでの発見と経験を今後の学びに生かしていきたいです。

