

# 短期研修報告書

記入 | 2018年 10月

所属 & 学年 | 国際開発研究科博士課程 1年生

留学先大学 (国名)	エクス=マルセイユ大学 (フランス)
短期研修のプログラム名	プロヴァンス特別研修
留学した期間	8/19-9/10

## 1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

フランス語圏の国で働くことができる語学力を身に付けたいと考えており、留学を決意した。2018年6月~8月に学内の留学準備フランス語講座を受講した。

## 2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

月曜~金曜日の午前、午後各3時間の授業では、配布プリントを使って文章の読解や聞き取り、日常会話の表現などバランスよく学んだ。週に一度、先生の引率で市内をめぐるツアーが開催された。

## 3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

ホームステイ先から学校まで、バスで通うことができた。現地の買い物は、主にクレジットカードを使って支払いをした。ステイ先の家族に日本食を振る舞うために、現地で簡単に調理のできる材料 (味噌汁やご飯) を持って行ったのが役に立った。

## 4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

街中や電車の中などの人混みでは、カバンを目に入るところで抱えて盗難に注意した。夜間の一人での外出は極力控えるなど、最低限の注意をして安全に過ごした。

## 5. 留学を終えて感じること & 留学を考えている学生へのメッセージ

肌感覚でその国の文化や生活を感じることができてとても有意義でした。語学学習へのモチベーションが高くなったのも、今回の研修のおかげだと思います。

## 6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃 & ビザ申請料	20万円	
海外旅行保険	2万円	
授業料 (教材費含)	12万円	
滞在費 (寮費など)	10万円	
食費	3万円	
交通費	3000円	
その他 (小遣い、通信費など)	8万円	
<b>計</b>	<b>55万円</b>	

自由記述欄 \* 現地のおすすめ情報や留学エピソードなど自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。



以前レストランのオーナーをしていたホストマザーの作るご飯はどれも絶品でした。



9月から大学の図書館が開き、勉強に利用することができました。



左) レ・ローヴの丘から眺めたサントヴィクトワール山。

右) 泉の町であるエクス・アン・プロヴァンスには、町中にいくつも噴水がありました。

# 短期研修報告書

記入 | 2018年 10月

所属&学年 | 情報学部 2年生

留学先大学 (国名)	エクス=マルセイユ大学 (フランス)
短期研修のプログラム名	プロヴァンス特別研修
留学した期間	3週間

## 1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

フランス食文化への憧憬からフランス語を学び始めました。(渡航時では3, 4ヶ月)  
この研修に限って言えば、特別な語学力は必要なかったと思います。3週間のホームステイということもあり、気楽な気持ちで応募しました。

## 2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

研修内容は平日に講義が2コマ程度あるのみです。フランス語を学びに来た学生が世界中から集まっているので、多国籍の学生の混成クラスです。先生ひとりを真ん中に、机を囲って互いに顔を合わせながらの少人数形式という日本ではなかなかお目に掛かれない構成です。最初にクラス分けがありますが、自分のレベルと合っていないと感じればすぐに変われます。レベルが上に行くに連れて会話重視になるようですが、私のクラスでは基本的な文法や日常会話の訓練といった初歩的なことを中心に教えて頂きました。

## 3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

南仏のひとびとの気性はおおらかだと幾重にも聞き及んでいましたが、まさにその言葉通りでした。私のホームステイ先のご家族は皆親切で、私が行きたい所などがあると、遠慮せずにと車で送迎までしてくれるような優しい方たちでした。Aix-en-Provence は治安のとて面白い場所で、道路脇に吸い殻が大量に落ちていることを除けば素敵な街です！とはいっても、きちんと街なかに清掃業務の方たちがいます。週末は中心部の古い街並みの残る Centre Ville に出掛けたり、或いは泊まりがけで遠出することも出来ます。食事については心配するようなことは何もなくて、フランスですから日本よりも何もかもが旨いです。味噌汁を携帯する必要はないでしょう！ホームステイ先のご家族が作って下さる晩ご飯はどれも絶品で、日本の食事に戻ることが苦痛に感じたほどです(笑) 水道水も日本と違って飲むことが出来ます。私には硬水の影響は特にないように感じられました。体調管理は重要ですが、季節が良いこともあり、特別必要なものはなさそうです。強いて言えば、早朝帯が少しばかり冷えるので、寒いのが苦手な方はその点だけは準備されると宜しいかと思います。

## 4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

私の訪れたエクサンプロヴァンス (拠点)、サン・マリ・ドウ・ラ・メール (西)、カシ (南)、ニース&モナコ (東)、リヨン (北) の何れの都市でも身の危険を感じたことは一度もありませんでした。(すいません、研修と称して遊んでばかりだったのは私です笑) しかしながら、先生同伴で日帰りで訪れたマルセイユは、やはり単独で行くにはちょっと危ないかも。

## 5. 留学を終えて感じる事&留学を考えている学生へのメッセージ

**河嶋先生が優しいので、本当にオススメです。夏の南仏以上に素晴らしい研修先が他にあるでしょうか？こんな素晴らしい研修をプロデュースして下さる先生はなかなかいません。**

迷ったら取り敢えず募集しちゃいましょう＼(^o^)／

アメリカやオーストラリアといった英語圏も結構だとは思いますが、研修費用も比較的安いですし、私みたいなフランス語初心者でも楽しめるプロヴァンス特別研修に是非参加されてみては如何でしょうか。絶対フランス、好きになりますよ。

## 6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	240,000 円	
海外旅行保険	10,000 円	
授業料 (教材費含)	100,000 円	
滞在費 (寮費など)	80,000 円	
食費	たくさん 円	折角のフランス、美味しいものを食べよう！
交通費	10,000 円	
その他 (小遣い、通信費など)	不明 円	
<b>計</b>	<b>420,000 円</b>	<b>*あくまで目安です。(JASSO 奨学金込み)</b>

自由記述欄 \*現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓

### 『フランスで過ごす夜』

フランスの晩ごはんは時間帯が日本と比べると非常に遅く、私が滞在していた Jourdain 家でも決まって何時も8時頃からでした。そして何よりも驚きなのは晩ごはんにかけるその時間！他の研修生の方たちはそうでもなかったようなのですが、Jourdain 家では最低でも2時間は皆で揃ってご飯を食べる時間が割り当てられていました。フランスでは食事とは、美味しいものを食べながら家族や友人たちと語り合うための大切な時間ですから、フランス人がどれだけ食というものを重視しているのか良く分かります。その時間は私にとっては学校での授業よりも、拙いフランス語を駆使して会話する場でもあったので、ある意味では最も実践的にフランス語を学ぶ良い機会になりました。右下の写真は Eliza さんが初日に作って下さったトマトソースのタリアテッレに、骨付き鶏もも肉まるごとです(笑)通常はこれにサラダとバゲット、さらに食後のフロマージュとデザートも毎晩つきます。ボリューム大ですが意外とべろっとイケちゃいますよ！

食後はすぐベッドに横になってしまうのがフランス流。お酒も飲んでワイワイ盛りあがって、ぐっすり寝られます(^o^)



# 短期研修報告書

記入 | 2018年 10月  
所属 & 学年 | 農学部 3年生

留学先大学 (国名)	エクス=マルセイユ大学 (フランス)
短期研修のプログラム名	プロヴァンス研修
留学した期間	2018年8月19日~9月10日 (3週間)

## 1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

語学力の向上・維持、特にスピーキングの強化を目指し参加を決めた。

事前準備として、奨学金手続き、書類作成、オンラインテスト受験、留学準備講座への参加等を行った。

## 2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

オンラインテストと口頭試験の結果に基づくクラス分けに応じた時間割が組まれ、毎週水曜の午後は、合同で市内散策等のプログラムがあった。希望者は 25€~35€程度で週末にバスで遠出 (カマルグ、アルル、モナコ等) することができた。

授業ではフランス語を学ぶ他国からの留学生と一緒にディスカッションをしたり発表をしたりしたことが、各国の政治・歴史・文化に触れる機会にもなり興味深く、勉強になった。また現地大学で専門分野の勉強をしている学生も多く、刺激を受けた。

人文学部外国言語文化学科日本語コースの現地学生との交流会が企画され、日本文化に関するプレゼンや折り紙のレクチャーをした。その後知り合った学生と休日に市内に飲みに行ったり、ピクニックをしたりした。

最終週には現地学生の授業も始まり、中国語専攻のフランス人学生と仲良くなってテレビ電話や SNS でのメッセージのやりとりをしたことも思い出に残っている。

## 3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

ホームステイ先での生活は快適で、不便に感じたことは特になかった。ホストファミリーに振る舞ったカレー用の固形ルウと、洗濯ネットは持参して良かったと思う。

日本から持って行くお土産は若干多めに用意すると良い。お菓子なら大学で分け合ったり、ピクニックに持って行ったり出来たし、100円ショップで購入したキーホルダー・手ぬぐい (寿司等日本を連想させるモチーフのもの) は仲良くなった学生やお世話になった先生、ホストファミリーに別れ際に渡すことができて重宝した。

## 4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

マルセイユなど治安が悪いと聞いていた場所へ出かける際は細心の注意を払い、リュックを体の前にする、土産物の手提げの紙袋はカバンにしまうなどの意識を持つよう心がけた。

## 5. 留学を終えて感じる事&留学を考えている学生へのメッセージ

南仏の穏やかな気候の中で過ごした時間はかけがえのない贅沢な時間として一生記憶していると思う。エクサンプロヴァンス市は画家セザンヌと縁のある地ということもあり、研修を通して芸術や文化に多く触れられたことも私にとって有意義だった。今回知り合った多くの仲間との連絡を絶やさず、フランス語の勉強を怠らずに続けなければならないと思う。語学学習と専門分野の勉強に対するモチベーションが確実に上がったと感じる。

参加を検討している、または迷っている方に、まずは一度説明会に行かれることを勧めます。みなさんの研修が有意義なものになりますように。

## 6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	20万円	
海外旅行保険	2万円	
授業料(教材費含)	10万円	
滞在費(寮費など)	10万円	ホームステイ
食費、交通費、 その他(小遣い、通信費など)	8万円	(推定)
<b>計</b>	<b>約50万円</b>	

自由記述欄 \*現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓



←週末にミラボー通り付近で開かれるマルシェ  
野菜、果物、チーズ、魚など生鮮食品と、服や雑貨  
などがたくさん売られており、見て回るだけで楽しい。

↓研修参加生と行ったカシ旅行

帰りのTGVが事故で乗れなくなり、払い戻しの手  
続きに苦戦したのも振り返れば良い思い出。

↓SUFLEのクラスメイト

飛行機の遅延で口頭試験に間に合わず、オンライン  
テストのみによるクラス分けとなったため、授  
業についていくのに必死の毎日だった。支えてく  
れた仲間と先生に感謝をこめて。



## 短期研修報告書

記入 | 2018年 10月  
所属 & 学年 | 理学部 2年生

留学先大学 (国名)	フランス
短期研修のプログラム名	プロヴァンス研修
留学した期間	8月19日~9月10日

### 1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

海外で学び将来の進路や就職について考えたいと思い、短期研修に応募しました。フランスを選んだのは、第二外国語でフランスを履修していたこと、また南フランスの芸術に興味があったからというのが主な理由です。

語学対策として、名大で開講されていたフランス語の語学講座に参加しました。

### 2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

1日の授業は日により異なりますが、主に午前中に3, 4時間授業があり間に5分間の休憩が3, 4回ある形式でした。文法を学ぶよりは、学生同士のグループワークが中心でした。水曜の午後は先生や留学生とプロヴァンスの中心地に遠足に行き、地域の文化や歴史について学ぶことができるプログラムが用意されていました。

フランス語で授業が進むが私は一番初級のクラスだったこともあり、時々英語で授業が補足されることがありました。他にも、クラスのレベルが自分には合っていないと感じたら先生と相談してクラスを変更できるなど学生へのサポート体制も整っていました。

1クラス10人前後の少人数制だったこともあり国籍関係なく友達ができ、学生同士の交流も深まりました。

### 3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

水が硬水だったため、慣れるまで胃腸薬が必要でした。

学食やレストランで出てくる食事はとても量が多く、食べきれませんでした。

フランスは文房具がとても高く質もあまりよくないため、ノートやペンは持参してよかったと思います。輪ゴムが売られてないので持って行くと便利です。

南フランスはビズという独特な挨拶の文化があります。この挨拶のように、人々はコミュニケーションを大切にしています。陽気な人が多くとても時間が穏やかに流れている地域です。

### 4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

大学や家の周りは治安がよく、安心して通うことができました。マルセイユに行くときは、事前に治安が悪いと聞いていたので、リュックを前に背負い、駅などでは集団で固まるように気をつけました。

## 5. 留学を終えて感じる事&留学を考えている学生へのメッセージ

留学先で出会った学生は、それぞれが自分の将来の夢や、今の職業のスキルアップのために語学を学びに来ていました。留学生との交流を通じて、自分の将来の目標のために何をすべきなのか、自分でプランを立て明確な目的を持って研修に望むことでより多くのものが吸収できると感じました。また、実践的な語学力を習得するためには事前にどれだけ語学力を身につけられるかによると感じました。

今回の研修では、自分の考え方を見つめる機会が多くあり、またこの貴重な経験は今後の財産になると思っています。留学をするかしないか迷っているのなら今しかできない経験だと思うので留学することをおすすめします。

## 6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	円	
海外旅行保険	円	
授業料 (教材費含)	円	
滞在費 (寮費など)	円	
食費	円	
交通費	円	
その他 (小遣い、通信費など)	円	
<b>計</b>	<b>およそ 40 万円</b>	

自由記述欄 \*現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓



←学校から徒歩で行ける街の中心地ミラボー通り。定期的にマルシェが開かれています。おしゃれなお店が並ぶ中、音楽がどこからか聞こえてきて時間の流れがとてもゆっくりと感じられます。



←大学が企画した遠足でいったモナコ公国。地中海が一望できます。町並みも整っていてとてもきれいなところですよ。