

# 短期研修報告書

記入 | 2019 年 3 月  
所属&学年 | 文学部 1 年生

留学先大学（国名）	ランス大学
短期研修のプログラム名	欧州現代事情 I（フランス等）
留学した期間	2019. 3.8 ~2019.3.22

## 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）

西洋史と地理学のどちらを専攻するか迷っており、実際現地に行ってみて自分の興味分野を確かめたかったためです。初めてパスポートを取るようになったが、研修の申し込みをするのに割と時間がないため、大学のうちに海外に行くと思うなら早めにとっておくと思います。

## 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）

ほとんど毎日何かしらの研修が入っていました。座学は少なく、ほとんどが見学をしてガイドさんの話を聞く形の研修です。（説明は英語の場合がほとんど）説明には専門用語も多いため、全てを理解しようと思ったらかなりの英語力が要求されます。ただしどのコマも質問は歓迎してもらえるので、わからなかったり気になったりすることは、躊躇わずに聞いた方がいいです。また、学生との交流の機会は思ったより少なかったです。そのため機会があったら躊躇わずに話しかけないと仲良くなることは出来ません。また、英語力が拙くても相手と話したい意思表示をすれば真摯に聞いてくれるので、英語が得意でなくても話すことが大切だと思います。

## 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）

採ろうと思わないと野菜が採れません。気になるならサプリを持ってくるといいかも。ランスでは小さめのキッチンがついていましたが、ブリュッセルには冷蔵庫すらありませんでした。（冷蔵が必要なものはフロントに預けていました）保冷バッグが役に立ったかもしれません。マフラーは持参して良かったと思います。フランス語の本もなんだか使いました。

## 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）

パリとブリュッセルは治安がよくない感じがしました。そのため常に携帯を出すときは周りを確認したり、使うにしても壁に背をつけるようにしていました。またスリ対策としてコートの下に鞆を隠していました。初めは金銭感覚がなくてわかりませんが、50€や100€札はあっても使いづらい持っているのを見られると危険です。換金の時点で少額紙幣中心にすることをオススメします。

## 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

迷っているなら行くべきだと思います。ただ、行くことはいい経験になりますが、自分のテーマを持たずに行っても得られることは少ないです。ただ行ったから視野が広がると漠然と思って行くよりも、自分から違いを見つけることや、関心に関する情報の情報を積極的に集めることが大切だと思います。ただの観光旅行をするよりも色々な分野の詳しい話が聞けたり、貴重な体験ができてたりするので、楽しむだけで終わらせたくない人には研修をお薦めします。

## 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	162,870 円	3ヶ月以下の滞在ならビザは必要ありません。
海外旅行保険	13,800 円	先生から提示されたプランの一番安いものです。
授業料（教材費含）	1,080 円	事前の授業時に海外安全カルテという冊子を購入しました。現地では無料です。
滞在費（寮費など）	88,480 円	先生が申し込んで下さったので詳しいことはわかりません。ただ、海外では団体客の宿泊予約が正しくできることはほとんどないようで、常に何らかの手違いが起っていました。
食費	23,000 円	外食は3回くらいで、あとはワッフルを食べました。スーパーで野菜を買って来て自炊したり、冷凍食品で済ませたりしていたので割と安い方だと思います。
交通費	20,500 円	パリに行くのにダントツでお金がかかりました。TGVは日本でいう新幹線だと思ってもらって構わないです。
その他（小遣い、通信費など）	20,000 円	お土産費用がかさんでいます
計	約 33 万円	

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。

↓↓↓

ランスではめっちゃめっちゃ歩きます。その上ほとんどの道路が石畳なので歩きやすい靴は必須です。あとめっちゃくちゃ靴底がすり減ります。雪はないので履き慣れたスニーカーで挑むことを個人的にはお薦めします。

あと私は鍋を持って行ったのですが、いりません。絶対にいりません。みりんと出汁も同様です。菜箸とキッチンばさみは便利でした。最後の方にけっこう機内預け入れ荷物の重量制限に苦労する人が多かったので余計な重いものは持ち込まない方がいいです。でも現地の野菜で作ったスープは美味しかったです。牛乳の味が違ったり、チーズがやたら安かったり、見たことがないものがたくさん売ってたりするのでスーパーに行くのは楽しいですよ！

お土産のお菓子ですが、フランクなものでいいのならキットカットの抹茶味がお薦めです。キッ

トカット自体はフランスにもあるのですが、抹茶味は日本にしかないようです。私は今回持っていきませんでした、他の人が出したとき大変喜ばれていました。

それから現地ではあまり大量の現金を持ち歩くことはお薦めできません。(スリ等の被害に遭ったときのショックが大きい) 夜に格式の高いレストランに入ったりしない限りチップを払うことはない、先生に集金される分ギリギリの€を持っていくことをお薦めします。少しは持っていかないと有料のトイレがあったり(高くて一回0.7€くらい)、現金しか使えない券売機がたまにあったりはするので困りますが、そもそも事前に周知された集金金額より集めなかったりするのであまり余分に持っていく必要はないと思います。日本円に換金しても残ると手数料だけ取られて損になりがちです。(私は余って最後の数日豪遊しました)

また、現地の学生と連絡先を交換するなら Instagram や Facebook のアカウントを事前に作っておくことをお薦めします。LINE はまずやっていません。

現地の気候ですが、けっこう寒いです。私はマフラーを持って行って助かりました。パリは比較的暖かいのですが、ヴェルダンや雨の日のランスが特に寒かったです。(ヴェルダンは例年はずっと暖かいそうですが…)

現地に行く前ですが、フランス語で買い物をするための単語(～をください、あれ、それ辺りが便利です)と、レストランに入ったときに最低限見出しが読めるようになっていないと生活はできないと思います。発音はけっこう練習しないと伝わらないかもしれません。私はパンの名前が複雑な上に発音が悪くて伝わらなかったためパン屋での買い物に一番苦労しました。

電車や TVG についてですが、割と直前までどのホームから乗れるかの情報が電子掲示板に表示されません。(TGV は電車よりは早いですが) またホームの変更もあることあるらしいのでチケットより掲示板で確認した方がいいです。わからなければ英語でいいので駅員さんなどに聞いてみましょう。特にランスの人は割と優しいです。TVG は出発2分前には扉が閉まって乗れなくなるらしいですし、パリの地下鉄は人が挟まろうが無慈悲に扉が閉まるタイプなので電車関係は時間に余裕をもって行動すると思います。パリでの移動はメトロが中心になると思いますが(バスに乗れたらバスがいいのですが、渋滞したりしていると来ません…) スリには気を付けてください。1日パリにいる場合はモビリスが楽だと思います。(1日 RER、メトロ、バス乗り放題) 窓口で買えば若者割引で安く買えます。買ったチケットですが日本のものより磁気にとっても弱いので、携帯と一緒にするとすぐに反応しなくなります。いちいち窓口で交換してもらうのは面倒なので避けた方がいいと思います。

持ち物には特に書いていないのですが美術館、博物館、鉄道などでは学生割引が受けられる機会がかなりあります。そのため学生証は国際学生証でなくてもいいので持っていくべきです。

散文的な書き方になってしまいましたが私の感じたやっておくといいいことはこんな感じです。

とても濃い2週間が過ぎるので是非検討してみてください。

# 短期研修報告書

記入 | 2019年 3月

所属&学年 | 経済学部 2年生

留学先大学 (国名)	フランス、ベルギー、ランス大学
短期研修のプログラム名	欧州現代事情 I
留学した期間	2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)

この留学に参加しようと思った理由は、ヨーロッパと日本の文化の違いを実際に現地で経験することで多様性のある価値観を身につけようと思ったからです。昨年、旅行でタイに行ったときに同じアジアであるにも関わらず、文化や常識となっていることが全く異なっていることに驚いたと同時にとても刺激的でした。そこで他の国や地域に行き現地の文化を肌で感じてみたいと思いました。

文化研修ということで日常生活に最低限必要なフランス語を学んだだけで、特に語学対策はしていませんでした。

## 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)

ランスではランスの市役所研修に参加してフランス、ランスに関する世界遺産保護について学んだり、シャンパンカーブ見学、ランス大学の研究室訪問、市街地の歴史探索ツアーなどをしました。また、空いた時間や自由時間には各々のテーマに沿って調査活動を行いました。ベルギーではヨーロッパの一員としてのベルギーについての講義や欧州議会を見学したりしました。旅行では絶対にしないような経験がたくさんできてとても充実した2週間を過ごすことができました。ただ現地の学生と交流する機会がほとんどないのが少し残念に感じました。

今回の研修を通して特に課題に感じたのはリスニング力のなさです。研修中は英語でガイドが行われたのですが、内容を聞き取ることができずせっかくの機会を無駄にしてしまっていると感じることもありました。今回の研修で感じた危機感や悔しさを忘れずに日本での英語学習のモチベーションに変えて頑張りたいです。

## 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)

普段の生活よりも規則正しい生活を送っていたからか特に体調を崩すというようなことはなかったです。ただフランスでは風が強かったり雨が降ると思ったより寒いので防寒具は多めに持ってきていてよかったですと感じました。

金銭感覚については、ユーロだと日本円よりも数字が小さいためあまりお金を使っている感覚がありませんでした。初めの方に使いすぎたことをと反省しています。

#### 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)

ランスにいるときは治安がとてもよかったので特に身に危険を感じることはありませんでした。しかし、パリに行ったときにはスリにあいそうになった経験をしました。男 2 人で観光地の近くの橋を渡っていると女性に署名を求められました。これはもし署名をしたらお金を取られるやつだと感じたので断ったところ、6 人ぐらい周りから人が集まってきて服をつかまれたり、皮膚をつままれたりしました。なんとか振り払うことができ、なにも盗まれるものがなくて本当によかったです。

#### 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

まずこの研修に参加してよかったと感じています。理由は大きくまとめると視野が広がったことです。僕は普段週 6 で部活をする日々を送っています。そのため毎日会う人、環境はほとんど変わらないです。しかし、研修中は毎日が新鮮で 2 週間という短い期間ですが振り返ってみると 1 日 1 日が長く感じられました。ヨーロッパの文化を肌で感じることができ、日本と違うところはもちろん、変わらないなと思うところもたくさんあることがわかりました。学生のうちにこのような経験をすることで、自分の目標である多様な文化、価値観を受け入れることができる柔軟な思考の大人に少し近づけたのではないかと思います。普段海外に行く機会が少ない人こそ短期留学に参加してみたいです。

#### 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	約 16 万円	
海外旅行保険	約 1.5 万円	
授業料 (教材費含)	1,500 円	
滞在費 (寮費など)	約 10 万円	
食費	約 5 万円	
交通費	約 2 万円	
その他 (小遣い、通信費など)	円	
計	約 34 万円	

# 短期研修報告書

記入 | 2019年 3月  
所属&学年 | 工学部 1年生

留学先大学（国名）	ランス大学（フランス）
短期研修のプログラム名	欧州現代事情 I・ヨーロッパ研修
留学した期間	2019年3月9日～22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）

私は元々大学では留学したいと考えていたため、入学当初から全学教養科目の短期研修に参加しようと決めており、個人的にヨーロッパに行ってみたかったのでこの研修に応募した。

私がこの研修に応募するにあたり掲げた目標（テーマ）は以下の3つだ。

- ・異文化に触れ理解するとともに、自国の文化も見つめ直す。
- ・フランスの世界遺産を訪れて調査する。
- ・自分とは異なる言語圏で英語、現地語を使う。

ちなみに世界遺産はこの研修中の私の調査テーマとなった。

語学に関しては、英語はこの研修に向けて対策したわけではないが、言語文化Ⅱの特別英語セミナーやG30の授業を履修するなど英語力の向上に努めた。フランス語は選択していなかったためNHKの「旅するフランス語」という番組で少しフレーズを覚えたりした。（この番組は言語だけでなく文化も学べるためとても良い。同じシリーズでドイツ語、スペイン語、イタリア語もある。）

英語の語学対策を考えているのであればスピーキング力よりもリスニング力を向上させたほうがいい。スピーキングに関しては上手く話せなくても現地の人はこちらの言いたいことを理解しようと耳を傾けてくれるし、難しい英語よりも2単語英語の方が返って通じるなんてこともある。一方リスニングに関しては聞き取れなければそこまでである。何度も聞き返せば円滑な会話の妨げとなるし、ガイドさんの話も集中力が途切れてしまうと全く頭に入らなくなる。有意義な時間を過ごすためにリスニング力はとても重要であると感じた。

## 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）

9日と22日は飛行機移動、10日～16日はランス滞在、17日はヴェルダン見学後ブリュッセルへ移動、18日～20日はブリュッセル滞在、21日はパリ（空港）滞在后出発。

ランスでは講義より実際に世界遺産や市庁舎、大学の図書館、研究所などを訪れて話を聞くことの方が多かった。様々な分野の話を聞くことができ、教養が身についたように感じた。現地の学生と交流する時間はあまり多くはなかったが、少ない時間の中でも様々な会話を楽しむことができた。

### 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）

パリでは空港の目の前の Ibis Styles、ランスでは大聖堂から徒歩 10 分以内の Appart'City、ブリュッセルではグラン・プラスから徒歩 5 分以内の safestay というホテルに滞在した。どこも比較的きれいだが、シャワールームがあまり広くない。また、洗濯ローブを結ぶ場所がないので使用するときは工夫する必要がある。

食事は基本外食。朝は近くのパン屋で買い、昼夜もレストランなどで食べた。ホテルの朝食や学食でのランチがあるときもある。スーパーなどで買ってホテルで食べるのもあり。レストランの食事は味の濃いものが多いように感じた。量も少し多め。日本食が恋しくなることはなかった。

研修中特に体調を崩すことはなかったが、念のため整腸剤を持参し適当に服用していた。

お金に関しては、基本クレジットカードで済ませようと考えていたが、途中現金が想定以上に余る事態となったため現金も積極的に使用した。クレジットカードを持っていれば金銭管理がしやすいと良い。

以下持参して良かったもの

- ・ペットボトルの飲み物数本 初日の空港周辺は物価が高いためあると良いが重さには注意。ランスなどに移動した後はスーパーで水を買えば安い。
- ・洗濯ローブ、ハンガー 衣類を干すスペースが十分でないのであった方が良い。
- ・予備のバッグ スーツケースが重量オーバーになりそうな時、こちらに移して手荷物として機内に持ち込むことができる。
- ・見学先の予備知識 現地でガイドさんに案内していただく時に、これがあるのとないのでは理解のしやすさが全く異なる。絶対に持って行ったほうが良い。

### 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）

スリ対策のため研修中はショルダーバッグを前にかけて使用していた。また、日本で普段使用している財布は持参せず、セキュリティーポーチのようなものに現金やクレジットカードを入れていた。普通に財布を使用している人も多かった。

ランスはとても平和で危険を感じたことは 1 度もなかったが、パリとブリュッセルの治安はあまり良くない。パリではメトロと空港でスリの現場（未遂）に遭遇し、ブリュッセルでは黒人に追いかけられた。

### 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

2 週間の研修はあっという間だったが、学術的なことから文化的なことまで多くのことについて学ぶことができた。また、実際に海外に身を置くことで、自分の興味や自分に足りないものなどを発見、再確認することができる。私は今回が初めての海外渡航となったが、名大と現地で学びの機会が与えられ、安全面や経済的なサポートもありとても充実した経験だったと思う。

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	160,000 円	
海外旅行保険	16,000 円	全員同じ保険会社を利用
授業料（教材費含）	—円	
滞在費（寮費など）	89,000 円	日本で 20,000 円、現地で合計 535€回収 通信費（現地 SIM）、全体での食費、交通費も含む
食費	46,000 円	夕食はほぼレストラン（20~30€）
交通費	12,000 円	TGV、メトロ、高速バス（全てパリに行った日に利用）
その他（小遣い、通信費など）	37,000 円	お土産、入館料など
計	<b>360,000 円</b>	奨学金が最大 18 万円給付される

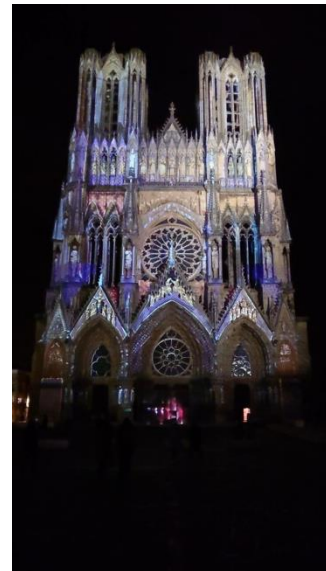
自由記述欄 \* 現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓

→ランスのノートルダム大聖堂は圧巻！昼でも夜でも美しい。

右上の写真はプロジェクションマッピングを試験的に行っていたところ。世界遺産を保護するだけでなく活かす取り組みも行なっている。

下の写真はジャンヌダルク像越しに大聖堂を撮ったもの。（観光案内所で売っていたポストカードの構図を真似てみた。）







←ランスの美味しいパン屋。  
2 日目の朝に美味しそうだと思って入  
ってみたら、その日案内してくださ  
ったガイドさんオススメのパン屋であ  
ったことが判明！

→ランスにあるハンバーガー屋。  
バーガーの名前はどれもフランス国王  
のものだった。  
メニューでは 18€だったのになぜか  
19€取られた。ジャポネだからと舐め  
られたか。

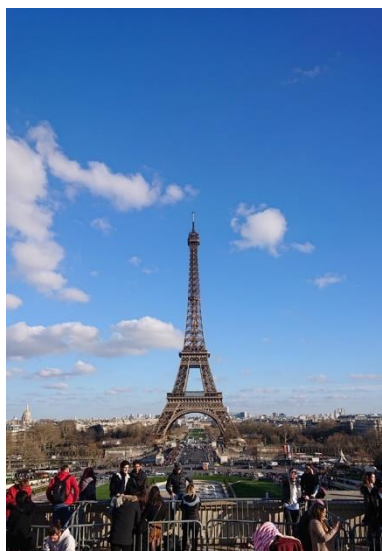


←ランス大学の学食。  
肉も分厚く、ボリュームがある。  
インゲンとファルファッレは味がな  
いので、ソースがないと食べられない。

→1 日フリーの日に行ったパリのノ  
ートルダム大聖堂。  
『ノートルダムの鐘』でよく知られて  
いるが、外観はランスの方が優れてい  
ると思う。(曇り空のせいかな)



←ルーブル美術館のモナリザの間。さすが  
モナリザ！これだけの人ができている。  
スリが紛れていてもわからない。



←“鉄の貴婦人” エッフェル塔。

メトロのトロカデロ駅で降りたところにあるシャイヨー宮からの眺めは絶景！朝は曇っていたがエッフェル塔についた時には晴れていたのでよかった。

→ブリュッセル名物ムール&フリッツ。

鍋いっぱいにもール貝が入っているが、夢中になって食べているとすぐに食べ切れてしまう。空いた殻で身をつまむと食べやすい。



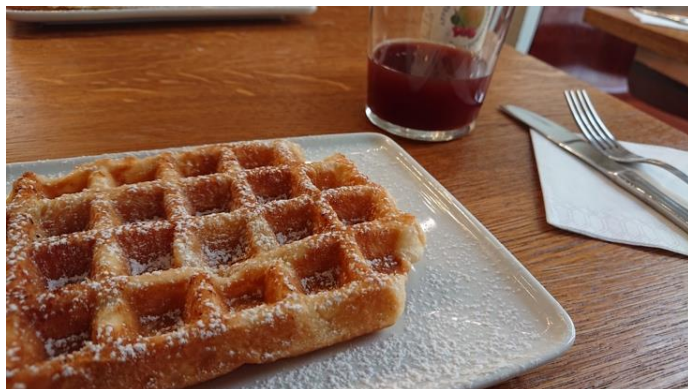
ところで、フリッツ（フライドポテト）はベルギー発祥だそうですよ。知っていましたか？



←ベルギーと言えばやはりワッフル。

上がブリュッセル風で下がリエージュ風。ブリュッセル風はサクサクで甘さ控えめなので、何かトッピングするのがオススメ。リエージュ風はもっちりしていて甘いのでそのままでもいい。

個人的にはリエージュ風の方が好み。





→ブリュッセルの世界遺産グラン・プラス。

かの有名なヴィクトル・ユゴーが“世界で最も美しい広場”と称賛したらしい。夜のライトアップは美しい。(写真は白色のライトアップだが、前2日は緑色のライトアップだったのでタワテラ感がすごかった。)



←最終日に再び行ったパリの凱旋門。

1 回目に行ったのは土曜日であったため、デモの影響で凱旋門周辺には近づけなかったが、木曜日だったので問題なく行けた。

→コンコルド広場のオベリスク。

この広場はフランス革命でルイ 16 世とマリーアントワネットが処刑された場所ということで有名。写真のオベリスクはエジプトから贈られたそう。また、写真左下に小さく写っている塔はエッフェル塔である。



# 短期研修報告書

記入 | 2019年03月  
所属 & 学年 | 法学部2年生

留学先大学 (国名)	フランス・ベルギー
短期研修のプログラム名	欧州現代事情 I
留学した期間	2019/03/09~2019/03/22

## 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)

自分の所属しているゼミの先生がフランス労働法を中心に研究なさっているのが興味を持って応募しました。また、実際に現地に赴き、働き方の違いを感じることで、実際に話すことで労働に対する価値観の違いを発見することが本研修での目的でした。

申し込み手続で、先生と相談する中でフランスの色々な面が見えてきてどんどん興味が深まってきました。

語学に関しては、第二外国語がドイツ語で不安があったので事前に単語帳をかって単語だけ覚えていきました。聞き取りは全くできなかったのですが、買い物する時になにか分かったり、レストランでメニューが読めたりして助かりました。買い物のフレーズとあいさつ、単語がわかれば大丈夫です！

## 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)

パリから45分の都市、ランスを中心に研修を行いました。とある1日を日記風にご紹介します。

朝

町のパン屋にクロワッサンを買いに行く。コンビニ間隔でパン屋がある。

午前

みんなで集合した後、シャンパンカーブの見学に行く。シャンパンの作り方を英語のガイドさんから学ぶ。専門用語があっただけで途中分からなくなっただけ、友達に聞くことで理解。ランス大学の方が付き添いで来てくれたので途中雑談とかをする。シャンパンは苦手らしい。

その後の試飲がとても美味しかった！

お昼

ランス大学の学食でランチ。日本の学食と違って、前菜、メイン、デザート、パンのうち好きなものを持って行くスタイル。お肉が美味しかった。

午後

研究室見学ツアー。気さくな教授に案内してもらって、遺伝子の研究をしている場所を見学。ビニールハウスをみたり、何千万もする機会の説明をもらったり、微生物をみたりした。文系の私も興味深い内容。

夜

解散した後は自分たちで夕食調達。近くのスーパーで野菜を買ってスープをつくりました。

↑このような感じで1日1日が過ぎていきます。今回紹介したのは理系寄りの日でしたが、市役所の方とお話する機会や、世界遺産の見学、EU 議会ツアーなど文系寄りの日もあり、文理関係なく勉強になります。

自分から踏みだしていけば、大学生やフランスに住んでいる人々との交流もたくさんありました。拙い英語でしたが日本の文化を伝えたり、逆におすすめのお店を教えてもらったりと交流できたのはとても楽しかったです。

### 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）

住環境は日本とあまり変わらないのでそんなに身構えなくても大丈夫です。でも、乾燥しやすい、日本のシャンプーつかうと髪がぼさぼさする、など着いてから気づくこともたくさんありました。

食生活は、私はフランスもベルギーもご飯が合わなかったのが大変でした……。とにかく食事が油っこいので胃腸が弱い人は2週間分持っていくことをおすすめします。あと機内食は全部食べないこと！そのせいか初日からお腹を壊して1日だけホームシックになりました。金銭に関しては毎日家計簿を付けることをおすすめします。どれくらい使ったか残りはどれくらいあるか一目でわかって便利です。また、思ったより現金は使わない(ユーロくらい)でクレジットカードの方が便利で安全です！クレジットカードが使えない店はほとんどなかったです。むしろ推奨な雰囲気を感じました。(硬貨でもたもたしていると列が長くなったり)

### 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）

パリやブリュッセルなどの観光地はやはりスリや物乞いの人も多くて少し危険な雰囲気がありました。私達の班は特に危険な事は無く研修を終えることができましたが、他の班はかばんを触られたり、少し追いかけられたりしたそうです。事前にamazonでウエストポーチを買って貴重品(クレジットカード・パスポート)だけはそこにに入れていたのでそれも対策になったのかなと思います。

### 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

国外にでることが初めて、かつ恥ずかしながら親元を2週間も離れるのも初めてだったので、長時間フライト・英語・体調管理、様々なことが不安でした。しかし、行ってしまえば感じていた不安はたいしたことは無く(初日にお腹を壊す程度)、濃い2週間でした。研修の間の2週間はいま思えば短いようですが、研修のときは1日1日が長かったです。繰り返しては無い日々はこんなにも長く感じるのかと驚いたものです。大人になるにつれて時間が過ぎるのが早くなります。大学生になってバイトと講義の繰り返しの日々を送っていた私もそう感じていました。しかし、この研修では子どもの時のように1日が長くとても楽しかったです。

研修を終えていつもの日々に戻りましたが、次はなにをしよう、次の目標のためになにをしよう、どうしたら毎日楽しくなるかなと考えるようになりました。

また、この研修を通して自分の興味分野を発見することもできたのでそのテーマをもとに卒業論文をすすめていきたいです。

最後に留学を考えている方へ。名古屋大学の研修では先生が引率かつ仲間もたくさんいるので、初めての海外でも心配しなくても大丈夫です。また、自分の行動次第でどんどん楽しい研修に変えていくことができます。毎日退屈だなと思っている人、このままの将来に不安がある人、海外に行ってみたい人は研修を通して手に入れるものがたくさんあると思います。ぜひ応募してみてください。

#### 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	160,302 円	
海外旅行保険	16,050 円	
授業料（教材費含）	0 円	
滞在費（寮費など）	70,000 円	
食費	20,000 円	
交通費	8,700 円	TGV 代が高かった
その他（小遣い、通信費など）	5000（通信費）円	海外 SIM カード（10ギガ分）
計	292,436 円	

#### 自由記述欄

##### 〈美味しいもの〉



なんと大学の歓迎会でシャンパンが出ます！今までワイン系は苦手だったのですがとても美味しく感動しました。



マカロンがどこで買っても(マックのもの)美味しい！日本のマカロンは好きだけど美味しいとは思ってなかったので価値観が変わりました。

ふらっと入った店で買ったクッキー。フランスはお菓子もパンもはずれがないです。

〈きれいだったもの〉



←フランスの世界遺産、大聖堂は圧巻です。写真で見てもきれいですが実物はずっとすごい。ホテルから毎朝拝めていました。

初モナリザ。でっかい部屋に小さいモナリザがあるのがおもしろかったです。

エッフェル塔見た時がなんだかんだ 1 番感動しました。いまフランスにいるのかーとしみじみ。→



〈嬉しかったことベスト3〉

第1位 お店のおばさんにフランス語をほめられたこと。

1 週間もいると初学者でも買い物くらいはできるようになります。それで褒められたのが嬉しかったです。買い物のあとは英語で喋ったのですが日本のあいさつを教えたりして楽しかったです。

第2位チョコレート博物館のおじさん

親切に色々教えてくれて嬉しかったです。チョコレートのことを学べた上に交流もできてしかもチョコレートも食べられた！

第3位レディファーストを受けたこと

フランスにいる間何回か受けました。

印象に残っています。親切にされると嬉しいです！

日本にいたら出会えなかったであろう人、物、食べ物に出会えたことに感謝と日本の違いに驚いた2週間でした！

だらだらと過ごす春休みにならずに、様々なことを吸収できて幸せです。

# 短期研修報告書

記入 | 2019年 3月  
所属&学年 | 理学部 2年生

留学先大学 (国名)	ランス大学 (フランス)
短期研修のプログラム名	欧州現代事情 I
留学した期間	2019年3月9日~22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)

私は写真を撮ることが好きで特に建物であったり街だったりを普段よく撮っています。この研修に行こうと思ったきっかけもヨーロッパの街並みであったり建物が素敵で実際に見てみたかったからです。

ドイツ語選択だったのでフランス語は全然わからず、事前授業で聞いた挨拶だけしかほとんどわからない状態で研修に参加しました。お店やホテルの人はすごくいい人たちでなんとかなったし、みんなで協力して言っていることを理解しようとするのも楽しかったです。英語で話しかけてもフランス語で返ってくることも多くありましたが多くの観光客が来るところは英語で返してくれるところもありました。

## 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)

割と自由な時間が多くていろいろなところに行くことができました。

研修は英語でしたが自分の英語を聞き取る能力が足りなくてなんとなくしかわからなかったりしたけれど、わからなかった単語とか話の概要とかを友達や先生に聞いたりして理解しようと努められたので良かったと思います。質問をできるほど理解できなかったのが少し残念でした。普段から英語を少しでも聞く努力をしようと思いました。フランス語で研修を行うときは先生が通訳してくださったので良かったです。

建物についてだったり、EU、戦争など1つの分野だけでなくいろいろな分野のお話が聞けたのがほんとうに良かったです。理系の自分の分野に近い研究室を見学できたり、図書館を見学したりできたのも良かったです。

## 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)

1€からでもカードが使えるし、みんなカードを使うのに本当に驚きました。カードが使えることがわかっているなら現金はあんまり必要ないなと感じました。

1日に本当にたくさん歩き、とっても疲れたのでホテルに惣菜やパンを買ってきて食べるが多かったです。いろいろなものを食べたかったので友達と割り勘しながらたくさん食べました。その日、他の行動をしている子たちにどこへ行ったりしたのかを聞いたりして情報共有することも大切だなと感じました。自分たちだけでは調べることができないので人に聞くことが重要だなと感じました。

研修の予定が直前に変更したり、時間が変わったりするので次の日の行動を前日に決めていました。行くところも時間も限られているのでたくさん人と情報共有しているとうまく時間が使えると思いました。



#### 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)

1 日調査活動で授業がない日はパリに行きましたがその日がデモと重なっていたのでたくさん注意の受けて活動を行いました。事前の計画から回る順番を変えたりしました。スリにも気をつけなければならないので多くのことに気をつけながら動きました。たくさん歩いたし、気をつけながら動いたためすごく疲れたけれどルーブル美術館だったり、エッフェル塔だったり回れたので本当に楽しかったです。わたしは気づかなかったけれどあの人たちスリっぽいよと友人に教えてもらったりしながら協力して対策をしました。鞆のチャックの部分を持って歩いたりしてできるだけの注意をしながら行動しました。

#### 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

多くの自由時間があったのでたくさんいろいろなところに行っただけけどどこも本当に楽しかったです。自分で観光するのは違い事前に何かテーマを決めて、自分の調査テーマについて調べてからいくと、街の見方が少し違って感じる事ができるのでよい経験になりました。事前知識があると見過ごしてしまいそうなことにも気づけるので事前に準備することの大切さを実感しました。私は一緒に行動してくれた友人が観光や美術館についてのテーマだったのでその観点からもフランスやベルギーを楽しむことができました。

授業自体は英語でしたが、やはり早かったり単語がわからなかったりして理解するのが難しいことが多かったです。しかし、先生がゆっくり話してもらおうようお願いしてくださったり、難しい単語を教えていただいたり手助けをしてくださったおかげで概要ぐらいはわかることが多かったです。英語をもう少しうまく聞けて使えるようになりたいなと思うよい経験になりました。

フランスのお店の方とかはやはりフランス語で話されるので理解できないことが多かったけれど向こうの方も理解してくれようとしてくれて、本当に優しくかったです。美術館とかは英語で話してくれました。

2週間は本当に短くてあっという間でしたが“本当に楽しかった、いい経験になった”の一言です！！

#### 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	16万円	
海外旅行保険	2万円	
授業料(教材費含)	円	
滞在費(寮費など)	9万円	
食費	2万円	
交通費	1万円	
その他(小遣い、通信費など)	5万円	
計	35万円	

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。

↓↓↓

とりあえず写真を2週間でたくさん撮りました。

下にランスやブリュッセルで食べたものの写真を載せます！どれもとってもおいしかったです！！

1 段目左、真ん中と2 段目左・・・ランス

1 段目右、2 段目右・・・ブリュッセル



# 短期研修報告書

記入 | 2019年 3月  
所属&学年 | 医学部 1年生

留学先大学 (国名)	ランス大学 (フランス)
短期研修のプログラム名	欧州現代事情 I
留学した期間	2019/3/9~2019/3/22

## 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)

小学生の頃ヨーロッパで暮らしていたことがあり、留学にもともと興味がありました。今回この欧州留学に応募した動機は、以前暮らしていた頃感じていたヨーロッパに対する印象が今と昔で変化しているのか見てみたいと思ったからです。昔は歴史的背景など何も知らずただ観光し、見ていただけであった場所に行って、今の自分の感じ方や考え方に何か変化があるのか、新しい発見はないか、などを知りたいと思いました。もう一度ヨーロッパに行きたいという気持ちが強く応募することにしました。また研修のテーマは、将来医療従事者になることを目指していて、海外の医療についても興味があったので、フランスの医療制度について調べることにしました。でも、医療制度について元から調べていたわけでもなく、詳しくあったということでもなかったため、本を探したりネットの信憑性を考えたり、思っていた通りにいかないことも多く、事前の調査には少し苦労しました。

## 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)

ランスでは課外活動が多く、世界遺産や名所を多くまわりました。日本語でガイドしてもらえるときもありましたが、ほとんどは英語でのガイドだったので、聞き取り能力も鍛えられたと思います。そのほかにも研究室の見学や他の留学生とのフランス語授業などもありました。授業以外の時間は班で行動しました。美術館など行きたい場所を調べ、トラムやバスを使って自分たちで行動できたことはとても良い経験でした。日にちを重ねるにつれ、お店の人など現地の人との簡単な会話もできるようになりました。

パリ・ブリュッセルではそれぞれの研修テーマに対する調査活動を行いました。1日自由行動で、私たちの班は美術館や博物館、医療に関連する場所に行きました。ランスとは違ったそれぞれの空気を味わうことができ、違う地域にも行くことができ本当によかったと思います。

## 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)

食生活については、毎日外食ではなく、地元のスーパーで買った惣菜などをホテルで食べるが多かったです。朝食は基本的にパンが多かったです。現地は甘いパンが多く、1個で満足できるほどのボリュームでした。また水分を意識的にいつもよりも多くとるようにしました。

金銭管理は、財布を2つに分け、カードも2枚用意して使えなかったときや盗まれたときのための対策を行いました。ホテルにおいて行く時は必ずスーツケースに鍵をかけることを心がけました。

日本食は持って行ってよかったと思います。私は味噌汁とお菓子を持って行きましたが、懐かしい味が欲しくなるときや買い物に行く時間がない時もあったので、とても役にたちました。また荷物が増えた時に入れることができるカバンを持っていると帰りに荷物が増えても心配ないと思います。

#### 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)

カバンは常にコートの下に入れるようにしていました。治安の悪い地域に行く時は前日にたくさん下調べをしました。道に困ったら、歩きスマホはせずに一度止まって確認するようにしました。その際、班みんなで見えるのではなく、最低でも一人は周りに気を配るようにしました。他にも変に声をかけてくる人は無視するようにして、すぐに逃げるようにしていました。また、ヨーロッパは車が右側通行なので感覚が慣れるまで交通には注意して歩くように心がけました。

#### 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

最初は楽しみと不安でいっぱいでした。まず知り合いが誰もいない中での研修だったので、まず友達ができるかという心配から始まりましたが、研修が始まってすぐに仲良くなりました。ランスに着いて、言語が通じないことへの不安や見たことない土地という恐怖もありましたが、私は感動が大きかったです。ランスで最初に見たノートルダム大聖堂の壮大さに目を奪われました。それから班行動の時間にも慣れ、お店の人との会話など自主的に行動することができるようになっていったと思います。私は英語が特に得意だったわけではないので、言語に対する不安も多くありましたが、その不安も軽減され、話せなくても分かる範囲で会話してみようと思うようになり、英語を使うことへの抵抗や不安が軽減されたと思います。留学を通して、ヨーロッパで暮らす人たちの生活を感じることができ、良さをたくさん見つけることができました。歴史背景など新たな知識を得たり、全く違う学部の人との交流や現地の人との交流から考え方や感じ方を学んだり、新しい興味が湧いたりもしました。また、日本という国の良さにも多く気づくことができました。留学を通して、これから頑張る力を得ることができました。この経験を無駄にしないように活かせるようにしていきたいと思います。そしてもっといろいろな場所を見てみたいと思います。

行って後悔することはないと思います。この機会にしかできない留学もあります。大学にサポートしてもらって行くほうが不安も少なく、同じ思いの仲間もいます。行ってみたい、挑戦したい、と思う気持ちを大切にしたいです。

#### 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	160,000 円	
海外旅行保険	14,000 円	
授業料(教材費含)	8,000 円	美術館・博物館入館代
滞在費(寮費など)	50,000 円	
食費	30,000 円	

交通費	15,000 円	
その他(小遣い、通信費など)	30,000 円	
計	307,000 円	

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。

↓↓↓

### \* ランス



←コース料理のメイン

お肉の上にフォアグラがのっています。  
ボリュームは多かったけど、とても美味しかったです。  
トリュフなども食べられて貴重な体験ができました。

オテル・ル・ベルジュール博物館→  
日本の刀なども展示してありました。  
素敵な展示物ばかりで楽しかったです。  
庭には和を感じるオブジェがあり、洋風の建物と  
並んでいるのがとても不思議に感じました。



←POMMERY工場

外観も内もとってもおしゃれな POMMERY  
工場。シャンパン工場内にはこんなネズミ  
がいろいろな場所にいました。

### \* パリ



←アイス屋さん「ベルティヨン」

サンルイ島にある有名なアイス屋さん。  
いろいろなフレーバーがあって、選ぶのが大変でした。シ  
ャーベット状のアイスで、美味しかったです。  
真ん中に刺さっているのは薄いチュイルという物で、アイ  
スと一緒に食べるととても美味しかったです。

## OPERA→

綺麗な赤色に目を奪われました。  
日本語が話せる優しいお兄さんに出会えると特別な席に通してもらえるかも。  
可愛いお土産も多くて大満足できました。



## \*ブリュッセル



### ←レストラン「シェ・レオン」

ベルギーといったらムール貝。  
お鍋にいっぱいに入ったムール貝には驚きました。絶対食べきれないと思っていたけれど、味付けが美味しくて食べきれました。  
フライドポテトもセットでついてきました。

## チョコレート博物館→

世界のチョコが展示してあって、日本のお菓子もありました。歴史も学べて、とても勉強にもなります。目の前でチョコを作ってくれて試食もたくさんもらえました。しずく型のチョコは上に赤いスパイスがかかっていてチョコなのに辛いという不思議なチョコレート。



## ←ワッフル

ベルギーには2種類のワッフルがあります。生地が甘いリエージュワッフルと甘くないブリュッセルワッフル。写真は両方ブリュッセル風です。

いたるところにワッフル屋さんがあるので探すのに困りません。

オススメは甘くない生地にフルーツやクリーム、アイスをトッピング。くどくならず、とても美味しいです。

# 短期研修報告書

記入 | 平成 31 年 3 月  
所属 & 学年 | 文学部 2 年生

留学先大学 (国名)	フランス、ベルギー
短期研修のプログラム名	欧州現代事情 I
留学した期間	2 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)

夏にノースカロライナのプログラムに参加し、他の国の文化体験もしたいと思ったので参加することにした。語学対策に関しては4月に TOEIC を受ける予定があったので、その勉強をした。

## 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)

授業では主に世界遺産のガイドや歴史的背景などをその地に訪れて聞く。自由時間がとても多く、自分の興味に合わせてやりたいことができる。現地の学生との交流はほとんどない。

## 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)

### 住環境

ランスで滞在したホテルはもともと学生寮だったためレンジやコンロ、冷蔵庫、冷凍庫が備え付けてあり、買ってきたものを温めたり、ヨーグルトを保管できたりして便利だった。私の部屋は2階まであったため、とても広々と使えた。しかし硬水のため石けんの泡立ちが悪く、髪が傷んだ気がした。ドライヤーはたいてい備え付けだがシャワールームから動かせないため、一部屋に一つ持っていくと便利かもしれない。洗濯は基本的に手洗い。

### 食生活

朝ご飯は少し早起きをして毎日パン屋に通った。ランスのオススメのパン屋は zunic。夜は受賞歴のあるシェフがいる店の総菜を部屋で温めて食べたり、ピカール (オススメ) という冷凍食品屋で買ったものを食べたりした。またランスはシャンパンが、ベルギーはビールが有名なため、ほとんど毎日飲んだ。

## 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)

かばんのチャックを開けたままにしないようにしたり、かばんを常に身につけるようにしたりした。パリのメトロでは絶対にスマホを触ってはいけない。

ブリュッセルで人気の少ないところへ行ったら、あとをつけられた。私は地図ばかり気にしていて全く気づかなく、一緒にいた友達が気づいてくれたのでなんとか逃げることができたが、本当に怖かった。カンティヨン醸造所へ行くのはやめた方がよい。



## 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

社会人の方たちは、大学生のうちにたくさん旅行をしろと口をそろえていう。社会に出てからはこれほどまとまった時間がとれないからだ。しかし友達同士で初めての場所に行くのは不安もあるだろうし、費用もかかる。このプログラムを利用すれば航空券の予約や宿泊施設の確保はしてもらえるうえ、一定の成績があれば奨学金も支給されるためかなり費用は安くなる。同じようなことに興味をもつ友達もできる。少しでも迷う気持ちがあるのなら、ぜひ参加するべきだ。行かなくて後悔するより、行って後悔した方がいい。(行って後悔することはないと思うが。)

## 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	160,000 円	
海外旅行保険	15,000 円	
授業料 (教材費含)	0 円	
滞在費 (寮費など)、交通費	435 ユーロ+20,000 円	
食費、おみやげ、入館料など	474 ユーロ+13,000 円	
計	325,000 円	奨学金を除く

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。

↓↓↓

### 気候

私たちが滞在したのは3月中旬であり、日本では温かくなってくる季節である。しかしフランスはまだ寒く、コートにウルトラライトダウン、手袋マフラーとしっかり防寒対策をしないとかなり寒い。

### 荷物

私たちは大韓航空を利用した。預けられる荷物は23Kg以下の荷物一つだけだったため、シャンパンなどを買った人はとても苦労した。そのため機内に持ち込むための大きめの旅行かばんを持っていくといい。



おいしかったもの

In ランス



仔牛のステーキ？



Zunicのバケット。一本1ユーロ。



上のバケットに山羊のチーズとハムを挟んで食べたら絶品！！



受賞歴のあるシェフの総菜屋のキッシュロレーヌ。

In ブリュッセル





そこら中でフリッツ（フライドポテト）が売っている。フリッツランドがオススメ。侍ソースとマヨネーズがおいしかった！！



ワッフルもそこら中で売っている。一番おいしかったのはダンドワ。

## 短期研修報告書

記入 | 2019年 3月  
所属&学年 | 文学部 1年生

留学先大学 (国名)	ランス大学 (フランス)
短期研修のプログラム名	欧州現代事情 I
留学した期間	2019年3月9日~2019年3月22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)

私は来年度から日本語学を専攻するので、その前に異文化に触れて視野を広げようと思い、履修することを決めました。また、ヨーロッパに行ったことがなく、憧れていたのでこの研修を選びました。時期は部活に入っている関係で1年生の間しか留学に行けないので、1年の春に行こうと決めました。フランス語圏の地域にのみ行きましたが、フランス語ほぼ0でも生きられます。ただ、英語はちょっとでも話せるほうがいいです。「冷蔵庫に入れてください。」使うかもしれないです。

### 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)

ランス市内の世界遺産や、大学などの見学を行いました。がつつり講義形式のものはありませんでした。特にランスでは毎日、半日~1日研修でした。ほぼ英語の研修なので、リスニングカづけとくといいいと思います。

### 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)

- ・ランスではいろいろあってロフト付きの広い部屋をもらえたので、家みたいにくつろげました。
- ・ランスは気温だけ見て服を決めると後悔します。風速17mでした。台風なみです。雨も降ります。寒いです。
- ・食事は意識して野菜と果物を食べるようにしないとバランス偏ります。私は友達と一緒にりんごをかじったりしていました。
- ・日本食はあんまり恋しくありませんでした。
- ・大きく体調を崩すことは無かったけど、ちょっとでも辛いと思ったらすぐ休むことが大事だと思いました。半日休んで寝ただけでだいぶ楽になりました。
- ・ランスは治安がいいのであまりスリには心配ないけど、ブリュッセルは怖いです。
- ・私の部屋はドライヤーが壊れていたの、持って行って良かったです。あと、夜乾燥するので毎朝のど飴をなめていました。
- ・学生証はあったほうがいいです。私はなんだかんだ学割してもらえたりしたけど、運です。
- ・毎日2万歩前後歩くので履きなれた靴をおすすめします。

### 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)

カバンはなるべく薄くて、開けづらいものを持って行って、上着の内側に持っていました。私はスリにもデモにも会わず、安心安全な旅でしたが、みんなはいろいろあったみたいです。

## 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

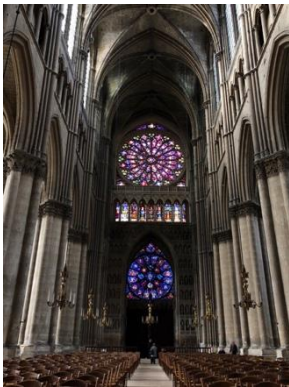
- ・今まで私は特に何も考えずに生きてきました。でも今回の研修で、自分の欠点を見つけられるほど頭使えるようになったような気がします。
- ・ちょっと不安があっても行ってしまえば絶対楽しいし、得られるものは多いと思います。思い切って履修して損はないです。

## 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	16万円	
海外旅行保険	1万4千円	
授業料（教材費含）	1万円	
滞在費（寮費など）	5万円	
食費	3万円	
交通費	1万円	
その他（小遣い、通信費など）	4万円	
計	31万4千円	

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。

↓↓↓



↑ランスのノートルダム  
めちゃくちゃ綺麗



↑ブリュッセル、グランプラス  
緑じゃないのも見れて良かった！



↑ポメリーのシャンパン工場

# 短期研修報告書

記入 | 2019年 3月  
所属&学年 | 理学部 2年生

留学先大学 (国名)	ランス大学 (フランス)、ブリュッセル (ベルギー)
短期研修のプログラム名	欧州現代事情 I
留学した期間	2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)

海外に行きその土地の文化をじっくり味わってみたいと思い、応募した。昔から憧れていたヨーロッパに行きたかったのでこのプログラムにした。必要書類を期限に遅れないように提出した。挨拶などの必要最低限のフランス語は覚えて行くようにした。調査の下準備もあらかじめ行った。

## 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)

フランス語の授業をランス大学の留学生と共に受けたり、生物系の研究室を見学したりできた。ランス大学の留学生と少し交流することができた。全体的に座学は少なく、実際にその場所に行って見学することが多かった。有名な歴史的建造物などを見学するときはガイドの方が説明をしてくださった。自由時間はたくさんあり、行きたい所ほとんどに行くことができた。

## 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)

ホテルでは快適に過ごすことができた。今回ランスで泊まったホテル(Appart'City Confort Reims city)には部屋に台所や食器が備え付いていたため、惣菜を買って皿に盛り付けたりスープを飲んだりすることができた。持参した味噌汁はほぼ毎日飲んだ。ブリュッセルのホテル(Safestay Brussels)には台所はなかった。シャンプーなどのアメニティもなかったが、清掃は毎日入ってくれたため快適に過ごせた。現地の水があまり合わなかった。日本でも飲み慣れた evian を飲むようにしていた。現金は先生に渡す分と別に多めに 600 ユーロくらい持っていった。財布に入れて持ち歩くお金は少なめにして、残りはスーツケースの中に保管しておいた。ヨーロッパはカード社会だと感じた。マクドナルドでは現金で払うよりカードで払う方が選べるメニューが多くて驚いた。私は visa のクレジットカードを 1 枚持っていき、ちゃんと使えた。暗証番号は毎回入力した。ランスの美術館は学生証があると割引で入れた。

## 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)

スリ防止のため、財布やパスポートをカバンのチャックに紐でくくりつけておいた。ランスは治安も人も良くそれほど意識はしなかったが、特に困った出来事は起こらなかった。一方、調査でパリに向かった時はカバンをコートの下にかけてコートのボタンを閉め、カバンが人目に付かないようにした。パリでは全部クレジットカードで払うようにした。クレジットカードは定期入れに入れてカバンの中で取り出せるようにした。恐喝にあった時のため

のダミーの財布も用意した。パリの地下鉄は暗くて狭く怖かった。地下鉄ではスリと思われる少女たちを見かけたので、近寄らないようにした。また、パリに行った日がデモの盛んな土曜日だったのでデモの現場に遭遇したが、速やかに離れるようにした。  
ブリュッセルもパリほど怖くはないが首都でも多いので同じ方法で対策をした。

#### 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

初めての海外、しかも留学で不安でしたが、思っていたよりも全然大丈夫でした。日本と違いすぎて面白いし、いい経験になります。

私はフランス語選択ではないけれど、使ってみる良いきっかけになりました。英語も出来るに越したことはないけれど、出来なくても留学に行ってみた方がいいと思います。私は行ったことで英語学習へのモチベーションが上がりました。

また旅行ではランスのような小さな街に行く機会が少ないので、このプログラムはそのような街で生活できるいい機会でした。

皆さんもとりあえず応募してみてください！

#### 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	16万円	
海外旅行保険	2万円	
授業料(教材費含)	円	
滞在費(寮費など)	5万円	
食費	3万円	
交通費	1万円	主にランス、パリ間
その他(小遣い、通信費など)	4万円	simカードを購入(7000円くらい?)
計	31万円	奨学金8万円が戻ってくる予定です

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。

↓↓↓

#### 【ランス】

- ・ノートルダム大聖堂に毎日感動
- ・ランスの人はみんな優しかった
- ・パン屋さんが 50メートルに一軒くらいある
- ・シャンパン辛かった！
- ・52ユーロのコース料理を味わい尽くす





### 【パリ】

- ・ルーブル美術館楽しい モナリザとツーショット
- ・エッフェル塔の周りでキーホルダー売ってくる黒人さんがたくさんいてちょっと怖かった
- ・横断歩道のど真ん中で凱旋門の写真撮った(危険)
- ・オペラ座はどこ撮っても映える
- ・地下鉄怖い スリ対策をしっかりと



### 【ブリュッセル】

- ・本場のワッフルは本当においしかった
- ・2種類のワッフルを食べ比べよう
- ・英語がかなり通じる
- ・EU 議会を見学できた
- ・料理がおいしい
- ・腹八分目にしておくことも忘れフードファイト



# 短期研修報告書

記入 | 2019年 3月  
所属 & 学年 | 農学部 2年生

留学先大学 (国名)	フランス、ベルギー
短期研修のプログラム名	欧州現代事情 I
留学した期間	2週間程度

## 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)

海外で生活するという経験をしてみたいと思い応募しました。申し込む時の志望理由書を書きながらこの研修で何を身につけたいか、何を体験したいかを形にしていきました。語学対策については、あまりフランス語を練習せずに渡航してしまったのでもっと勉強して現地の人と話せたら良かったと思います。

## 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)

ランスではガイドの方から歴史的建築物についての話を聞いたりランス大学に行ったりしました。私は農学部なので大学での RIBP 研究室見学が興味深く、楽しかったです。ランス大学でフランス語を学ぶ学生と交流できる機会がありました。ブリュッセルではベルギーについての講義や EU 議会の見学などがありました。

## 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)

ランスは想像していたより都会で、何でも手に入りました。滞在したホテルにはキッチンも付いていてとても快適でした。持って行って良かった物は整腸剤です。野菜を食べる機会があまりありませんでした。毎日睡眠時間をしっかり確保して健康を保ちました。3月半ばでも冬のように寒い日が多く防寒対策も必要でした。

## 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)

お金、パスポートは肌身離さず、とにかくスリに気をつけました。日本ではあまり気にしませんが、自分が持っている荷物に常に注意を向けていました。パリでは黄色いベストを着ている集団を見たときは近寄らずに逃げました。

## 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

現地のガイドの方や教授に英語で授業をしていただく機会が多くありました。教授が英語で話した情報をすべて理解しきれなかった時とても悔しい気持ちになったし、せっかくの機会だったのもったいないと思いました。今後はこの経験を思い出しながら英語学習を頑張りたいと思います。この研修はとても楽しかったです。自分に足りない物や今後の自分の課題に気づく良い機会でもありました。興味があれば是非参加してほしいです。



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	16万円	
海外旅行保険	1万5千円	
授業料（教材費含）	?円	
滞在費（寮費など）	7万円	現地で集金。全員で食事したときのお金も込み。
食費	2万円	
交通費	1万5千円	自力で遠出したときの分。
その他（小遣い、通信費など）	2万円	お土産など。
計	約30万円	

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。

↓↓↓



### EU 議会

1 番感動しました。

この場所に行ったことで、帰国後、より EU のニュースに興味を持てるようになりました。

# 短期研修報告書

記入 | 2019年 3月  
所属&学年 | 工学部 1年生

留学先大学（国名）	フランス・ベルギー
短期研修のプログラム名	全学教養科目 欧州現代事情 I
留学した期間	2019年3月9日～2019年3月22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）

研究室や大学院へ入った時に長期留学へ行きたいと考えており、その為の経験になればと考えて応募した。また、これから始まる専門科目の勉強へのモチベーションを高める為。語学対策は特に行わなかったが、事前授業で簡単な現地の言葉を勉強できて良かった。

## 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）

渡航前には月に1回程度約2時間分の講義があった。講義を聞くものから、自分の研究テーマに関するプレゼンテーションがあった。渡航中にはいくつか座学の講義や授業もあったが、フリータイムが多く、自分のテーマに関する調査を多く行えた。渡航前の学生の交流はあまりなかったが、渡航中には仲良くなれた。

## 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）

ホテルに関してはそこまで広くないが、過ごしやすかった。渡航中はずっと健康を維持できた。また、海外はキャッシュレスの文化が発達しており、クレジットカードは持って行った方が良かったと感じた。

## 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）

特になし

## 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

これからの学習のモチベーションが高まり、参加して良かったと感じた。

## 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	163,240円	
海外旅行保険	11,400円	
授業料（教材費含）	1,080円	
滞在費（寮費など）	75,680円	全体集金分
食費	70,000円	
交通費	5,000円	
その他（小遣い、通信費など）	4,000円+α	
計	330,400円	お土産代は除く

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 マレ地区の UNIQLO



ランス市の建物保護を象徴する写真



Les Grands Voisin



オルセー美術館

# 短期研修報告書

記入 | 2019年 3月  
所属&学年 | 農学部 1年生

留学先大学（国名）	フランス・ベルギー
短期研修のプログラム名	欧州現代事情 I
留学した期間	2019年3月9日~2019年3月22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）

フランスは農業大国であり、元々行ってみたいと思っていたし、3年生の農学部の研修で東南アジアに行くため、別の地域に行きたかったから。

## 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）

座学ではなく、色々な場所に行ってみ学したり、建物の説明を聞くことがほとんどだった。あまり外国の学生と交流する時間はなかった。

## 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）

思ったよりも住環境や食に困らなかった。お箸を持っていくと部屋でご飯を食べるときに役立つかもしれない。

## 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）

開けにくい鞆を持っていき、常に鞆は気を付けていたが、2回もスリに狙われた。また、ブリュッセルで黒人男性に後ろをつけられた。

## 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

ヨーロッパは日本と街並みも全く違って、新しい世界を知れた気がした。語学力などは気にせず、行って実際に体験することが大事だと感じた。

## 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	16万円	
海外旅行保険	2万円	
授業料（教材費含）	円	
滞在費（寮費など）	7万円	
食費	3万円	
交通費	1万円	
その他（小遣い、通信費など）	3万円	
計	32万円	

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。

↓↓↓

## ○スリの体験

### ① パリの地下鉄にて

パリでは4人で行動していたため、電車内では4人で円を作り、自分の身体の前に鞆を持つようにして、鞆を触られないようにしていました。ちょうど席が空いた時、電車に入ってきた女性が座りたいのだと思い、4人の形を崩して一旦その女性を通してあげようと思いました。しかし、その女性は椅子の方までは行かず、私の真ん前で止まりました。「ん？何かおかしい…。そこまで満員でもないのにすごく近寄ってくる…。もしかして…??」と思って女性の動きを見ると、女性は胸のあたりにあるショルダーポーチと体の間から右手を入れて私の鞆を触ろうといていました。私は怪しいと思って鞆に手を置いていたため、その女性の手が私の手に当たり、結局女性は何も取らずに電車を降りていきました。ちなみに、その時のグループは3人組で、他の人は私と一緒に行動していた友達の動きを制限し、犯行が見えないように立っていたようです。

### ② 空港からホテルへの移動時

帰国前日、ベルギーからシャルルドゴール空港近くのホテルに全ての荷物を持って17人全員で移動していたときの事です。空港内を移動する電車を降りた瞬間違和感がありました。ホームにいる女性3人が空港なのに荷物を何も持っていない。そして、動きが落ち着かない。私たちは一列でエスカレーターに乗りました。私はたまたま一番後ろになり、前の人に続いてエスカレーターに乗りようとしたとき、スッと女性のうちの一人が私と前にいた名大生の間に入ってきました。私の前後に怪しいと感じていた女性がいる状況です。ただ、近くに名大生がたくさんいるため、何とかなるだろうと思っていました。すると、突然エスカレーターが止まりました。何となくやばいと思い、手荷物2つをしっかりと身体の前に移動させました。そのとき、私の前の女性が、「スーツケースを持って上がるのを手伝ってあげるよ！」という感じで声をかけてきました。親切に見えて、あとからお金を求めてくることがあると聞いたことがあったため、全力で断りました。すると、後ろにいた女性も来て、私のスーツケースを無理矢理引っ張ってきたので、さらに断り、絶対にスーツケースから手を放しませんでした。このとき、ふと“彼女らの本来の目的はスーツケースではない”と気付き、手荷物の鞆にも注意していると、なんとなんと、①パリの地下鉄での女性と同様にショルダーポーチと体の間から右手を出し、私の手荷物を触ろうとしていたのです！早くこの場から解放されたいと思い、20kg以上あるスーツケースと2つの手荷物(帰る前日だから荷物が多い…)を持って、止まったエスカレーターを駆け上がりました。あとからわかったのですが、3人のうちの一人がエスカレーターの停止ボタンを押して、意図的に止めていたようです。お土産などを入れていた手荷物は南京錠をかけていたため、まだ良かったなと思います。ですが、私の前にいた名大生たちは普通に優しい人だと思ったなどと言っていたので、自分じゃなかったら何か盗まれていたのかもしれない。計画的すぎてすごいなと思ってしまいました。

## ○気を付けること

- ・ 電車では常に鞆に手を置くこと。
- ・ ホームで電車を待つときはずっと同じ場所で待つのではなく、少し移動する。  
→一緒に移動してくるような人は怪しい。
- ・ 電車で異常に距離が近いと思ったら注意。
- ・ 全員で移動するとき、一番後ろは注意。前と間隔を空けない。
- ・ 日本人顔の人は特に狙われるらしいから注意。

☆スリについての多少の知識と周囲への警戒があれば、狙われても気づきます。明らかに変です。

## ○まとめ

危険なことも多少あったが、全体を振り返るととても楽しかった。やはり、乳製品が美味しく、チーズ専門店では色んなチーズを試食できた。農業大国なのに、野菜は高いし、食べる機会もほとんどないのには驚いた。ベルギーでは、チョコレート・ワッフル・ビール・ポテトのお店が本当に多かった。チョコレートの食べ比べも楽しい！ビールは度数高め。

人の話を聞くのと、実際に行くのでは全然違った。せっかく行くなら、色んなことを調べてから行った方が楽しめると思う。特に歴史。また、基本的に英語で説明を受けたりするので、興味があることについては詳しく知っていた方が話を理解しやすい。奨学金をもらえるので、かなり安く行くことができたので良かった。

# 短期研修報告書

記入 | 2019年 3月  
所属&学年 | 農学部 1年生

留学先大学 (国名)	ランス大学 (フランス)
短期研修のプログラム名	欧州現代事情 I
留学した期間	2019年3月11日~2019年3月21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)

大学生になったら短期留学をしてみたいと以前から思っており、英語圏での語学メインの研修と迷ったが、せっかくならずと行ってみたかったヨーロッパにしようと思いこの研修を選んだ。フランス語を履修していなかったため、挨拶や注文の仕方は事前に確認した。しかし、もう少し深く学んでおけば自分の思いを伝えられたのになと思う場面もあったため、その点は後悔している。

## 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)

大学関連のイベントは、遺産や校内の見学がほとんどだった。個人的にはもう少し現地の学生と交流する機会が欲しいと感じたが、大変有意義な時間だった。特に印象に残ったのは理系研究室の見学である。ランス大学には農学部はないが、この日に見学させてもらった研究内容は植物の機能についてで、私が二年次から学ぶ内容とかなり似ていたためとても興味深かった。

私はシャンパン生産を中心としたフランスの農業経済について調査していたため、エペルネというシャンパン工場や販売店がたくさんある地方に行ったことでかなり情報を得ることができた。ランスでもシャンパンカーブの見学をして英語の解説を聞いたが、日本人のシャンパン販売員の方に出会ったことで英語ではなかなかうまく聞けなかったことを聞くことができた。また、パリや滞在していたランス中心部と違って、農業や収穫物を利用した工業、そしてその生産物の販売が主産業となっている小さな街を訪れたことで、フランスの農業大国である一面を垣間見ることができ嬉しかった。

## 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)

私は水や日本食を一切持っていかなかったが、特に困ることはなかった。水はスーパーで安く調達できる。ただ、軟水はかなり少ないため、硬水が身体に合わなかったら大変だっただろうとは思った。荷物はかなり少なめにしたが、カイロやインナー類は多めに持って行ってよかった。3月とはいえヨーロッパは日によっては凍えるように寒く、寒さ対策は万全にしておくべき。

ホテルは2~4人で一部屋だった。研修を通して知り合った人が大半だったため初めは一緒に2週間生活することを不安に感じたが、実際は特にストレスを感じることはなかった。ただ寝る時間や起きる時間が人それぞれだったため、ルームメイトに迷惑をかけてしまったこともあり申し訳なかった。アメニティは日本ほど充実していないため、石鹸類や歯ブラシ、スリッパは自分のものが必要だった。

#### 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)

常に小さいバッグに貴重品を入れて、身体の前側にかけて持ち歩いた。開けられたときに音で気が付けるようにマジックテープで止めるものにした。人通りの多い場所を歩くときは特に警戒した。一度も怖い思いをすることがなくてよかったが、スリに複数回狙われた人もいたため油断はできないと思った。

ブリュッセルのホテルにはセーフティーボックスがあったが、ホテルの関係者に開けられて中身を盗まれることがあると聞いていたため、信用せず使わなかった。

#### 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

海外の研修に参加するのは初めてで、行ってみたいとは思っていたものの正直たった 2 週間で得られるものがあるとは思っていなかった。しかし実際は、多くのことを学び海外の生活や文化に触れることでとても充実した日々を送ることができた。

私は高校生のころに生命系の学習をしたいと何となく思い、様々な学部学科がある中で農学部を選んだ。具体的に就きたい職業や研究したいことは特になかったため「農学部に行って具体的に何をしたいの？将来何になるの？」と聞かれても答えることができなかった。しかし、今回の研修の中で、自分で農業経済や地場産業について調査したりランス大学の研究室を見学させて頂いたりしたことで、改めて農学、特に農業経済や植物の機能について深く学びたいと思えたのが大きな成果だった。自然科学に関する研修ではないため自分の専門分野についての考えが深まるとは思っていなかったが、次年度からの学習のモチベーションが上がったし、自分のやりたいことが見えてきたため、何がきっかけになるかわからないなと思った。

海外留学は文系がするものだというイメージを持っている人もいるかもしれないが、留学したいと思ったなら学部関係なく参加してみるべきだと思う。私のように思わぬところで専門分野に出会うかもしれないし、異文化に触れることや他学部の人と共に過ごすことで得るものもたくさんあるはず。

#### 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	163,400 円	
海外旅行保険	14,000 円	
授業料 (教材費含)	? 円	
滞在費 (寮費など)	? 円	
食費	20,000 円	
交通費	25,000 円	
その他 (小遣い、通信費など)	15,000 円	
計	237,000 円	



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。

↓↓↓



▲ランスのノートルダム大聖堂  
何度見ても圧倒された。



▲最初に入ったピストロ  
普段よりゆっくりと食事を取るのが新鮮だった。



▲シャンパンカーブ  
岩を削って広大な貯蔵庫を作ったそう。



▲オペラガルニエ  
豪華な装飾に目を奪われた。



▲アトミウム  
ブリュッセル万博の跡地。  
球体の中に入れる。



▲EU 本部  
教科書で見たことのある景色が  
目の前に広がっていて感動した。

# 短期研修報告書

記入 | 2019年 3月

所属 & 学年 | 情報学部 2年生

留学先大学 (国名)	ランス大学(フランス)
短期研修のプログラム名	欧州現代事情 I ・ヨーロッパ研修
留学した期間	2019年3月9日~3月22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)

私が留学に応募した動機は、日本での外国人観光客への対応をよりよくするために、どのようなことが考えられるのかを、学習したかったからである。フランスは外国人観光客数が30年以上世界のトップを誇る観光大国であるため、日本での外国人観光客への対応に役立つものを考えるのに、うってつけの場所であった。また、フランスは日本と同様に G7 の参加国であり、先進国でもあるからである。

留学前には現在の日本での外国人観光客への対応を知るために、大都市にある観光地と地方にある観光地を訪れ、外国人観光客に対してどのような対策をとっているのかを調べた。

## 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)

ランスでは、ノートルダム大聖堂やサン＝レミ聖堂などを訪れ、建物の構造や歴史について学習したり、自分たちの研修に参考になる場所 (美術館や博物館など) に積極的に行き、見学したりした。大学では、様々な国から来た留学生と一緒にフランス語の授業を受けたり、研究室や図書館を見学したりした。ブリュッセルでは欧州議会を訪れ、どのような仕組みになっているのかなど話を聞いた。またランスと同じように、自分たちで研修の参考となる美術館や博物館を訪れた。調査活動の時には、パリでルーヴル美術館やオペラ座、エッフェル塔に行った。

## 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)

同じホテルに1週間程度いることもあったので、普段の生活をするような感じで過ごすことができ、とても快適だった。食事は近くのスーパーやお店で買って食べたり、レストランに行ったりした。口に合うものが多く、特に体調を崩すこともなかった。現金は2つの財布に分けて持つようにし、少し金額が高めのものを買う場合にはカードを使うようにした。持参して良かったものは、スリッパである。一日中靴を履いたままだと疲れるので、ホテルでよく使った。

## 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)

常にカバンを前に掛けたり、治安の良くないところでは上着の中に隠したりした。また、スマートフォンは必要な時にだけ取り出して使うようにし、現金は必要最低限の金額であとはカードを持ち歩くようにした。パリではデモに遭遇してしまったので、すぐにその場から離れ、安全のために事前に立てた予定を変更したり、しつこく声を掛けられても、スリなどに巻き込まれないために、無視して通り過ぎるようにしたりした。

## 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

留学を終えて、もっと語学力と積極性を身に付けたいと感じた。英語でのガイドもあったが、部分的にしか理解することができないこともあった。そのことから、貴重な体験を無駄にしないために語学力は必要だと思った。また、語学力が高くなくても一生懸命に話しかければ、親切に答えてもらえるので、積極的に話しかけることが大切だと感じた。

私は留学するまで不安でいっぱいだったが、いざ現地に行ってみると、日本では見ることのできない景色や経験することができないものが多くあり、参加して本当に良かったと思った。現地ではみんな親切に接してくれるので、安心して過ごすことができ、自分の視野を今まで以上に広げることができた。留学するの迷っているのであれば、ぜひチャレンジすることをおすすめする。

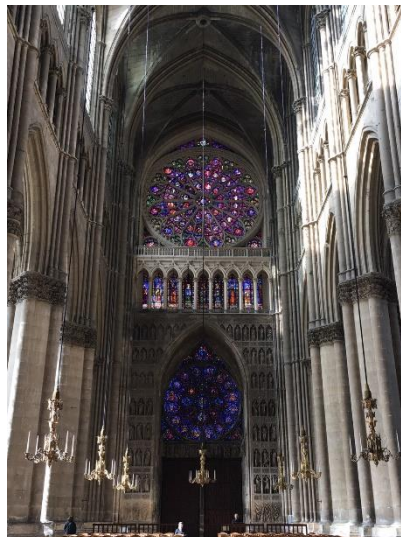
## 6. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	16万円	
海外旅行保険	2万円	
授業料(教材費含)	円	
滞在費(寮費など)	6万円	
食費	3万円	
交通費	1万円	TGVやバスなど
その他(小遣い、通信費など)	3万円	お土産も含む
計	31万円	

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。

↓↓↓

ほとんどの美術館や博物館は学生料金があり、ランスでは徒歩圏内にたくさん見所もあったので、毎日飽きることがなかった。地元の方々がフレンドリーに話しかけてくださったり、いろいろな場面で助けてくださったりして、とてもうれしかった。パリでは危険な目に遭い掛けることもあったが、全体的に日本にはない町並みや人々とのふれあいを体験することができ、参加して本当に良かったと思っている。



**ノートルダム大聖堂**  
ホテルの近くにあり、毎日見ても、見飽きなかった





### ルーヴル美術館

フランス語・英語・日本語など 13 カ国語のパンフレットがあった



### 欧州議会

とても貴重な体験ができた



### ブリュッセルワッフル

毎日食べたが、どれもおいしかった

# 短期研修報告書

記入 | 2019年3月  
所属 & 学年 | 医学部1年生

留学先大学(国名)	ランス大学(フランス)
短期研修のプログラム名	欧州現代事情 I
留学した期間	2019/3/9~2019/3/22

## 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)

応募のきっかけは学部カリキュラムの海外研修を考えていて、長期の海外生活に慣れたいと思ったから。申請手続は通常の講義の履修手続と大差なく、簡単。語学対策として図書館で参考書を借りたが、使えるフレーズ集の方が良かったと思う。

## 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)

フィールドワークがほとんどだったが、現地の学生とも交流する機会を得られた。自分の語学力のなさを身をもって体感したことは、ショックではあったもののとても意味のあることだと思う。普段の講義では学ぶことのできない法学や歴史を学べ、有意義だった。

## 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)

私は数人のルームシェアの点でストレスが大きかった。最初の方は相手のこともよくわからないのでとても疲れたが、日本の友人とラインをすることなどによりストレスを軽減できた。パッキングをする上で、圧縮袋は必須。

## 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)

チャックが常に自分側になるように持つことや、鞆の中身を出すときは周囲を確認して立ち止まってからにすることなどを意識していた。とくに危険な状態になったことはないように思う。

## 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

行動力、決断力などを身につけられたと思う。日本にいと周りに流されるだけで生きていってしまうが、留学を有意義にするためには積極的な行動が要求される。長期間部活から離れることなど不安だったり面倒に思ったりしたこともあったが、全体を通して考えると非常に有意義な体験をできたと思う。

## 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	163,240 円	
海外旅行保険	13,650 円	
授業料 (教材費含)	1,040 円	
滞在費 (寮費など)	60,447 円	

食費	8,987 円	
交通費	11,870 円	
その他 (小遣い、通信費など)	22,748 円	
計	281,982 円	

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。

↓↓↓

個人的に図書館巡りが好きなのですが、ヨーロッパには素敵な図書館がたくさんあります。是非訪れてみてください。

