

留学事後研修レポート

提出者情報（現時点）			
学科	会計 学科	学年	4 年
学生番号	2103-0050-1	氏名	深江 礼音
留学プログラム概要			
エリア	欧州	国名	フランスFR
学校名	Audiencia Business School		
主催	☐ 本部 ☒ 商学部 ☐ SAF ☐ その他		
種別	☒ 交換留学 ☐ 派遣留学 ☐ 認定留学 ☐ 短期研修		
期間	6 か月	留学先での 修得単位数	31 単位

※入力のコは適宜大きくしてください。また、写真を挿入しても構いません。

留学前について、振り返りをしてください。 キーワード：早めに行く・ギリギリ・失敗・やっおいて良かった・ビザ・飛行機・お金
VISA：大使館の予約は人一倍早かったが、VISA の申請に必要な書類（特に英文残高証明書の手続きが遅かった）を揃えるのが本当に遅く、管理・確認不足が大反省でした。事前準備は MUST です!! （わからないことだらけなので、事前に大使館のサイトを見たり、教務課に頼ったりしていました。） 飛行機：Air France (Haneda⇄Paris⇄Nantes) 直行便 留学結果が出た 1 週間以内に取得したが、2024 パリオリンピック開催の為、費用は高かったです。（だいたい往復 45 万ほど）学割が使えると思います。 その他出国準備：ユーロ換金、飛行機内のトラベルセット（乾燥・寒さ対策）、衣類（夏服・冬服やコート）、日本食（私は前回行った際に味噌汁、ご飯が恋しかったので調味料や食品全般は日本から持ち込みました）、化粧品、消費財類（歯磨き・ティッシュ）、プラグ類、パソコン・ノート・iPad、日本からのお土産、常備薬（頭痛や腹痛）の確保など… ★持ち物に関してアドバイスするならば、常備薬、貼るカイロ、ハンド・ボディーークリーム・リップクリーム（乾燥対策）、ヒートテック（上下）、Air tag（ロスバゲ対策）、ノート、フランス辞書（電子辞書だと嵩張らない）、日本の筆記用具、ガム（あんまり売っていなかったので集中したい時に噛んでいました）、日本食全般はトランクにたくさん詰めて出国しました。

物件：①当初、ホームステイをする予定が出国1ヶ月前に問題発生。自分の住居がなくなった。②その後、前回の短期留学で知り合った友人の家に居候決定。③しかし、出国1週間前に火事発生し、その友人は家を失う。フランス到着後1週間はエアビー生活を余儀なくされた。④日本人の友人の家に3人でシェアハウスすることになった。⑤気疲れとスケジュールの忙しさで結局1人暮らしが楽と気づく。(→最初から、ホームステイではなく自分で物件を探すべきでした。一人暮らし非常に楽しかったです。住む拠点が定まっていなくて意外とストレスでした。)

☆留学に至った経緯：元々フランスについて興味を持ち始めたのは、中学時代。仲良しの友人と美術の授業を受けて素直に楽しい、気になると話題になったことがきっかけでした。そして大学の第二外国語としてフランス語を学び始め、学んでいるうちに、フランス料理や文化、絵画や美術史について気になっていました。実は中高生の時は留学する機会に恵まれず、大学に入ったら絶対に留学をしたいと考えていました。大学入学時から留学に関する情報は積極的に説明会に参加し、集めるようにしていました。募集がかかってからは迷わず即応募しました。まずは本部主催のイギリスケンブリッジ大学のサマープログラムでまずは英語力を上げ、Audenciaの短期研修で事前に留学する場所慣れやフランスの生活での抵抗をなくし、今回の交換留学に活かすことができたと感じました。結果として、目標を叶え、初志貫徹することができ、非常に嬉しいです。

交換留学前は、バイト・勉強・就職活動で忙殺され、自分自身のことや将来のことについて考える時間がほとんどありませんでしたが、フランスに来てから一度そういうものから離れ、純粹に自分の心の動きや考えに向き合ってみることで、自分が何が好きで・人生に何を求めているのかなどがクリアになったのが一番大きかったなと思います。

留学中について、振り返りをしてください。

キーワード：語学力・授業・予習復習・図書館・住宅・食事・寒暖・友達・旅行・パソコン・お金

【住居】初めてのシェアハウス（2ヶ月間）・初めての一人暮らし（3ヶ月間）でしたが、運と縁で色々な人が助けてくれて、いい人たちに囲まれて過ごすことができました。将来こういう人になりたいと思わせてくれるような素敵な行動に何度か出会い、支えられて、留学は人に借りを作る時期なのだと感じました。

一人暮らしは、現地の不動産物件サイトを何度も見て、たくさんのテナントの方に直接メッセージを送り、最初は何度も断られ（3ヶ月住むのは短いという理由で）、1ヶ月半かけてようやく自分の家を見つけることができました。

水道・電気・お湯すべて含めて 500 ユーロいかない物件で大家さんの人柄の良さで即日入居を決めました。

【食事】最初の1週間は外食、それ以外ほとんど自炊でした。（日本は本当に恵まれています、例えば鶏肉買いたいという時、フランスには骨付きの鶏肉しか売っていません。食費が案外高くほとんど野菜を使った料理を自炊していました）日本のお米やお味噌汁が恋しくなるので、家族が日本から食品を送ってくれました。ほとんど作る料理は日本食で、前回の留学の際にお世話になったホストファミリーにフランス料理を教わることもありました。お水も最初は買っていたものの、節約したかったので、お湯を沸かし、日本から持ってきていた麦茶を作って飲んでいました。外食の食費は1回あたり15～20€なので、外食は友人と会う時、旅行する時にしていました。常々日本の食の美味しさを誇りに思います。フランスは比較的美味しいものはもちろんありますが、個人的に脂っこいものが多かったので太田胃酸をよく持参していました。一方でワインは最高に美味しいですし、香りがよく食中酒としてぴったりでした。（ミユスカデをお勧めします。）

【授業】日本ではあまり学ぶことができない幅広い視野からのビジネスについて授業を通して学べたこと、また議論形式のチュートリアルなどを通して、多様な国籍の人々の価値観に触れられたことは自分の考えに大きく影響を与えたと思います。特にビジネスのマーケティング専攻として、今まで学ぶ対象だったものの当事者がコースメイトとしていることも、しばしばあり、そういった環境に身を置き、意見を聞き、考える経験は留学に行かなければ得難いものだったと思います。

初めての授業を受けた時、授業に置いていかれないか、自分の語学力で理解できるか、グループワークが、大丈夫かと不安や心配事がたくさんありました。実際、挫折をし、時には悔しくて泣くこともありました。自分の忍耐力が鍛えられたような気がします。その際、側には温かく親切な多国籍の皆や友達、先生がいたからこそ、自分1人で解決しようとするのではなく、周りを巻き込んで一つのプロジェクトを成すことが大事で、かつ、人を頼る重要性を再認識しました。2、3回目の授業からは、反省を活かし、わからなかったらその場で教授に聞くことやチームメイトを頼ることを心がけ、事前に予習・復習することで自分の意見を授業中に発言できたりと段々と授業に馴染めるようになりました。

初期の頃は、ストレスや寝不足で何もかも精一杯でしたが、徐々に諦めず、めげず、楽しく授業を受けられるようになりました。さらに、自分を見つめ直す時間が多くなりました。一人っ子で元々1人の空間が好きな私ですが、日常生活全てが刺激的で、やはり考え方も十人十色なので私の価値観も段々変化したり、将来を見つめ直したりと、悩むことが多くなりました。また、日本人の誇らしさ、母

国をより一層好きになることができました。また、友人、家族のありがたみ、1人で過ごすのではなく、周りの人がいてからこそ今の私と考えることが多く、改めて感謝することが多かったです。将来は不安ばかりですが、自分のやりたいことをしっかり叶え、充実した社会人生活を送ろうと強く思いました。

素直に疑問に思うことが多く、よりヨーロッパの人たちを理解できるようになってきましたし、日本と全然違うスタイルなので本当に知れば知るほど興味深いです。最終試験が12月中旬で、11月半ばからテスト勉強をしたのにも関わらず、出題方法が変わっていたりと難しい問題が多く苦戦しました。自分の意思や意見主張を問われる記述式のテストやグループワークが多いので、言語化することに苦手意識を持たなくなったのが成長したなと実感できるポイントでした。もちろん国籍の違う友人を作り、自分の「当たり前」が揺らいだことも、大きな体験でした。また、英語を今まで以上に自信を持って操ることができるようになったことも大きいです。

【旅行】

NL→ES→GB→IT→VA→DE→BE

様々な食文化や新しい友人を作ることができました。個人的にスペインのご飯、美味しかったです。タコが食べられるのが本当に嬉しかったです。オランダやベルギーはフランス語や英語が通じたので過ごしやすかったです。

【まとめ】物怖じせず新しい環境に身を投じること、自分とは全く違う人生を歩み、異なる価値観を持つ人とも積極的に交流することに対する恐怖心や抵抗心を取り除かれました。もちろん英語やフランス語を使ってコミュニケーションを取ったり学業に打ち込んだりするのが楽しかったですし、半数の学生が留学生である Audencia の環境で沢山の友人ができたこともこの先ずっと大切にする財産になると思います。（また友人に会いにフランスに戻りたいと考えています）様々なバックグラウンドを持つ学生と交流することで自己分析を行うことができ、また日本社会を客観的に捉えることができたと感じました。日本にいる時以上に自己省察する機会が多く、より自己理解が深まりました。本当にしたいことをその場で実行できる自由さが魅力的でした。

日本にいる時よりもフランスの街並みが好きで、10月初旬は21時頃まで明るいので、テラスでご飯やお酒を飲むことが好きなこと、意外と自分の当たり前がこっちは文化的になかったりで面白いこと、ナントは名古屋のようで住みやすい

が、夜は少し治安が悪い、、、と様々ですが、楽しく元気に過ごすことができました。

英語、フランス語ともに更に言語に磨きをかけ(インプット)、外でお買い物する際アウトプットし、日常生活全てが充実していました。

また、留学先の現地の友人と仲を深められたことで、本やガイドブック、体験談ではわからない両国の違いを感じられたと思います。

留学後について、どのように留学の成果を活かすのか。

キーワード：語学力・学修・就職活動・外資企業・赴任・旅行・生活・移住

日本でまずは働きたいと思うようになりました。決して留学が楽しくなかったからではなく、海外に理想を抱くのではなく、より海外の生活・仕事を直視することができ、日本の魅力にも気づくことができたからです。(例えば、フランスでは新卒雇用がなく、インターンなどの実績によ理、まずは短期雇用を得る必要があります。) 個人的に日本の会社で海外展開をしている会社が魅力的で、今後海外にも軸足をおいて働きたいと考えるようになりましたし、将来的には海外移住も視野には入れています。

自分にとって未知の地に身を置くことは、考え方や自分の在り方に大きな影響を与えるとともに、語学力やコミュニケーション能力、環境適応力や生き抜く力など、多様な面で成長できるチャンスだらけの環境に飛び込めるということだと確信しました。留学準備等は大変ですが、それをこなすことができれば、チャンスだらけの環境で必ずや自分の糧になる経験が1つはできるのではないのでしょうか。留学には大きな勇気がいることもあると思いますが、それ以上に得られるものは大きいので、この体験記を見てくださっている留学をしたい学生さんはぜひ積極的に挑戦してみてほしいと思います!!

【留学したい学生さんへ】日本の外に一度出るというのはとてもいい経験だと思います。「キャリア」に直接結びつかなかったとしても、人生を豊かにする絶好の機会だと思うので、チャンスやリソースがある人は確実に行ったほうがいいと思います。この留学を通してより楽観的に自分の人生を捉えられるようになったため、新しいことに挑戦する力がさらにパワーアップし、自己成長・精神面や体力面といった内面も強くなったのではないかなと思います。最初は勇気が出ないこともありましたが周りの友人、家族がいたからこそ思い切って1歩歩むことができたと思います。また、世界中に友人が増えたことも非常に嬉しいです。なんとなくという動機でも全然良くて、実際に海外で暮らしたり勉強したりしてみる経験を今のうちにしておく、きっと後々よかったなと思うのではないかなと思います。パリは音楽や美術などの芸術に溢れていて街並みも美しく、とても素敵なところですよ:) 自分が何もできない環境にくらいついていける人はぜひ自信を持

って留学に行って欲しいです。語学力がいまいちなことは関係ありません。(私もそうでした)「語学力をあげるのに必死に頑張れるか、ついでにこうとする努力ができるか」、「思ったより自分が周りより劣っていても気にせず頑張れるか」が留学の鍵だと思います!

終わりに、この場を借りて、留学生生活をサポートして下さった商学部教務課の方々、大学の先生方、「なんとなくナント」の皆さまに改めて感謝申し上げます。本当に貴重な半年間を過ごすことができました。また日頃から支えてくれた家族はもちろんのこと、応援・送り出してくれたかけがえのない友人、ナントで出逢えた最高の仲間にも感謝の気持ちでいっぱいです。一期一会の出会いに感謝し、これからも私らしく実りある人生にしたいです。本当にありがとうございました。

はばたけ! 留学校友会奨励金の使途

はばたけ! 留学校友会奨励金は、商学部校友会からの寄付金を原資としています。

使途と、感想を教えてください。

使途: 飛行機代

感想: 「はばたけ! 留学校友会奨励金」を活用し、渡航費の負担を軽減できたことで、安心して留学に臨むことができました。フランスでの学びや異文化交流に集中できる環境を整えることができ、本当に感謝しています。支援をいただいたおかげで、自分の視野を広げ、将来のキャリアに向けて貴重な経験を積むことができました。この機会を最大限に活かし、成長したと実感しております。ありがとうございました。

















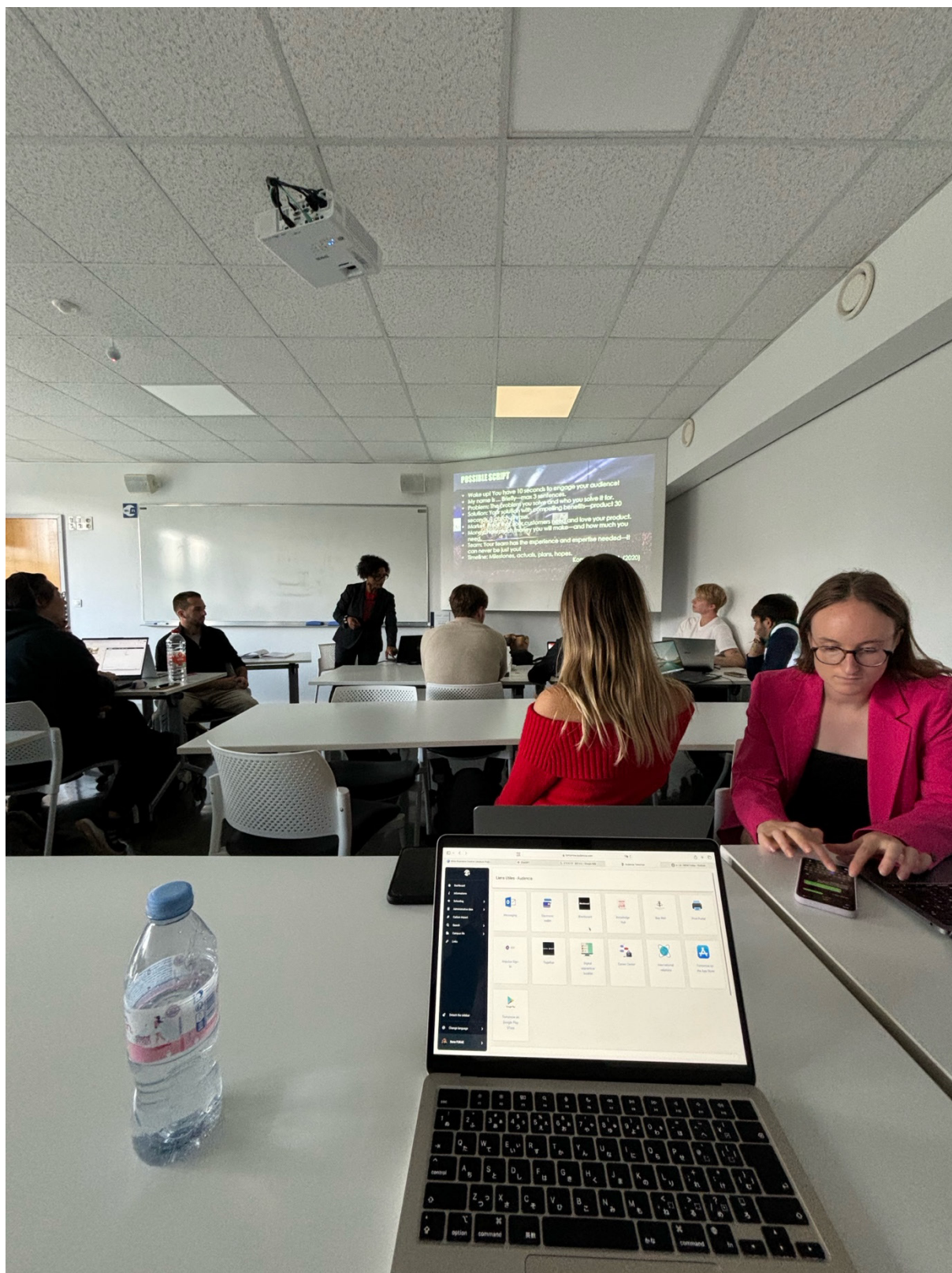
















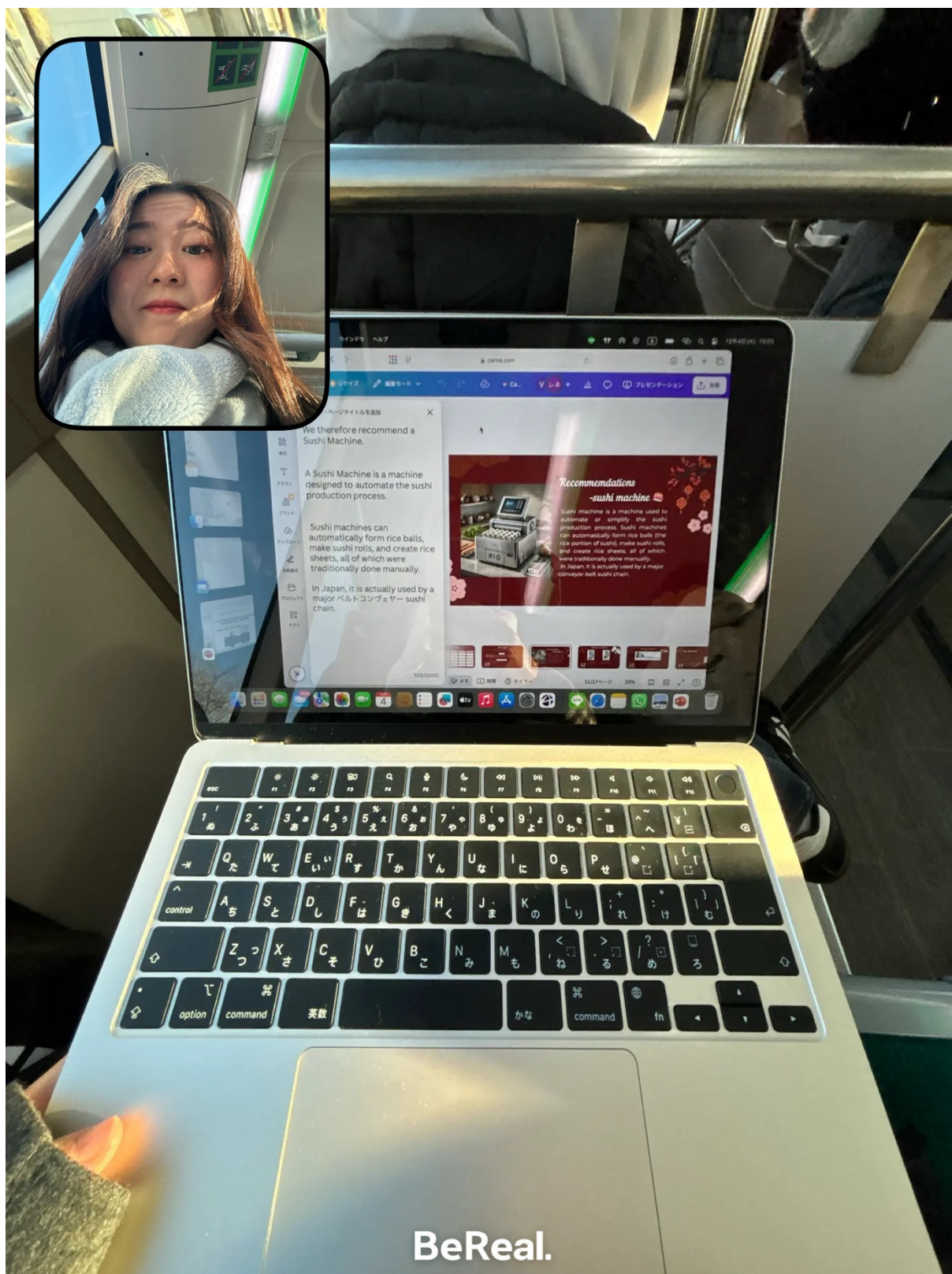




強風と大寒波で、トラムが止まった通学路



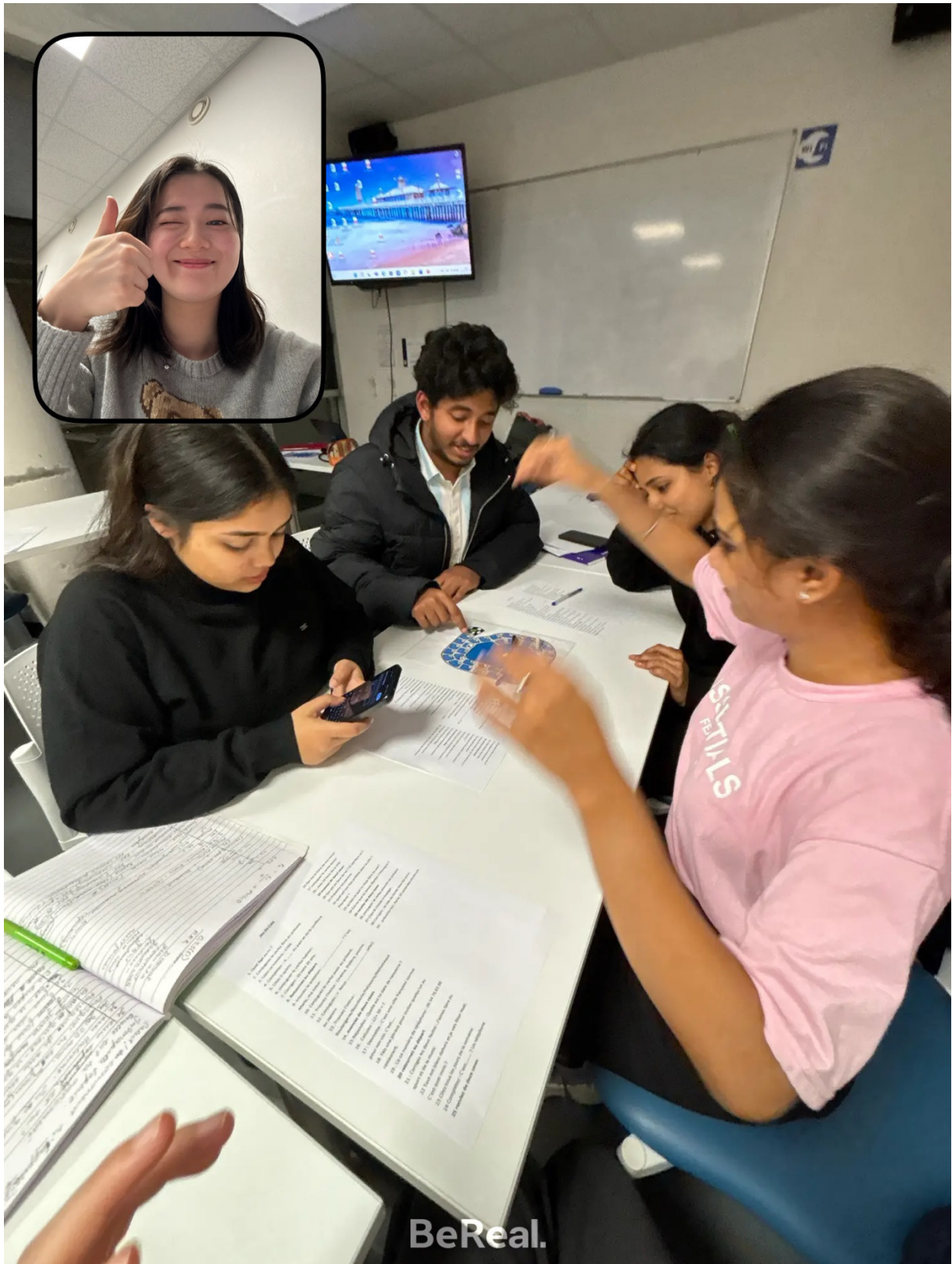
秋休みの旅行 スペイン1人旅



プレゼン当日の朝



仲良しのインド人と休憩時間は大体おしゃべり



グループワーク



ミッフィーかわいい🐰





















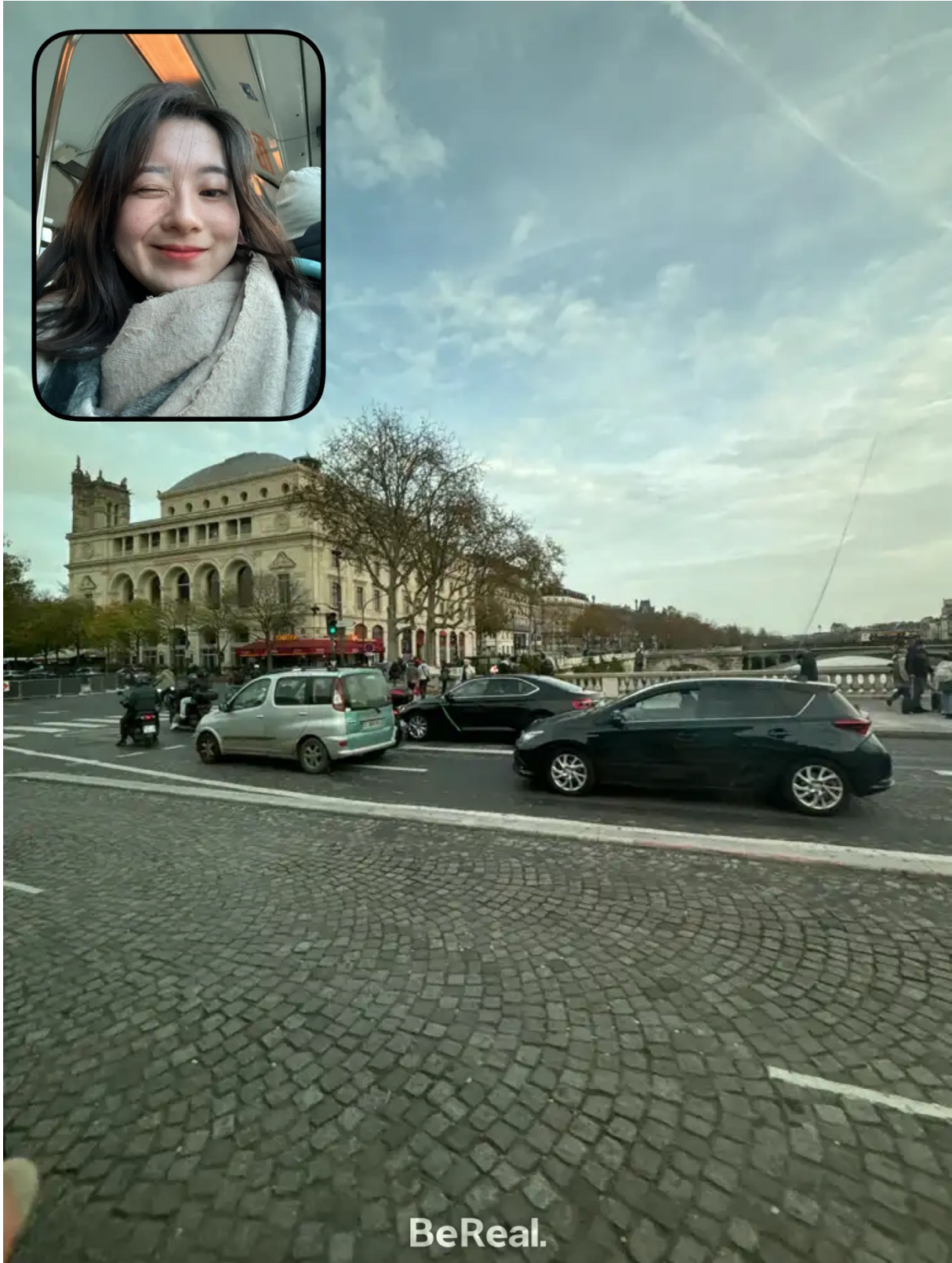










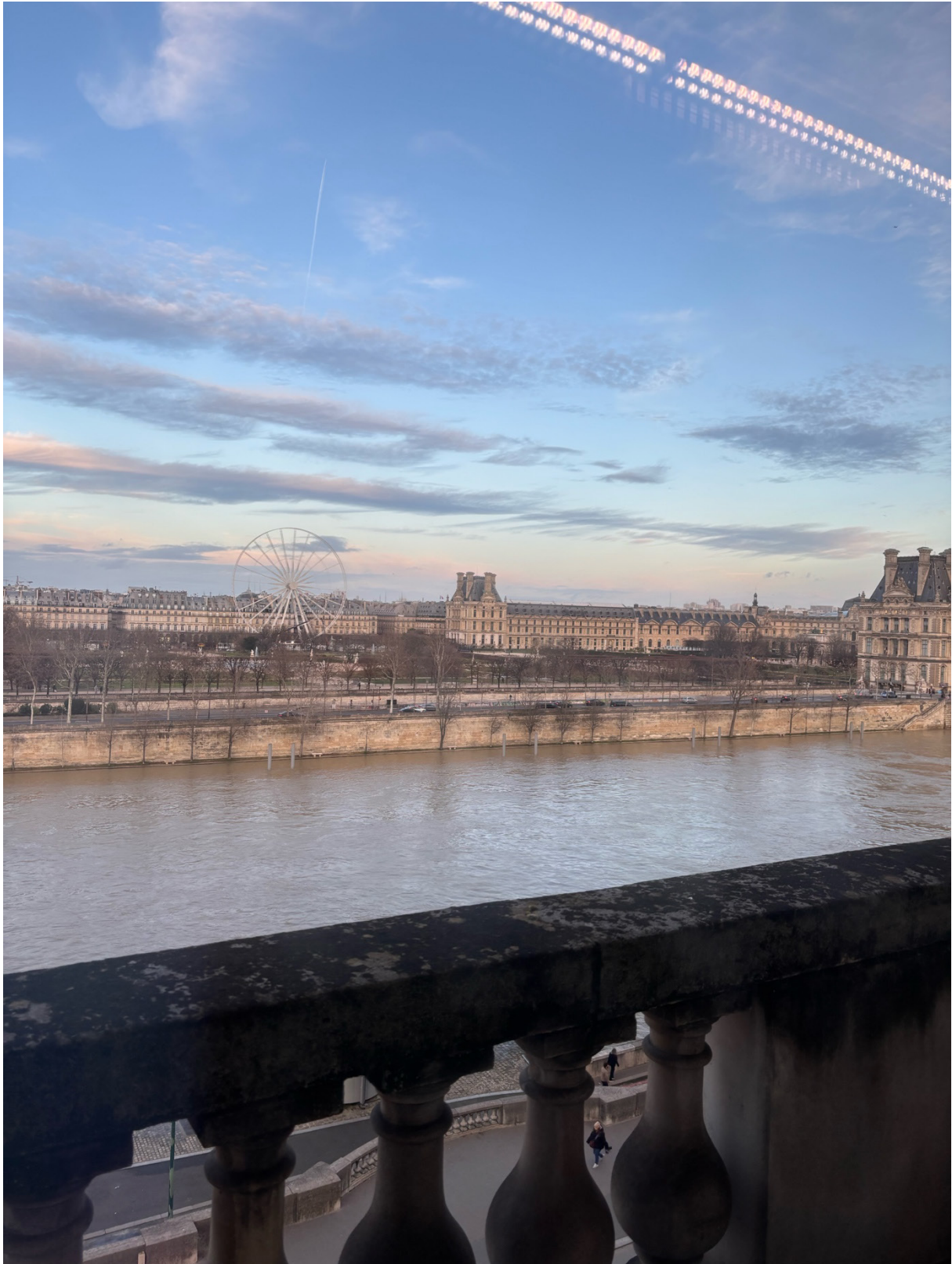


















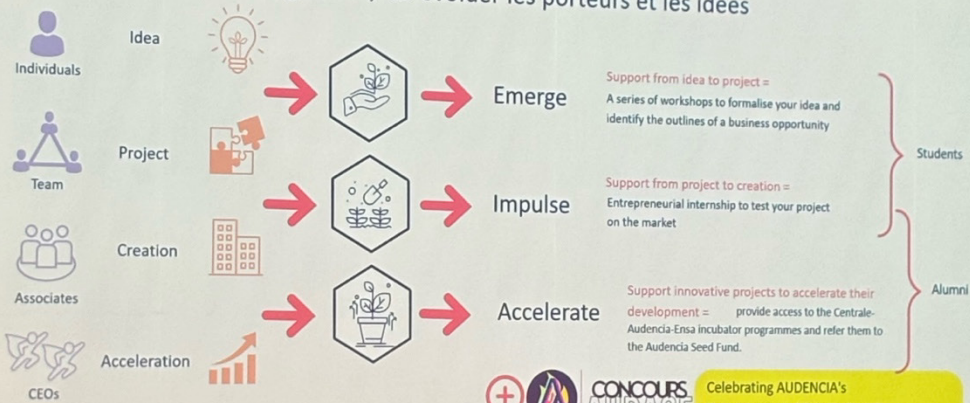




“Entrepreneurs’ Hub - in brief..

Our Mission : Supporting you in your entrepreneurial projects

3 dispositifs pour faire grandir / co-évoluer les porteurs et les idées



Charles Fouché



Sébastien Ronteau



CONCOURS
AUDACE

Celebrating AUDENCIA's
Entrepreneurial Talents (June)



A question : entrepreneur@audencia.com
our news : entrepreneur.audencia.com

Audencia

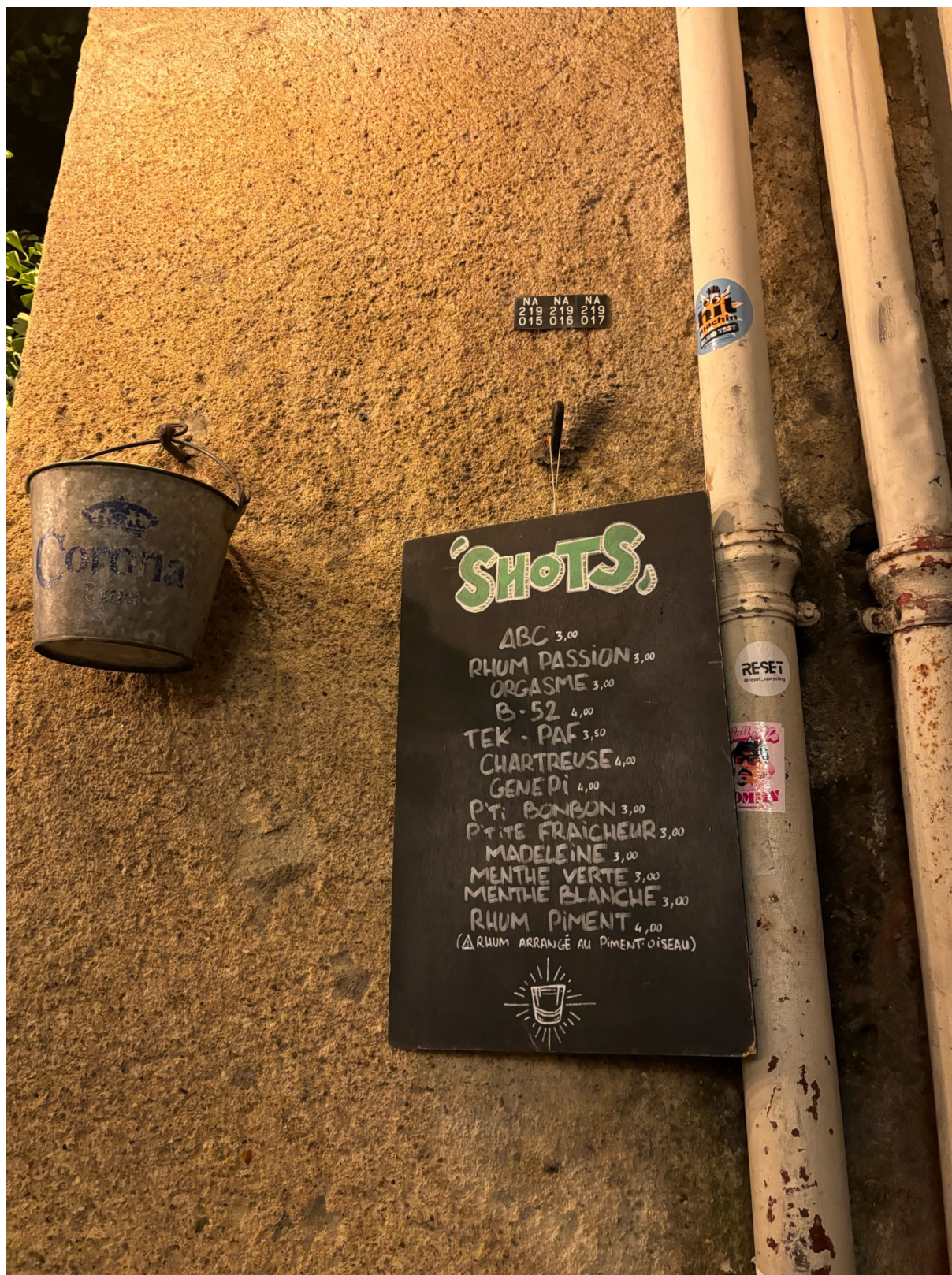


友人の家のとり、「フランスのシンボル」





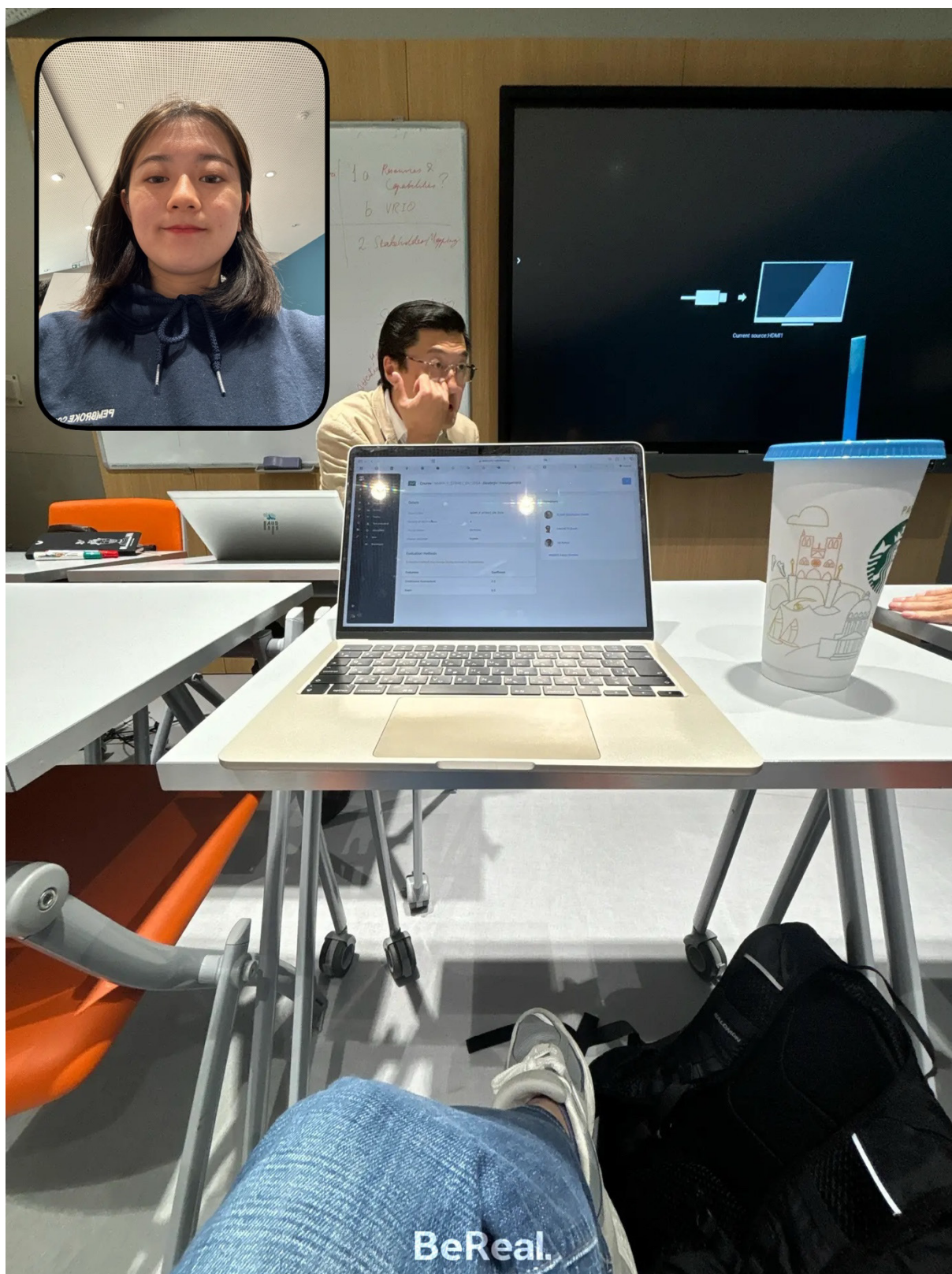






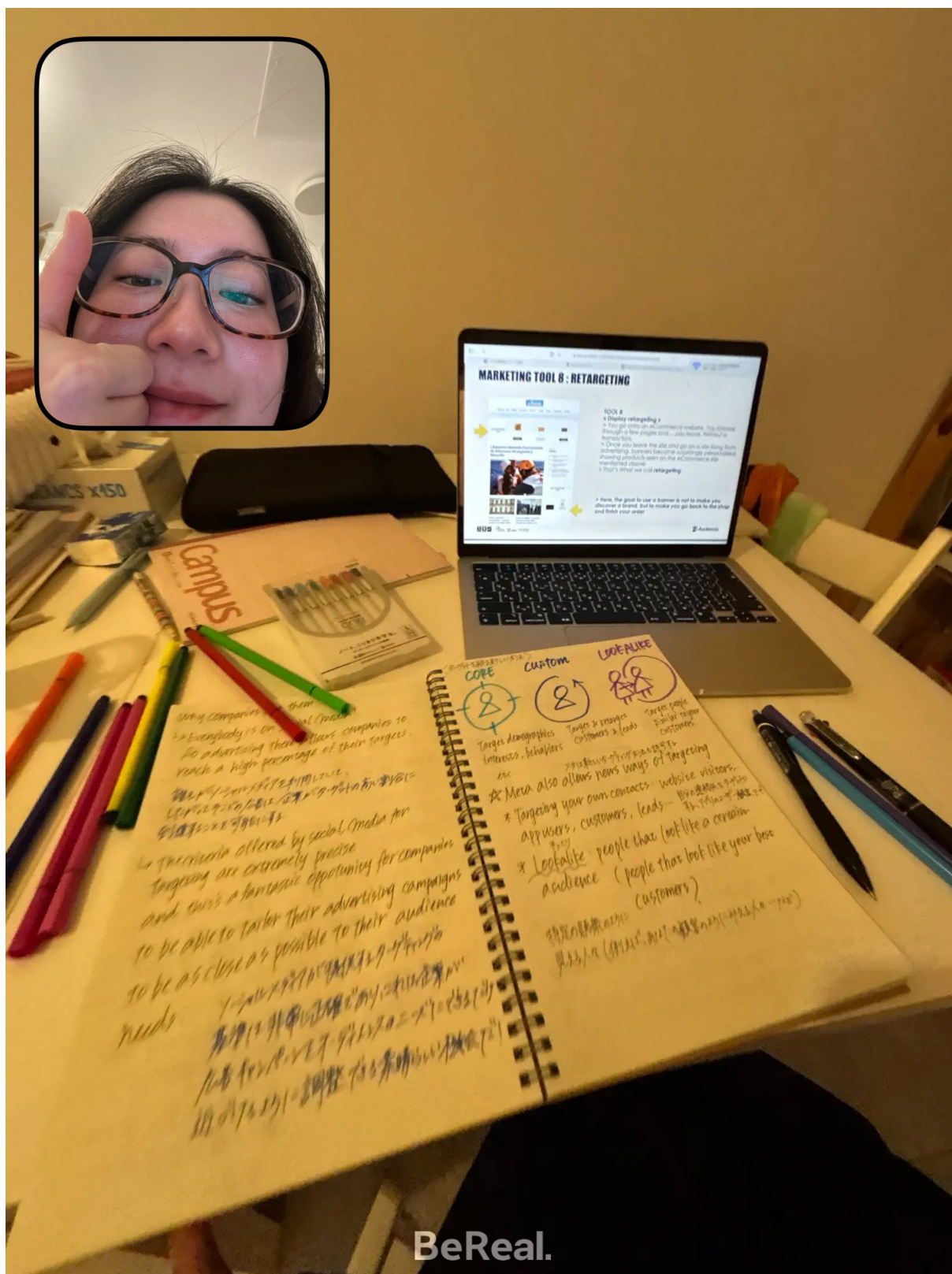


BeReal.



教授とプロジェクトについて居残り・話し合い





テスト勉強





