

令和7年度

# リヨンカトリック大学 交換留学報告書



# 目次

- 01 半年の留学を経て
- 02 留学都市（リヨン）
- 03 留学準備
- 04 大学生活
- 05 日常・アルバイト・旅行
- 06 費用
- 07 大変だったこと
- 08 お得情報・アプリ
- 09 成長と学び

# 1-半年の留学を経て

私は語学力の向上と異文化理解を深めることを目的として、2025年8月から2026年1月までフランスの大学に交換留学した。渡航前は言語や生活環境の違いに不安を感じており、特にSNSなどで「フランスではフランス語をうまく話せないと相手にしてもらえない」という情報を目にしていたため、自分のフランス語がきちんと聞き取ってもらえるのか心配に思っていた。そのため、到着して最初の2日間は外に出ることに緊張してしまい、部屋で過ごす時間が多かった。

しかし実際に生活を始めてみると、必ずしもゆっくり話してくれるわけではなかったものの、分からない単語を言い換えて説明してくれる人もおり、コミュニケーションを取ろうとしてくれる場面も多くあった。また、特に若い世代の人の中には英語を話せる人も多く、どうしても理解が難しい場合には英語も交えながらコミュニケーションを取ることで、徐々に現地での生活に慣れていくことができた。

私が生活していたリヨンの街は自然が豊かで、水に恵まれた美しい環境であった。ローヌ川とソーヌ川という二つの川に挟まれるように街が広がっており、水辺を歩きながら過ごす時間はとても印象に残っている。また、リヨンは食文化でも有名な都市であり、日常生活の中でフランスの食文化に触れる機会も多くあった。自然や食、そして歴史ある街並みに囲まれた環境の中で生活できたことは、私にとって非常に貴重な経験であった。

大学では多国籍の学生が集まる多様な環境の中で学ぶことができ、日本の教育機関ではあまり感じることもない雰囲気を経験することができた。授業だけでなく日常の交流を通して、学生と教員の関係性やそれぞれが大切にしている価値観の違いを感じる場面も多くあった。また、友人たちとの会話の中では、対人関係の築き方や将来に対する考え方などについても日本とは異なる価値観に触れることができ、自分自身の視野を広げる貴重な経験となったと感じている。

留學生活を通して、自分の価値観にも変化があった。以前は価格の安さを基準に物を選ぶことが多かったが、フランスでの生活を通して「自分にとって本当に良いものを選ぶ」という考え方を意識するようになった。例えば、食費を抑えようとスーパーで一番安い既製品のハムを買おうとした際、南フランス出身の友人に「安くても質の良くないものは後で高くつく」と言われ、生肉売り場で切り分けてもらうハムを勧められた。実際に食べてみると品質の違いを強く感じ、食べ物を選ぶ際には価格だけでなく質や健康も大切にするという考え方を学んだ。

学びや発見、そして自己成長を感じる日々を過ごす中で、半年という留學期間はあっという間に過ぎていった。このように、留學生活を通して異なる文化や価値観に触れることで、自分の考え方や生活の捉え方が大きく広がったと感じている。

# 留学都市（リヨン）



個人的にリヨンに到着して最初に感じたことは、二つの川に挟まれた地形が特徴的であり、個人的に景色が広島を思い出させたさらに。（GoogleMap引用） Le Pont Kitchenerから見える景色が、広島の相生橋から原爆ドームにかけて見える景色に似ていると感じたことも印象的であった。リヨンの空は広く、青がとても澄んでいるように感じられた。

私が住んでいた寮は大学と駅から10分圏内にあり、さらに有名な旧市街地からも近い場所に位置していた。周辺は夜になると静かで落ち着いた環境であり、半年間とても居心地よく過ごすことができた。

また、電車やトラムの最寄駅である Perrache駅、夜行バスの停留所（Perrache）も近く、交通の利便性は非常に高かった。さらにリヨン空港へもバスと電車を利用して約2時間ほどで行くことができる。例えばスイスのジュネーブへは約2時間、イタリアのトリノへは約4時間、パリやニースへは約6時間で到着する。スペインにも約9時間ほどで行くことができ、飛行機を利用すれば約1時間半で到着する。

また、徒歩20分ほどの場所には大きなショッピングモールがあり、日常の買い物にも困ることはなかった。カフェやバー、レストランも徒歩20分圏内に多くあり、友人と食事に行く際は Bellecour広場 付近や川沿いでピクニックをすることが多かった。

以上の点から、リヨンは程よく都会で交通アクセスが良く、学生も多く生活しやすい、比較的治安の良い都市であると感じた。

# 3-留学準備

私の留学準備は、大学2年生の6月から始まった。もともとフランスに留学したいという思いから県立大学に入学したが、フランス語会話の授業を履修した際、その年にフランスへ留学する先輩2人と同じ授業を受けることになり、フランス留学への思いがさらに高まった。また、リールではなくリヨンを選んだ理由は、半年間から留学が可能であったため。

リヨンカトリック大学に入学するためには DELF B2レベル を取得するか、語学学校に1か月通う必要があった。当初はDELF B2の取得を目指して勉強していたが、難易度が高かったため B1レベルの取得を目標とすることにした。その結果、語学学校に通うことを決めたが、授業開始が8月初旬であったため、県立大学の期末試験と重ならないよう調整する必要があった。

そこで3年前期の履修登録の際、履修を希望する授業の担当教員に事前に留学予定であることを伝え、試験日程の調整が可能かを確認した。その上で授業を履修することにした。幸い、選択した授業の試験日程はいずれも語学学校の開始日と重なることはなく、無事に8月から始まるリヨンでの語学学校の授業に参加することができた。

以下、自分が行った留学準備を記載する。

## 2年後期（9月～3月）

9月

### 地域言語：フランス語の成績維持

フランス留学は長年リールとの提携のみであったが、この年からリヨンとの提携が新たに開始された。今後留学志願者が増える可能性もあると考え、フランス語の成績を維持・向上させることを意識して学習を続けた。また、この頃からSpotifyを利用してフランス語の音楽を聴き始め、日常的にフランス語に触れる機会を増やした。

12月

### DELFLの勉強

大学の授業では主にフランス語の記事を日本語に訳す内容が多かったが、フランス語で書かれた問題をフランス語のまま理解し解答するという学習の機会は多くなかった。そこで、仏検よりも難易度が高いとされる DELF に挑戦することを決めた。試験は翌年3月に実施された。

3月

### SNSでリヨンの情報を収集

また、Instagramを利用してリヨンに住んでいる著名人や留学生などをフォローし、現地の情報収集も行った。さらに、県立大学に交換留学で来ていたリヨン出身の留学生とも交流し、互いに情報を共有した。渡仏前から現地に知り合いがいるということは、大きな安心材料であった。

## 3年前期（4月～8月）

4月

### 学生寮の入居申請

リヨンにはさまざまな学生寮が存在するが、私の代は提携が始まったばかりの一期生であり、情報が非常に少なかった。そのため、私はカトリック大学が提携している学生寮に住むことを選んだ。この学生寮は大学から徒歩10分圏内に位置しておりフランス人や多国籍の学生と交流できる環境が整っていた。またセキュリティ面でも安心できると考え選択した。

5月

### 語学学校の申請

LLCFというリヨンカトリック大学附属の語学学校に申請を行った。コースは7月開始と8月開始のものがあり、開催時期が異なっていたが、私は8月から始まるコースを選択した。基本的な申請方法や必要書類については県立大学の担当者から説明を受けたが、細かな内容については自分で語学学校にメールを送り、直接質問して確認する必要があった。

6月

### ビザ-CampusFrance 申請

私の場合、申請の時期はやや遅かったと感じている。その理由は、カトリック大学からの入学許可証がなかなか届かなかったためである。語学学校の入学許可証とは別で、**大学からの入学許可証**がなければビザ申請を行うことができなかった。

また、フランス大使館でのビザ申請の予約は6月頃からすぐに埋まってしまうが、この時期からは毎週水曜日に交換留学生向けの予約枠が設けられていたため、比較的スムーズに予約を取ることができた。ビザは申請から約3週間で届き、その後に航空券を購入した。

7月

### 健康面と渡航前の準備

私は歯列矯正をしていたこともあり、留学前に慌ただしく治療の調整を行った。そのほかにも医療機関を受診し、必要な薬の準備や健康チェックなどを済ませた。持病がある人は、事前に医療機関に相談しておくことが望ましいと感じた。また、家族や友人たちと過ごす時間を以前より意識して増やすようにした。

私は実際には行わなかったが、今振り返ってみてやっておけばよかったと感じることは、「渡仏まで残り100日」といった形で日記や動画を記録しておくことである。

また、県立大学での学業にも手を抜かず取り組むことが重要である。追試などになってしまうと、渡仏できなくなる可能性があったため。

# 4-大学生活

リヨンカトリック大学には2つのキャンパスがある。Saint Paulキャンパスは経済学部や法学部があり、Carnotキャンパスには文系学部が入っている。どちらのキャンパスも最寄り駅から徒歩5分圏内にあり、周囲にはパン屋や飲食店も多く、非常に便利な立地である。

大学初日に最も印象に残ったのは、学校が多国籍で多様性に溢れていることである。特にコミュニケーション学部では6言語で授業を受けることができ、非常に珍しい環境であった。また、ERASMUSプログラム（ヨーロッパ圏の留学生交流制度）による学生も多く、ほとんどの学生が3言語以上を話せる環境は非常に刺激的であった。

授業は少人数の20人程度から、多い時で80人ほどで行われることがあった。積極的に発言する学生が多く、グループワークも頻繁に行われるため、授業の中で自然に交流する機会が多かった。先生の意見と異なる考えを述べることも普通で、どちらが正しいかではなく、意見を述べる行為自体が尊重される環境であった。先生と生徒は互いに尊重しつつ、対等に意見交換ができるというのは、日本の大学ではあまり感じられない不思議な感覚であった。

## ILCF 語学学校（8月）

20カ国の学生が集まり、授業や活動では英語とフランス語を使って切磋琢磨できる環境だった。学生は大学院進学前の人や、夏の短期留学で来ている高校生や大学生が多かった。





### UCLY リヨンカトリック大学 (9月-12月)

留学生歓迎会のビュッフェの様子。日本からの留学生は私を含めて2人だけで、イタリア人が約4割、スペイン人が約2割を占めていた。多くの留学生は国際学生寮に滞在しており、寮で日常的に顔を合わせることも多かった。

### 150周年パーティ (10月)

2年に一度、大学で開催されるBAL (パーティ)の様子。大学の校内がライブ会場となり、クラブに近い雰囲気テクノ音楽などが流れる一方、フランス式のBALでは正装が基本である。女性は夜会のようなドレス、男性はスーツやタキシードで参加する。特にこの年は大学創立150周年記念ということもあり、例年以上に華やかであった。



### 学内イベント

日本に留学するフランス人学生と仲良くなり、大学内で開催されていたタレントコンテストに誘われた。ダンスや歌、演技などさまざまなパフォーマンスを楽しみながら観覧した。

## 忙しい日の予定

07:00 起床、パン屋で朝食調達

---

08:00 1限開始

---

09:30 2限開始

---

11:00 昼食（学食or寮で自炊）

---

13:00 3限開始

---

14:30 帰宅

---

15:00 課題や読書

---

17:00 アルバイトの支度

---

18:00 出勤

---

18:40 夕食（賄い）

---

19:00 営業開始

---

22:30 退勤

---

23:00 涼しい時期は徒歩で帰宅

---

23:30 シャワー、翌日準備

---

00:00 就寝

---

## 休みの日の予定

09:00 起床（冬はまだ暗い）

---

10:00 1週間分の買い物

---

12:00 帰宅

---

12:30 寮のキッチンで自炊

---

14:00 食後に他の留学生と交流

---

15:00 洗濯（乾燥機あり）

---

16:00 散歩や読書

---

17:00 掃除、洗濯物回収

---

18:00 夕飯準備

---

20:00 オーブンでラザニア調理

---

21:00 シャワー

---

22:00 旅行の計画

---

23:00 翌日準備

---

23:30 ネットフリックス

---

01:30 就寝

---

# 5-日常・アルバイト・娯楽

リヨンで過ごした日常には特別大きなイベントはなかったが、毎日が非常に心地よく、ゆったりとした時間の中で過ごすことが多く、幸福感の高い生活であった。また、日本のように便利なものが多い分、今あるものやまだ使えるものを大切にするフランス人の文化を学べたことが、自分にとって最も大きな学びであった。さらに、ボランティア精神や環境問題への取り組みに対する意識も非常に高く、日本にいと忘れがちなテーマについて改めて考えるきっかけにもなった。

## 日常

8月から10月（サマータイム終了時）までは日が高く、22時頃まで明るい日も多かった。最初は戸惑ったが、徐々に慣れていった。正直なところ、8月は買い物や旅行に行く自信もなく、語学学校と寮を往復するだけの退屈な日々を過ごしていたと思う。今振り返れば、最も旅行に適した季節であった。

また、リヨンに到着して2週間ほどで風邪をひいてしまったが、幸い県立大学が勧めてくれた保険に加入していたため、スムーズに医療機関を受診することができた。言語にもまだ不安があったが、通訳をつけてもらえたため大きな不安はなかった。リyonは非常に魅力的な街であったが、私は喉が弱く、毎月のように喉からくる風邪をひいてしまっていた。これには体質も関係していると思われる。

夏や秋はソーヌ川沿いでピクニックする人が多く、日中は悠々に、夜はワイン片手に賑わう人が多かった。LePonteRouge付近で集まる若者が多く深夜まで賑わうのも日常だった。このスポットは私のお気に入りでもあり夜はFovier大聖堂がライトアップされ眺めも綺麗だからである。この川沿いで別の語学学校に通っている日本人たちと出会い帰国した今でも関係は続いている。よく「留学をするときはなるべく現地の人と交流しろ」というが、私個人の意見としては日本人同士のコミュニティも大事だと考える。節約術や生活の情報は同じコミュニティ同士の方がシェアがされるイメージだ。もちろんせっかく留学に来ているのだから現地の人と交流しないのは勿体無いと思うが何事もバランスだと思う。

また、学割を使って交通定期を買うとバス・メトロ・トラムすべてが25ユーロで乗り放題で暇な時に知らない街に出かけることもできる。

私はあまりお酒を飲まないのでソフレ（フランス流のクラブ）に行くことはなく、フランス人の友達の家族に招待されたり、日帰りでもどこかに旅行に行くことが多かった。比較的落ち着いた毎日を過ごしたと思う。

# アルバイト

8月の終わり、友人に誘われて訪れた日本食レストランでアルバイトの募集を見つけ、思い切って応募した。試用期間を経て、9月からアルバイトを始めることになった。フランスは、ヨーロッパの中でも留学中の就労が認められている数少ない国の一つである。

アルバイト先には多国籍のスタッフが働いており、公用語は英語とフランス語であったが、日本語、中国語、ヒンディー語も頻繁に使われていた。賄いも提供されていたため、半年間の滞在中、和食や日本の食べ物に困ることはなかった。

日本でも接客業の経験はあったが、フランスでの就労経験は今後の仕事観を大きく変えるほど印象的であった。文化的背景や職場環境にもよるが、フランスの職場は非常に自由度が高い。髪色や服装も基本的に自由であり、開店前にはスタッフ全員で夕食をとるなど、家族のような雰囲気があった。また、休暇の申請も柔軟で、「旅行に行きたい」といった理由でも気軽に相談できた。さらに、日本のようなお土産文化もなく、全体的にストレスの少ない雰囲気があった。

特に印象に残っているのは、お客様を待たせてしまったときの出来事である。どのような理由であれ、スタッフの力不足によってお客様を待たせてしまうことは避けるべきである。私のミスでお客様を20分ほど待たせてしまった際、謝罪に向かうと、フランス人のカップルは「忙しい時間に入ったのは僕たちだから、待たされることもわかっているよ。そんな時のためにカードゲームがあるんだ」と微笑んで言ってくれた。周囲を見ると、そのカップルだけでなく、子ども連れの家族や他のお客様も読書やカードゲームをしながら料理を待っていた。どんなに混雑していても、文句を言ったり不満そうな表情を向けたりする人は一切いなかった。多くの人が待つ時間さえも楽しんでおり、私にとって非常に衝撃的な光景であった。

店舗側も、食事時間が長くなったり閉店時間を過ぎたりしても、お客様を急かすことはなかった。日本では、食事をする側も「長居をしては迷惑になる」と考え早めに席を立つことが多いが、フランスでは客と店の双方が互いの時間と空間を尊重する文化があった。この経験から、待つ時間さえも楽しむ力や心の余裕の重要性を学んだ。予定通りに物事が進まないことも多いフランスでは、人々はその状況を受け入れ楽しむ能力を持っているのかもしれない。帰国後も、今後の人生で心に留めておきたい大切な学びである。

また、フランスでアルバイトをするには以下のものが必要となる：

1. 学生ビザ (VLS-TS)
2. パスポートのコピー
3. 銀行口座 (IBANあり)
4. 社会保障番号



# 娯楽

フランスには日本ほど娯楽が多くないように感じた。学生が利用する娯楽といえば、クラブやスキーなどのウィンタースポーツが中心である。美術館や博物館を利用する学生も多く、これまであまり芸術に触れてこなかった自分にとっては最初は少し生きづらさを感じた。しかし、8月の猛暑のため、\*\*Confluence Muse（コンフルアンス美術館）\*\*では入場料が無料になるイベントが開催され、子どもから大人まで多くの人々が訪れていた。市内にはカラオケボックスが2箇所ほどあるが、2時間利用で1人20€（5人で利用の場合）と日本に比べてかなり高額である。ソフレ（クラブ）の入場料も10～25€ほどで、ドリンク代なども別途かかるため、実際にはもう少し費用がかかる。

また、日本では土日に買い物や外食を楽しむ人が多いが、フランスでは基本的に日曜日はどこも閉まっている。ショッピングモールからレストランまで、ほとんどの店舗がシャッターを下ろす。これはヨーロッパの多くの国に共通しており、日曜日は「家族の日」とされ、家で過ごすことが多い。ちょっとした買い物はマルシェで行うことができ、地域の人々から直接食材を購入することで交流も生まれる。私も日曜日のマルシェを楽しみにしており、見慣れない食材を購入してどんな料理が作れるか試すのが好きだった。

私が主に行った娯楽は旅行である。リオンは交通の便が非常によく、空港も備わっているため、他のEU圏へ移動するのも簡単である。バスでも国境を越えられるため、週末にスイスのジュネーブへ日帰りで訪れることも多かった。バスで約2時間、チケットは安い時で10ユーロ（約1,800円）ほどであった。ただし、スイスはEU圏外のため、フランスで使用しているSIMカードが使えず高額請求になることがある。また、物価もフランスより高く、外食には注意が必要である。

## 実際に訪れた国と交通費

- ジュネーブ（スイス）：往復 20€（バス）
- フライブルク（ドイツ）：往復 50€（バス、クリスマス時期）
- バルセロナ（スペイン）：往復 50€（飛行機）
- ポルト（ポルトガル）：往復 60€（飛行機）

娯楽とは少し違うかもしれないが、旅したどの国でも1人の時間を大切にする人が多く、川沿いで読書やアペロを楽しむ姿をよく見かけた。私もその景色を眺めているだけで、心が癒されるひとときだった。



# 6-費用

渡航前の準備費用と留学中にかかった費用を合わせた金額を記載する。また、渡航時と帰国時ではユーロの為替レートが大きく異なるため、実際の金額とは差が生じる可能性が高い（渡航時：約1ユーロ=170円、帰国時：約1ユーロ=184円）。

私も留学前には、前年度にフランスへ留学していた先輩の情報を基準に費用の計算をしていたが、結果的にその先輩の出費よりも大幅に増えてしまった。その理由は、ユーロの為替レートの違いにある（先輩渡航時：約1ユーロ=157円）。

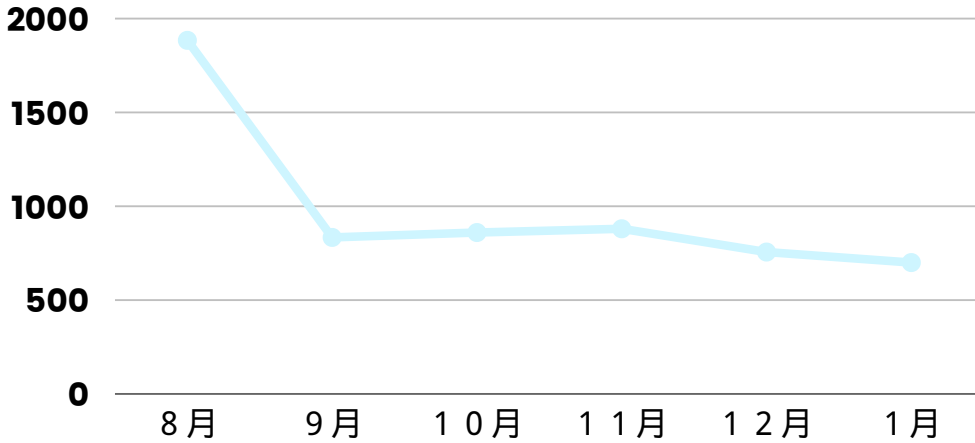
また、通貨を統一するため金額はユーロで統一している。

1ユーロ=184円程度の為替レートを基準に作成

主要な指標	内容	ユーロ (€)
家賃 (リヨン)	1ヶ月家賃 599€x6 敷金 599€ ※家賃は毎年値上がりする ※敷金は退寮後に返金される	4193€
語学学校 (授業料)	1ヶ月分 705€ 課外活動費 50€	755€
食費	日々の食費 653€ 外食費 228€	881€
生活費	初期費用** 172€ 日用品費 143€ 被服費 119€ 通信費 80 € 交通費 195€ *入居後の生活に必要なもの	709€
医療費	診察代 30 € 薬代 16 € タクシー代 12 € *保険適用の場合、返金される	58€
その他	イベント費 40 € お土産 250€	290€
手続き費	ビザ関連 135€ 学生保険 340€ 渡航費 行き 800€ 帰り 622€	1897€
		8784€ (1,616,256円)

## 毎月の出費

1ユーロ=184円程度の為替レートを基準に作成



# 832€

153,088円

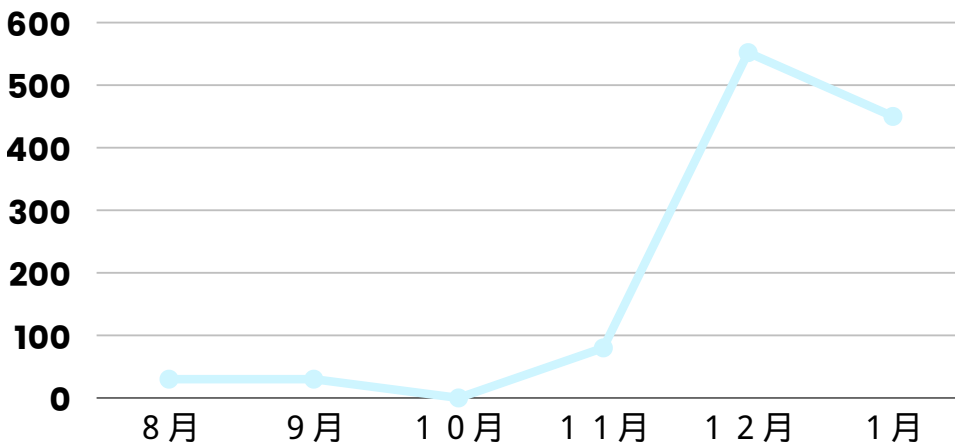
1ヶ月の平均出費  
(初期費用、旅行費を除く)

留学前に想定していた生活費は、1か月あたり約800ユーロ程度であった。しかし、最初の8月は物価の感覚が分からなかったことや、便利な節約アプリなどをまだ知らなかったこと、さらに初期費用が多くかかったこともあり、実際の出費は予算の約2倍ほどになった。

その後は時間の経過とともに節約方法を身につけ、自炊の機会も増えたため、徐々に費用を抑えることができた。

## 娯楽・旅行費

娯楽費用は前ページのリストに含まれていない。



合計

# 1142€

210,128円

宿泊費・食費・交通費・お土産代込み

10月中旬には1週間の休暇があったが、学期末期に旅行を計画していたため10月の費用は0ユーロであった。訪れた国はスペイン、ポルトガル、ドイツ、スイス、トルコ、そしてフランス国内の各都市である。移動手段は、スペインとポルトガル以外はすべてバスを利用した。荷物はリュック一つであったため、追加の荷物料金は発生しなかった。タクシー利用なし、全て公共交通機関。宿泊は主にドミトリーを利用し、食事については節約アプリ Too Good To Go を活用して費用を抑えた。(8章参照)

# 7-大変だった事

フランスではとにかくどんな手続きも大変だった。リヨンへの交換留学生は今回が一期生だったため、情報も少ない中、現地の大学のサポートデスクや現地担当者の方と何十往復ものメールのやり取りをした。けれどこの手間も後にフランスでの生活の中にあるさまざまな手続きへの耐性を鍛えてくれた。ここでは主に私が苦労した手続きを紹介する。

## 銀行口座開設

フランスに着いて最初に行ったことは、SIMカードの入手と銀行口座の開設だった。SIMカードは10分ほどで手続きが完了したが、銀行口座の開設には1週間ほどかかった。理由は、半年の留学に対応して口座を開設してくれる銀行が少なかったためである。有名なBNPパリバ銀行なども試したが、どこも断られた。最終的には、NICKELで口座を作ることができたが、開設手数料として25€かかったため、個人的にはあまりおすすめしない。

もし可能であれば、REVOLUTというバーチャル口座およびカードを渡航後に開設する方法が便利である。私は渡航前に開設してしまったため、日本の口座として扱われたが、到着後に開設すればフランスの口座が作られる。フランス（ヨーロッパ）の口座にはIBANという、SWIFTコードのような番号が付与される。これがないと、送金や公共料金の支払いなど、あらゆる場面で不便になるので要注意である。

## CAF（住宅補助申請）

フランスでは、学生であれば国籍に関係なく住宅補助の申請が可能である。給付額は物件の広さや立地によって変わる。手続き自体はアプリで完了するが、定期的にメールやチャットで進捗を確認しないと、受理されたかどうか分からないこともある。また、早めに申請しないと申請者が増え、給付のタイミングが遅くなる。実際、私は9月に申請したものの書類が届かず、現地オフィスに直接提出したが、補助金が振り込まれたのは日本帰国後だった。

補助金額はおおよそ90€~240€で、同じ学生寮に住む学生でも金額が異なる場合があった。それでも、この制度は非常に助かるため、面倒でも申請は必須だと感じた。忍耐力も鍛えられる経験である。

## 学生証

おそらく単なる不運の重なりだと思われるが、私は9月に学期が始まり、12月に期末試験がある中で、学生証をやっと12月に受け取った。他の留学生は10月初旬に受け取っていたが、私を含め3人ほどはかなり遅かった。学生証がないと定期券の購入や学生食堂の利用、学割の提示などに支障があり、不便を感じた。幸い、入学許可証を携帯していたため、手続きの際にはそれを提示して対応したが、やや面倒であった。フランスでは日本ではあまり見られないことが頻繁に起こったが、どの出来事も「面白いな」と感じられ、ひとつひとつが学びになった。

# 8-お得情報・アプリ

日本も物価高騰が続いている中、ヨーロッパはさらに物価が高く節約術が生活において必要なスキルの一つだった。そんな中で私が厳選したものを紹介する。

## 情報

### TCL (リヨンの公共交通機関)

学割定期は月25€で、リヨンのバス・メトロ・トラムが乗り放題。

### SNCF (電車・TGV)

- Carte Avantage Jeune (一括払い)  
年間49€で全ての電車運賃が3割引。27歳以下の学生が対象。
- Max Jeune (サブスクリプション)  
月79€で条件付きでTGVに無料で乗れるサービス。

### EMMAUS (リサイクルショップ)

雑貨、家電、古着、本などが低価格で揃い、さらにおしゃれなものも多い。  
正直、初日に行っておけばよかったと思うほど。

### LINKEE (Webサイト)

学生向けのフードバンク。毎週月・火曜日に乳製品、野菜、肉類などが支給される。  
長期休みの間は応募者が少ないが、学期が始まると先着順となる。

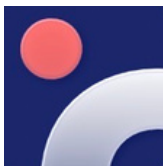
## アプリ

### TO GOOD TO GO



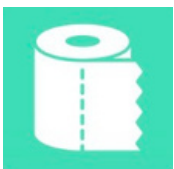
フードロスアプリ。留学中に最も愛用したアプリの一つで、レストランやパン屋の売れ残り商品を半額以下で購入できる。SDGsにも貢献でき、フランスやEU圏内でも利用可能で、旅行先でも現地の食材や商品を低コストで手に入れられ重宝した。

### OMIO



交通系アプリ。バスや電車、飛行機のチケットも購入できる。手数料はやや上乗せされるが、保険などのオプションも付けられるため便利である。

### FLUSH



お手洗い情報アプリ。日本の公衆トイレは清潔で無料で利用できるが、ヨーロッパではそうとは限らない。このアプリでは、利用者の口コミをもとにどこにどんなトイレがあるかがわかるため、旅行先で非常に便利だった。

# 9-成長と学び

この留学は、私の人生に大きな影響を与えたと言っても過言ではない。フランスでの生活は決して簡単ではなかったが、特に4つのことを学んだ。①時間の使い方、②物の大切さ、③個々の尊重、そして④未来の可能性である。

日本では、周囲のペースに合わせて急いだり、歩幅を調整したりすることが多い。しかし、フランスの友人たちは自分の時間や興味に従い、できる範囲で自由に行動していた。多くの学生は1年間のサバティカルイヤーを設けてスキルを磨き、旅に出たり、新しい挑戦をしたりしている。就職後も、仕事だけでなく家族や自分の時間を大切にしており、勤務時間は1日7時間、夏季休暇は1ヶ月ほど。日本とは生活リズムが異なり、私にとって大きな学びとなった。

また、フランス人は高級品よりも、長年使い続けた家具や親から受け継いだアクセサリーなど、身近なものを大切にして生活を楽しむ姿が印象的だった。コンビニがなく、スーパーも21時で閉まる環境には最初戸惑ったが、その不便さがあるからこそ、日常の小さなものを大事にする習慣が自然と身についたと感じる。

個々の尊重については、クリスマスに経験した出来事が印象的だ。寮で料理をしていた学生が、「ホームレスの方に届けたい」と自主的に食材を分けていたのだ。「クリスマスに温かい料理を食べられない人がいるなんて悲しいでしょ」と彼女は言った。このような行動は、少しずつ周囲にも影響を与える。私も勇気を出して、余った食材を譲ることを試みた。小さな行動でも、思いを形にすることで学びがあると感じた。

さらに、この留学で大きな収穫となったのは、自分のアイデンティティや可能性について考える機会を得られたことだ。日本での進路は県や都市単位での選択が中心だが、ヨーロッパでは国をまたいだ選択肢もある。言語を学び、多文化に触れることで、将来どの国で生活し、どのような人生を描くかまで考えることができるようになった。地理や文化の違いは挑戦でもあり、自分の可能性を広げるきっかけになる。小さな一歩でも、将来の選択肢を増やすきっかけになるのだと実感した。

留学前は未知の世界に不安が多く、経験談を聞ける先輩もいなかった。しかしその不安が逆にバネとなり、さまざまなことに挑戦できた。私の経験が、少しでも後輩たちの不安を和らげる助けになればと思う。



# 謝 辞

フランス留学は、私にとって静岡県立大学に入る前からの夢でした。長年の夢を実現できたのは、大学および国際交流室の方々、フランス語担当教員、リヨンカトリック大学の関係者の皆さまのご支援のおかげです。また、留学をしなければ出会えなかった友人たちや、フランスで温かく迎えてくれた現地の方々との出会いにも感謝しています。そして、いつも励まし、応援してくれた母にも心から感謝の気持ちを伝えたいです。

Un grand merci à tous pour votre soutien.