

留学体験記

フランス・ソルボンヌ文明講座(CCFS)で過ごした 8 か月

JSAF FLAP 留学レポートより

「学校終わりに、よく友達とパリ中をお散歩したことが一番の思い出です」

留学先	ソルボンヌ文明講座 CCFS(フランス・パリ)
在籍大学	青山学院大学 文学部 フランス文学科 3 年
留学期間	2024 年 9 月～2025 年 5 月(8 ヶ月)

※本体験記は派遣生の FLAP 留学レポートをもとに再構成したものです(保存用・氏名入り。公開時には氏名を削除してください)。

1. 留学の目的

今回の留学の目的は、フランス語の習得でした。8 か月間パリで学んだ結果、フランス人と日常会話ができるようになり、目的は達成できたと感じています。

2. 語学学校と授業

■ 学校とクラスの概要

項目	内容
学校名	ソルボンヌ文明講座(CCFS)
クラスの平均人数	約 12 名(うち日本人は約 1 名)
クラスメイトの国籍	韓国、タイのほか、スウェーデン、アメリカなど
クラスレベル	開始時:A1 → 最終:A2
使用教材	オリジナルのプリントや EDIT など
キャンパス	清潔で整っていた。

■ 授業の内容

授業は平日の昼過ぎまで行われ、留学開始時は A1 レベルのクラスからスタートし、最終的には A2 レベルのクラスまで進むことができました。教材はオリジナルのプリントや EDIT などを使用しました。

先生は優しい時と厳しい時の両方があり、メリハリのある指導を受けました。現地での授業を総括して感じたのは、自分から積極的に取り組むことが大切だということです。



■ がんばったこと

がんばった授業(文法): 毎週の小テストに向けてしっかり勉強しました。

苦労した授業(発音): フランス語の発音はとても難しく、苦労しました。

学校のおすすめポイントは、パリを楽しむことができることです。現地の学生や留学生とは、授業や学校主催のイベントを通じて交流しました。

3. フランス語力の伸びと工夫

スキルごとに苦労した点と工夫した点をまとめました。

スキル	苦労した点	工夫した点
リスニング	早くて聞きとれない。	何度も音声を聞いて慣れる。
スピーキング	上手く言葉にできない。	積極的に会話をする。
リーディング	理解できない。	単語を覚える。
ライティング	細かい文法の間違い。	先生に添削してもらう。

勉強に役立ったのは、ホストファミリーとの会話を大切にすることです。留学開始当初と比べて語学力は十分に成長したと感じています。フランス語で会話ができるようになったからです。

4. 滞在先と生活

■ 滞在先と食事

滞在先はホームステイで、1人部屋でした。通学時間は約20分です。生活に必要なものはすべてホストファミリーが用意してくれました。

ホストファミリーはとても優しいアメリカ人の方で、一緒に旅行にも出かけました。食事は、朝食と夕食はホストマザーが作ってくれて、昼食は購入していました。

■ 1週間の過ごし方

曜日	過ごし方
月～金	昼過ぎまで授業
土・日	旅行など

一番の息抜きの方法は散歩でした。学校終わりに友達とパリ中をお散歩したことが、最も良い思い出です。大変だったのは、電車がよく止まることでした。日本の家族や友達とは、週2回ほど連絡を取っていました。

■ 街と治安

学校のある街は安全で落ち着いており、キャンパス内外の治安も問題ありませんでした。学校周辺のおすすめスポットはオルセー美術館です。

■ 交友関係

友達やクラスメイトとは、ごはんやボーリングに出かけて、たくさん会話をしました。日本に興味がある人と仲良くなるのが、友達を作るうえでの工夫です。

5. 費用と持ち物

項目	内容
生活費(月のお小遣い)	約 10 万円
日本から持ってくれば良かった物	味噌汁やお茶
持ってこなくても良かった物	夏服(持って行き過ぎた)
持って行って便利だった物	圧縮袋

6. 留学を終えて

留学の目的であったフランス語の習得は達成でき、フランス人と日常会話ができるようになりました。フランス語で会話をすることを楽しめるようになったことも、大きな収穫です。

出発前は冷たい人が多い印象でしたが、実際にはみんな優しく、フランスに対するイメージが大きく変わりました。これからは、仕事でフランス語を武器にしたいと考えています。そして、またホストマザーやルームメイトに会いにパリに行きたいです。

JSAF に紹介された留学先は、自分にぴったりでした。

7. 後輩へのメッセージ

「パリは危険ではないが、安全ではない。」

油断せずに過ごしながら、パリでの生活を思いきり楽しんでください。自分から積極的に行動することが大切です。