



JSAF

一般財団法人 JSAF
Global Academic Education

留学体験記

フランス・ストラスブール大学で過ごした 1 年間

JSAF 2025 年秋派遣 留学レポートより

1 年間の留学を通して自分を見つめ直し、日本という国や文化について考え直し、他国の文化や価値観に肌で触れ、日本とは全く異なる環境の中で楽しみながら成長することができたのではないかと感じています。

派遣先大学	ストラスブール大学(Université de Strasbourg／フランス・ストラスブール)
在籍大学	慶應義塾大学 商学部 商学科 3 年
留学形態	休学留学
派遣期間	2025 年秋派遣(約 1 年間)

※本体験記は派遣生の第一回・最終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. 留学の目的と達成

留学の目的: 英語力の向上。国際的な幅広い視点からの考え方・価値観に触れ、自身の見方を広げること。そして海外の優秀な学生と国際的な環境でマーケティングについて学び、知見を深めることでした。

目的は概ね達成できたと感じています。英語力については、常にアメリカ人と生活することで、かなりの文法や言い回しを吸収できました。大学の寮では他の学生と関わる機会がほとんどないという話も聞いたので、毎日会話して遊ぶことができる環境は非常に良かったです。価値観も大きく広がりました。アメリカ人、アジア人、ヨーロッパ人と関わる中で、人生に対する考え方や宗教観、就活、勉強への取り組み方など自分と違う部分が多くありましたが、その中に日本と似ている部分もあり、興味深かったです。他の価値観を受け入れる多様性や寛容性が育まれただけでなく、「私とは何か」「人生とは何か」といった根本的な部分を考えさせられ、留学前から大きく変わった部分もあり、非常に有意義で貴重な時間でした。

勉強面でも、最初は英語に苦戦したり、グループワークに満足に関われなかったりすることもありましたが、徐々に自信を持って積極的に授業に取り組めるようになりました。自分より優秀な学生と学ぶことは、モチベーションの面でも非常に良かったと思います。

■ 留学半ばで感じた成長(第一回レポートより)

1 学期目を終えた時点でまず挙げたいのは、自己管理能力です。初めて親元を離れての生活で、家事や体調だけでなく、お金や時間、学校のことなど全部自分で管理する力が伸びました。同時に両親への感謝と尊敬を身に沁みて感じました。また、いろいろなことに挑戦するようになりました。自分で地域のバレーボールクラブを調べて、隣町まで自転車を漕いでドイツ人しかいないクラブに飛び込んだり、動画制作やウクレレを始めてみたりしました。日本にいた頃は、そこまでの労力をかけて新しいコミュニティに一人で飛び込むことはしなかったと思います。

フランスでの生活は、自分自身の内面を見つめ直す時間をたくさん与えてくれました。授業や会話の中で「なぜそう考えるのか」と問われることが多く、行動や思考に理由づけをする習慣がついたのは成長だと思います。また、ヨーロッパに来てから、歴史・自然・都市の融合を果たしている街づくりに興味を持つようになりました。新たな環境に適応する中で明確な興味を持ち「学びたい」と思えたのは初めてのことでした。

2. 授業と学び

■ 1 学期目(秋学期)の履修科目

科目名	単位	成績	内容と感想
European Contemporary	—	—	EU 成立の歴史から EU 機関や NATO の役割、紛争との関わりまでを学習。実際に EU 議会でロールプレイングや見学を行い、ヨーロッパ視点とアメリカ視点を比較しながら学べたのが興味深かったです。1 回 3 時間半の授業で集中力を保つのが大変でした。受講者 13 人は自分以外アメリカ人でした。
Border	—	—	ヨーロッパの国境と紛争の歴史。言語・通貨・EU・シェンゲン協定など「広義の国境」を扱い、2 日間のシンポジウムでは現地の大学院生とディスカッションも。個人研究では北朝鮮の国境について調べて発表し、アジア人だからこそそのテーマ選定とリサーチを評価してもらえました。
Sustainable Global Wine Business	5	—	ワインの製造から地域ごとの特徴、各国のワインマーケットまで学ぶ 1 か月限定の集中コース。教授の教え子が経営するアルザスのナチュラルオーガニックワインのセラーを訪問し、テイスティングも経験。同セラーへのマーケティング戦略のグループプレゼンを行いました。
Marketing Strategy and Applications	5	—	ブランドやターゲティングなど基礎からデジタルマーケティングなど最新のトレンドまでを学習。最後は実際のストラスブールの五つ星ホテルのケーススタディで、新規顧客獲得策をグループで発表しました。興味のある分野を深く、国際的な文脈で学べて楽しかったです。
FLEZ02: Complete Beginners I(フランス語 A0)	5	49% ※	自己紹介、男性・女性名詞、動詞の変形など基礎を学習。先生はほとんどフランス語で説明しますが、復習をきちんと行い、中間・期末試験はよくできたと思います。秋学期前のシャトーでのフランス語授業のアドバンテージもあり、ペアワークで友達も作りやすかったです。

※期末試験を除く時点での成績。単位は ECTS。「—」はレポートに記載のなかった項目です。

■ 2 学期目(春学期)の履修科目

科目名	単位	成績	内容と感想
French A1 (FLEZ03: French for Beginners II)	5	—	発展した文法や単語を学習。グループワークなど他の学生と活動することが多く、楽しく受講できました。教授が英語でも説明してくれたので理解しやすかったです。進度はかなりゆっくりでした。受講者 30 人弱の半分がアジア人(中国・台湾・日本)でした。
AI-driven Marketing Analytics	5	—	AI アプリを使ったコードの組み立てと、膨大なデータから欲しい情報を選択して AI に分析させる手法を学習。AI・プログラミング系の授業は初めてで理解が大変でしたが、それ以上にスペイン人教授の強いアクセントの英語の聞き取りが大変で、それも良い経験だと思いながら受けていました。
Advertising and Marketing	—	—	主にアメリカのグローバル企業の広告やマーケティングを分析し、テクニックや理論も同時に学習。CM やロゴ、ブランディングなど多岐にわたり分析する非常に良い授業でした。受講者約 20 人は自分以外フランス人でした。

■ がんばった課題:マクドナルドのグループプレゼン

Advertising and Marketing の授業で、マクドナルドを題材に、ブランドの歴史からマーケティング戦略・ブランド戦略までを分析するグループプレゼンを行いました。今学期唯一のプレゼンだったので、リーダーシップを持って積極的に関わることを意識しました。発表では唯一の日本人として、私だからこそできる題材選びや分析を意識し、日本でのローカライズ戦略の例として日本限定メニューを分析。日本人として自分だけの価値を発揮でき、教授から評価してもらえました。

1 学期目には、グループワークで消極的になり、リーダーシップを持つ皆についていけなくなってしまった反省もありました。学期を重ねる中で主体的に関われるようになったことは大きな変化です。

■ 日本の授業との違い

ほとんどの授業でグループワークがあり、プレゼンをしなければならないのは日本との大きな違いだと思います。また、生徒が積極的に意見を言い、教授と生徒がアクティブな会話をしながら授業が進んでいくのも違いだと思います。

3. 語学力の伸びと工夫

英語力は伸びたと感じています。留学当初や 1 学期目と比べても、理解力とスピーキング力がつきました。「英語で考えて話す」ことが徐々にできるようになってきましたが、まだ伸び代があり、発音も訓練を続けていきたいです。フランス語は、注文はできるものの会話をするレベルには達していません。授業と自主的な学習がメインで、フランス人と関わる中でフレーズを覚えることはできましたが、会話は英語でしていたため、実感できるほどの上達はしませんでした。

スキル	苦勞した点	工夫した点
リスニング	アメリカ人との共同生活で、ネイティブの会話スピードや言い回し、スラングの聞き取りに苦勞しました。	映画を英語字幕で観たり、YouTube で英語のコンテンツを見たりして英語を聞き取る時間を増やし、会話し続けることを意識しました。
スピーキング	イントネーションや発音がネイティブに伝わらないことを多く経験。英語で考えて話す瞬発力にも挑戦中です。	その場で友達に聞いて正しい発音・イントネーションを日々学びました。とにかく会話をする、恐れないうこと。
リーディング	プレゼン発表の調べ物で膨大な文献を英語で読む必要がありました。	英単語を英語で説明してくれる Google Chrome の拡張機能を入れて、読むときのストレスを減らしました。
ライティング	リサーチペーパーの課題でアカデミックな英文を書く必要がありました。	AI などアカデミックな言い回しを学びながら書きました。最終学期の期末試験では、伝えたいことをうまく書けるようになりました。

4. キャンパスライフ

■ 住まいと食事

滞在先はシャトー (CEPA プログラムの滞在先) でした。1 学期目は個室でしたが、ラウンジで留学生仲間とよく映画を観たり、サッカーやバスケの試合を観たりして過ごしました。夕食後にみんなで映画を観るのが思い出です。朝食はホテルのビュッフェで、クロワッサンやパンオショコラがとても美味しく、お腹いっぱい食べられるのがありがたかったです。夕食は 3 人でミールグループを作り、日替わりで料理し合っていました。毎日一緒にご飯を食べる中で自然と仲が深まり、夕食が一番好きな時間でした。

2 学期目は突然のルームシェアになりましたが、ルームメイトとは生活リズムも似ており、よく一緒にサッカーを観たり夜出かけたりする一番の友達になりました。夏に彼の家を訪ねるのが楽しみです。夜は基本的に自炊で、友達が作ってくれたり、自分がみんなのために作ったりもしました。

■ 1 週間の過ごし方

曜日	過ごし方
平日	学校で授業とバレーボール。授業後は買い物をしたり、バレーボールやテニスをしたり、寮で一緒に料理をしたりしていました。
週末	夜に街へ出かけたり、パーティーに行ったり、ピクニックをしたり。日帰りの旅行やハイキングに出かけることもありました。

■ 交友関係

2 学期目はビジネススクールだけでなくメインキャンパスでも授業を取り、大学のバレーボールのコースでは非常にたくさんのフランス人の友人ができ、学校外でも遊びに行きました。フランス人視点でいろいろなことを知れて良かったです。留学生では、韓国や台湾などアジア圏の友達と一緒に料理をしたり、各国の政治の深い部分まで話したりして、教科書や SNS、旅行だけでは知れない面を知ることができました。オーストラリア、ヨーロッパ、アフリカ出身の人とも交流できたのは貴重な財産です。フランス語の授業で出会った日本人の友達の存在も非常に大きかったです。

最も良い思い出は、ほぼ毎週アジア人の友達と寮でそれぞれの国の料理を作って、お酒を飲みながら話したこと。大変だったのは最初の 1 か月で、アメリカ人のネイティブの英語と授業を理解するのに苦労しました。息抜きは、スポーツをすること、ネットフリックスでアニメを観ること、日本の音楽を聴くことでした。

■ ストラスブールの街

自然と歴史が豊かな、非常に過ごしやすい街です。治安も良く、交通機関や ZARA・ユニクロなどのお店もあって便利。ダウンタウンまでは交通機関で 30～45 分ほどですが、普段は自転車で 20～30 分でした。おすすめはヨーロッパトップクラスの大きさの大聖堂とクリスマスマーケット。川や大きな公園が生活のそばにあり、心穏やかに過ごせるのが気に入っていました。EU の政治機関も数多くあり、政治的な面にも触れやすい街です。

5. 課外活動と旅行

1 学期目の 12 月からは、自分で調べて隣町のドイツの地域バレーボールクラブの練習に週 1 回参加しました。ドイツ語は全く分かりませんでしたが、皆親切で楽しく参加できました。2 学期目は毎週大学の体育館でバレーボールのコースに参加。ほかにもテニスやランニング、ホテル裏のテニスコートでのテニス、公園の散歩などで体を動かしていました。エラスムスのイベントやパーティー(ESM)もおすすめで、多くの留学生と出会える場所です。

週末は毎週土曜に開かれるフリーマーケットやアートマーケットを友達と見に行ったり、旅行やハイキングなど日帰りで出かけたりしました。旅行では大体友達の家に泊まらせてもらい、移動は飛行機ではなくほとんど電車やバスを使いました。

**JSAF****一般財団法人 JSAF**
Global Academic Education

旅行先で訪れたヨーロッパの歴史的建造物

6. 費用と持ち物

項目	金額・内容
国際航空券(往復)	行き約 8 万円(韓国系 LCC)、帰り約 10 万円(アメリカから帰国)
現地での旅行費用	宿泊は友達の家を中心だったため、移動費が中心。飛行機ではなく電車・バスをほとんど利用(平均片道約 60 ユーロ・1 万円ほど)
生活費(お小遣い)	月 8 万円の仕送り
携帯電話料金	月 9.99 ユーロ(Free mobile)
ミールプラン以外の食事代	60 ユーロ弱くらい
その他	中古の自転車代・修理代、運動靴・バレーシューズ・ハイキングシューズなど(フリマアプリで購入)。ショッピングはほとんどしませんでした

■ 持ち物・準備のアドバイス

- 渡航前にしておけば良かったこと:貯金と英語の勉強。特にアカデミックな文章を読む練習。他の基本的・日常的なことは何とかなります。
- 日本から持ってくれば良かった物:マイナンバーカード(日本のサービスの本人確認に必要)、セーターやカーディガンなど重ね着できる冬用の服、ウィンドブレーカーや運動靴(現地では服が高め)。
- 到着後すぐに購入が必要だった物:現地通信会社の eSIM、追加の下着、自転車、到着日の食事(初日はスーパーに行く時間がなかったり閉まっていたりするので、乗り継ぎ空港などで買っておくと安心)。
- 持って行って良かった物・不要だった物:めんつゆ、ふりかけ、電子レンジで炊ける炊飯器は活躍。インスタント味噌汁は半分しか食べず、ラーメンは韓国のもので十分でした。日本食よりも、ダイソーや無印などの便利用品を持って行く方が良いと思います。
- お金の管理:オンラインバンクのデビットカード(Revolut)が便利でした。海外手数料がかからず、平日は両替も無料、ATM 引き出しも一定額まで無料。ヨーロッパでは送金機能を使った割り勘にも広く使われています。

7. 留学を終えて

留学を通して最も成長したのは積極性です。留学前は他人の目を気にして大勢の前で積極的になれないことが多かったのですが、気になることを質問したり、発言やリーダーシップを取ったりすることへの抵抗がなくなりました。他人の目よりも、自分自身の理解や自分のグループがうまくいくことを優先する考え方になりました。何も知らないコミュニティに飛び込むことや、やったことのないものに挑戦して自分の世界を広げることを楽しめるようになりました。

フランスへのイメージも変わりました。「フランス人は英語を喋らず冷たい」というイメージがありましたが、実際には英語を話してくれる人も多く、スーパーで商品の場所を聞いたときも親切に対応してくれ、フランスの学生も積極的に英語でコミュニケーションを取ろうとしてくれました(美容院などでは全く通じず、翻訳機でやり取りしたこともあります)。また、フランス国内での日本人気には驚きました。ヨーロッパの中でもトップクラスの親日国で、日本出身だと伝えたとアニメや日本旅行の話をたくさんしてくれ、日本語を勉強している学生にも多く出会いました。

帰国後は就職活動を始める予定です。グローバルな会社で海外企業・海外市場を相手に仕事をし、日本企業と海外企業の架け橋となれる人材になりたいです。将来的には海外の現地企業で働くことも視野に入れながらキャリアを設計していきます。優秀な学生たちと触れ合う中で、英語も含めて自分はまだまだだと感じました。帰国後も英語の勉強や長期インターンなどを通してさらに成長したいです。そして、この貴重な経験を積ませてくれ、サポートしてくれた両親には非常に感謝しています。この感謝は忘れずに、帰ったらしっかり伝えたいと思います。

8. 後輩へのメッセージ

エラスムスのイベント(ESM)やスポーツのクラスに参加することをお勧めします。ESMではパーティーなどの様々なイベントが開催され、多くの留学生が集まる場所になっているので、友達をたくさん作れます。留学期間の唯一の後悔は、最初の学期に ESM に行かなかったこと。2 学期目から行くようになり、そこで作った友達と旅行に行ったり、授業を一緒に受けたりと、非常に良い出会いがありました。

また、キャンパスのスポーツクラスには留学生はあまりいませんが、フランス人学生と友達になれる機会、フランス語を勉強したい人にとっては良い機会になると思います。

**JSAF**一般財団法人 JSAF
Global Academic Education

9. 派遣先大学へのメッセージ

Dear CEPA

Thank you for having and supporting me for a year. Studying, living, and eating breakfast in the chateau, going on excursions, enjoying some events you hold, and meeting many great people are so precious memories. In addition, I really like living in such a cool place, which was completely different from my way of living in a big city in Japan. Even though some people complained about the location of the chateau, I felt chill, relaxed, and even more connected to nature, especially when I was in the park with so much green. It drove me to volunteer at the campsite, which is in the middle of nowhere, after the program. Also, I'm going to visit my friends who were living in the chateau together. I'm so happy to have many places to visit in the US, thanks to the CEPA program. Thank you for everything, and it was a great pleasure meeting you. I wish you the best.

Thanks

■ JSAF のサポートについて

出発前の英語学習サポート(FLOW)では、AI と会話できる機能が良かったです。

JSAF 派遣生の第一回・最終留学レポートをもとに作成(保存用・氏名入り)。記載内容は 2025～2026 年派遣当時の情報です。