月例報告書　9月

自己紹介

こんにちは！2026年9月から2027年5月までの約8ヶ月間、フランスのディジョンにあるCIEFに留学します。フランス・ディジョンでの生活をみなさんにお伝えできればと思います。

留学準備

実際に現地で生活していて、一番使っているのはWiseのカードです。Apple Payに登録してタッチ決済で支払っています。周りの留学生仲間も使っている人が多い印象です。現金を使う機会はほとんどなく、今のところ学校の遠足費（現金指定）の支払い時くらいでした。友人によるとフランスに着いてからWiseを登録するのはかなり大変だったそうなので、日本にいるうちに手続きを完了させておくといいと思います。

準備期間のトラブルとしては、寮からのRIE契約書の送付漏れがあり、ビザ申請で契約書が必要だったため慌てて催促のメールを送りました。本来は入学許可書が届くのと同時期に来るみたいです。去年留学した友人も「送られてこなかった」と言っていたので、届いていない場合は早めに確認したほうがいいです。

空港からディジョンまで

私は朝に羽田空港を出発し、直行便でシャルル・ド・ゴール空港に向かい夕方に到着しました。直行便はやはり高かったですが、空港に着いた時の疲労感やロストバゲージの不安は減ったように感じます。念の為Airtagも入れていました。その後、パリに留学中の友人と合流し彼女の家で2泊してからデイジョンに向かいました。パリでの移動はメトロを使い、Bonjour RATPというアプリで回数券をオンライン決済していました。
ディジョンには、パリのリヨン駅からTGVで行きました。私はSNCF Connectというアプリで学割を使い、予約しました。TGVの予約は早めにすることをおすすめします。

遠足

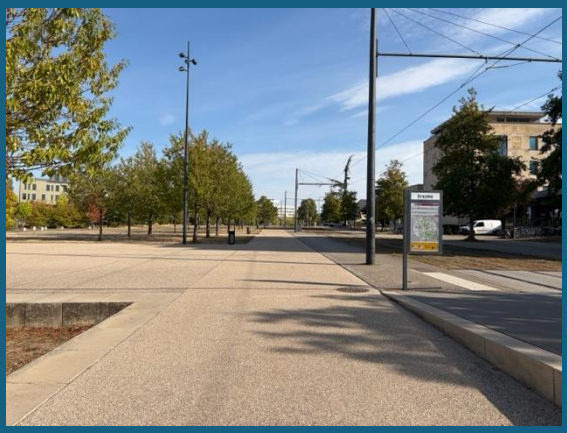


ディジョン一週目はオリエンテーションが行われ、希望者のみボーヌ観光とディジョンの案内がありました。ボーヌ観光は、学校が出してくれたバスが寮の前まで迎えにきてくれました。そのままバスでワイン畑などに寄り道しながらボーヌまで行き、Hotel-Dieuという施設を見学しました。観光中は先生がずっと解説してくれます！参加費はオリエンテーション初日、現金で先生に直接20ユーロ支払い、それ以外で観光中に使ったお金はお昼ご飯代だけでした。



学校

学校についてですが、授業が始まる最初の週に大学でデモが起き、一週間休講となりました。フランスだな〜と早速感じています。定期を作ったため学校にはトラムで行くことが多いですが、貴重な晴れの日にはなるべく歩いています。芝生が多く、晴れているとみんなよく芝生に寝っ転がっています。



寮について

部屋には、大きな本棚が一つとベッド横の壁に二段の棚、またクローゼットもあり、冷蔵庫（冷凍庫もついています）も一人で使うのにちょうどいい大きさだと思います。私の部屋には、机にセキュリティーボックスのようなものがあったのでそこに貴重品を入れています。

部屋によって棚や机の形に違いがあるため参考程度に。

生活

休みの日にブルゴーニュのエスカルゴを食べ、近くにあるサン＝ベニーニュ大聖堂にも行ってきました。午後の光によってステンドグラスがより綺麗に見えて素敵でした。また行きたいと思っています。



普段の生活について。スーパーは歩いて 15 分ほどのところにある ALDI とその先にある Intermarche SUPER によく行きます。私は、蓋付きゴミ箱やフライパン、皿などの生活雑貨は IKEA で購入し、洗剤などの日用品は Intermarche SUPER で買いました。ここのスーパーでほとんどが揃うと思います。またスキンケアは、近くにも薬局はありますが、Darcy にある薬局の方が品揃えも良いです。冬のフランスはビタミン D が不足すると聞いたのでサプリのようなものも買いました。

あるといいもの

・濡れても大丈夫な素材のスリッパ→本当に持ってきてよかった！！お風呂上がりにそのまま履ける！

・雑巾→初日に部屋全体を拭いて今は土足厳禁
・ケトル→荷物に余裕があれば。部屋でお湯を沸かせるため便利
・日本の市販薬→必須。スキンケア系はたくさん売っているため最初の数日分だけで良い

初めての一人暮らしですが、周囲の人たちに助けられながら毎日楽しく過ごしています。来週から始まる授業も楽しみです！
多様な国籍の友人たちと生活していると、文化の違いに驚かされることばかりでとても興味深いです。先日はロシア出身の友人の誕生日を皆でお祝いしたのですが、ロシアでは主役本人がもてなす習慣があるそうで、自らウォッカを振る舞ってくれたのが印象的でした。今週末はスイスのローザンヌに出かける予定です。