

交換留学報告書

派遣先	
三重大学での所属学部・研究科	医学部看護学科
学年(出発時)	2年
大学名	フライブルクカトリック応用科学大学 (Katholische Hochschule Freiburg)
国	ドイツ
留学期間	2018年9月22日～2019年9月1日
派遣先での身分	交換留学生

一日の生活スケジュール(通学時)		
	記入欄	記入例
8:00		
9:00		
10:00		授業
	授業(看護技術)	授業
11:00		
	授業(看護技術)	図書館で自習
12:00		
	授業(看護技術)	昼食
13:00		
14:00		
	授業(ヘルスケア英語)	授業
15:00		
	授業(ヘルスケア英語)	授業
16:00		
	授業(ヘルスケア英語)	
17:00		
	自習(復習)	
18:00		
		部活
19:00		
	夕食	夕食
20:00		
	友人と過ごす	友人と過ごす
21:00		
		帰宅
22:00		
	帰宅、就寝	
23:00		
0:00		

履修科目				
科目名	時間数/週	履修単位	使用言語	授業内容(レポート、試験、授業形態等)
Mindfulness-meditation and methods of relaxation	3/セメスター	なし	英語	講義、実践(瞑想)、話し合い
Social and Educaiton Work with Refugees	90分/週	なし	英語	講義、プレゼン
Relationship orientated movement education	90分/週	なし	英語	講義、実践(体操)、レポート
Theories of culture, cultural identity, cultural competence and sensitivirty in Inclusive Education	90分/週	なし	英語	講義
Experiences of inclusive Education in South America	90分/週	なし	英語	講義、ディスカッション、プレゼン
The social and health system in Germany – overview and field visits	3日/学期	なし	英語	講義、施設見学、プレゼン
Erweiterte Assessment Kompetenz (Extended Assessment competence)	14回/学期	なし	ドイツ語	講義、ディスカッション、プレゼン
Erweiterte Behandlungskompetenz (Experienced treatment competence)	12回/学期	なし	ドイツ語	講義、実践(看護技術)、実技試験(看護OSCE)
English for the health care	6回/学期	なし	英語	講義、テスト

大学のサポート	
チューターの有無	有
チューターのサポート内容	住民登録、銀行口座開設、ビザ申請、等々書類関係全般、引っ越し、町の案内
語学コースの有無	有(交換留学先の大学以外の機関で)
コース名、料金、期間等	1. A1.1/9.24-10.5の2週間 平日毎日/教材費10€、授業料は大学より100%助成 2. A1.2/10月~2月の冬学期 週2回/120€/ 3. 3月(A2.1)、8月(B1.1)に1か月の集中コース/各700€

生活	
住居のタイプ	9-3月;ホームステイ 4-8月;学生寮
住居の名前	/Margarete Ruckmich Haus
部屋タイプ	Wohngemeinschaft;キッチン、シャワー、トイレ共用のシェアフラット
ルームメイト(国籍)	ドイツ、ハンガリー、インド系、アラブ系(共通言語はドイツ語)
室内設備	収納、洗面器、デスク(ライトなし)、ベッド
共用施設	上記(部屋タイプ参照)、ベランダ
インターネット設備	有
大学までの交通手段(交通機関、所要時間)	トラム、歩き 30分
アルバイトの有無	無
アルバイトの内容	

渡航	
Visaの種類	学生ビザ
Visa申請先	Visa office Freiburg
Visa取得にかかった日数	およそ1か月
Visa取得にかかった費用	75€(1か月延長の際は56€)
Visa取得方法、提出書類等	ドイツ大使館のHP参照
留学先大学の最寄り空港までの経路	・フランクフルト空港 電車3時間、バス4時間 ・バーゼル空港 バス1時間半
渡航費用	行き 約12万 帰り 約8万
ピックアップサービスの有無	無

帰国後	
留年や卒業の遅れの有無	留年あり、1年
有る場合、その理由	必修科目での単位交換を行えないため
就職活動開始時期	
帰国後の進路	学位修了後、看護師

留学にかかった費用	
現地通貨＝日本円(約)	130～121円
保険料(海外旅行保険、国民健康保険等)	約15万円
学費(教科書代や語学コース授業料等)	1,530 €
宿舍費(月額)	380€/230€
光熱費(月額)	—
食費(月額)	約200€
その他	下記参照
留学期間中にかかった費用の合計	三重大学に納入する1年分の学費+100万円(生活費;すべて奨学金でまかないました)+旅行費(個人的に)

感想等(※800字以上で語学勉強の成果についての内容も含め、ご記入ください。)

看護師になる前に自分の目で世界を見たり、外国の地域医療の体制を見学して自分の知見を増やしたいということが留学をしようと思ったきっかけです。私はドイツに留学しましたが、そこは周知のように地理的に日本とは違い大陸の中にある国であり、日本にない人・文化の混ざり合いを目の当たりにして衝撃を受けました。その上で、それぞれが尊重しあいながら共生していることにとても感心してしまいました。特にドイツは、移民や難民に寛容であり、そのような人達が学び、働き、生きていくための体制がきちんと整っている国だと感じました。私が住んでいたフライブルクという町は学生の多い都市で、学生主催の交流イベントや文化紹介のイベントが多く開催されていました。年齢・国籍・人種やバックグラウンドを様々な持った学生とたくさん知り合い、また、多くの学生が学ぶことに積極的で、私はとても刺激を受けました。

中央ヨーロッパに位置するドイツは、バスや電車で近隣の国に安価で行くことができ、たくさん旅行に行くこともできました。ところ変われば気候も国の人柄も街並みも違って、島国日本ではなかなか味わえないことだと感じました。

ドイツ語について：実はドイツに渡航して初めてドイツ語を勉強しました。最初は英語に頼っていいこうと思っていましたが田舎なので外国人に英語で話しかけてくれるということはありません、ドイツ語が使えないと厳しいということに気づきました。お店で売っているものがわからないので買い物するのに一苦労。必死に辞書や単語帳とにらめっこしたり、語学コースの予習・復習を頑張りました。日常生活でわからない言葉をすぐ調べるようにしたり、なるべく生活のなかでドイツ語を使ってみようとして努力して、徐々に慣れていきました。最終的には、たどたどしくも、会話が少しできるようになりました。

英語について：最初の学期では英語での開講の授業を受けていましたが、いくら日本で筆記試験が得意だったとしても、自分の考えを話す練習はあまりしたことがなく、意見や質問を求められたときにはしんどい思いをしました。学期末、授業の最後にいくつかプレゼンをしました。日本の保健福祉制度、難民問題、文化や料理に関するイベントを主催したこともありました。調べる過程で自分の知らないことだらけで本当に大変だったけど、なんとか乗り越えて自信をつけられました。

言葉が分からない不安さがここまで身に染みてわかったことは初めてだったので、逆に、日本で生活する、日本語をうまく使えない外国人の方の気持ちが少しわかったような気がしました。

今後留学する人へのアドバイス

私は留学中に色々な事に挑戦することをモットーにしていました(危険を冒さない範囲で)。自分の専門分野以外の授業を取ったり、見学は積極的につれていってもらったりしました。また日本が恋しくなるときもあるけど、留学期間にはいつか終わりが来るので時間を大切に。留学中にできた出会った人や、始めたことからさらに世界が広がって、帰国後に自分の変化を実感できると思います。また、大学での唯一の日本人だったこともあって私は留学してから最初の2か月間は日本人の友人がいませんでした。日本語を話さない環境になり自分を鍛えるという点では役に立ったかもしれませんが、不安や生活上のコツを母語で話しあう相手がいるということはとても大切なように感じました。楽しむことを忘れずに、ぜひいろいろなことを勉強してください。留学はたくさんの人の協力や支えのおかげで、渡航することも帰国することもできたので、感謝の気持ちも忘れないようにしてください。

報告書記入日

2019年9月15日