

交換留学報告書

派遣先	
三重大学での所属学部・研究科	生物資源学部・植物昨日ゲノミクス
学年（出発時）	3年
大学名	ハイデルベルク大学
国	ドイツ
留学期間	2018年3月～2019年3月
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
8:00	専門の授業
9:00	大学カフェで勉強
10:00	大学カフェで勉強
11:00	大学カフェで勉強
12:00	食堂で昼食
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	ドイツ語授業
17:00	ドイツ語授業
18:00	ドイツ語授業
19:00	ドイツ語授業
20:00	
21:00	カフェで勉強
22:00	
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）
ドイツ語A1.1	20		ドイツ語	
ドイツ語A2	20		ドイツ語	
ドイツ語B1.1	8		ドイツ語	
Biologie3	10		ドイツ語	講義、学期末試験

大学のサポート	
チューターの有無	有り
チューターのサポート内容	銀行口座開設や買い物など全般
語学コースの有無	有り
コース名、料金、期間等	準備コースは無料、長期休みの語学コースは有料

生活	
住居のタイプ	マンション
住居の名前	INF136
部屋タイプ	ルームシェア(バス、トイレ、キッチン共有)
ルームメイト（国籍）	ドイツ
室内設備	暖房有り、クーラーなし
共用施設	洗濯場
インターネット設備	ルーターを購入すれば使える
大学までの交通手段（交通機関、所要時間）	バスor自転車
アルバイトの有無	なし
アルバイトの内容	

渡航	
Visaの種類	留学生ビザ
Visa申請先	役所
Visa取得にかかった日数	約1ヶ月
Visa取得にかかった費用	0
Visa取得方法、提出書類等	役所に書類を提出する。バディがすべて手伝ってくれた。
留学先大学の最寄り空港までの経路	ハイデルベルク中央駅から電車またはFlixbus(格安)
渡航費用	6万
ピックアップサービスの有無	なし

帰国後	
留年や卒業の遅れの有無	なし
有る場合、その理由	
就職活動開始時期	未定
帰国後の進路	進学or就職

留学にかかった費用	
現地通貨 = 日本円 (約)	1ユーロ = 125円
保険料 (海外旅行保険、国民健康保険等)	月30ユーロ
学費 (教科書代や語学コース授業料等)	教科書代約50ユーロ
宿舍費 (月額)	280ユーロ
光熱費 (月額)	0
食費 (月額)	250ユーロ
その他	旅行など
留学期間中にかかった費用の合計	160万

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。）

一年間ドイツに留学して、本当に良かったです。人、食、文化全てにおいて面白い経験ができました。僕はドイツ語を全く話せない状態で留学に行って、最初の半年はほとんどドイツ語の勉強に費やしました。毎朝4時間ドイツ語の授業を受け、タンDEM、自習も行なっていたのですが、3,4ヶ月は耳が慣れず、授業ですらあまり理解できませんでした。(授業が苦痛でした。笑)しかし、毎日継続していると、夏休みの集中語学コースあたりから急にドイツ語力が向上し、A1.1だったドイツ語力がB1にまであげることができました。後期にはドイツ語で専門の授業(生物学)を受け、友達とドイツ語で冗談を言い合えるまでになりました。前期は自分のドイツ語に自信が持てず、積極的に話すことが少なかったのですが、それはダメでした。積極的に話すようになって初めて、語学力が向上したので、使うということが大事なんだと実感しました。ハイデルベルク大学は国際交流に力を入れているため、多くの留学生がいました。そのおかげで留学生としては本当に過ごしやすい環境でした。ドイツ人だけでなく、いろんな国籍の学生がいるので、それぞれの国の友達とのコミュニケーションを取れるようになりました。台湾人の友達と旅をしたり、ドイツ人とホームステイをしたり、イギリス人に誘われてパーティに行ったりといろんなことしました。その中で、台湾人は性格が日本人と似ていることや、ドイツ人は時間にきっちりしていると自負しているが、実際は時間にルーズだということなど、それぞれの国の文化を身をもって経験できました。一年間の交換留学の結果に僕は大満足しています。専門科目の授業を受け、それを通して大学の雰囲気、教授とのコネクションなど得ることができました。ドイツ語も0だった状態から、B1(ドイツ語圏で出会うほぼ全ての状況に対応できる)まで達しました。外国人とのコミュニケーションも経験しました。海外に対する抵抗は完全になりました。就職や院を海外で行う可能性まで考えられるレベルになりました。楽しさ、充実、勉強ともに満足のいく一年でした。

今後留学する人へのアドバイス

語学、友達作り、勉強、旅行などやりたいことをやり切ったら後悔しないと思います。語学については初心者には20時間コースがオススメです。準備コース、前期、長期休暇、この3つを20時間コースで頑張ればドイツ語に不自由しなくなると思います！主体的な発言はしんどいことですが、話すことが一番語学力向上につながるので、頑張れると強いです。旅行はFlixBus,ライアンエアーを使うと、格安でいろんな国を訪れます。40ユーロでホームステイができるプログラムがあるの是非オススメです！Experiment-evというプログラムです。ドイツの家庭を経験でき、日常会話もかなり上達します。日本人、ドイツ人、海外からの留学生などたくさんの人と遊んで友達を作ることが楽しかったです。後悔のないようやりきってください！

報告書記入日

2019年4月3日