

交換留学報告書

派遣先	
三重大学での所属学部・研究科	工学部総合工学科応用化学コース
学年(出発時)	4年
大学名	ハイデルベルク大学
国	ドイツ
留学期間	2022年4月～2023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	
9:00	研究室
10:00	研究室
11:00	研究室
12:00	研究室
13:00	昼食
14:00	研究室
15:00	研究室
16:00	研究室
17:00	研究室
18:00	研究室
19:00	帰宅・夕食
20:00	自習
21:00	
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)
ドイツ語準備コース(渡航前)	20	8	ドイツ語	出席(Online), テスト, プレゼンテーション
ドイツ語A1.2	8	12	ドイツ語	出席, テスト(計2回)
Environment and Development	2	2	英語	ディスカッション, 期末レポート
Technisches Englisch	2	2	英語	出席, 課題, レポート
ドイツ語A2.2	4	6	ドイツ語	出席, 課題, テスト(計4回)

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	入寮, 銀行口座開設, Visa手続き
語学コースの有無	有
コース名、料金、期間等	"Preparatory Language Course", 無料、3月(4週間), 学期中のコースは上記記載

生活	
住居のタイプ	寮
住居の名前	INF133
部屋タイプ	ルームシェア(キッチン, トイレ, シャワー)
ルームメイト(国籍)	ドイツ人(2人), ロシア人(1人)
室内設備	机, 椅子, クローゼット, 本棚, ベット, マットレス, 暖房
共用施設	洗濯ルーム
インターネット設備	なし(ルーターを購入した)
大学までの交通手段(交通機関、所要時間)	徒歩10分
アルバイトの有無	なし
アルバイトの内容	

渡航	
Visaの種類	学生ビザ
Visa申請先	外国人局
Visa取得にかかった日数	4ヶ月
Visa取得にかかった費用	115ユーロ(仮ビザ期間の海外渡航申請15ユーロ+ビザ100ユーロ)
Visa取得方法、提出書類等	<ul style="list-style-type: none"> ・外国人局にvisa申請のメール(4月11日) ・指定されたメールアドレスに書類の提出(5月2日) <ul style="list-style-type: none"> -移住許可の申請書類 -在学証明書(コピー) -資金調達の証明書(ドイツの銀行口座) -パスポートコピー ・仮ビザ,次回の予約日(7月4日)をメールにて受け取り(5月2日) ・外国人局にて支払い(7月4日) ・郵便にてVisaの受け取り(8月27日)
留学先大学の最寄り空港までの経路	Flix bus (10 Euro)
渡航費用	約17万
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	無
有る場合、その理由	
就職活動開始時期	
帰国後の進路	大学院進学予定

留学にかかった費用	
現地通貨=日本円(約)	1 € = 140円
保険料(海外旅行保険、国民健康保険等)	100 € (/month)
学費(教科書代や語学コース授業料等)	語学コースの教科書代(15 €), Semester fee (100€/semester)
宿舍費(月額)	246 € (/month)
光熱費(月額)	家賃込み
食費(月額)	約150 €
その他	
留学期間中にかかった費用の合計	95万円(生活費;すべて奨学金でまかないました)+旅行費

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。)

環境先進国のドイツで、サステナビリティについて調査することを目的に留学を決めました。留学中は、

- ①ドイツの植物性由来食品の普及について調査する（ドイツの菜食主義者の人口は右肩上がり）
 - ②社会問題へのアプローチを知る（ドイツといえば環境先進国・元首相は女性）
 - ③現地学生の生活を知る
- この3つを軸にして過ごしました。

①についての成果

『大学』学食の料理の8割はvegan, vegetarian食品でした。ビュッフェ形式であったので、お肉を食いたい人はお肉を追加するといったような形でした。現地の友達の約半数が菜食主義の食事をしており、日本と比べて気軽に菜食を生活に取り入れることができる印象でした。

『スーパー』vegan, vegetarianの食品表示がわかりやすく記載されていました。大豆ミートやvegan用の卵, チーズなど、種類が豊富でした。私は料理が好きなので、いろいろな企業の食品を試しましたが、本物のお肉や卵の味と変わりなかったです。

『レストラン』普通のメニューとvegetarianのメニューを両方置いているお店が多い印象でした。スーパーと同様、どれがvegan, vegetarian用の料理なのかがわかりやすく記載されていました。値段はどちらのメニューもほとんど同じでした。日本ではvegan, vegetarianは、まだあまり一般的でない印象です。そのような話をすると、「意識が高い」というような、近寄り難い印象を持たれてしまう気もするほどです。ドイツではvegan, vegetarianの食事が当たり前存在し、誰もが気軽に普通の生活に取り入れることができるほど、植物性由来食品が普及していることが分かりました。

②についての成果

社会問題へのアプローチとしてLGBTQの方々の文化を称える「プライドパレード」というデモパレードに参加しました。日本にいたときは「デモ」というと近寄りたイメージを持っていたのですが、このデモは街の一番大きな道を封鎖して一日中パレードをするというもので、デモが街の一大イベントの様でした。「LGBTQ」と言われると比較的新しい言葉である印象でしたが、デモには若者からお年寄りまで幅広い世代の方が参加しており、皆に幸せオーラが溢れているように感じました。

また環境と食品の結びつきについて、ドイツは使い捨て商品の少なさもダントツであると感じています。まず、ペットボトルと瓶がデポジット制になっているところが日本と違いました。空き容器をスーパーに返すと買った時のお金が一部戻ってくるので、ポイ捨ても少なくなり、ドイツの街もきれいになるので一石二鳥のシステムだと思いました。スーパーの野菜コーナーでは、ほとんどが包装なしで売られています。フルーツも量り売りのものがほとんどで必要な量だけプラスチックフリーで買うことができました。

使い捨て商品の少なさを感じる場面はスーパーマーケットに限りません。他の留学生の友達とピクニックをした時、友達はいつも木のまな板、ナイフに洗えるコップ、金属のスプーンを持参していました。私が日本にいた頃はピクニックの際はいつも使い捨ての紙コップや紙のスプーンを使っていたので、ドイツに来ていかに自分が使い捨て商品をたくさん使っていたのかを思い知りました。

③についての成果

ハイデルベルク大学では現地の学生に混ざって、自分の専門の化学の研究室にインターン生として10ヶ月間所属しました。研究室ではPhDの学生、日本でいう大学院後期課程の学生がほとんどでした。それにもかかわらずメンバー26人中11人が女性でした。私の所属する工学部応用化学コースの学年は学部生でも約30%しか女性がいないのでその人数の多さには驚きました。また、女性が研究職として働ける社会形成が築かれていることの証拠でもあるので、日本との違いを強く感じました。

・語学について

ドイツ語は初心者からスタートしました。1年でA1.1のレベルからA2.2のレベルを卒業するレベルの言語力がつきました。英語は言語の授業を准后していなかったので明確なレベルの変化はわかりませんが、日常生活に支障のないくらいに成長したと思います。ハイデルベルク内では英語が通じることがほとんどでした。私自身あまりドイツ語の学習に重点を置いていなかったため、私の所属していた研究室では英語でインターンを行っていました。また、授業も英語での開講科目を受講していました。英語には自信のある方でしたが、いざ自分の意見を言うとなると思う様に言葉が出てこず、苦労しました。ルームメイトや留学生の友達と積極的に話すことで英語力を身につけました。

今後留学する人へのアドバイス

味方になってくれる人を見つけることが大切であると思います。

大学生になって、「留学に行ってみたい」と思う人は多いのではないのでしょうか。私もそのうちの1人でした。「留学に行ってみたい」の気持ちから、実際に行動に移すことはとても勇気がいるし、わからないことが多すぎて本当に不安でした。

私は、多くの人の支えがあつて。長期留学を無事に終えることができました。留学前は、長期留学経験者の友人の話を知ったり、希望の大学に留学中の方と連絡を取ったり、学科の教授に留学に行きたいことをお話しするなどして、多くの方に背中を押してもらいました。留学中も、悩みを相談できる友人にたくさん助けられました。

自分自身も留学を悩んでいる誰かの味方になることができればいいなあと思っています。留学について気になったことがあればいつでも連絡をくれると嬉しいです。

報告書記入日

2023年3月15日