

交換留学報告書

派遣先	
三重大学での所属学部・研究科	工学研究科・応用化学専攻
学年(出発時)	2年
大学名	ハイデルベルク大学
国	ドイツ
留学期間	2024年9月～2025年1月(5か月)
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	
10:00	
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	タンデム
20:00	タンデム
21:00	帰宅
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	20	8	ドイツ語	課題・プレゼン・筆記テスト

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	空港までの迎え、住民登録、銀行口座開設
語学コースの有無	有
コース名、料金、期間等	語学コース:テキスト代

生活	
住居のタイプ	学生寮
住居の名前	INF133
部屋タイプ	ルームシェア(キッチン、トイレ、シャワー共有)
ルームメイト(国籍)	ドイツ人2人、イギリス人1人
室内設備	机、椅子、ベッド、棚、暖房
共用施設	洗濯機、キッチン、トイレ、シャワー
インターネット設備	有(ルーターは各自購入 or 持参)
大学までの交通手段(交通機関、所要時間)	バスまたは徒歩
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VISA
Visa申請先	外国人局
Visa取得にかかった日数	1か月
Visa取得にかかった費用	56 €
Visa取得方法、提出書類等	Webで申請し、メールにて指定された日時で外国人局まで取りに行った(提出書類:奨学金支給証明書、住民票、ハイデルベルク大学在学証明書、国民健康保険加入証明書、パスポート)
留学先大学の最寄り空港までの経路	電車
渡航費用	約24万円
ピックアップサービスの有無	バディーが迎えに来てくれた

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	修士1年の夏前
帰国後の進路	就職

留学にかかった費用	
現地通貨＝日本円(約)	平均162円
保険料(海外旅行保険、国民健康保険等)	海外保険:約6万、健康保険(AOK):月約135€
学費(教科書代や語学コース授業料等)	テキスト代22.5€
宿舍費(月額)	317 €
光熱費(月額)	宿舍費に含まれる
食費(月額)	約130€
その他	ドイツランドチケット(公共交通機関の定期券)月49€
留学期間中にかかった費用の合計	約150万円

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。)

ハイデルベルクは治安もよく、とても過ごしやすい街だと思います。初めて海外で一人暮らしをしましたが、周りに学生寮が集まっていたので助け合いながら過ごすことが出来ました。スーパーが至るところにあったので買い物もしやすかったです。また旧市街が近く、ハイデルベルクの観光名所(ハイデルベルク城、橋など)まですぐに行けたし、そこでショッピングもできました。自分の学生寮エリアは、ネッカー川という川が近くにあり、いい散歩コースでした。ハイデルベルクは学生の街であるため、英語が通じることは多かったですが、スーパーやレストランはドイツ語しか伝わらないことも多かったです。バスのサービスが日本よりも充実しており、よく利用しました。ただし、ハイデルベルクに限らず、ドイツの公共交通機関は平気で遅延したり、運行が突然キャンセルになることもあったので、時間に余裕を持った行動が大切だと感じました。

冬はクリスマスマーケットが色々な街で開催されており、約1か月間楽しむことが出来ました。ハイデルベルクにも旧市街にあり、何度も友達と行きました。晴れの日が少なく、日も短いので夏に来たかったなと思っていたのですが、本場のクリスマスマーケットを見れたのすごくいい思い出が出来ました。

私の留学メインは研究室での生活で、平日は毎日研究をしました。三重大での研究内容とは異なっていたので、まずは受け入れ先の教授に一から説明してもらい、徐々に自分の力で研究できるようになりました。研究内容や結果の考察など、英語でのやり取りにはじめはとても苦労し、何度も何度も聞き直しました。また、内容が理解できているか不安な時は、そのままにせず、教授の言った事を反復するか言い直すかして確認を取り、キャッチミスが無いように心がけました。不明点があれば他の研究室メンバーにも相談して、たくさんサポートしてもらいながら研究を進めることが出来ました。語学力向上にもつながったし、慣れない環境でもやりきる力を身につけられたと思います。

語学について、私は研究室生活がメインだったので英語中心でしたが、やはり環境としてはドイツ語がメインでした。そのため、ほかの留学生はドイツ語を学びに来ている人が多かったです。ですが他の留学生や現地の学生はほとんど英語が話せるので、友達との交流でたくさん英語を話す機会がありました。またタンデムという、1対1でお互いの言語を教え合うパートナー制度があります。ハイデルベルク大学には日本学科があるので、日本語を学びたい人はすぐに見つかると思います。この制度を利用してドイツ語、または英語の勉強をするのもおすすめです。友達作りにも最適だと思いました。

今後留学する人へのアドバイス

留学経験は間違いなく挑戦してよかったと思える経験です。楽しいことばかりではなく、苦労したことや悩んだこともたくさんありましたが、それでもまたしたいな、と思えるくらい価値のある時間でした。お金の面で不安なこともあると思いますが、その場合は奨学金などをうまく活用してみてください。調べるとたくさん情報があります。やってみたいという思いがあるなら、あとはそこから一步を踏み出す勇氣です。はじめはみんな分からないことだらけです。まずは相談することから初めてみてください！私もまずは、国際交流センターの人に相談することから始めました。そのうえで、授業や自分の将来計画と照らし合わせて考えていくといいと思います。かけがえのない留学生活を楽しんでください！

報告書記入日

2025年2月26日