

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 機械工学コース
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	2025年3月～2026年2月(12ヶ月間)
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	起床
9:00	
10:00	授業
11:00	
12:00	昼食
13:00	図書館で自習
14:00	買い物など
15:00	
16:00	授業
17:00	授業
18:00	タンデムパートナーと夕食
19:00	タンデムパートナーと言語学習
20:00	
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	20h	8	英語,ドイツ語	出席、プレゼンテーション、テスト
ドイツ語A1.2	3h	6	英語,ドイツ語	出席、プレゼンテーション、テスト
ドイツ語A2.2	3h	6	ドイツ語	出席、プレゼンテーション、テスト
English B2.2	3h	6	英語	出席、プレゼンテーション、テスト
Introduction to Phonetics and American English	1.5h		英語	講義、期末試験
Pronunciation Practice American English	1h		英語	講義、レポート、期末試験
Modernes Japanisch IV Gurupu renshu	1h		日本語	グループワーク
Lineare Algebra	1.5h		英語	講義

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	最寄り駅までの迎え、ビザ申請、住民登録、銀行開設、
語学コースの有無	有り
コース名、料金、期間等	ドイツ語準備コース、無料、学期開始前1ヶ月

生活	
住居のタイプ	WG(シェアフラット)
住居の名前	Neuenhiemr Feld 688
部屋タイプ	ルームシェア(個室あり)
ルームメイト(国籍)	日本人、ドイツ人、ドイツ人
室内設備	ベッド、机、椅子、クローゼット、棚
共用施設	トイレ、シャワー、洗面所、キッチン、冷蔵庫、洗濯機
インターネット設備	あり
大学までの交通手段(交通機関、所要時間)	バス(20分ほど)
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	ハイデルベルク外国人局
Visa取得にかかった日数	4ヶ月弱(受け取りまで)
Visa取得にかかった費用	約20000円
Visa取得方法、提出書類等	入国後に、オンラインで必要書類(ドイツの保険の契約書、閉鎖口座の残高証明書、大学の入学許可書、ハイデルベルクの住民登録書)を提出 3週間ほど後に、ハイデルベルク外国人局に行き、料金の支払いと、写真撮影 さらに2ヶ月ほど後に、ハイデルベルク外国人局でVisaの受け取り
留学先大学の最寄り空港までの経路	フランクフルト国際空港から、ハイデルベルク中央駅までは電車で1時間半ほど
渡航費用	約30万円
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	あり
有る場合、その理由	卒論提出のため
就職活動開始時期	未定
帰国後の進路	未定

留学にかかった費用	
現地通貨＝日本円(約)	1€ = 約160～180円
保険料(海外旅行保険、国民健康保険等)	海外旅行保険: 約13万円/年, 現地保険: 140€/月
学費(教科書代や語学コース授業料等)	テキスト代 約20€
宿舍費(月額)	340 €
光熱費(月額)	0 (家賃に含まれるため)
食費(月額)	約300€
その他	交通定期券代: 60€/月, 携帯通信代: 20€/月
留学期間中にかかった費用の合計	約260万円

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。)

大学入学当初から一度は留学してみたいと考えていたため、今回ハイデルベルクへの留学を実現できて心から良かったなと感じています。

ハイデルベルクという地域は治安が良く、住民の大半が大学生のため活気があり、すごく住みやすい街でした。また、学生の3割近くが留学生ということもあって、さまざまな人種や、国籍の学生が在籍しており、母国語に関わらず、英語を共通語としてやりとりしているという環境に身を置くことができたことは、自分にとって非常に貴重な経験になりました。

留学開始当初は、英語を話すことにすごく苦手意識があったため、クラスメイトやルームメイトに話しかけることを躊躇ってしまう場面や、他の日本人留学生が流暢に英語もドイツ語も話している姿を見て、自身の不甲斐なさや留学に対する準備不足を感じる場面も多々ありました。しかし、自ら積極的に話しかけることで少しずつ苦手意識も薄れていき、現地でできた友人と会話を楽しむ余裕が生まれました。これはそうした国際的な環境に身を置いたことにより、英語に対する認識が変化したからだと感じています。

特に留学当初は、ビザの申請や銀行口座の開設などといった手続きの場面で、語学力に不安があったため、ハイデルベルク大学の日本語学科の友人に同行してもらい、助けてもらうことも多かったですが、帰国前にさまざまな解約手続きの際には恐れずに自力でやり遂げられるようになり、自身の成長を感じることができました。

ドイツ語に関しては、渡航当初は挨拶ぐらいしかできなかったのですが、大学が開講していたドイツ語コースのおかげで、現在ではレストランでの注文や、会計、簡単な日常会話ならできるようになりました。授業で学んだ内容をすぐにドイツ人のタンデムパートナーや、お店などで試することができるという環境はドイツ語を勉強するうえで、非常に恵まれた環境であったと感じています。

大学での授業は、基本的に英語で開講されているものに参加していたのですが、現地の学生は手を上げる際のポーズが違ったり、授業終わりに机を叩くなど文化の違いに驚かされることが多々ありましたが、一番印象に残ったのは学生の積極性です。教授からの問いかけに多くの学生が積極的に回答をしている姿は、見ていだけで自身の刺激になりました。また、ディスカッションの場面では、少し趣旨の違う発言をしたとしても誰も否定することなく、むしろそこから議論が発展していく様子は非常に新鮮で興味深かったです。

また、留学中には気軽にヨーロッパを旅行することもできました。日本にいた際は、海外旅行の経験がほとんどなく、海外に行くということに対して心理的なハードルを高く感じていました。しかし、他の留学生とともに数カ国旅行しているうちに海外旅行に対するハードルが下がり、9月に学期が終了し、多くの友人が帰国してしまっただけでは、一人でヨーロッパを回ることができるようになりました。まだ行ったことのない場所について自ら調べ、すべての予定を自分で立てるということは、日本にいた際には考えられないことであったため、この留学の成果の一つであると考えています。

全体的に振り返ってもこの留学はすごく有意義なものであったと感じています。語学の成長のみだけでなく、三重大に在籍していた際には出会うことのなかった経歴や価値観を持つ人々との交流、そして自分の常識が通用しない場所での生活を通して、人間的にも大きく成長できた一年であったと思います。特に海外に対する心理的なハードルは大きく下がったので、今度は交換留学生という立場にとどまらず、別の形で海外に挑戦してみたいと感じています。

また、この留学を通して出会った全ての人や、支えてくださった方々には心より感謝しています。

今後留学する人へのアドバイス

留学に行こうか迷っているのであれば、ぜひ一歩踏み出してみることをお勧めします。

留学について考えると、語学力や現地での生活、金銭面など不安は尽きないと思いますが、実際に行ってみると意外と何とかなります。私も、渡航前や渡航直後は漠然とした不安やビザ関連の手続きの多さに戸惑いを感じていましたが、今振り返ってみると、思っていたほど大きな問題ではなかったと感じます。金銭面についても、国際交流センターなどに相談すれば奨学金などのサポートを受けられる場合があります。

また、留学中は文化の違いや語学の壁などから落ち込むこともあると思います。特にドイツの冬は日照時間が短く、気分が沈みやすい時期でもあります。しかし、そうした状況も含めて前向きに楽しもうとする姿勢が大切だと感じました。どうしても一人で抱えきれないときは、遠慮せず周囲の人に頼ってみてください。確実に助けになってくれます。

また、留学中に日本人との関わりを極力立とうとする人もいるとは思いますが、体調不良などの際に頼りになるのは日本人であることが多いので、関わりを極端に避けるのもお勧めしなないです。

報告書記入日

2026年2月19日