

交換留学報告書

派遣先	
三重大学での所属学部・研究科	人文学部・文化学科
学年(出発時)	3年
大学名	ハイデルベルク大学
国	ドイツ連邦共和国
留学期間	6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	運動
9:00	朝食
10:00	図書館で自習
11:00	図書館で自習
12:00	昼食
13:00	休憩
14:00	授業
15:00	授業
16:00	図書館で自習
17:00	図書館で自習
18:00	図書館で自習
19:00	図書館で自習
20:00	友達と過ごす
21:00	友達と過ごす
22:00	帰宅
23:00	夕食
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)
Childhood and Youth in American Religious History	1.5	3	英語	演習、レポート、発表
From Social Gospel to 'Monkey Trial': Religion and Society in the United States, 1877-1925	1.5	3	英語	演習、発表

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	ビザ取得、入国手続き、現地学生との交流補助等
語学コースの有無	有
コース名、料金、期間等	General German Language Course, CEFR Level A1.1、料金無、1ヶ月

生活	
住居のタイプ	学生寮
住居の名前	Rohrbacher Str. 110
部屋タイプ	一人部屋
ルームメイト(国籍)	ドイツ、中国、トルコ、韓国等
室内設備	ベッド、机、椅子、シンク、棚、クローゼット
共用施設	キッチン、洗濯機、トイレ、シャワー、リビング
インターネット設備	回線のみあり
大学までの交通手段(交通機関、所要時間)	トラムもしくはバス、15分
アルバイトの有無	無
アルバイトの内容	無

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	2ヶ月
Visa取得にかかった費用	100ユーロ
Visa取得方法、提出書類等	ビザ用顔写真、パスポートのコピー、ハイデルベルク大学の入学許可証コピー、992ユーロ以上のドイツ銀行閉鎖口座残高証明書、医療保険の加入証明書、住民票コピー、ビザ申請書をメールで担当者に送る。外国人局からの返信のメールで、外国人局に訪問する日が送られてくる(大体約1か月後の日程)、訪問日に外国人局へ行き、現金かカードで100ユーロを支払い、
留学先大学の最寄り空港までの経路	中部国際空港→浦東国際空港→フランクフルト国際空港
渡航費用	片道10万円
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	2025年9月
帰国後の進路	学部4年

留学にかかった費用	
現地通貨＝日本円(約)	1ユーロ＝183円
保険料(海外旅行保険、国民健康保険等)	月約3万円
学費(教科書代や語学コース授業料等)	無
宿舍費(月額)	222ユーロ(光熱費込)
光熱費(月額)	
食費(月額)	約2万円
その他	交通費、日用品、遊びにかかる費用
留学期間中にかかった費用の合計	約100万円

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。)

留学をして本当に良かったと心から思っています。

私は中国で小学校から高校までを過ごしました。その経験を通して、日本の外で生きることや異なる文化に触れることの面白さを知り、「もっと外の世界を知りたい」という思いが強くなりました。だからこそ、次に挑戦するならアジア圏ではなく、価値観や社会の仕組みが大きく異なるヨーロッパ、それもドイツを選びました。

正直に言えば、ドイツ語はほとんど話せないまま渡航しました。不安はありましたが、現地では英語が非常に広く使われており、学生たちも流暢だったため、日常生活や交流に大きな支障はありませんでした。しかし、言語以上に私が強く関心を持っていたのは、現地の人々の考え方や価値観、社会のあり方でした。授業で学ぶ知識以上に、「なぜそう考えるのか」「どうしてその行動をとるのか」という背景を知りたいと思っていました。

そのため、私はできる限りイベントに参加し、友人からの誘いはどれだけ急であっても、時間が遅くても断らないという、いわば「イエスマン」の姿勢を意識して生活しました。最初は少し勇気が必要でしたが、その積み重ねが多くのお会いにつながりました。ホームパーティーやクリスマスマーケット、スポーツ観戦、政治や社会問題についての深夜の議論など、日本ではなかなか経験できない場に身を置くことで、ドイツ社会のリアルな一面を肌で感じることができました。

例えば、政治や環境問題について、学生たちが当たり前のように自分の意見を持ち、それを率直に語る姿には強い印象を受けました。また、家族観や将来観についても、日本とは異なる考え方に触れ、自分自身の価値観を見つめ直すきっかけにもなりました。時には少し過激な議論や、日本では想像しにくい体験もありましたが、それも含めて「世界は自分の知っている範囲よりはるかに広い」ということを実感できました。

半年という決して長くはない期間でしたが、この留学で得たものは語学力以上に、人と向き合う姿勢や、多様な価値観を受け入れる柔軟さ、そして自分自身を客観的に見る視点です。日本に戻った今でも、あの時間は確実に自分を一段成長させてくれたと感じています。あの環境に飛び込む決断をして、本当に良かったと思っています。

今後留学する人へのアドバイス

まず一番大切なのは、「柔軟でいること」だと思います。留学生活では、日本では当たり前だったことが通じなかったり、自分の常識が少数派になる場面が多くあります。そうした違いに対して、最初から否定したり構えたりするのではなく、「そういう考え方もあるのか」と受け止める姿勢が大切です。ただし、柔軟であることと、自分を見失うことは別です。自分の軸や大切にしている価値観はきちんと持ち続けてください。現地では政治や社会問題、家族観などについて率直に意見を交わすことが多く、自分の考えをはっきり述べることで会話が盛り上がります。相手の意見が強くても、圧に押される必要はありません。違いを楽しむくらいの気持ちでちょうど良いと思います。

一方で、海外には本当にいろいろな人がいます。優しく親切な人が多い一方で、少し危険を感じる場面や違和感を覚えることもあるかもしれません。そのようなときは、遠慮せずに自分の身を守ることを最優先にしてください。無理に場の空気に合わせる必要はありません。

また、目的にもよりますが、友達を作りたいのであれば、完璧な英語やドイツ語を話そうとしなくて大丈夫です。内容が多少薄くても、とにかく話しかけることが大事です。言葉の正確さよりも、「一緒にいたい」という姿勢の方がずっと伝わります。

そして意外と大切なのが、現地の日本人とのつながりです。頻繁に集まる必要はありませんが、適度に情報交換をすることで、生活面や手続き、住居などに関する有益な情報を得ることができます。異国の地では、そうしたネットワークが大きな支えになります。

留学は自由で刺激的な時間ですが、自分らしさを保ちながら、多様な価値観を楽しむ姿勢があれば、きっと充実した経験になると思います。

報告書記入日

2026年2月22日