

交換留学報告書

派遣先	
三重大学での所属学部・研究科	生物資源学部農林環境科学コース
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	1年(2025年9月～2026年7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	授業
9:00	授業
10:00	
11:00	
12:00	昼食
13:00	
14:00	タンDEM
15:00	
16:00	語学コース
17:00	語学コース
18:00	
19:00	友達とごはん
20:00	
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)
Pronunciation Practice American English	1h		英語	講義、試験
ドイツ語準備コース	20h		ドイツ語、英語	講義、プレゼン、試験
ドイツ語A1.2	6h	6	ドイツ語	講義、試験
ドイツ語A2.1	3h	6	ドイツ語	講義、プレゼン、試験
Molecular Biology	1.5h		英語	講義、試験
Global Warming and Changing Vegetation	1.5h		英語	講義、試験

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	ドイツ到着時に空港まで迎えに来てくれた
語学コースの有無	有
コース名、料金、期間等	ドイツ語準備コース 1か月間、無料

生活	
住居のタイプ	シェアフラット
住居の名前	INF696
部屋タイプ	ルームシェア(個室あり)
ルームメイト(国籍)	ドイツ人
室内設備	机、椅子、ロッカー、棚、ベット
共用施設	キッチン(IHのみ)、お風呂、トイレ
インターネット設備	wifiあり
大学までの交通手段(交通機関、所要時間)	バスで1駅、徒歩で15分ほど
アルバイトの有無	無
アルバイトの内容	

渡航	
Visaの種類	学生ビザ
Visa申請先	ハイデルベルクの外国人局
Visa取得にかかった日数	5か月
Visa取得にかかった費用	10912ユーロ(1か月分の992ユーロ×11か月分)
Visa取得方法、提出書類等	ドイツ到着後、保険の契約書、閉鎖口座の残高証明書、大学の入学許可書、住民登録書、QR付きの写真などの必要書類をオンラインで提出し、受け取りに向かった。
留学先大学の最寄り空港までの経路	電車で2時間ほど
渡航費用	10万ほど(フライトマイルを利用した為)
ピックアップサービスの有無	有

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	未定
帰国後の進路	大学院へ進学予定

留学にかかった費用	
現地通貨＝日本円(約)	1ユーロ=186円
保険料(海外旅行保険、国民健康保険等)	東京海上日動(必須)148250円、ドイツの保険AOK(必須)月額144ユーロ
学費(教科書代や語学コース授業料等)	学期費81.05ユーロ、テキスト代50ユーロ
宿舍費(月額)	340ユーロ
光熱費(月額)	無
食費(月額)	200ユーロ
その他	TV通信料月額 18.6€、スマホ月額25Gプラン9.99€
留学期間中にかかった費用の合計	200万＋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。)

1年間の留学生生活を振り返って、まず思うことは、さまざまなことを経験することができたということです。慣れない環境で生活する中で、たくさんの人と出会い、これまで経験したことのないことにも挑戦しました。そうした一つひとつの経験を通して、留学に行く前と比べて、自分の性格や日常生活スタイルも変わったように思います。

語学力に関しては、留学前と比較すると向上したのではないかと考えています。

ドイツ語は挨拶程度、英語は日常会話程度のレベルで渡航しました。ハイデルベルク大学では生物学を専攻し、すべての授業を英語で受講しました。先生の話す速度が速いことや、分からない専門用語が出てくことも多く、授業内容をその場ですべて理解することに苦労しました。しかし、少人数クラスであったことに加え、先生と学生の距離が近かったため、分からないことがあればすぐにその場で質問することができる環境でした。どの授業でも学生が積極的に発言する雰囲気があり、講義を受けるといよりも、先生と学生が一緒に授業を作っているという感覚に近かったです。そのおかげで、ネイティブスピーカーが話す英語の速さにも、徐々に耳が慣れていったように思います。

また、現地でできた友人とは英語で話していたため、英語を話す力は確実に向上したと感じています。ドイツ語に関しては、ほぼゼロの状態で渡航しましたが、文法を中心とした基礎をしっかりと学ぶことができました。

ハイデルベルク大学には世界各地から留学生が集まっているため、さまざまなバックグラウンドを持つ学生と出会い、交流することができます。

また、ハイデルベルク大学には日本学科があり、月に一度開催される「話す会」というイベントでは、日本語を勉強しているドイツ人学生や、他の日本人留学生と交流することができます。日本学科では定期的にさまざまなイベントも開催されており、ハロウィンパーティーや忘年会、カラオケ大会など、みんなで楽しめるものが多くありました。

この留学生活の中でさまざまな人と出会い、関係を築いていく中で私が感じたことは、育ってきた環境や文化が異なると、物事の見方や考え方も一人ひとり異なるということです。その違いをお互いに理解し、尊重しようとする中で、言語の壁を越えて相手を知り、関係を築いていくことができるのではないかと感じました。

日本で生活していると、休日はショッピングに出かけたり、カフェに行ったりして過ごすことが多かったのですが、ドイツでは日曜日になるとほとんどのお店が閉まっているため、家でお菓子作りをしたり、川辺でピクニックをしたりして過ごすことが増えました。また、寮にはテレビなどもなかったため、日本にいた頃と比べて、対話を通して人とコミュニケーションを取る時間が圧倒的に増えたように思います。

これまでの日本での生活では、ほとんどが学校と家の往復で、家族以外の人と一緒に時間を過ごすことは本当に少なかったように思います。そのため、人付き合いをあまりしてこなかった私にとって、人との関係を築くことや、相手との距離感をつかむことは簡単ではありませんでした。たくさん失敗し、思うようにいかず、もどかしい時間を過ごしたこともありました。しかし、そうした経験があったからこそ、自分の行動や考えを振り返り、自分自身を見つめ直す貴重な時間にもなりました。

私が留学中に特に記憶に残っていることは、大きく二つあります。

一つ目は、クリスマスマーケットです。クリスマスマーケットは11月下旬頃から始まり、約1か月間開催されます。私は週末や授業のない時間を見つけては、友人と一緒にドイツ各地のクリスマスマーケットを訪れました。どのマーケットも装飾がとても美しく、見ていだけで幸せな気持ちになりました。また、マーケットごとに異なるマグカップを集めたり、食べ歩きをしたりすることも楽しみの一つでした。

もう一つは、旅行です。週末や春休みには、さまざまな国を訪れました。旅行中には、友人とその土地でしか食べられない料理を楽しんだり、ゆっくりとサンセットを眺めながら語り合ったりしました。一緒に時間を過ごす中で、さまざまな感情を共有することができたことは、私にとってとても貴重な経験でした。

幸いなことに、私は本当に素敵な友人たちに恵まれ、ドイツでの留学生活は、決して忘れることのできないかけがえのない時間となりました。

最後になりましたが、この留学生生活を陰ながら支えてくれ、温かく見守ってくれた家族、そして留学を支援してくださった三重大大学国際戦略チームの方々に、心からお礼を申し上げます。

本当にありがとうございました。

今後留学する人へのアドバイス

ここでは、私が留学中に一番苦勞したビザについて話そうと思います。私はドイツに到着後にビザの申請をしたのですが、手続きがうまく進まずビザの取得に5か月を要しました。

当初Jassoの奨学金と閉鎖口座を使って資金証明をする予定だったのですが、うまくいかずに途中で諦めて閉鎖口座のみで証明をしました。

ビザの取得を問題なくスムーズに行うには、閉鎖口座のみで証明をするか、ドイツに渡航前に日本にある大使館で取得することをお勧めします。担当者によっては、メールを送ってもなかなか返信が帰ってこない人もいます。そういった場合は思い切って自分で電話してみるのも一つの手だと思います。私の場合は電話で事情を説明してその場で受取日のアポイントを取ることができました。

それから留学に行こうか迷っている人へ、私も初めは費用の面や卒業の遅れなどを心配してなかなか留学に踏み切ることができませんでした。しかし学内にある国際戦略機構の事務所に足を運び話を聞いてみると、奨学金のことについて教えてくださったり、実際に留学に行った方に話を聞く機会を作っていただきました。話を聞く中で、心配していたことのほとんどが何とかなる事が分かり留学に行く決心がつけました。なので、もし留学を迷っているのであれば一度相談に行ってみてほしいなと思います。

報告書記入日

2026年8月16日