

交換留学報告書

派遣先	
三重大学での所属学部・研究科	医学部看護学科
学年(出発時)	4年
大学名	Catholic University of Applied Sciences Freiburg
国	ドイツ
留学期間	1学期間
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	
9:00	
10:00	ルームメイトと朝食
11:00	
12:00	授業
13:00	授業
14:00	学食
15:00	友人と過ごす
16:00	
17:00	帰宅
18:00	
19:00	夕食
20:00	
21:00	自習
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)
Diversity and international social work	1h30	5	英語	座学、プレゼン
German	2h	5	英語	オンライン
Introduction to art therapy	3h	5	英語	座学+実践
Health care systems in international comparison	1h30	5	英語	座学+フィールドスタディ、プレゼン
The social and health system	1h	3	英語	座学+フィールドスタディ
Ukraine –Current social challenges in a country in the middle of Europe	3h	5	英語	2つのウクライナの大学の学生と共同オンライン授業、プレゼン

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	書類の手続き、日常生活のサポート、アクティビティへの招待
語学コースの有無	有(オンライン)
コース名、料金、期間等	交換留学プログラムに含まれているため料金無し、6か月(渡航前からスタート)

生活	
住居のタイプ	学生寮
住居の名前	Margarete Ruckmich Haus
部屋タイプ	ワンルーム
ルームメイト(国籍)	ドイツ人、イタリア人、インド人
室内設備	洗面台、シングルベッド、クローゼット、暖房、収納、机
共用施設	キッチン、シャワー、トイレ、自習室、音楽室、コピー機
インターネット設備	Wi-Fiあり
大学までの交通手段(交通機関、所要時間)	トラム、30分
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	フライブルク移民局
Visa取得にかかった日数	2か月
Visa取得にかかった費用	100ユーロ
Visa取得方法、提出書類等	メールにてパスポート、申請フォーム、入学証明書、健康保険証、資金提供の証明(閉鎖口座の証明と奨学金)、データ保護同意宣言を提出。その後、メールが届き移民局に訪問。写真と指紋をとる。数週間後、移民局へ受け取りと支払い。
留学先大学の最寄り空港までの経路	電車とバスで1時間半
渡航費用	往復15万円ほど
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	有
有る場合、その理由	留学中の日本での授業取得不可
就職活動開始時期	帰国後
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ユーロ＝180円
保険料(海外旅行保険、国民健康保険等)	6万5千円+834ユーロ＝1195ユーロ＝21万円
学費(教科書代や語学コース授業料等)	三重大学への学費30万円＝1660ユーロ
宿舍費(月額)	360ユーロ＝6万5千円
光熱費(月額)	宿舍費に含
食費(月額)	150ユーロ＝2万7千円
その他	交通費215ユーロ、SIMカード60ユーロ、洗濯50ユーロ、日用品100ユーロ、VISA取得100ユーロ、航空券840ユーロ
留学期間中にかかった費用の合計	7280ユーロ＝131万円

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。)

看護学科から留学する人は数少ないため、前例も少なく留学準備は少し大変だった。似たような状況の先輩がいなかったため、相談する際は国際交流センターや看護学科のゼミの教授、他学部の留学経験者であった。国際交流センターのスタッフさんが親身に相談に乗ってくれたおかげで、ひとつひとつのプロセスを進めていくことができた。卒業を1年遅らせることについて悩んだ時もあったが、自分の中での優先順位を明確化し、留学に行くことを決めた。ドイツでは、街を歩くだけで建築物など、多くの違いを感じられた。また、私を含め留学生は8人だけであった。それぞれボリビアやコロンビア、モロッコ、ベトナム、ウクライナ、スペイン出身の学生であったため、日常会話の中で価値観の違いや文化の違いをたくさん感じた。留学生同士で互いに助け合い、同じ授業をとり、また食事をともにするなど多くの時間を一緒に過ごした。授業はすべて英語で行われ、はじめはその環境に慣れず、1日の終わりにはとても疲れていた。しかし、次第に慣れていき、授業の中でのディスカッションにおいても英語で発言もできるようになり自分自身の語学力の向上も実感できた。加えて、周りに日本人は全くいなかったことで日常生活はすべて英語でのやりとりだったことも英語力の向上につながったと考える。授業は主に、看護学ではなく社会福祉についての内容であったため、新しいこと知識、視点を吸収できたと考える。ドイツ語については、渡航前からオンライン授業が始まったため、必要最低限のフレーズは覚えてからドイツに行くことができた。帰国前にはスーパーでのやり取りやお店での注文は行えるようになった。ドイツ人の学生とはドイツ語より、英語の方が多かった。授業は英語で行われたが、一部のドイツ学生のプレゼンはドイツ語で行われたため、理解することはできなかった。もし、ドイツ語がより理解できていたらより多くのことを学ぶことができたと考え、悔しい思いが残った。総じて、ドイツでの留学経験は忘れられない経験となり、大学主催のイベントやプライベートでの旅行など、たくさんの思い出を作ることができた。冬のドイツは寒く、天気も曇りが多かったため、また機会があれば春から夏にかけて訪れたい。

今後留学する人へのアドバイス

留学の手続きは国をまたぐため、想定より時間がかかることを踏まえて早めに準備する方が良い。ビザの取得についてもメールでのやり取りであったため、返信に時間を要することを覚えておくべき。時間はあっという間に過ぎていくため、留学先でやりたいことがある場合には、先延ばしにせず進んでやっていくべき。日本の調味料などは手に入れられるものの、とても効果であるため、日本から持っていけるのであれば持っていくべき。

報告書記入日

2026年2月19日