

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
学年(出発時)	4年
大学名	ルール大学ボーフム
国	ドイツ
留学期間	2025/10－2026/02
派遣先での身分	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	自習やタンドム
11:00	
12:00	
13:00	授業
14:00	授業
15:00	授業
16:00	授業
17:00	授業
18:00	
19:00	運動コースや言語交換カフェ
20:00	
21:00	夕食
22:00	
23:00	
0:00	日本の授業(オンライン)

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)
ドイツ語初級	3		ドイツ語、英語	4技能試験(対面、オンライン)
英語	4		英語	4技能試験(対面、オンライン)

大学のサポート	
チューターの有無	無
チューターのサポート内容	
語学コースの有無	無
コース名、料金、期間等	

生活	
住居のタイプ	学生寮
住居の名前	
部屋タイプ	1人部屋
ルームメイト(国籍)	
室内設備	勉強机、本棚、クローゼット、暖房、シャワー、トイレ、キッチン、冷蔵庫
共用施設	洗濯機、乾燥機、自習室
インターネット設備	有
大学までの交通手段(交通機関、所要時間)	徒歩とトラムで10分程度
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	外国人局
Visa取得にかかった日数	2か月
Visa取得にかかった費用	約100€
Visa取得方法、提出書類等	パスポート、住民票、保険の証明書、貯金残高の証明
留学先大学の最寄り空港までの経路	トラム、電車で1時間
渡航費用	30万
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	3年の12月
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)	1€＝185円
保険料(海外旅行保険、国民健康保険等)	ドイツの健康保険:140€/月、海外旅行保険: ¥62417
学費(教科書代や語学コース授業料等)	教科書代 40€、Social Contribution Fee 350€/Semester
宿舍費(月額)	341€/月(光熱費込み)、Media License Fee 18.36€/月
光熱費(月額)	
食費(月額)	200 €
その他	通信費、日用雑貨費、旅費、娯楽費等
留学期間中にかかった費用の合計	約9000€＋渡航費

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。)

大学入学当時から、言語の習得や海外で生活をし世界を見て視野を広げたいという思いから、留学への憧れがあった。新型コロナウイルスの影響で、学生生活に悔いがあったため、その思いは大きかった。しかし、4年で大学を卒業することが最優先事項だったため、先延ばしにしていた。そんなとき、Japanologieがあり日本に興味のある学生が多く、留学生へのサポートが手厚く、4年での卒業とも両立できる留学日程の、ルール大学ボーfumを知った。ヨーロッパの文化に関心があり、ドイツ人の友人がおりドイツ語や文化にも興味があったため、ルール大学ボーfumに交換留学を決めた。留学準備は、就職活動や卒業研究を並行して行っていたため、とても忙しく不安はあった。しかし、ルール大学ボーfumが主催するオンラインでの説明会や、ボーfumから三重大学への留学生との交流があったため、何とかこなすことができた。ボーfumでは、留学開始の約1か月前にオリエンテーションコースが開講されているが、日程の関係で参加できなかった。ドイツ語のコースや、留学生同士の交流、滞在許可証取得の付き添い等が行われていたため、参加できなかったことに不安を感じていた。しかし、学期初めに留学生対象のキャンパスツアーやWelcome Partyが開催されていたり、International Officeが滞在許可証の取得をサポートしてくれたりしたため、留学生生活を無事スタートできた。ドイツ語は未学習だったため、留学が決まったときからアプリや参考書で勉強をした。しかし、ドイツ語で会話することは難しく、英語に頼ることが多かった。留学前に会話の実践練習をもっと行えばよかったと思った。英語に関しては、通常の会話程度ならできるが、深い内容の会話をスムーズに行うことが難しかった。留学を通して、文法や単語を完璧に話す必要はないことに気づき、以前より物怖じせずに英語を話せるようになった。つい他の国の留学生と自分の英語を比較してしまい、劣等感を感じることもあったが、英語での会話を重ねて、知っている単語や文法を使えるものにしていくことで、少しずつ自信をつけていった。ボーfumは、日本人留学生が多くはないが、コミュニティがあり程よい距離感で生活することができたため、留学にはとてもいい環境だった。1人部屋の寮で生活する場合、寝具や調理器具等は自分でそろえなければならなかったため苦労したが、同じ寮の日本人に助けをもらうこともあったため、留学において日本人同士のつながりも大切だと思った。留学を通して、日本にいただけでは出会えない人との出会いや、味わえない経験をし、視野が広がり、人生の選択肢も広がった。また、日本に住んでいるとわからない、世界の側面や、価値観、日本の素晴らしい点等、気づきや学びがたくさんあり、多面的な視点をもてるようになったと感じている。他の国で外国人として生活することは、保険に加入したり、滞在許可証を取得したり、不満があっても言葉が通じず悔しい思いをしたり、常に苦労はつきものだった。しかし、その経験は自己成長につながり、人生の糧になると信じている。留学は、感染症や世界情勢に影響されるため、いつでもできるものではないと思う。1Semesterは本当に短く、日程はかなりタイトだったが、今しかできない貴重な経験ができたため、留学に挑戦して本当によかった。

今後留学する人へのアドバイス

留学期間は、長いようであつという間なので、計画を立てたり、目標を決めたりして、充実した時間を送れるといいと思います。海外での生活は、慣れないことが多く、頼れる人も少ないため大変なことも多いですが、出会った人や見た風景、挑戦や失敗した経験も人生の財産になります。もし、留学に行こうか迷っている人がいたら、少し無理をしてでもぜひ挑戦してみてください。

報告書記入日

2026年3月12日