

交換留学報告書

派遣先	
三重大学での所属学部・研究科	三重大学教育学部家政科
学年(出発時)	4年
大学名	Heidelberg University
国	ドイツ
留学期間	2023年9月～2024年7月末
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	
11:00	タンデム
12:00	↓
13:00	↓
14:00	昼食
15:00	友人と買い物
16:00	自宅に戻る
17:00	授業
18:00	↓
19:00	↓
20:00	夕食
21:00	運動
22:00	↓
23:00	↓
0:00	帰宅

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	20	8	ドイツ語	テスト、プレゼンテーション
ドイツ語A1,2	8	12	ドイツ語	出席、テスト
ドイツ語A2	8	12	ドイツ語	出席、テスト
IDF Tandem	2	2	ドイツ語	出席
Theater-Kurs	2	2	ドイツ語	出席

大学のサポート	
チューターの有無	あり
チューターのサポート内容	銀行口座開設、携帯電話の手続き
語学コースの有無	あり
コース名、料金、期間等	1ヶ月 無料

生活	
住居のタイプ	寮
住居の名前	Comeniushaus
部屋タイプ	2人でキッチン、シャワートイレを共有、1人部屋あり
ルームメイト(国籍)	トルコ
室内設備	キッチン、シャワー、トイレ、机椅子
共用施設	キッチン、シャワー、トイレ、地下に洗濯機
インターネット設備	なし(ルームメイトと共有)
大学までの交通手段(交通機関、所要時間)	バスで15分
アルバイトの有無	あり
アルバイトの内容	日本カフェ

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	3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	パスポート、住民票、入学許可通知、三重大大学の在学証明書、奨学金支給証明書、保険加入証明書
留学先大学の最寄り空港までの経路	フランクフルト空港からFlixbusで10ユーロ
渡航費用	約30万円(往復)
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	帰国後4年の後期があるため
就職活動開始時期	未定
帰国後の進路	大学院

留学にかかった費用	
現地通貨＝日本円(約)	2023年 158円 2024年 174円
保険料(海外旅行保険、国民健康保険等)	月130ユーロ
学費(教科書代や語学コース授業料等)	約300ユーロ
宿舍費(月額)	258ユーロ
光熱費(月額)	宿舍費に含む
食費(月額)	150ユーロ
その他	ドイツ全土交通機関乗り放題定期 月30.42ユーロ
留学期間中にかかった費用の合計	150万

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。)

Heidelbergの街について...初めての海外生活で初めて一人暮らしだった私にとってとても過ごしやすい街でした。城の周辺は古く歴史のある建物とショッピング街があり、とても賑わっています。その中にキャンパスが溶け込んでいてどれが大学なのかわからないというのが最初の印象です。ネッカー川という大きな川が流れていて川沿いを散歩しているとHeidelberg城を見ることができます。春夏秋冬で様々な顔を見せてくれるこの街は自然と人工物のバランスが良く、ついつい写真を撮りたくなってしまふ、とても素敵なおとこです。ネッカー川沿いには芝生が広がっていてピクニックをしたり、バーベキューをしたりする人がたくさんいます。レストランやカフェには必ず外の席があり、天気がいいと(小雨、冬でも)多くの方が外で楽しめます。その光景を始めて見た時は日本との文化の違いを感じ、とてもびっくりしました。ハイデルベルクは割と雨が多いらしいので、晴れているだけでここに住む人たちの機嫌が良くなるという感じがします。ぜひここに留学する方はこの雰囲気肌で感じてみてください。

生活と学習について...最初の1ヶ月は語学学校と手続きで終わります。私の場合はドイツ語がほとんどできない状態でドイツに来たのでハイデルベルクの日本学科の方のサポートがとても助かりました。また、語学学校で出会う他の日本人の子と情報交換も大切だと思います。私と同じタイミングでHeidelbergへ来た三重大生が誰もいなかったのが気軽に相談できる友達が最初はゼロでした。その為、語学学校での友達作りと、大学の新生歓迎などのイベント参加は積極的に行う必要があると思いました。ドイツ語上達のために大学での授業のほかにタンデムをたくさんやることを心掛けました。生活にコミットした表現を知ることができ、スピーキングもリスニングも同時に鍛えることもできました。そしてスーパーやレストランなど私生活の中で学んだことどんどん実践しました。

ハイデルベルクは国際色豊かです。様々な国の方がいます。そのため、あまり人種差別を受けることはありませんでした。日本が好きだったり、興味を持っている人も多く、時々街でJAPAN祭りが行われることもあります。最初にも書きましたが、とても住みやすく、素敵な街でした。11か月本当に充実した留学生活を送ることができました。

今後留学する人へのアドバイス

留学に少しでも興味のある方はぜひ挑戦してみてください半年留学であれば、やりたいことを留学前に決めてある程度の計画を立てておくとう有意義な時間を過ごせるかと思います。1年留学であれば、たくさん時間はありますが、学習面でもプライベートでも毎月の目標を立てることで後悔なく、たくさんしたこと経験できると思います。最初は日本との文化の違いに戸惑うかもしれませんが、それに対してできるだけポジティブに受け止めることが大切です。徐々に細かいことが気にならなくなります。また、自分の気持ちはハッキリと伝えましょう。YESとNOをわかりやすく、しっかりと伝えるだけで生きやすくなります。留学前は不安な気持ちがとても大きいはずですが。そんな時は留学経験者にたくさん相談して準備すれば大丈夫だと思います。これからの留学生活を楽しんでいきましょう！！！！

報告書記入日

2024. 7. 27