

交換留学報告書

派遣先	
三重大学での所属学部・研究科	生物資源学研究科
学年(出発時)	M1
大学名	三重大学
国	日本
留学期間	2024年3月～2024年7月(5か月)
派遣先での身分	修士

一日の生活スケジュール(通学時)	
	記入欄
8:00	
9:00	
10:00	授業
11:00	復習
	自習
12:00	
	友達と昼食
13:00	
	自習
14:00	
	自習
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
	授業
19:00	
	授業
20:00	
	友達と夕食
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)
Biology 4	5	1	ドイツ語	講義
Master of Education Biology	2	1	ドイツ語	講義
Nature and Environmental Protection	集中講義	1	ドイツ語	講義
Animal Ecology	4	1	ドイツ語	講義

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

生活	
住居のタイプ	ルームシェア
住居の名前	Im Neuenheimer Feld134
部屋タイプ	一人部屋
ルームメイト(国籍)	ドイツ人
室内設備	机、ベッド、イス、ゴミ箱、棚、引き出し
共用施設	キッチン、トイレ、シャワー、冷蔵庫、ポット、電子レンジ、食器、調理器具
インターネット設備	WiFiがあった
大学までの交通手段(交通機関、所要時間)	徒歩15分
アルバイトの有無	無し
アルバイトの内容	無し

渡航	
Visaの種類	学生
Visa申請先	Heidelberg
Visa取得にかかった日数	2か月
Visa取得にかかった費用	9502円
Visa取得方法、提出書類等	・賃貸し契約書 ・入学証明書 ・保険 ・奨学金の受領証明書 ・パスポート
留学先大学の最寄り空港までの経路	DB(ドイツの鉄道)
渡航費用	263410円
ピックアップサービスの有無	無し

帰国後	
留年や卒業の遅れの有無	無し
有る場合、その理由	
就職活動開始時期	留学前
帰国後の進路	青年海外協力隊

留学にかかった費用	
現地通貨＝日本円(約)	
保険料(海外旅行保険、国民健康保険等)	163000円
学費(教科書代や語学コース授業料等)	3000円
宿舍費(月額)	55000円
光熱費(月額)	宿舍費に含まれる
食費(月額)	30000円
その他	
留学期間中にかかった費用の合計	600000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。)

留学は、中学生のころからの夢だった。昔から海外には興味があり、憧れの対象であった。しかし、いつまでも夢や憧れのままであることにより次になかなか進めずにいた。そのため、今回学校からのハイデルベルク大学への交換留学制度によるチャンスを見つけ、思い切って申し込むことを決意した。初めての海外での長期での生活は、どんな人に出会って、どんな経験ができるのだろうと、不安よりも楽しみの方が多かった。ドイツに降り立った時の最初の印象は、ヨーロッパ系の顔の人が多くアジア系の人が少ない、身長が高い、日本語が聞こえない、建物が全く違うなど外見的な要素ばかりだった。しかし、現地で生活し、現地で出会う人と交流するうちに、外見的な要素だけではなく、その土地の歴史、多国籍の人の価値観、考え方など、より内面的な要素の方が自身の興味として大きくなった。外見が異なることは当たり前で、それよりも何を考えて人々が生活しているのか、どういう歴史があってその建物や言語、人が存在するのかを考えることの楽しさや重要性に気づいた。内面的なものに注目することで、海外の人と日本人の共通点や相違点に気づけたり、海外の人から見る日本への印象を知ることができたり、より他国と自国についての興味や関心が増え、もっと学びたいと感じるようになった。これらの経験は、数日間だけの旅行だけでは経験できない、住むからこそそのものだと考える。

言語に関しては、今回の留学を通して語学への関心が深まり、語学を習得することへのハードルが下がった。留学前には、英語を用いたコミュニケーションの場が限られており、自身の英語を用いたコミュニケーションにも自信がなかった。さらに、日本語以外での言語を使わなければコミュニケーションを取れないという環境に強制的に身を置くことで、簡単な表現でさえ言語を使いこなせないことに気づき、リスニング能力の低さにより話についていくのが大変であることを実感した。しかし、この困難を繰り返すうちに、自然と日常生活で必要な表現に関する反復練習を行うことができた。留学が終盤になると、コミュニケーションにおける英語のリスニング力とスピーキング力が自分でも実感できるほど上がった。3月に出会った何人かの友達には、7月の時に英語で話すことが上手くなったとほめてもらうことも多くなり、自信につながった。ドイツ語においては、英語ほどの成長はできなかったが、簡単な表現を使えるようになり、会話の内容を推測できるほどには成長することができた。日本への帰国後は、より難しい単語や複雑な表現についても積極的に学びたい。留学は、思い描いていた以上に自身の知的好奇心を向上させ、将来の自信の姿を想像するのにいい刺激となった。

今後留学する人へのアドバイス

留学に少しでも興味があるのであれば、思い切って世界に飛び出てみてください。一言で留学とは言っても、留学の目的は人それぞれ様々です。言語習得、文化・歴史を学ぶ、学問を深く学ぶ、国際交流をするなど、留学を考えている人には何かしらの理由があると思います。まずは、何を目的として留学しに行くのかを明確にさせ、現地で自分をできる限り想像してみてください。留学先では、実際に思い描いていた通りの生活が待っているとは限りません。たとえ思い描いていたものとは異なっているとしても、常に自身の楽しさをそこでを見つけることを忘れないでください。また、留学前の目的以外のものに興味が引かれることもあります、その時にはその感性を信じて挑戦してみてください。留学中に目的が変わることは、悪いことだとはおもいません。ただ、どうして自分の考えが変わったのか変化のきっかけには常に注目してほしいです。そこに自身の興味、強み、大事にしたいことなどたくさんの可能性が見つかると思います。

留学先では、現地で出会う人との交流をぜひ大事にしてほしいです。そこに暮らす人の考え方、そこで学ぶ理由、何に興味があるのかなどを意見交換することで、自身の考えも磨かれるだけでなく、相手に自身のことを知ってもらえるきっかけにもなり、世界をより身近に感じられるようになります。

日本は海外と海で隔たれていますが、想像以上に世界は身近にあります。自身の可能性もたくさんあることにぜひ気づいてほしいです。

報告書記入日

2024年8月23日