

交換留学報告書

派遣先	
三重大学での所属学部・研究科	人文学部
学年(出発時)	4年
大学名	ハイデルベルク大学
国	ドイツ
留学期間	1年
派遣先での身分	大学生

一日の生活スケジュール(通学時)		
	記入欄1	記入欄2
8:00	授業	
9:00	授業	授業準備や掃除・洗濯など
10:00	授業	
11:00		
12:00	昼食	昼食・カフェ
13:00		
14:00	買い物など	
15:00		
16:00	スポーツクラスへ参加	授業
17:00		授業
18:00	帰宅	
19:00	夕食	友人と過ごす
20:00		
21:00	課題	帰宅
22:00		夕食
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)
Allgemeinsprachlicher Deutschkurs	200m/5	2	独・英	小テスト・期末試験・講義
Allgemeinsprachlicher Deutschkurs	90m/2	2	独	小テスト・期末試験・講義
International, European and National Data Protection Law	3h/1	聴講	英	期末レポート・公開講義
European constitutional law and theory	2h/1	聴講	英	期末レポート・公開講義

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	住民登録・銀行開設・履修登録補助・書類作成補助など
語学コースの有無	有
コース名、料金、期間等	無料(交換留学生のみ)/200分×週5日×1か月、90分×週2日×4か月

生活	
住居のタイプ	WG(シェアフラット)
住居の名前	Neuenheimer Feld
部屋タイプ	一人部屋
ルームメイト(国籍)	イタリア・ブルガリア・ドイツ・中国
室内設備	クローゼット・デスクチェア・ベッド・棚・オイルヒーター
共用施設	キッチン・バスルーム×2
インターネット設備	有(有線LAN)
大学までの交通手段(交通機関、所要時間)	徒歩約15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Visa
Visa申請先	現地の外国人局
Visa取得にかかった日数	約3か月
Visa取得にかかった費用	合計約25,000円(特別早期措置手数料約3,000円を含む)
Visa取得方法、提出書類等	入国翌日にオンラインフォームにて申請、郵送にて受取り。 (※オンライン申請受理のメールは来たが、Visa無しで滞在可能な3か月が経過しかけてもVisaが発行されなかったため、メールにて数回の催促のうち早期措置にて取得)
留学先大学の最寄り空港までの経路	特急列車:60分/バス:60分/一般列車:110分
渡航費用	約20万円(往復)
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	卒業の遅れ(1年)
有る場合、その理由	卒業論文未作成のため
就職活動開始時期	未定
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)165円	為替:2024年3月～2025年2月 1€＝156～173円
保険料(海外旅行保険、国民健康保険等)	海外旅行保険:約13万円/年 現地保険:25万円/年
学費(教科書代や語学コース授業料等)	約10,000円
宿舍費(月額)	約50,000円
光熱費(月額)	宿舍費に含まれるため0円
食費(月額)	約50,000円
その他	交通定期券:約60,000円/年 生活用品など初期費用:約50,000円
留学期間中にかかった費用の合計	約250万円

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。)

今回の留学を経て得たものは様々ですが、一番に思うのは「この留学を経験できてよかった」ということです。住み慣れた国を離れ、今まで感じたことのないあらゆる刺激を受けながら、この1年間を過ごすことができました。

語学勉強の成果について、渡航当初と現在を比較すると、かなり語学力が付いたのではないかと自負しています。

渡航してすぐは、ドイツ語は挨拶程度しかまともに話せない、さらにネイティブの話すドイツ語特有の強い発音に怯んでしまい、注文をするのも憚られる状態でした。しかし、語学クラスで毎日コツコツとドイツ語の知識をインプットし、日常生活で少しずつアウトプットをする、というサイクルを繰り返していくうちに、だんだんと耳が慣れてきて、ドイツ語を口にする緊張感も和らいでいきました。

滞在後半には、ベーカリーやスーパー、カフェやショップで、滞りなく注文することができるようにまで成長できました。

語学授業内では、生徒同士は主に英語でコミュニケーションを取っていました。特に私のクラスは、母国語が英語の方が8割を占めており、日本人は私一人でした。内気な傾向がある私にとっては、半ば強制的に英語を話さなくてはならない状況は、幸か不幸か私の英語力をかなり向上させました。また、英語圏の友達ができから、授業中も遊ぶときも、母国語以外で話し続けることになり、この頃から英語脳(ドイツ語脳)を本格的に育てていくことができたと思います。語学クラス以外の授業は英語で行われていたため、ドイツ語と英語を両方学べる環境は、かなり有益なものでした。

また、語学学校のみならず、現地大学の正規授業にも参加していました。私が参加した授業は、英語で行われるということもあり、現地学生のみならず、留学生も多数参加していました。そのため、教授の一つの投げかけに対しても、皆が積極的に発言し、多種多様な見方の意見交換が行われ、聞いているだけでも考えの幅が広がったように感じられました。専門的な分野について母国語以外で学ぶのはかなり大変でしたが、自身にとって良い経験になったと思います。

放課後はスポーツコースに参加していました。私が参加したのは、ダンスエクササイズクラスと、フィットネスクラス(ランニング・筋トレ)です。どちらも各々でひたすら運動に向き合い、言葉を必要としなかったため、外国語を使い焦げ付いた頭をリフレッシュさせるにはもってこいでした。

滞在後半には、ヨーロッパ諸国を一人で旅する余裕も出てきました。

各国の言葉を積極的に使ってコミュニケーションを図ってみたり、その土地の文化に沿った生活スタイルで滞在してみたりと、多様な経験を積み重ねることができたと思います。日本は島国なので、あまり気軽に隣国に赴くことはできませんが、現地でならそれが実現可能でした。時には電車で気ままに、時には飛行機で遠くに、ほとんどの可処分時間を旅に充てながら、様々な場所を周りました。日本ではあまりアクティブなほうではありませんでしたが、このように外出に積極的になれたのも、蓄積された経験のおかげだと考えています。

今回の留学全体を振り返ると、納得のいく留学であったと感じられます。学業・日常ともに非常に充実感のあるものであり、今となっては、もう一度現地に長期滞在したいと思うほどです。機会があるならば、また違う国でも生活してみたいと思います。

今後留学する人へのアドバイス

留学に行くかどうか迷っている方に向けて、躊躇する理由が、留学に対する漠然とした不安だけであるのなら、思い切って渡航することを強くお勧めします。

現地へ赴いてしまえば、案外何事もどうにかなります。(どうにかせざるを得ません。) 渡航前や渡航して間もないうちは、様々なことに怯んでしまうことも多いかと思います。しかし過ぎてしまえば「思いのほか大したことない悩みだったな」と感じることもばかりでした。大きかれ小さかれ悩み事・不安事はあって当然なので、いっそ勢いに身を任せて、飛行機に乗ってしまうのも悪くはないと思います。

既に留学が決まっている人(※EU圏)には、実生活的なアドバイスをしたいと思います。

●申請が必要なもの、提出書類は可能な限り早めに!

⇒重要な手続きであっても、職員の対処はかなり遅く、メールはしばしば無視されます。

私の場合、到着後すぐに滞在許可(Visa)の申請をしたのにもかかわらず、2か月ほど音沙汰がありませんでした。こちらから催促をしてようやく処理された...といった状況でしたので、何事も早め早めの取り掛かりが大切だと思います。またデッドラインまでに手続きを完了してくれる保証もないので、必要な場合は躊躇わず催促をしてみてください。

●クレジットカードは2枚以上必須、3枚あると安心

⇒クレジットカードを落としてしまった際、予備が無いとかなり不便です。少なくとも2枚は持っていくことをお勧めします。全てフィジカルカードでなくとも、ApplePayなどに登録しておくだけでも良いと思います。

●現金はあまり使わない

⇒私は、1年間の滞在で数えられる程度しか現金を使っていません。大抵のお店がカード払いに対応しています。

使う機会といえば、友人との軽い貸し借りの精算、または屋台・それに準じたお土産屋さんで少額の商品を買うときぐらいでした。スーパーマーケットなどで長蛇の列ができていたときなどに、現金払いだと少し嫌な顔をされてしまうので、現金はもしもの時に持っておく程度で十分だと思います。

●スキンケアは持参が無難

⇒日本の「化粧水」や「乳液」にばっちり当てはまるものを現地で見つけることができませんでした。私の見落としという可能性もありますが、念のため持って行ったほうが安心かもしれません。美容液などは品揃えが豊富でした。

●シャンプーなどは現地のものを

⇒渡航初日用に日本のシャンプーを持参したのですが、水に含まれる成分が違うためか泡立ちづらいなと感じました。大きなボトルを持っていく方は少ないとは思いますが、できるだけ現地で調達がおすすめであるということ、ここに記しておきます。

●戸籍抄本・住民票があると安心

私が実際に体験したわけではないのですが、パスポートを紛失した際、戸籍抄本または本籍記載の住民票を持っていると手続きが円滑になるそうです。やって損はない事前準備かと思います。

●ドアロックもオススメ

一人旅で宿泊をする際、部屋のチェーンなどだけでは心許ない時、別で持参したドアロックを使っていました。特に単独での宿泊は、トラブルにも巻き込まれる可能性も低くはないので、これがあるだけでかなりの安心材料となりました。

報告書記入日

2025年2月28日