

# 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・資源循環学科
学年(出発時)	3年
大学名	ハイデルベルク大学
国	ドイツ
留学期間	2024年3月～2025年2月(12か月)
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	起床
10:00	
11:00	買い物
12:00	
13:00	友達と遊ぶ(タンデムのなもの)
14:00	友達と遊ぶ(タンデムのなもの)
15:00	友達と遊ぶ(タンデムのなもの)
16:00	
17:00	授業
18:00	授業
19:00	授業
20:00	友達と遊ぶ(タンデムのなもの)
21:00	友達と遊ぶ(タンデムのなもの)
22:00	友達と遊ぶ(タンデムのなもの)
23:00	就寝
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)
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	テスト
ドイツ語A2	8	12	ドイツ語	テスト

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、電話番号の手続き
語学コースの有無	あり
コース名、料金、期間等	1ヵ月 無料

生活	
住居のタイプ	寮
住居の名前	Eppelheimer strasse 52
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
ルームメイト(国籍)	ドイツ
室内設備	ベット、椅子、机、棚
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	あり(珍しい)
大学までの交通手段(交通機関、所要時間)	バスで30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	1ヵ月(たくさんメールを送ることで早く取得できます)
Visa取得にかかった費用	約120€
Visa取得方法、提出書類等	オンラインで必要書類を提出(住民登録書、入学許可書、在籍証明書、ドイツの保険加入証明書、閉鎖口座の残高証明等)
留学先大学の最寄り空港までの経路	ハイデルベルク中央駅からフランクフルト空港駅までICE(新幹線)で約1時間半、もしくは鈍行で約2時間
渡航費用	23万円(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	遅れずに卒業することもできます。
有る場合、その理由	留学した年分の必修科目を帰国後スムーズに取れない場合。
就職活動開始時期	未定
帰国後の進路	大学院進学

留学にかかった費用	
現地通貨＝日本円(約)	1€＝160～165円(年間平均)
保険料(海外旅行保険、国民健康保険等)	124€(3月～10月)、130€(11月～1月)、140€(2月)値上げされたため
学費(教科書代や語学コース授業料等)	約
宿舍費(月額)	249 €
光熱費(月額)	家賃に含まれている
食費(月額)	300 €
その他	ドイツ全国土交通機関乗り放題定期 月30€
留学期間中にかかった費用の合計	140万

**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。)**

私の留学の軸は、海外で生活することを通じて、その国の風土や文化を肌で感じることにありました。コンビニがなく、毎週日曜日にはスーパーやレストランも閉まり、外食は高価。さらに、公共交通機関は遅れがちで、都市間の距離も離れている。言語の壁を取り払ったとしても、日本と比べて生活の難易度が高いこの国で1年間暮らしたことで感じたことを、いくつかご紹介します。

・ドイツの生活から学んだこと

先ほども述べたように、日々時間に追われている日本人の感覚からすると、娯楽施設が少なく、外食も高価なこの国で、どのように日々を過ごしているのか想像しにくいかもしれません。

しかし、1年を通じて感じたのは、ドイツ人は人と会話をするのが好きで、自然の中で楽しみを見つけるのが上手な国民性だということです。

ドイツの祝日は年間約10日と、日本の約16日と比べて少ないですが、それでも彼らは休日や休暇(Urlaub)をしっかり満喫しているように見えました。

実際、ドイツではすべての労働者に対し、年に1度は「1週間以上の連続した有給休暇を取得すること」が義務付けられており、「休暇のために働いている」と言っても過言ではないほど、休暇を大切にしています。

そのため、日曜日にはすべての店が閉まり、人々は公園で友人と語り、卓球やバレーボール、ピクニックを楽しむ大人の姿を多く見かけました。

また、学生には25歳まで子ども手当が支給されるため、アルバイトをしている人は少なく、その分、人とのつながりを大切にしている様子が印象的でした。

こうした文化に触れることで、「何か目的がないと外に出ない」「旅行には前もって計画を立てる」という自分の価値観が変わり、自然とフットワークが軽くなったと感じます。

アルバイトもサークルもなく、知り合いもない状況だったからこそ、イベントがあれば積極的に参加し、3カ月も経つと自分でイベントを主催するようにもなりました。

特に夏には、ネッカー川沿いで夕方から夜遅くまでピクニックをすることが多く、大人数のイベントだけでなく、アイスを食べながら散歩をしたり、食堂で友達と食事をしたりと、何気ない時間の中で多くの会話を重ねました。

こうした機会を通して、ドイツ語や英語を実際に使う場面が増え、会話力は格段に向上しました。

上記で述べたように、単なる旅行ではなかなか得られない、そして数値では測れない“ドイツらしさ”を、大学生活を通じて体感できたことは、私にとって留学して本当に良かったと感じる理由のひとつです。

これこそが、私にとって最大の報酬であったと実感しています。一年間行くことで、ドイツの季節の移り変わりを感じながら生活できたことは私の人生に大きな影響を与えたと思います。このような経験ができる機会をくださった学校に感謝しています。ありがとうございました。

## 今後留学する人へのアドバイス

半年間の留学を考えている人へ

半年間の留学を検討している方は、特に「何を目的に留学したいのか」をしっかりと考えたうえで留学されることをおすすめします。

ヨーロッパのさまざまな国を訪れてみたい、歴史的・文化的に重要なものを見てみたい、海外での生活を体験してみたい、自分の専門分野をより深く学びたい—目的はどんなものであっても構いませんが、半年という期間は本当にあつという間です。そのため、出発前から自分なりの“軸”を持っておくことがとても大切です。

たとえドイツに来てから新しい興味を見つけたとしても、それは決して悪いことではなく、むしろ「自分の本当の関心はこんなところにあったのか」と気づききっかけになります。そうした新たな気づきを大切にしてほしいと思います。

限られた時間の中で、自分が「やってみたい」「挑戦してみたい」と思ったことにどれだけ取り組めるかが、留学生生活を充実させるカギになると感じました。

1年間の留学を考えている人へ

1年間の留学を検討している方は、すでにある程度の覚悟や思いを持って準備されていることと思います。

個人的には、1年という長い時間を上手に使うために、あらかじめ期間を区切って目標を立てることをおすすめします。

たとえば、月ごとに「生活に慣れる」「日本に興味を持つドイツ人と友達になる」「町の人と会話をしてみる」といった小さな目標を設定したり、半年ごとに「前半は語学に集中する」「後半は専門分野を深める」といった大きな目標を立てたりすると、自分の成長を段階的に実感できます。

私自身も、現地での生活のなかで「来月はどんな月にしようかな」と漠然と考えながら過ごしていましたが、1年という時間を分割して考えることで、一步一步着実に成長していることを感じることができました。

また、ぜひ多くの人と出会ってほしいです。国籍に関係なく、さまざまな背景を持った人たちと交流し、会話をしてみてください。

同じ年齢であっても、全く異なる価値観や経験を持ち、異なる道を歩んでいく人たちとの出会いは、自分の視野を大きく広げてくれます。

これは当たり前のことのようにいって、実際に留学を通してもっとも強く実感したことのひとつでした。

報告書記入日

2025年4月15日