

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
大学名	ハイデルベルク大学
国	ドイツ
留学期間	2024年9月～2025年2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	
10:00	自習
11:00	自習
12:00	昼食
13:00	
14:00	友人と過ごす
15:00	
16:00	授業
17:00	授業
18:00	授業
19:00	授業
20:00	帰宅
21:00	夕食
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)
Vorbereitenden Deutschkurs	20	8	ドイツ語	講義、グループワーク、テスト
Deutschkurs(intensiv)	8	12	ドイツ語	講義、グループワーク、テスト

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	銀行口座開設、寮の手続き
語学コースの有無	有
コース名、料金、期間等	Vorbereitenden Deutschkurs/Deutschkurs(intensiv)、テキスト代のみ、9月/10月～2月

生活	
住居のタイプ	寮
住居の名前	Sickingenstrasse19
部屋タイプ	ルームシェア
ルームメイト(国籍)	2人(ドイツ)
室内設備	勉強机、椅子、本棚、クローゼット、ベッド、暖房
共用施設	キッチン、シャワー、トイレ
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)	バス、30分
アルバイトの有無	無
アルバイトの内容	

渡航	
Visaの種類	学生ビザ
Visa申請先	外国人局
Visa取得にかかった日数	約1ヶ月
Visa取得にかかった費用	56 €
Visa取得方法、提出書類等	オンライン上で申請し、その後機関に受け取りに行きました。 パスポートのコピー、住民登録証、賃貸契約書、入学許可書、 在学証明書、保険の加入証明書、滞在資金の証明など
留学先大学の最寄り空港までの経路	成田空港→フランクフルト空港
渡航費用	往復約26万円
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	留学前
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€＝約161円
保険料(海外旅行保険、国民健康保険等)	海外旅行保険66270円、AOK140.39€/月
学費(教科書代や語学コース授業料等)	テキスト代22.5€/26.5€
宿舍費(月額)	344 €
光熱費(月額)	宿舍費に含まれる
食費(月額)	約60€
その他	SIM8.99€/月、交通費(Deutschlandticket)58€/月など
留学期間中にかかった費用の合計	約80万円

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。)

半年という短い期間でしたが、ハイデルベルク大学に留学することができて良かったと心から思います。勉強は勿論ですが、ドイツという国に身を置き、実際に生活することで、現地の暮らしや風土をより身近に学び、経験することができました。その中には、日本とは全く異なるような、また日本と比べて不便に思われるようなルールや制度も多くありましたが、それらを受け入れ、現地の住民の一人として自らの行動を変化させる中で新たな発見があったり、自分が持っていた先入観のようなものに気づいたりすることができました。

ドイツ語のクラスではとても良い友人たちに出会うことができました。私のクラスには日本人が多かったですが、授業で分からない部分を気軽に質問したり、何か困ったときに助け合えたりする友人の存在は、留学生活へのプレッシャーを軽減してくれたように思います。留学で日本人の友人を作りたいか否かは人によって異なると思いますが、ハイデルベルク大学には日本からの留学生が比較的たくさんおり、様々なイベントも開催されているため、日本人の交換留学生と知り合うことは容易だと思います。クラスにはその他にも中国人や台湾人、アメリカ人、イタリア人などがおり、授業内外での関わりを通じて、互いの国の文化やそれぞれの国のイメージなどを知れたことはとても印象的でした。また、週末に皆で出かけたり、ご飯を持ち寄って昼食会をしたりもしていました。そのようなクラスメイトとの日々やりとりの中で、徐々に自分の英語力も向上したと思います。

語学の成果に関しては、ドイツ語をドイツ語で学ぶ難しさを感じました。私は日本で文法や読解の勉強しかしておらず、会話という点に焦点を当てていなかったため、最初の1ヶ月間は授業中に先生が話している内容をほとんど理解することができませんでした。授業を受けていく中で徐々に分かるようになりましたが、文法事項に関する用語や自分が初めて音として聞いた単語などは一度では理解できずにつまずいてしまうことが多々ありました。そのため、ある程度リスニングに慣れておく、またそれぞれの文法事項に関する用語のドイツ語(例えば、「過去形」であれば「Präteritum」)などを覚えておく、よりスムーズに現地の授業を受けられるのではないかと思います。留学期間全体を振り返ると、自分のドイツ語能力は留学前と比べて大きく向上したと感じています。これは元々の私のレベルが低かったためではありますが、半年という期間、授業時間や自習時間を始め、生活する中で日常的にドイツ語に触れていたことも大きかったと思います。現地では、同じ日本人であっても流暢にドイツ語を話す人や、非常に高い志をもって勉強に励んでいる人などに会い、自分のモチベーションを高めることができました。

今後留学する人へのアドバイス

留学するのであれば、できるだけ早めに行動し、学生生活の早い段階で出発することをお勧めします。私は大学卒業前の半年間の留学でしたが、もしより早い段階で1年間の留学ができていたら、語学力をさらに向上させたり、留学の経験を基に大学卒業後の進路を考えられたりしたのではないかと思います。就職活動や研究などが始まると、まとまった期間を取るのは難しくなるかもしれません。興味のある方は、国際交流センターの方や留学経験のある方などとコンタクトを取って、情報収集を始めてみて下さい。

また、自分がなぜその大学や国を選んだのか、また何を達成したいかを明確にしておく、その留学がより有意義なものとなると思います。半年間や1年間という期間でできることには限りがあり、ただでさえ慣れない環境で生活していることで時間があっという間に感じられます。留学の目的は人それぞれだと思いますが、何か一つでも目標があることによって、常に留学期間の終わりを意識しながら、自分が今すべきことに注力できるはずです。語学はもちろん、専攻や趣味など、自分の興味関心と留学でできることの接点を見つけて、自分なりの目標を立ててみて下さい。

報告書記入日

2025年3月24日