

# 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 法律経済学科           |
| 学年(出発時)        | 2年                    |
| 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8月(12ヶ月) |
| 派遣先での身分        | 交換留学生                 |

| 一日の生活スケジュール |              |               |
|-------------|--------------|---------------|
|             | 平日           | 休日            |
| 5:00～7:00   | 散歩+朝食・準備     |               |
| 7:00        |              | 朝食・準備         |
| 8:00        | オンライン授業(三重大) |               |
| 9:00        | 授業(現地の大学)    | 予習・復習         |
| 10:00       |              |               |
| 11:00       | 授業           | 水泳            |
| 12:00       |              | 昼食            |
| 13:00       | 授業           |               |
| 14:00       |              |               |
| 15:00       | 授業           | ピクニックor友人と過ごす |
| 16:00       |              |               |
| 17:00       | 復習           | 夕食            |
| 18:00       | 夕食           |               |
| 19:00       | 友人と散歩        | 散歩            |
| 20:00       |              |               |
| 21:00       | 就寝           | 就寝            |
| 22:00       |              |               |

| 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(冬学期前)                                          | 20h   | 8    | ドイツ語 | 出席、プレゼンテーション、テスト    |
| ドイツ語コースA1.2(冬学期)                                         | 8h    | 12   | ドイツ語 | 出席、プレゼンテーション、テスト    |
| ドイツ語コースA2.1(夏学期)                                         | 4h    | 6    | ドイツ語 | 出席、プレゼンテーション、テスト    |
| Deutsche Geschichte erleben mit Stadtekursionen(B1/A2)   | 3h    | 4    | ドイツ語 | 出席、プレゼンテーション、テスト    |
| Introduction to Anglo-American Law and Legal Terminology | 2h    | 8    | 英語   | 講義形式、出席、筆記試験        |
| International, European and National Data Protection Law | 3h    | 12   | 英語   | 講義形式、筆記試験           |
| International Environmental Law                          | 1h    | 6    | 英語   | 講義形式、口頭試験           |
| Sales Law                                                | 2h    | 8    | 英語   | 講義形式、筆記試験           |
| Pronunciation Practice British English                   | 1h    | 1    | 英語   | 出席、課題提出(音声ファイル提出)   |
| Introduction to Phonetics and English Phonology          | 2h    | 2    | 英語   | 講義形式、筆記試験           |
| European Criminal Law                                    | 2h    | 8    | 英語   | 講義形式、筆記試験           |
| English Tort Law with Comparative Reflections            | 2h    | 8    | 英語   | 講義形式、筆記試験           |
| Modernes Japanisch III: Grammatik und Übersetzen         | 2h    | 4    | ドイツ語 | 講義形式、課題提出(テキストの翻訳)  |
| Modernes Japanisch V Hauptkurs                           | 2h    | お手伝い | 日本語  | 課題作成+補助             |
| 5学期グループ練習(日本学科)                                          | 1h    | お手伝い | 日本語  | 日本語のサポート            |
| 4学期グループ練習(日本学科)                                          | 1h    | お手伝い | 日本語  | 日本語のサポート            |

| 大学のサポート      |                                    |
|--------------|------------------------------------|
| チューターの有無     | 有(2人)                              |
| チューターのサポート内容 | ビザ申請、住民登録、銀行開設、携帯電話の契約等々のサポート      |
| 語学コースの有無     | 有                                  |
| コース名、料金、期間等  | 無料、ドイツ語準備コース(学期前1ヶ月間)+ドイツ語コース(学期中) |

| 生活                   |                                           |
|----------------------|-------------------------------------------|
| 住居のタイプ               | 学生寮                                       |
| 住居の名前                | Europahaus II                             |
| 部屋タイプ                | シングルルーム                                   |
| ルームメイト(国籍)           | 一人部屋であったためなし                              |
| 室内設備                 | キッチン、トイレ、シャワー、洗面所、冷蔵庫、ベッド、マットレス、暖房、クローゼット |
| 共用施設                 | 洗濯機、乾燥機(1週間に1回3時間まで、予約必須)                 |
| インターネット設備            | なし(スマホのプランを無制限にしてスマホをホットスポットとして利用)        |
| 大学までの交通手段(交通機関、所要時間) | 徒歩10分                                     |
| アルバイトの有無             | なし                                        |
| アルバイトの内容             |                                           |

| 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      | 2ヶ月程度(受け取りまで)                                                                                                                                                                                                               |
| Visa取得にかかった費用      | 108ユーロ                                                                                                                                                                                                                      |
| Visa取得方法、提出書類等     | ①オンラインで必要書類を添付し提出(9月9日)<br>・パスポートコピー<br>・ハイデルベルク市住民登録証明書<br>・ハイデルベルク大学受け入れ証明書<br>・資金調達証明書(奨学金給付証明書+両親からの生活費支援証明書)<br>・ドイツの保険加入証明書<br>②外国人局にて写真撮影+支払い(10月10日)<br>③外国人局より郵送→書留郵便で受け取り(11月中旬)<br>※担当者によって対応、受取までの期間が全く異なる(運ゲー) |
| 空港から留学先大学の最寄りまでの経路 | フランクフルト国際空港→ハイデルベルク中央駅(乗り換えなし)<br>ICE(ドイツ版新幹線)利用 18ユーロ                                                                                                                                                                      |
| 渡航費用               | 約28万円                                                                                                                                                                                                                       |
| 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 | なし  |
| 有る場合、その理由   |     |
| 就職活動開始時期    | 帰国後 |
| 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)         | 1€＝170円                                       |
| 保険料(海外旅行保険、国民健康保険等) | 140ユーロ/月                                      |
| 学費(教科書代や語学コース授業料等)  | 学期費: 81.05ユーロ/学期＋教科書代: 50ユーロ(どのような授業受講するかによる) |
| 宿舍費(月額)             | 320€/月                                        |
| 光熱費(月額)             | 家賃込み＋R178                                     |
| 食費(月額)              | 約200€                                         |
| その他                 | TV通信料 18.6€/月<br>スマホ(無制限プラン) 19.99€/月         |
| 留学期間中にかかった費用の合計     | 約200万＋旅行費                                     |

## 1年間の留学生生活を振り返って

三重大学で民法を中心に学んでいた私は、留学の目標を「日本民法の基礎となったドイツ民法を学び、新たな知見を得ること」と定めました。ですが現実はその甘くなく、ドイツ法に関する授業は当然ドイツ語で開講されており、ほとんどドイツ語ができなかった私は、計画が早々に頓挫してしまいました。無謀な挑戦だったと気づき、やる気を失いかけていましたが、「支援してくれた大学や両親に応えるために、この時間を無駄にしない」と心を改め、積極的に学ぶ姿勢を大切にすることを決意しました。

その後は英語で開講される授業を中心に履修し、「最後まで諦めずに取り組むこと」を意識しました。特に法学部の授業では、自らの意見を述べる場面が多く、英語力に自信があった私でも専門的な講義に追いつくのは容易ではありませんでした。普段から自分の考えを述べることに慣れている他の受講生達と、授業を受講しているだけで参加できていない自分とのギャップを認識し、ひどく落ち込み、教授に心配されたこともありましたが、そこで腐らず予習・復習を徹底し、最後の授業では自ら手を挙げて意見を発表することができました。授業後に教授から「あなたがこうして授業中に自ら手を上げて意見を述べてくれて、この授業に参加してくれて本当に嬉しかった」と声をかけていただいた時は、達成感でいっぱいでした。この挫折と成功体験がこの留学期間どんな困難なことも乗り越える支えとなりました。

また、留学生活では、人との出会いにも恵まれました。イベントへの積極的な参加やそこで出会った人との交流を通じて留学生だけでなく、ドイツ人学生とも親しくなりました。長期休暇にはドイツ人の友人たちが実家に招待してくれて、家庭での過ごし方を体験する貴重な機会もいただくことができました。帰国前には30人もの友人が送別パーティーに参加してくれて、帰国日には駅や空港まで見送りに来てくれた友人もいました。異なる文化や言語を持つ人とも「相手と話したい、相手を理解したい」という気持ちを持って関わることができれば、心の壁を超えられることを学びました。

さらに両親の理解や支援もあり、留学中にドイツ国内40都市以上、ヨーロッパ13カ国25都市を訪れることができました。学期中は学業に集中し、休暇中は思い切り旅行を楽しむというメリハリある生活を心がけました。現地ではその土地の言葉で挨拶や感謝を伝えるようにし、こうした小さな努力が人との距離を縮めてくれたように感じます。国や地域による文化や人柄の違いを肌で感じ、「相手や文化へのリスペクト」を常に忘れないことの大切さを実感しました。

日本では常に日本人としてマジョリティーの立場で過ごしてきましたが、ドイツをはじめヨーロッパに在る間は、外国人として常にマイノリティーの立場に置かれていました。マイノリティーとして生きる大変さを身をもって知ったことで、より多くの人々の背景や考えを理解できるようになった気がします。これは留学で得た最大の学びであり、今後の人生において大きな意味を持つと確信しています。

もちろん楽しいことばかりではなく、苦しいことも多くありましたが、今こうして振り返ってみると輝かしい思い出ばかりです。この1年間は間違いなく私にとって特別な時間であり、今しかできないこと、やりたいことを全部することができたので、留学生活に一点の後悔もありません。そして間違いなくこの経験はこれからの私の人生の財産になると信じています。

改めて、このような素晴らしい機会をくださった大学や両親、そして私の留学生生活を彩ってくれた友人たちや素敵な出会い、全てに心から感謝します。

## 今後留学する人へのアドバイス

他の先輩方が手続きなどについてわかりやすい文章を執筆されているので、私は留学に臨むうえでの心構えについて述べたいと思います。

生まれてから19年間同じ場所で過ごした私でも、故郷から1万キロ離れたドイツで1年間生活し、かけがえない思い出を作ることができました。無謀な挑戦をしない限り、基本的に過度に心配する必要はありません。ただし、日本で準備できることは早めに進めておくと、後々自分を助けてくれます(保険契約やビザ申請に必要な書類集めなど)。

語学に関しては、ドイツ語ができて損をすることは決してなく、むしろ得るものしかありません。最初は英語で会話することが多かった私も、ドイツ語で話すようになってからは現地の人々の態度が明らかに変わり、生活が何倍も充実したものになりました。留学前はドイツ語がほとんどできず不安もありましたが、ハイデルベルク大学のドイツ語学習システムのもと真面目に取り組めば、日常会話程度は身につけられるので心配はいりません。ただし、ドイツ語ができない分、英語力は必須です。英語もドイツ語もできなければ、留学生活は厳しいものになることは言うまでもありません。

友人関係については、「留学中は日本人と関わらない」と決めている人もいますが、私はバランスが大切だと思います。確かに語学力を伸ばすにはその方法も効果的ですが、長い留学生活において日本人留学生とのつながりも大きな意味を持ちます。彼らは同じ日本語を話しますが育った環境が違うため、多くの刺激を与えてくれる存在です。私自身、文化の違いは他国の留学生から学び、人間性の豊かさは日本人留学生から学ぶことができました。そして辛いときに私を支えてくれたのも日本人の友人達でした。ですので、どちらかに偏るのではなく、その場その場で出会った人とのつながりを大切にすればよいと思います。

そして何より伝えたいしたいのは、ハイデルベルク大学に交換留学生として在籍するということは、「三重大大学から選ばれた学生であること」を意味するという点です。少し厳しい言い方かもしれませんが、自分の言動ひとつで大学や日本人留学生全体の印象が左右される可能性があります。それだけの覚悟と責任感を持って留学に臨むべきです。ハイデルベルク大学はドイツ国内でもトップレベルの大学であり、そこに学べる機会を得たことの貴重さを考えれば、おのずとやるべきことは見えてくるはずです。遊びに全力を注ぐことも、勉強に打ち込むことも可能ですが、大切なのは「後にも先にも自分自身に恥じない留学生活」を送ることです。常に心に炎を灯し、真摯に取り組めば必ず道は開けます。

最後に、訪れる場所や出会う人すべてにリスペクトを持って接してください。そうすればきっと素晴らしい出会いに恵まれるはずです。みなさんの留学生活が実り多いものとなることを心から願っています。Viel Erfolg!

報告書記入日

2025年9月8日