【文学部　学部間協定留学】留学報告書

記入日	2025 年 08 月 28 日
所属	文学部ドイツ文学専攻（学科/専攻）
留学（渡航）した時の学年	3 年生
帰国年月日	2025 年 08 月 21 日
明治大学卒業予定年月	2027 年 03 月

留学先大学について

留学先国	ドイツ
留学先大学	**アルベルト・ルートヴィヒ大学フライブルク人文学部及び文献学部**（日本語名） **Albert Ludwigs Universität Freiburg**（現地言語名）
現地使用言語/ 授業使用言語	ドイツ語　　/英語
留学期間	2025 年 04 月～2025 年 07 月
留学先大学で在籍した学年	-年生
留学先の所属学部等	☐特定の学部･研究科等に所属している（以下に学部等名を記入） ※学部等名（日本語）： （現地言語での名称）： ☒特定の学部等に所属せず様々な学部等の授業を履修している ☐その他：
形態	☒国立　☐公立　☐私立　☐その他：
学年暦 記入例：1 学期/4 月上旬～7 月下旬、 2 学期/9 月中旬～2 月上旬	**1 学期**：4 月中旬～7 月下旬　　**2 学期**：10 月上旬～2月上旬 **3 学期**：　　～　　**4 学期**：　　～

留学費用			
留学費用項目	現地通貨 (1 ユーロ/160 円)	日本円	備考
授業料	0	0 円	
宿舎費	2425	388,000 円	470 ユーロ/月、敷金 520 ユーロのうち 450 ユーロが後に返金されました
食費	1,610	257,600,円	
図書費	19	3,040 円	
学用品費	23	3,680 円	語学科目の教科書
携帯・インターネット費	46	7,360 円	Aldi Talk combination S 8.99 ユーロ/月
現地交通費	100	16,000 円	semesterticket(□大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	0	0 円	
被服費	40	6,400 円	
医療費	0	0 円	
保険費	695	111,200 円	形態:TK 139 ユーロ/月
渡航旅費	3,125	500,000 円	
ビザ申請費	100	16,000 円	
雑費	0	0 円	
その他	92	14,720 円	放送料金(ARD) 18.39 ユーロ/月
その他	1,875	300,000 円	旅行
合計	10,150	1,624,000 円	

渡航関連

渡航経路

往路　出発地:羽田　　**目的地:**バーゼル　　**経由地:**ミュンヘン

復路　出発地:フランクフルト　**目的地:**羽田　**経由地:**—

渡航費用

① 往復チケットを購入した場合
航空会社:

料金:

② 片道ずつチケットを購入した場合
往路　航空会社:ANA　　料金:250,000

復路　航空会社:ANA　　料金:250,000　　∴合計:500,000

航空券購入方法

□旅行代理店(店名:　　)

☒インターネット(サイト名:ANA)

□その他(　　)

滞在形態関連

1)種類(留学中の滞在先)(例:アパート、大学の宿舎など)

☒学生寮(寮の名前:Studentensiedlung am Seepark)　☐アパート　☐ホームステイ

2)部屋の形態

☒個室　☐相部屋(同居人数　　)

3)共有部分

☐バス　☐トイレ　☐キッチン(☐自炊可　☐自炊不可)

4)住居を探した方法:

SWFR ホームページ、WG-Gesucht

5)感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)

フライブルクは自然豊かで、治安の良い街です。学生が多いため家探しが大変でしたが、それ以外は特に問題なく生活できました。

現地情報

1)留学期間中、病気やケガをしましたか。した場合、どこで治療を受けましたか。(例:現地の病院、学内の診療所)

☒なし
☐あり(治療を受けた場所:　　)

2)留学期間中、学内外で問題はありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。
(例:留学先大学の相談窓口、現地の友人等)

☒なし
☐あり(問題の内容や相談した人等:　　)

3)現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか?その際どのように対処しましたか?

インターネット上で、国内の危険地域をある程度把握していました。街の中では、基本的に人通りの少ないところを歩かないように気を付けていました。一度老人にお金を要求されたことがありますが、現金を持っていないと言い張って逃げたので、特に被害はありませんでした。

4)携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。
(例:寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WIFI 接続が可能であったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)

現地の SIM(ALDI Talk)を購入し手続きを行いましたが、いくつかトラブルがありメールで対応してもらいました。渡航後すぐはホテルに宿泊していたので、ホテルの WiFi を使用し設定を行いました。寮の入居後も WiFi の問題はありましたが、幸い大学の WiFi が寮まで安定して届いていたので、基本的に大学の WiFi を使用していました。

5)現地での資金調達はどのように行いましたか?(例:現地に銀行口座を開設して日本の親から送金してもらった。銀行口座は現地で外国人登録をしないと開設できない。また、クレジットカードも併用していた。)

ドイツでは住民登録の際に閉鎖口座の金額証明が必要になるため、入国前に必要な金額を現地の銀行に振り込んでいました。あとは自分の口座の貯金や日本で両替しておいた現金を切り崩す形で生活していました。

6)現地では調達できない日本から持っていくべき物があれば教えて下さい。

薬(私は特に胃薬系を豊富に持っていきました。アレルギー等の持病の薬も多めに持参しました。)、ポカリスエットの粉(エアコンがなくて軽い熱中症になった時、ポカリスエットで回復していました)

学習・研究活動についてのレポート(履修した科目ごとに記入)

1)留学先で取得した単位数合計	本学で認定された単位数合計 ※該当項目にチェックのうえ、記入して下さい。
10 単位	☒1 単位 ☐単位認定の申請はしません(理由:　　)

2)履修登録の時期・方法及び履修制限

☐出発前　☒出発後
☐派遣先大学の事務室　☒オンライン　☐メール　☐その他(　　)
☐履修の制限があった:

3)以下は留学先で履修した科目についてのレポートです。今後留学をする人たちへのアドバイスも含めてお書き下さい。記入スペースが足りない場合は、A4 用紙で別途作成し、添付してください。

履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
Deutsch-P/Sprachkurs B1.1	ドイツ語 B1.1

科目設置学部・研究科	SLI
履修期間	2025 年夏学期
単位数	6ECTS
本学での単位認定状況	1 単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	チュートリアル(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に 90 分が 2 回
担当教授	Ivonne Krell
授業内容	ドイツ語のコミュニケーション練習、文法練習
試験・課題など	取得したい単位数によるが、プレゼンテーションが 1-2 回、試験が 1-2 回、各回に小課題あり
感想を自由記入	アットホームな雰囲気で、会話練習がしやすかったです。質問があれば丁寧に解説してもらえました。

履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
Deutsch-P/Deutschland erleben und verstehen	ドイツを体験し理解する

科目設置学部・研究科	SLI
履修期間	2025 年夏学期
単位数	4
本学での単位認定状況	0 単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	生徒のプレゼンテーションによる授業と講師による解説(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に 90 分が 1 回
担当教授	Yannick Dreßen
授業内容	ドイツの国家体制、政治体制、歴史、文化
試験・課題など	試験が2回、各回に小課題あり
感想を自由記入	この授業は留学生向けの授業で、国の仕組みや歴史・文化などを生徒が2人組になって調べ、発表する形式で授業が進んでいきました。時にはドイツと自国の違いを聞かれることもあり、色んな国出身の生徒の話を聞くのが面白かったです。

履修した授業科目名(留学先大学言語): Gleichheit, Hegemonie und Expansion: Gescichte der internationalen Politik im langen 19. Jahrhundert	履修した授業科目名(日本語): 平等、覇権、拡大:19 世紀における国際政治の歴史
科目設置学部・研究科	
履修期間	2025 年夏学期
単位数	取得できず
本学での単位認定状況	0 単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に 100 分が 1 回
担当教授	Jörn Leonhard
授業内容	19 世紀の国際政治史
試験・課題など	テスト
感想を自由記入	

履修した授業科目名(留学先大学言語): Geschichte des Faust-Stoffes: Von der Historia bis Goethe	履修した授業科目名(日本語): ファウストの物語の歴史:ヒストリアからゲーテまで
科目設置学部・研究科	
履修期間	2025 年夏学期
単位数	取得できず
本学での単位認定状況	0 単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に 100 分が 1 回
担当教授	Peter Philipp Riedl
授業内容	「ファウスト」の歴史
試験・課題など	テスト
感想を自由記入	

履修した授業科目名(留学先大学言語): Das Politische System Deutschlands im Vergleich	履修した授業科目名(日本語): ドイツの政治体制の比較
科目設置学部・研究科	
履修期間	2025 年夏学期
単位数	取得できず
本学での単位認定状況	0 単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に 100 分が 1 回
担当教授	Uwe Wagschal
授業内容	講義
試験・課題など	テストかレポートを専攻によって選ぶ
感想を自由記入	

卒業後の進路について

1) 進路　※3年生以下の方は今後の予定を記載してください（下記 2 以降は記入不要）
☒就職　☐進学　☐未定　☐その他：
2)進路決定の際に活用したウェブサイト、書籍、機関など
マイナビ
3)就職を選択した方は、差し支えなければ内定先を教えて下さい。また、その企業を選んだ理由も教えて下さい。（内定を得た企業すべての名前、あるいは入社すると決定した企業の名前のみでも構いません） ※就職活動をこれから始める場合は、差し支えなければ現時点で希望する業界、職種等を教えて下さい。
未定
4)就職活動中・終了に関わらず、就職活動について感想・アドバイスをお願いします。 （例：留学中の就職活動へ向けた準備、帰国後に就職活動を始めるにあたり注意すること等。就職活動を不安に思い、留学を断念する方もいます。ご自身の経験を踏まえてアドバイスをお願いします。） ※就職活動をこれから始める場合は、留学経験を通して就職活動に対する意識や希望する就職先の変化等を教えてください。
私の場合、日本から出てある程度生活してみると、日本での自分を俯瞰的に捉えることができるようになりました。インターンシップ等の活動ができずとも、日本にずっといたら出来なかったであろう視点から自己分析を進めることができたので、留学に後悔はありません。私も留学前は就活の心配をしていましたが、10 月にも企業説明会等は開催されますし、焦らずにその時できることをやっていこう、という風に考え方が変わりました。
5)進学を選択した方は、差し支えなければ進学先を教えて下さい。
6)進学を志す留学希望者に向けたアドバイス（準備、試験対策等）をお願いします。
7) その他を選択した方は、その進路を選択した理由と、留学希望者に向けたアドバイスをお願いします。

留学に関するタイムチャート

留学するまでの準備、試験勉強、留学中、留学後、特に留学に関連して発生した事項を記入してください。
（例：語学試験の勉強、選考、出願、ビザ申請・取得、航空券購入、予防接種、滞在先の確保、留学中の中間試験、
期末試験、その他イベント等）

留学開始年の前年	1 月 ～ 3 月	
	4 月 ～ 7 月	
	8 月 ～ 9 月	出願
	10 月 ～ 12 月	合否発表、現地大学への資料提出
留学開始年	1 月 ～ 3 月	A2 取得、滞在先の確保、航空券購入、持病等の検診、銀行・保険手続き、出発
	4 月 ～ 7 月	住民登録、携帯契約、ビザ取得、授業開始、中間試験、プレゼン発表、期末試験
	8 月 ～ 9 月	帰国、書類提出、銀行・保険解約
	10 月 ～ 12 月	
留学/帰国年	1 月 ～ 3 月	
	4 月 ～ 7 月	
	8 月 ～ 9 月	
	10 月 ～ 12 月	

留学体験記

※ *この留学先を選んだ理由、留学生活全般について、また、これから留学を志す後輩学生へのアドバイスなど、自由に記入してください。*

私がフライブルクを留学先に選んだ理由は、フライブルクの街並みの美しさにあります。フライブルクは、ドイツ南西部、黒い森に位置する自然豊かな街です。街は山々に囲まれ、中心部には荘厳な大聖堂がそびえ立ち、旧市街の小道に一歩足を踏み入れると、カラフルな家々に囲まれます。私はもともとヨーロッパの街並みに対して強く憧れを抱いていたため、地図アプリでこの街並みを見た瞬間に、「ここで生活してみたい！」と半ば一目ぼれのように留学先を決めました。選考を経てフライブルクへの留学が決まると、現地での生活を想像してわくわく…する暇もなく、家探し、健康保険の加入、現地の銀行口座の開設など、様々な手続きに追われました。特に家探しが、この留学において一番精神を削られたことだったように思います。幸いにもフライブルクの自治体が運営する寮への入居が決まり、無事にドイツへ渡航することができました。

留学中は、現地の人に道を聞いたり、留学生の友達と小旅行に行ったりと、日本では経験したことのないことをたくさんすることができました。「文化の違いに驚いた」という話を留学体験記等でよく目にしますが、本当にその通りで、日常の些細な場面で文化の違いに気づいた時のわくわくは、何にも代えがたいものでした。街の中心にある大聖堂の鐘の音が、徒歩 1 時間近く離れた自宅にまで届いたり、バンド演奏があると老若男女が恥ずかしげもなく踊りだしたりと、他にも様々な「おもしろい」を見つけられた留学期間だったように思います。

私は、留学を経て「好奇心が不安に勝つ瞬間を大切にしたい」と考えるようになりました。私は心配性で、何かに挑戦する前に諦めてしまうことがほとんどです。この留学は私にとって初めての大きな挑戦でした。準備期間は問題が絶えず、本当にドイツへ行けるのか、生きて帰ってこられるか、心配で仕方がありませんでした。留学中も、なかなか勇気が出ず、寮で一人、ドイツ語の勉強をした日もありました。しかし、生活していくうちに、「今日はこのエリアを散策してみよう」「今日は始めて行くパン屋でパンを買ってみよう」と、自分の好奇心を解放できる瞬間が増えていきました。「不安はあるけど、やってみたい」と日常生活で思えるようになったこと、そしてそれを積極的に行動に移すことができるようになったことが、この留学で私が得た財産です。私のような心配性の人でもちゃんと留学から帰ってこられたということが、これから留学を考えている皆さんの背中を押すきっかけになれば幸いです。