【文学部　学部間協定留学】留学報告書

記入日	2026年2月16日
所属	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	2026年2月9日
明治大学卒業予定年月	2027年3月

留学先大学について

留学先国	ドイツ
留学先大学	**ビーレフェルト大学**（日本語名） **Universität Bielefeld**（現地言語名）
現地使用言語/ 授業使用言語	ドイツ語/ドイツ語、英語
留学期間	2025年3月～2026年2月
留学先大学で在籍した学年	4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 月上旬～7 月下旬　　**2 学期**：10 月中旬～2 月上旬 **3 学期**：　　～　　**4 学期**：　　～

留学費用

留学費用項目	現地通貨 (€)	日本円	備考
授業料	600€	110,000 円	半期ごとに300€
宿舎費	4800€	800,000 円	最初の寮の家賃312€、2 か所402€
食費	1200€	22,000 円	月100€程度
図書費		円	
学用品費	100€	18,000 円	教科書等
携帯・インターネット費	108€	20,000 円	月9€
現地交通費		円	（☒大学まで徒歩・自転車）
教養娯楽費	60€	円	施設への入場料、マーケットでの飲食費
被服費		円	
医療費		円	
保険費	2170€	400,000 円	形態：月135€＋日本の留学保険
渡航旅費	1920€	350,000 円	
ビザ申請費	100€	18,000 円	
雑費	250€	45,500 円	お土産、雑貨等
その他	150€	27,000 円	日用品代
その他	220€	40,000 円	公共放送受信料（月 18,36€）
合計	11,678€	1,850,500 円	

渡航関連

渡航経路

往路　出発地：東京　**目的地：**フランクフルト　**経由地：**

復路　出発地：フランクフルト　**目的地：**東京　**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：JAL
料金：350,000 円（復路は無料変更ができるものを購入）

② 片道ずつチケットを購入した場合
往路　航空会社：　　料金：
復路　航空会社：　　料金：　　∴合計：

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：公式ページ）
☐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:Morgenbreedestr.→Wertherstr.)　☐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:

大学の斡旋

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)

大学側に一年間滞在予定と知らせていたが、半年の契約となっていた。早めに気付いたため、引っ越し先は大学に見つけてもらうことができた。違和感を感じたら、早めに確認しておくことをおすすめする。部屋は床暖房がついており、断熱性も優れていたため、冬でも暖かかった。冷房が無いことを心配していたが、夏はあまり暑くなく30℃を超える日はトータルで1週間もなかったため、心配は杞憂に終わった。最初の寮には電子レンジが無かったが、引っ越し先の寮には備え付けてあった。どちらの寮にも冷蔵庫、冷凍庫、調理器具、食器は備え付けてあった。5 日間ほど、お湯が出なかったことがあった。シャワールームでは Papierfisch という虫をよく見た。1cmほどの白くて細長い虫で、見た目が悪いだけで害はないが、気分は良くなかった。湿気のある場所を好むため、換気をするとよいらしい。

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?

たびレジに登録し、メールで情報を受け取っていた。

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。)

Aldi Talk の SIM を購入した。一番安いプランでもデータ量、通信速度ともに十分で問題なく使用できた。
寮、大学内でも Wi-Fi が使用できた。

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。)

Expatrio という留学生向けのサービスで渡航前に閉鎖口座を開設し、WISE を通して閉鎖口座に入金した。現地到着後、閉鎖口座から振り込まれたお金を受け取る現地口座もオンラインで自動的に作られるため、便利だった。留学中はその口座のデビットカードをメインに使用した。WISE のデビットカードやクレジットカードも念のため持っていた。

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。

歯ブラシ、スキンケア、日焼け止め、サランラップ、文房具、薬、水筒、ビザ用の証明写真(日本のものより大きめ)

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。
24単位	☒8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 intensiv A2.2	ドイツ語 A2.2

科目設置学部・研究科	
履修期間	2週間
単位数	5
本学での単位認定状況	2 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 240 分が1回
担当教授	Yicheng Guo
授業内容	日常的なテーマを通し、ドイツ語を学習する
試験・課題など	プレゼン、筆記試験
感想を自由記入	正式に学期が始まる前の準備講座 少人数クラスで質問しやすい雰囲気だった

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):
English Pre-Intermediate A2.2	中級英語 A2.2

科目設置学部・研究科	
履修期間	1学期
単位数	5
本学での単位認定状況	2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120分が2回
担当教授	Dag Sölve Skorge
授業内容	日常的なテーマを通し、英語を学習する
試験・課題など	プレゼン
感想を自由記入	少人数クラスで質問しやすい雰囲気だった スピーキングの練習がたくさんできた

履修した授業科目名(留学先大学言語): Japanisch "Tandemkurs"	履修した授業科目名(日本語): 日本語「タンデムコース」
科目設置学部・研究科	
履修期間	1学期
単位数	2.5
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 120 分が1回
担当教授	Masayoshi Tuchiya
授業内容	オンラインでタンデム方式でドイツ語を学ぶ
試験・課題など	なし
感想を自由記入	同年代の子たちから、ドイツ語を教えてもらうことで、流行や若者言葉を学ぶことができた

履修した授業科目名(留学先大学言語): Deutsch für Forgeschrittene 1 (Niveau B1.1)	履修した授業科目名(日本語): ドイツ語 B1.1
科目設置学部・研究科	
履修期間	1学期
単位数	5
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	Ju-Fen Kuo, Thi Thu Trang Tran
授業内容	身近なテーマを通し、ドイツ語を学ぶ
試験・課題など	プレゼン、筆記試験
感想を自由記入	少人数クラスで質問しやすい雰囲気だった

履修した授業科目名(留学先大学言語): English: Grammar Workshop B1＋	履修した授業科目名(日本語): 英語文法ワークショップ B1+
科目設置学部・研究科	
履修期間	1学期
単位数	2.5
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 120 分が 14 回
担当教授	Patricai Skorge
授業内容	英語の文法やスピーキングを学ぶ
試験・課題など	各自で学習した文法を使用した問題を作り、最終日に解く
感想を自由記入	和気あいあいとした雰囲気で楽しかった 先生が生徒一人ひとりをよく見ており、質問が無いかなど声を頻繁にかけてくれた

履修した授業科目名(留学先大学言語): Deutsch für Forgeschrittene 1 (Niveau B1.2)	履修した授業科目名(日本語): ドイツ語 B1.2
科目設置学部・研究科	
履修期間	
単位数	4
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	Assani Boukari
授業内容	日常的なテーマを通し、ドイツ語を学ぶ
試験・課題など	プレゼン、筆記試験
感想を自由記入	グループワークが多かったため、積極的に話すことを意識するようになった

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
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。
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。
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	情報収集
	8 月 ～ 9 月	選考
	10 月 ～ 12 月	
留学開始年	1 月 ～ 3 月	航空券購入、留学先の大学とメールでやり取り、閉鎖口座・保険準備
	4 月 ～ 7 月	住民届・ビザ申請、期末試験
	8 月 ～ 9 月	
	10 月 ～ 12 月	
留学/帰国年	1 月 ～ 3 月	帰国の航空券予約、期末試験
	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。*

・ビーレフェルトの街について
ビーレフェルトは落ち着いた留学生活を送りたい人にぴったりな、暮らしやすい街だと思います。活気はあるが都会過ぎず、大学周辺は自然も豊かです。旧市街もあり、物価も比較的安いです。また、周辺地域の中では大規模なクリスマスマーケットが開催されます。町の中心部から大学へはトラムで10分ほどかかり、大学の周辺にはお店は何もありません。スーパーへ行くにも寮からトラムやバスに乗る必要があります。週に一度、買い出しに行っていましたが、そこは少し不便だと感じました。
学費を支払うことで貰えるDeutschland Ticket を使用すれば、ケルンやデュッセルドルフ、ミュンスター、ブレーメンも日帰り旅行圏内です。ベルリンやハンブルク、フランクフルトへも2、3時間で行くことができるため、週末旅行にも行きやすいです。

・手続きについて
留学生向けのサポートが非常に充実しているため、役所関係の手続きで困ることはありませんでした。住民届やビザ手続きは、希望すればインターナショナルオフィスのスタッフの方が同行してくれます。寮の手続きも仲介してくれました。渡航前には、Expatrio のバリューパッケージを利用し、閉鎖口座と保険を準備しました。オンラインで手続きが完結し、ドイツの銀行口座も開設できるため便利でした。

・学校生活について
大学にタンデムパートナーの募集ボードがあり、自身の情報を書いて貼っておけば、絶えず連絡は来ると思います。一度会ってみて、合うと思った子2，3人と週1程度タンデムをしていました。純粋な言語習得が目的ではない人からも連絡は来るので一応、疑いの心を持つことが大事だと思います。ビーレフェルト大学は日本語の授業も充実しているため、授業を聴講したり、アシスタントをしたりして現地の学生と交流を深めることも可能です。また留学生向けのドイツ語の授業もあります。クラスメイトが留学生という同じ立場のため話しやすく、お互いの国について教え合ったりすることで輪を広げることができました。

・困ったこと
郵便配達は信用しすぎない方がいいかもしれません。日本から 2 回ほど荷物を送ってもらったのですが、一度目は不在配達表がポストに入っていないにもかかわらず荷物が持ち帰られてしまったため、あたりを付けて近くの郵便局に行きました。荷物が重かったため、再配達をお願いしたところ、無理だと強い口調で言われ、結局自分で持って帰りました。二度目は追跡情報では本日配達予定となっていたため、家で待っていたところ、予定時間を過ぎてもベルが鳴らず、おかしいと思い再度確認してみると不在のため持ち帰ったと書いてありました。おそらく、配達員が郵便局から荷物を持ち出していなかったのだと思います。この際も近くの郵便局へ取りに行きました。
電車の遅延や運行中止にも非常に悩まされました。旅行中は、電車の遅延を心のどこかで常に心配しており、全てを忘れて楽しむことはできなかったです。特に空港までは時間に余裕をもち、4時間前には到着するように行くことをおすすめします。
留学中は、物事がスムーズに進まず日本と比較してしまい腹が立つこともありましたが、それさえも貴重な経験だったと思います。これらの経験を通し、大概のことは何とかなると思うことができるようになりました。

・生活について
食事はほとんど自炊をしていました。キッチンは広く、コンロも2口あったため使いやすかったです。パスタやパン、鍋をよく食べていました。また学校がある日の昼食は学食を利用していました。3 ユーロほどでお腹いっぱいになるため、外食と比べるとかなりお得です。私の留学期間中に、チェーン店の大規模なアジアンスーパーができたため、食材は格段に手に入りやすくなりました。しかし、日本の調味料のバリエーションは少なかったため、余裕がある人は持参していくとよいと思います。
日本では大学にバイトにサークルと、毎日何かに追われるようにして生きていました。ビーレフェルトは娯楽こそ少ないかもしれませんが、その分ゆっくりとした時間が流れており、自分のために使える時間が増えました。これからのことをじっくり考えたり、用もなく外に出たり、貴重な時間だったと振り返ってみると思います。