

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026年3月19日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	文学部
留学(渡航)した時の学年	3年生
帰国年月日	2026年4月1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	ジーゲン大学(日本語名) Universität Siegen(現地言語名)
現地使用言語/ 授業使用言語	ドイツ語・英語/英語
留学期間	2025年9月～2026年3月
留学先大学で在籍した学年	3年生
留学先の所属学部等	<input checked="" type="checkbox"/> 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 日本語名: 人文学部 現地言語での名称: Art & humanity <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> その他:
形態	<input checked="" type="checkbox"/> 国立 <input type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> 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: 10月1日～3月31日 2 学期: 4月1日～9月30日 3 学期: 4 学期:
学生数	14000人
創立年	1972年

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (EUR) (1 現地通貨 = 約 183 円)	B 日本円	備考
授業料		58,560 円	交換留学のため授業料は免除、登録料に値する。学生証代、Deutschland ticket(公共交通機関乗り放題チケット)などが含まれる。
宿舍費		375,853(+93912)円	家賃月 273e+Radio tax 9~3 月分。別途で事前に 546e(当時 93912 円、帰国後返金のため総額から除外)を払いました。
食費	150×6	円	概算。外食 1 回 20 ユーロ程を月数回
図書費	0	0 円	
学用品費	訳 30	円	概算。教科書、コピー用紙など
携帯・インターネット費	73.91	円	Ja! Mobili 4 週間 8.9eur プラン
現地交通費	0	0 円	D-ticket で無料 (□大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	150	円	概算。イベント参加など。
旅費(留学中)	約 4000	円	推定金額。ヨーロッパを中心に国内外へ。ドイツのクリスマスマーケットは D-Ticket を利用で移動費無料。
被服費	150	円	概算。
医療費	0	0 円	TK 保険範囲内で歯医者は無料
保険費	141.16×7	78,310 円	形態: 現地で TK 保険×6/明治海外旅行保険
渡航旅費		164,410 円	
ビザ申請費		12,810 円	
雑費	約 100	円	推定。寮での生活共用品、スキンケア、洗濯費
その他	12.99×2	円	日本の配信をみるために VPN 購入
その他		8784 円	寮契約時に寮から寝具購入
合計 ※現地通貨 および 円	約 9000 (=1,658,542 円)	242,720 円	
総計(A+B) ※円		約 1,901,242 円	留学開始前と現在 3 月でレートが異なるため、正確ではない。

※現地通貨で支払ったものは「A 現地通貨」の欄に、日本円で支払ったものは「B 日本円」の欄に記入し、総計も記入してください。

※現地通貨名、現地通貨と円の為替レートも必ず記入してください。

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: 虫歯があり緊急で現地の Dr. Münter & Partner -Dentists という歯医者へ。)

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: 先述の寮について、明治サポートセンターや同他寮の友人に)

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?

LINE とメールで旅レジ に登録。LINE のドイツ在住日本人の集まるオープンチャットでも収集。日本からもってきたカラビナを使ったり、ポーチを財布代わりに使い、財布らしく見せないようにしていました。

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。)

自室では ENS(現地の国際学生団体)の開催する Flea Markt で安く購入したルーターを使用しました。たまに使えなくなりましたが大抵は大丈夫でした。SIM カードは REWE というスーパーで購入した Ja! Mobil を自動課金で使用。EU 全土に対応する SIM だったので、旅行先でも問題ありませんでした。

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。)

事前に Exoatrio で閉鎖口座開設。現地で Expatrio に付属している aion bank を口座としてそのまま使用。

6) 現地では調達できない日本から持っていきべき物があれば教えて下さい。

カイロ(機能が日本の方が良い)、炊飯機 or 炊飯ポット、防犯カラビナや鍵、インスタント味噌汁

7) 【授業料負担型の方】授業料の支払方法、支払時期等について教えてください。

(例: 渡航前に自分で指定したクレジットカードで支払った、現地で開設した銀行のチェックで支払った。)

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。
15 単位		<input type="checkbox"/> 単位 <input type="checkbox"/> 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		
<input checked="" type="checkbox"/> 出発前 <input checked="" type="checkbox"/> 出発後 <input type="checkbox"/> 派遣先大学の事務室 <input checked="" type="checkbox"/> オンライン <input checked="" type="checkbox"/> メール <input type="checkbox"/> その他() <input type="checkbox"/> 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)
German 4 – Target Level A2.2 (SL2)		ドイツ A2.2
科目設置学部・研究科	語学センター	
履修期間	秋学期	
単位数	6	
本学での単位認定状況	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	30 人規模のゼミ形式 (チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 180 分が 14 回	
担当教授	Edith Münch	
授業内容	毎週金 8～12 時、間に 1 度休憩が入ります。先生の方針で大半をドイツ語で行われますが、英語もたまに混じります。先生と教科書にそって学んでいき、順番に文を読んだり答えて概要を学んだ後に、ペアワークやグループワークをおこないます。	
試験・課題等	中間試験 3 回(筆記リスニング)、最終試験 1 回(筆記リスニングスピーキング)。週に一度の自由作文(or 音声提出)、毎授業の事前課題	
感想を自由記入	朝 8 時にキャンパスについていなければいけなかったのが少々ハードでした。スペイン人の留学生と英語で助け合いながら乗り越えました。口頭試験でペアを自由に決められるので友達の方が安心です。長時間なので、ドイツ語を学ぶのが目的でなければ必ずしも履修しなくてもよいかもしれません。しかし、個人の意見として現地語を学び続けることはお勧めしたいです。	

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)
Sociology of AI	AIの社会学
科目設置学部・研究科	人文学科
履修期間	秋学期
単位数	3
本学での単位認定状況	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	20人程度のゼミ形式(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	Duygu Karatas
授業内容	英語で進行。今後のAIと共存する社会の問題点について扱う。先生がプレゼン形式でAIの問題点や実際の事例について解説。その後ディスカッションも行う。かなり最新の事件なども取り扱うため、AI問題について広い見識を得られる。
試験・課題等	プレゼンテーション1回、15分ほど
感想を自由記入	AIの著作権について学びたかった私にはとてもいい授業でした。深く学ぶというよりはインプットが主です。事前にAI問題に対するある程度の知識や自分のスタンスを持っていると、意欲的に授業内容に取り組めると感じました

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)
Pronunciation & Fluency PG 3	発音と流暢さ
科目設置学部・研究科	人文学科
履修期間	秋学期
単位数	3
本学での単位認定状況	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	ゼミ 20人ほど(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	Barbara Schwenk, M.A.
授業内容	英語で進行。英語の音韻、発音学、英語のイディオムを学んだりしました。グループセッションも多かったです。自分の録音音声聞いて、それについて振り返るという課題が貴重で興味深かったです。
試験・課題等	レポートでの単位認定。音声課題が数回。個人、グループでのプレゼンテーションが各1回。
感想を自由記入	同じ授業が他の曜日にも存在し、違う曜日の先生の勤めでこちらの先生の曜日に変更しました。先生が課題の出来よりも生徒の興味関心を常に重視しており、また生徒のドイツ人もみんな第二言語として英語を学ぶので、毎回学びを楽しめました。先生によって内容も違うので、各曜日の授業に参加した後、最終的な履修授業をきめるのもありだと思います。

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)
Discover German-language Literature: Regional studies and language skills training (from A2.2 level)	ドイツ文学演習(A2.2 推奨)
科目設置学部・研究科	語学センター
履修期間	秋学期
単位数	3
本学での単位認定状況	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	9人でのゼミ形式 (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	Birgit Graumann
授業内容	ドイツ語で進行。ドイツの有名な文学を題材にして、文学そのものや背景知識、ドイツ文化を学ぶ。私は A2.2 を日本でドイツ語検定で取得していたものの、授業の内容を理解するには程遠く、日常会話レベルのリスニングスピーキング推奨。
試験・課題等	。筆記試験 2 回、文学を題材にした劇 1 回、パペットを用いた創作劇 1 回、プレゼンテーション 1 回。音声課題などもありました。
感想を自由記入	ドイツ文学、文化を学びたい人には強くお勧めできる授業です！9人ほどが履修し、レベルに合わせて進めていく形でした。私が一番ドイツ語ができていなかったと思いますし、他の人にとっても課題の要求は高めそうでしたが単位はとれました。先生がドイツ文化に生で触れさせてくれる豊かな方で、クリスマスには伝統的なオーナメントを紹介してもらいつつ、ドイツのお菓子などを楽しみながら歌を学んだりもしました。

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)
English - Target Level B2.2	英語 B2.2
科目設置学部・研究科	語学センター
履修期間	秋学期
単位数	3
本学での単位認定状況	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	8人ほどのゼミ形式 (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	Anastasiia Tokarieva
授業内容	教科書に沿って英語の文法を学ぶ。特に難しくはないがスピーキングに特化しており発言やディスカッションをする機会がとても多い。
試験・課題等	中間試験 1 回(筆記リスニング)、最終試験 1 回(筆記リスニングスピーキング)。毎授業の事前課題。指定期日までのオンライン課題。
感想を自由記入	先生が海外からの方で英語がとてもわかりやすく、課題なども丁寧にアドバイスをしてくださいます。少人数ですぐに疑問を聞ける環境であったのもよかったです。

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、機関等

明治大学の先生方や友人に相談

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ください。また、その企業を選んだ理由も教えてください。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、職種等を教えてください。

私は4月に4年生になる予定ですが、これから本格的に就職活動を開始します。帰国後すぐ1年の休学をし、その期間を就職活動に充てる予定です。留学中は留学に専念したかったのでこの選択を決断しました。

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。

私は留学後に国内での就職活動を開始しますが、すでに海外での仕事を視野に入れている方は、就職を見越して現地のキャリアイベント参加や現地調査ができるので、キャパシティと相談して取り組むのもいいと思います。キャリアの選択肢に国外が加わったことは大きな変化です。他の日本人学生は、国内での仕事に良さを感じるようになったとのことですが、私は今後、海外での仕事を体験したいと思うようになりました。元々出版やエンタメ業界に興味がありその方針は変わりませんが、海外に支店を置いている企業の海外事業部、特に、現地の convention(日本の同人イベントに近い)を訪れたのをきっかけに、日本のコンテンツを海外に届けたり文化の橋渡しをする仕事も意識するようになりました。帰国後は TOEIC を申し込んでいるので、帰国後はその勉強と企業分析に専念する予定です。

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ください。

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	IELTS 受験
	8月～9月	IELTS 受験、そのスコアで出願
	10月～12月	面接、合格通知をメールで受け取る
留学開始年	1月～3月	2年生秋学期考査
	4月～7月	オンライン手続き、ビザ取得のための大使館予約
	8月～9月	オンライン手続き、ドイツ大使館で申請、持ち物調達
	10月～12月	留学開始、オリエンテーションなど
留学/帰国年	1月～3月	留学先での学習終了、帰国
	4月～7月	
	8月～9月	
	10月～12月	

留学を志す学生へのアドバイス

※ これから留学を志す学生へ、この留学先国・大学を選んだ理由、留学生生活全般等について、アドバイスを記入してください。

ジーゲン大学を選んだ理由は、自分がドイツ文学科であり、ドイツに関心があったこと、また留学先を選ぶ過程で AI やメディアに関する分野で興味のある授業を見つけたためです。

その理由に沿った経験をできましたし、その他の点でも期待以上の経験ができる場所です。EU 諸国を初め世界中から留学生がやってきているので交流が広がりますし、ドイツからは EU 内に気軽に旅行に行くことができます。個人的に、ドイツの学生は交通チケットで普通列車が無料なので、国内のクリスマスマーケットに沢山行けたことはとても素晴らしい経験でした。

しかし、言語面では毎日のように日本でもっとやっておけば、と思うことがありました。大半の現地学生と他国の留学生の多くは C1・C2 レベルなので、ぜひ試験スコアを取って満足せず、渡航直前まで、そして現地でも使用する言語の勉強を続けて行って欲しいです。そして、ドイツ語も勉強する事を強く勧めます。英語だけで生きては行けるものの、ドイツ語がもっとできていたら授業などの難易度や選択肢も変わっていたと思います。

しかし、語学力に自信はなくても、人一倍多く行動はすることは心がけていました。交流イベントやパーティに参加すると交友関係が広まりましたし、多くの人と喋るうちに少しずつ上達していけるので大丈夫です。現地の ESN という学生団体が開催するイベントには多く参加し、特に団体メンバーと協力して Japanese dinner という日本食を振る舞うイベントを実際に開催できたことはとても貴重ないい機会でしたし、旅行に行くまで仲を深めた EU 諸国の留学生達との出会いもオリエンテーションやイベントがきっかけでした。ESN や SLR などのイベントへの参加はとてもおすすめです。

一学期間を選んだのは、初めての海外に不安がとても大きかった事、また時期が 3 年生の秋学期であり卒論の関係で留年をする事になるためでしたが、今もし選ぶのなら留年をしてでも 1 年間を選択していそうです。ただ、1 学期間という限りある中での生活は様々なことに貪欲にチャレンジする姿勢にも繋がったので、私は満足しています。もし留学期間や挑戦すること自体を迷っているのであれば、世間体ではなく、自分にとって最も納得のいく選択をすることを勧めます。

私にとって留学は、当初の自分の目的のほか、思わぬ出会いや価値観の変化を与えてくれるものでした。語り出すとキリがありませんが、これから留学されるみなさんにとっても同じくらい、それ以上に素晴らしい期間になることを願っています。

一方で、後悔がなかったわけではありません。特に「挑戦すればよかった」と感じる場面は何度かあり、自分の行動次第で変えられたものだったと感じています。慣れない土地で、どんなことも完璧というのは存在しないので、言語面や環境の不安にとらわれすぎず、少しでも迷うのであれば、一歩踏み出してみたいと思います。留学に向けた準備や、現地での積極的な行動は、その質を変えてくれるものです。

結局のところ、留学の真価は期間の長さやどの大学に行ったかではなく、自分がどう動き、その行動により経験を得られたかだと私は思います。その成果は経験したあとでないとわからないことが多いので、これから留学される方には、不安を乗り越え、常に自分のコンフォートゾーンを越える行動を積み重ねてほしいと思います。その積み重ねはきっと今後で生きていくと思います。