

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2023年9月1日
明治大学の所属学部・研究科	政治経済学部(学部/ 学科/ 研究科/ 専攻等)
留学(渡航)した時の学年	4年生
帰国年月日	2023年7月17日
明治大学卒業予定年月	2024年3月
留学先大学について	
留学先国	オーストリア
留学先大学	ザルツブルク大学(日本語名) Paris Lodron Universitaet Salzburg(現地言語名)
現地使用言語/ 授業使用言語	ドイツ語、英語 /同左
留学期間	2022年9月～2023年7月
留学先大学で在籍した学年	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): 哲学・政治および経済学部 (現地言語での名称): BA Philosophie, Politik und Ökonomie <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: 9月～2月 2学期: 3月～7月 3学期: ~ 4学期: ~
学生数	
創立年	

留学費用

留学費用項目	現地通貨 (€)	日本円	備考
授業料	317	47160 円	ドイツ語+英語授業料、入学金
宿舍費	278/month	417000 円	水道・光熱費込み
食費	300/month	450000 円	オーストリアはかなり物価が高いと感じますし、 実際その意見は日本人学生以外からも聞かれました
図書費		円	
学用品費		円	
携帯・インターネット費	23/month	34500 円	yesss!というキャリアを使っていたがあまり良くなかった。
現地交通費	133/semester	19950 円	前期のみバスの定期を購入した(<input checked="" type="checkbox"/> 大学まで 徒歩・自転車)
教養娯楽費	200/month	300000 円	
被服費	0	円	
医療費		円	
保険費	79/month	118500 円	形態:国民健康保険に加入する
渡航旅費	2300	350000 円	
ビザ申請費	160	24000 円	
雑費	100	15000 円	
その他		円	
その他		円	
合計	11840	1776060 円	

渡航関連

渡航経路	
往路 出発地:成田 目的地:ウィーン 経由地:	
復路 出発地:ウィーン 目的地:成田 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: 料金: 復路 航空会社: 料金: ∴合計:	
航空券購入方法	
<input type="checkbox"/> 旅行代理店(店名:)	
<input checked="" type="checkbox"/> インターネット(サイト名:オーストリア航空ウェブサイト)	
<input type="checkbox"/> 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:home4students) 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 2)

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:

寮のホームページをひとつずつ検索した

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)

自分は特に気にならなかったが、他人と同じ空間に住むことが苦手な人はシングルルームを選択した方が良いと思う。生活リズムの違いや個人の癖などもあるので。

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:歯科)

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?

外務省の配信情報に気を配っていたが、特にザルツブルク関連の情報は発信されず、またトラブルに巻き込まれる経験もなかった。

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。)

寮やモバイル通信は共に良好だったが、モバイル通信はLTE 回線だったので外出時に若干の回線の遅さを感じるがあった。

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。)

現地に銀行口座を開設後に日本の銀行から送金していた。

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。

日本から送ってもらった野菜のスライサーが意外と役に立った。日本食は意外とアジアマーケットで調達可能。

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。)

学期初めにマイページよりクレジットカードで支払った。

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。
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 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 type="checkbox"/> オンライン <input 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):
International Macroeconomics and European Integration 1&2	国際マクロ経済学およびヨーロッパの統合
科目設置学部・研究科	哲学、政治および経済学科
履修期間	2 学期
単位数	3ECTS
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	対面(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	Florian Hueber
授業内容	マクロ経済学を、EU の政策や歴史と結び付けて学ぶ。
試験・課題など	筆記試験
感想を自由記入	マクロ経済学を 1 から、英語で学び直すことができたのはとても楽しかった。

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):	
Politics, History, Migration and Culture. Austria in the 20th and 21st Century		20世紀と21世紀のオーストリア(政治、歴史、移民および文化)	
科目設置学部・研究科	哲学、政治および経済学科		
履修期間	1学期		
単位数	3ECTS		
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	対面、オムニバス形式(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	持ち回り		
授業内容	講義名どおり、オーストリアの近現代史を様々な分野にわたって学ぶ。		
試験・課題など	筆記試験 100%		
感想を自由記入	ハプスブルク家崩壊以後のオーストリアの歴史を学びたいならこの授業の受講を勧めたい。		

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):	
The evolution of the EU from a legal, political and economic perspective		EUの発展(法、政治、経済的側面)	
科目設置学部・研究科	哲学、政治および経済学科		
履修期間	1学期		
単位数	3ECTS		
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	対面(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	Hanna Maria Kreuzbauer		
授業内容	EUの発展の歴史を、EC時代から遡って学ぶ。様々な面での制度設計や統合の歴史を学ぶ事ができる。		
試験・課題など	筆記試験 100%		
感想を自由記入	かなり難易度が高いが、EUとはどのような組織なのかを理解するにはとてもいい授業だと思う。時には近代以前に遡って授業が進むのも面白い。		

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):
The EU and its Eastern Neighborhood: Integration, Differentiation, Contestation	EUと東欧の近隣諸国
科目設置学部・研究科	哲学、政治および経済学部
履修期間	1学期
単位数	3ECTS
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	対面(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	Doris Wydra
授業内容	東欧諸国とEUおよびロシアとの関係を学ぶ。学期中1回はグループでのプレゼンが課される。グループはウクライナ、アゼルバイジャン、アルメニア、ベラルーシ、ジョージア、モルドバに別れ、それぞれの国の指定されたテーマについて調べる。
試験・課題など	グループワーク、課題提出などから総合的に判断
感想を自由記入	難易度が高く継続的に学ぶ事が求められるが、東欧諸国への理解を進める事ができる。東欧出身の学生なども受講するため、知識のみに頼らず自らの視座を広げる事ができる。

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。

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。

留学中の就職活動は時差を考慮しなくてはいけないので要注意。面接によっては朝の4時などから始まる場合もある。その場合は寝る時間の調整はもちろんのこと、周りの寝ている時間に被るおそれもあるので、場所の確保も必須。
留学中に就活をしてうまくいかないと時間を食い潰されてしまうことになるので、情報収集や志望業界などの長期的な計画も綿密にすべき。

日本にいるうちに参加できるなら、幅広い業界のインターン参加しておいて損はないと思った。

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	
	10月～12月	留学申し込み
留学開始年	1月～3月	留学先決定
	4月～7月	飛行機チケット購入
	8月～9月	入寮、オリエンテーション、住民登録等の事務手続き
	10月～12月	冬学期
留学/帰国年	1月～3月	
	4月～7月	春学期
	8月～9月	帰国
	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。

留学の目的は2つありました。1点目は「経済政策について学びたい」こと、2点目は「ヨーロッパの多様な文化や歴史を実感し学びたい」ことがありました。

1点目の目標は授業を受けることで達成できたと感じています。特に政経学部のカリキュラムの中にはグループワークや英語でのプレゼン等もないため、人生で初めての英語のプレゼンテーションでした。なかなかチャレンジングな体験でしたし自分で100点のプレゼンと胸張って言えませんが、グループワークでは日本と欧米での議論の仕方の違いなどもあり学ぶことも多かったです。他にもEUの発展の歴史やオーストリアの歴史など、「ここでしか受講できない」ものもあります。「外国で暮らす」ことは「自分の視点を広げる作業」だと思います。留学する際はぜひ「そこでしか学べないことは何か」を考えるといいと思います。

2点目については旅行に行くことで達成できたと振り返ります。特に、オーストリアなどの中欧諸国とポーランドなどの東欧諸国では食文化が違ったり建築様式も違ったりと新鮮な体験をすることができました。一方で、ポーランド語はドイツ語からの借用が多い言語で、現地でもその名残を感じることができ非常に興味深かったです。これは留学決定後にドイツ語を学び始めた身として、オーストリアに留学した経験があってこそその発見でした。

以上のように、自分の中では設定した目標を両方達成できたと思いますが、もう少しできることもあったのでは？と若干後悔する部分もありました。

最も後悔したのは悩みを打ち明けられる相手を見つけること。留学はつきまとう不安との戦いでもあります。「英語のスキル成長しているのかな」「将来のことも考えないと」など個人的な不安もあれば、他の留学生や学生と自分を比較して勝手に劣等感を感じる瞬間もあるでしょう。

私の場合はそれらを一人で抱え込んだ結果、冬場にメンタルの不調を起こしました。こんなの非生産的すぎます。真似してはいけません。

親や自分のことをよく知って日本語でコミュニケーションを取れる友人や先生など当然現地にいないわけです。そもそも一学生が自分で解決できる問題なんて限られています。素直に周りに悩みを打ち明けましょう。意外と周りは親切です。いろいろ話せば気持ちも楽になるし、自分を客観視するいい機会にもなります。積極的に頼りましょう。

留学に来てるからと張り切って勉強に打ち込むのはとても素晴らしい姿勢だと思いますが、息抜きや一人の時間もぜひ大事にしてください。