

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2025 年 2 月 24 日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	政治経済学部政治学科
留学(渡航)した時の学年	学部 2 年生
帰国年月日	2025 年 2 月 3 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	オーストリア
留学先大学	ウィーン大学(日本語名) Universität Wien(現地言語名)
現地使用言語/ 授業使用言語	ドイツ語/ 英語(ドイツ語)
留学期間	2024 年 8 月～2025 年 2 月
留学先大学で在籍した学年	学部 2 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 日本語名: 政治学部 現地言語での名称: Politikwissenschaft ※特定の学部等に所属しているが、学部以外の授業も受講していた ☐ 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: 10 月上旬～1 月下旬 ※サマーコースが 9 月中に開催されていた 2 学期: ～ 3 学期: ～ 4 学期: ～
学生数	8 万 5 千人
創立年	1365 年

留学費用			
留学費用項目	現地通貨 (€ユーロ ※だいたい 1€=¥165 前後)	日本円	備考
授業料	€4,400	円	・語学学校費用のみ支払い (協定留学生だったため 10%の€440 返金された) ・協定留学は明治の学費のみ
宿舍費	～9 月:€290 10 月～:€820	円	10 月上旬に引越をした
食費	€80 ぐらい	円	外食は高かったため自炊していた
図書費	€100 ぐらい	円	教科書(語学学校)、自主学習用書籍、授業レジュメ印刷など
学用品費	€15 ぐらい	円	文房具など
携帯・インターネット費	€10 ぐらい	円	最初に e-SIM を購入したときのみ支払い ※e-SIM 種類→yesss!
現地交通費	€72	円	9 月にセメスターチケットを購入。ウィーン市内はこれがあれば自由に移動できる。 (☐ 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	€800 ぐらい?	円	旅行費、音楽鑑賞、友人などのお出かけなど(ごめんなさい詳細覚えてないです)
被服費	€150 ぐらい	円	日本から持って行かなかった夏服と、冬服の不足分を購入
医療費	0	円	日本から持病の常備薬を持参(3 ヶ月分)
保険費		56,350 円	形態: 明治大学指定海外旅行保険
渡航旅費		310,000 円	
ビザ申請費	€0	0 円	※シェンゲン協定のためビザ取得不要だった
雑費	0	円	
その他	€1.60	円	洗濯費(1 回分)
その他		約 2 万円	留学準備品 (詳細知りたい方がいましたらご連絡ください)
合計	€9000 程度	約 370,000 円	総計=現地通貨合計+日本円合計

渡航関連

渡航経路

往路 出発地:羽田空港 **目的地:**ウィーン国際空港 **経由地:**ヘルシンキ空港(フィンランド)
 ※羽田ーヘルシンキ間: 日本航空 / ヘルシンキーウィーン間: フィンエアー

復路 出発地:ウィーン国際空港 **目的地:**羽田空港 **経由地:**ヘルシンキ空港(フィンランド)
 ※ヘルシンキーウィーン間: フィンエアー / ヘルシンキー羽田間: 日本航空

渡航費用

- ① 往復チケットを購入した場合
 航空会社: 日本航空
 料金: 31 万円程度 ※渡航日約 4 か月前に購入
- 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: JAL マイレージバンク)
- ☐ その他()

滞在形態関連

1) 種類(留学中の滞在先)(例: アパート、大学の宿舍等)

- ☒ 学生寮(寮の名前: OeAD Housing) ☐ 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 人)

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:

OeAD のウェブサイトから自身の条件に合うところを選択しました。OeAD のマイページから何度かコンタクトをとって、オンライン上で契約しました。契約後、deposit(1160€)を支払い、その後は、前月下旬～当月上旬の間に Accomodation Fee を支払っていました。すべてクレジットカード支払い対応可能です。

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)

もっと安いのがあったらいいです。。けれども、部屋探し&確保確定が遅かった(留学する年度の 5 月)ため、空いているところが少なかった気がします。早めにとることをお勧めします。

異例だと思いますが、私は 10 月上旬に引越を行いました。9 月は 2 人部屋(個々の 部屋+キッチン水回りなどの共有スペース)の寮に、そしてそのあとは完全な 1 人部屋に住んでいました。正直なことを言うと、(元から希望していたのかもしれませんが)、私は 1 人部屋を選択してよかったと感じています。たしかに家賃はそれなりにします。ですが、家と「それ以外の場所」を区別けることは大事だと思います。部屋を一步出れば、(ほぼ)ドイツ語が話されている環境で、家の中でも(授業課題・やること以外で)英語やドイツ語を使うのはけっこうしんどいです。もちろんこれは人によると思います。ですが、留学の目的がきちんとあるならば、それ以外のところで無理する必要はないと感じます。

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?

外務省の「在留届」を提出したことで、大使館からメールにて危険情報が送られてきました。ウィーンは東京より治安がいいから基本的には問題ないと思います。ただ、過去の先輩方も述べているように、Westbahnhof や Praterstern は夕方から注意が必要です。私自身は Praterstern のマックで「お金頂戴。」って言われたり、言われた際に私物をつかまれたりして絡まれました。。また、ウィーンは行政区ごとによって住んでいる人の特徴がけっこう変わります! 私が住んでいた 2 区は多国籍だったり、10 区? は高級住宅街だったり、有名な名所が多い 1 区は観光客が多かったりします。ご自身の性格や適性に合わせて選択されるのがいいと思います!

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。)

寮の WiFi は不安定でした(笑)。使えますが、時々回線が遅くなったり電波が入らなかったりすることはありました。。そこまで期待しない方がいいかもしれません。

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け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。)

銀行口座開設は行いませんでした。理由としては、6 ヶ月以内の滞在のため、クレジットカード(2 枚)、デビットカード(1 枚)、ソニーバンクの 現金をおろすためのカード 1 枚)で、まかなえると考えたからです。クレジットカードは、日本で事前に利用限度 額を引き上げておくことをお勧めします。私は、もともと 10 万円だったのを 30 万円にしました。実際、キャッシュしか使えないお店は少々ある程度のため、日本で(新宿の三菱銀行で行った)、事前に外貨両替していけばよいと思います。

また、語学学校のキャッシュバックで、€440 が現金で戻ってきたためそれも使っていました。しかし、業務スーパーの奨学金が日本の銀行口座に振り込まれていたため、基本的にその口座と紐づいていたクレジットカードを使用していたので、現金は大きい買い物や現金しか使えないお店以外では使わなかったです。



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ください。

・事前に日本で調達したもので役立ったもの

→服(※)、水筒(ウィーンは街中で無料で汲める)、スリッパ、手提げポリ袋、ジップロック、タオル類、歯ブラシ、シャンプー・リンス・ボディソープ、洗濯ネット、エコバッグ、生理用品(※)、箸、日本の調味料(醤油・出汁の素・鶏がらスープの素)、日本の食品(インスタント系・粉末味噌汁・米)

⇒日常生活ですぐに必要なものはある程度持って行った方が安心。

また、日本食に関しては、スーパーや日本食はありますが、高いのと(スーパーだと)「日本食みたいなもの」のため、たまに食べるだけであればこれだけあれば足ります。

(※)服:9月から行くなら、夏服(Tシャツ3枚程度)必須! 30℃の日あります! 冷房が設備されていないところが多いです。私は全く持っていかなかったので現地ですぐ買いました。。逆に冬服は、3日分ぐらいあれば到着後買っても間に合います。また、下着はなるべくたくさん持ってきた方がいいです。Oeadの寮では、洗濯するために2-4€かかるため、あまり頻繁には洗濯できないのが現実です。。

(※)生理用品:3回分(1回を7日とする)があると安心です。私は環境変化の影響で周期乱れになり、最初の1ヶ月で持ってきた分は全部使い切りました。余裕分を持ってきて本当に良かったです。

・事前に日本で調達したけど必要なかったもの

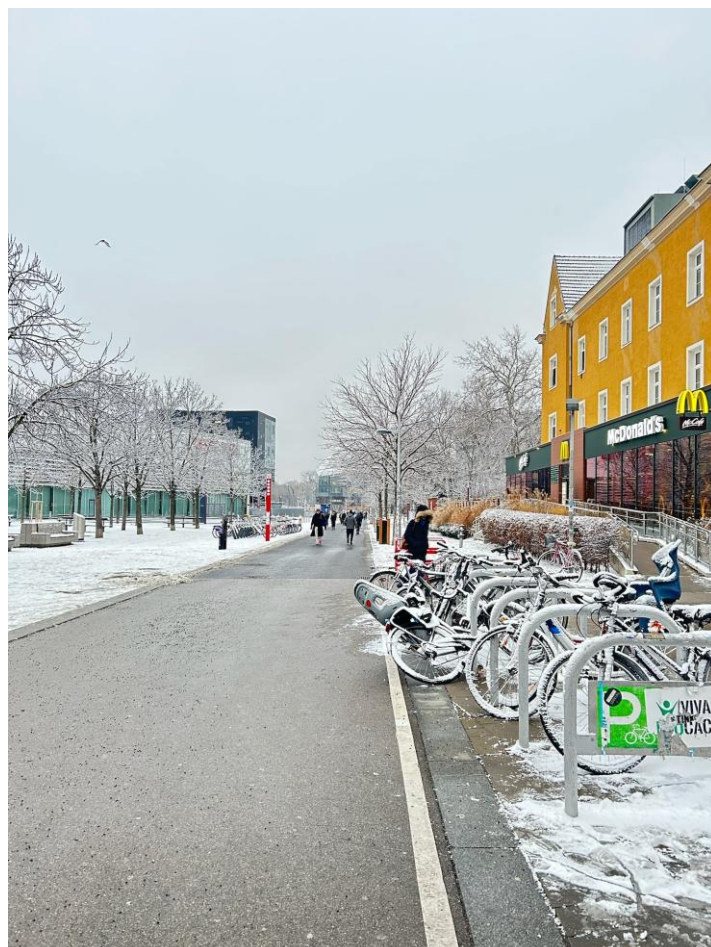
→ウェットティッシュ(BIPA、dmなどの薬局で買えます)、予備の文房具(LiBROという文房具屋があります)

・日本から持っていなかったもので必要だったもの

→夏服、iPhoneのSIMを取り出すために使うピン(なくてSIM替えが大変でした 汗)、エプロン(調理時に服が汚れない)

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。
18 ECTS 単位	☒ (未定。現在申請中) ※政経はあまり単位認定されないらしいです。 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)
Intercultural negotiation patterns	異文化間交渉についての授業
科目設置学部・研究科	Ostasienwissenschaften (東アジア学部)
履修期間	2024 年 10 月上旬ー2025 年 1 月下旬
単位数	4 ECTS
本学での単位認定状況	未定 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	VO (講義形式)(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	Wolfgang Gruber
授業内容	○授業内容(シラバスより抜粋) 東アジアを中心とした異文化間交渉における様々な用語の共通言語を見つけることから始め、様々なトピックを取り上げます。特に、複数当事者による交渉や外交交渉、またビジネスシーンにおける様々なトピックを取り上げます。また、交渉の場面で応用できる戦術や、様々な場面における様々なバイアス、アプローチ、フレームワークについても学びます。 ○授業の構成 ①理論についての説明 ②①の理論が実際に使われている交渉場面をビデオ視聴→分析→ディスカッションをすることで理解を深める ★講義形式の授業ではあるけれど、個々間やクラス内でディスカッションが行われるという点が特徴的です！
試験・課題等	○課題 ①交渉が行われている動画をみて、どんな「テクニック」が使われているか・どう交渉が行われているかについて分析(レポート課題) ②交渉時の自身について自己分析・戦略計画(レポート課題) ○期末試験 ①授業内容について選択問題が 10 問 ②ある事例を読んで、問い(どんな交渉が行われているか・どの戦術を使うのがよいか・考えられる交渉の可能性など)に対して論述する ○その他、成績に関する事柄 ・出欠ない ・オプションで課外学習の模擬 EU がある。最大で 30points 加点になる。

感想を自由記入	先生の英語の発音がオーストリアドイツ語訛りに近いものだったり、授業が行われていた教室が残響が多いところだったため、最初の 1 ヶ月～1 ヶ月半ぐらいは、授業内容を聞き取ることに必死でした。また、授業内でのディスカッションも、(動画を字幕なしで視聴することが多かったため、)はじめはあまり参加できませんでした。しかしながら、徐々に英語が耳に慣れてきたことで、講義内容も動画も少しずつ聞き取れるようになり、最終的には自分の意見を相手に伝える程度にはなることができました。期末テストの論述問題は難しかったですが、授業にすべて出席したり、課題も丁寧にしたりしていたこともあり、好成績をとることができました。 (補足) 明治(和泉キャンパス)にいるときに、自身の学部(政治経済学部)の授業の、「異文化理解とコミュニケーション」(春学期開講・海野教授)・「異文化摩擦とコミュニケーション」(秋学期開講・海野教授)を受講していたため、ある程度は交渉学について知識がある状態で受講することができたのではないかと思います。
---------	--

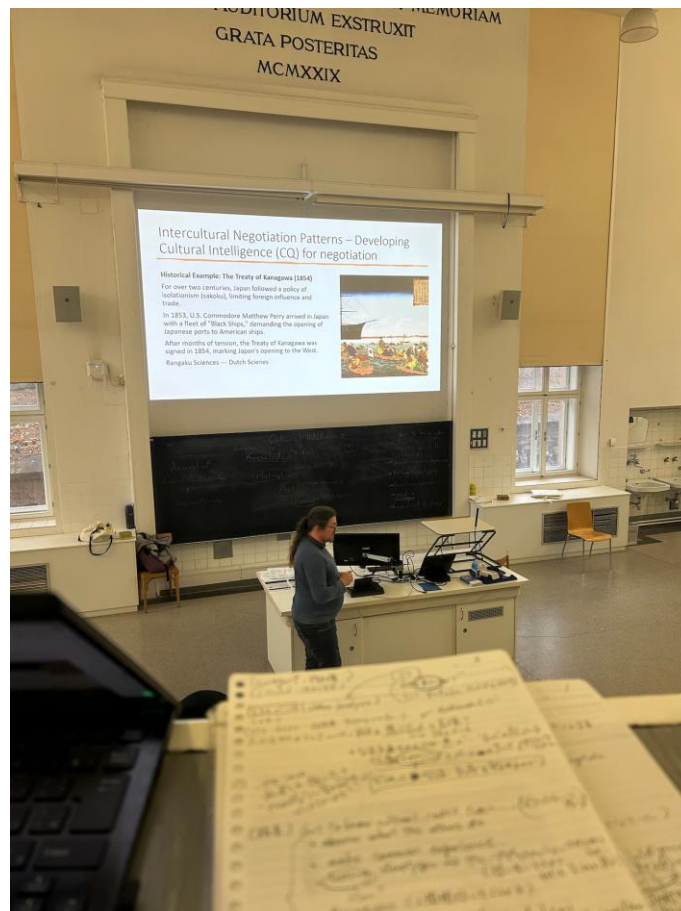
履修した授業科目名(留学先大学言語)	履修した授業科目名(日本語)
East Asian Hotspots: Economy, Politics and Society of North Korea	朝鮮民主主義人民共和国(朝鮮半島)の歴史、伝統、リーダーシップ論、政治システム、経済などについての授業
科目設置学部・研究科	Ostasienwissenschaften (東アジア学部)
履修期間	2024 年 10 月上旬～2025 年 1 月下旬
単位数	4 ECTS
本学での単位認定状況	未定 単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	VU(講義+演習を含む授業)(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1 週間に 90 分が 1 回
担当教授	Rüdiger Frank
授業内容	○授業内容(シラバスより抜粋) ※オンライン授業(自分で動画をみて進める形式・質疑応答のオンラインの場がたまに開かれていた) 朝鮮民主主義人民共和国(北朝鮮)に関する教授の 30 年にわたる研究に基づき、東アジアの中でもあまり知られていない国家の一つである朝鮮民主主義人民共和国(北朝鮮)に焦点を当てた授業。アジア地域における実際の、あるいは潜在的な紛争の主体あるいは対象としての北朝鮮の体制の成り立ちと最新の動向について学ぶ。
試験・課題等	○試験 ①中間試験 ②期末試験 ※どちらも同形態 →授業内容についての選択問題が 50 問あった。
感想を自由記入	ウィーン大学は、東アジア研究が進んでおり、また自身が東アジアにおける国際政治や比較政治に関心があることから留学を決意したため、なかなか受ける機会のない朝鮮半島についての授業を受講することができ非常に良かったです。担当教授がドイツ出身なことから、朝鮮民主主義人民共和国—韓国と、旧東ドイツ—旧西ドイツとの比較研究についての説明もあり興味深かったです。さらに、内容説明だけでなく、教授自身が実際に朝鮮民主主義人民共和国に訪問した際の話、写真掲示などもありました。

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)
International Relations and the Middle East Conflict		国際関係と中東情勢についての授業
科目設置学部・研究科	Politikwissenschaft(政治学部)	
履修期間	2024 年 10 月上旬ー2025 年 1 月下旬	
単位数	6 ECTS	
本学での単位認定状況	未定 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	PS(少人数制・ゼミ形式の授業)(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	Adham Hamed / Thomas Schmidinger	
授業内容	○授業形態 ・初回授業で中東の歴史における自身の関心に合わせて、5～6 人程度のグループが作成され、履修期間中に担当の歴史箇所についてプレゼンを行いました。(プレゼンの内容は、教授がアップロードする論文に基づいて作成。) ・毎回、授業までに教授がアップロードした論文(20～30 枚程度)を読み、それを踏まえた上でプレゼンを聞き、与えられたテーマ・議論についてディスカッションが展開。 ○授業内容(シラバスより抜粋) イスラエル、パレスチナ、アラブ近隣諸国間の中東紛争に焦点を当て、パレスチナ、イスラエル、国際的な研究者の異なる視点から講義(学生のプレゼン)が行われました。また、講義で議論された側面をさらに深め、中東における最近のエスカレーションや、紛争のより広範な歴史的・政治的文脈や物語に焦点を当てたり。調停や紛争解決に向けた様々なアプローチについても議論(クラス内)したりしました。 さらに、外部講師(他大学の教授やドイツ大使など)による講演会も開催され、中東紛争における国際社会の役割についても学びました。	
試験・課題等	○課題 ①中間課題 ・「中東情勢に関係するパブリックイベントに参加し、そのイベントについての報告・考察をまとめる」(レポート) ・「中東情勢における出身国の立場についての説明」(レポート) ・「期末課題の構想案」(レポート) ②期末課題 ・授業で学んだことや関連した内容について、自身でテーマを設定して先行研究を行い、それを論文にする (Word12-15 枚程度) ③履修期間中に、全員 1 回ずつやる必要のある課題 ・担当回の発表に備えて、グループ内で発表準備を行う ○その他、成績に関する事柄 ・毎回出欠ある ・授業のオンラインフォーラムでの発言や授業での発言の活発度で、最大で 30Points 加点になる	

感想を自由記入

自身の関心・専攻分野の「国際政治学」について欧州で学びたいと思い、本授業を受講しました。少人数授業ということもあり、アジア人は私以外誰もいませんでした。また、ゼミ形式の授業ということで、周りの学生は学部3・4年生、院生、または社会人など、自身より年齢・学年が高い人しかいませんでした。そのため、ヨーロッパ諸国内では知っていて当然とされている「常識」を理解したり、周囲の堪能な英語を聞き取ったりすることが大変でした。(話すスピードが速くて最初はほぼ聞き取れなかったです。)) さらに、(政治経済学部では)1・2年生で国際政治学の授業が開講されていないため、(事前に書籍を少し読んだ程度で、)国際政治や国際関係学の知識がほとんどなく、与えられた論題について自身の意見を持つ(考える)ことにも苦労しました。そして、一番大変だったのが、期末課題の作成です。これまで、先行研究や専門的な論文の作成、ましてや英字論文を作成することがなかったため、構想を考えることから、かなり時間がかかりました。(周囲の子や教授にアドバイスをもらいなんとか提出できました。汗)。私は、「中東情勢における日本外交:平和的な調停者としての可能性と課題」というテーマで論文を作成しました。(詳しく内容を読みみたい方がいましたら、ご連絡ください。)

しかしながら、この授業を受講したことで、これまで知らなかった中東関連の知見を深めたり、ヨーロッパの政治について理解したり、また「歴史から見る現代の国際情勢」という視点について関心を持つことができたりしました。そして、この授業を受講したことがきっかけで、自身の今後の学問探究についての細かい方針を立てることができました。具体的には、11月に行われた(明治の政経の)ゼミナール選択・試験が挙げられます。さらに、少人数制の授業だったこともあり、この授業を通して、隣国に旅行したり、(帰国した今も手紙を送り合ったりする)友人に出会うことができたのも、自身にとって大きなきっかけとなったと思います。



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)	
A1/2 September-Intensivkurs Deutsch am Campus		語学学校のドイツ語の 9 月集中授業(CEFR A1 と A2 の間のレベル)	
科目設置学部・研究科	Universität Wien Sprachenzentrum		
履修期間	2024 年 9 月 3 日ー2024 年 9 月 20 日(9:15ー13:00)までの平日 14 日間		
単位数	4 ECTS		
本学での単位認定状況	未定 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	講義形式・少人数制(チュートリアル、講義形式等)		
授業時間数	1 週間に 225 分が 5 回		
担当教授	Barbara Szobek		
授業内容	○使用テキスト Schritte Plus Neu 2 Österreich ○授業形態 ①テキスト(主に Hören, Grammatik, Lesen をトレーニング) ②クラスメイトと課題に取り組んだりゲームしたりする(主に Grammatik, Sprechen をトレーニング) ③与えられたお題に対して独作文を作成する(主に Schreiben をトレーニング)		
試験・課題等	○課題(毎日出されていた) ①テキスト ②与えられたお題に対して、独作文の作成 ○最終試験 ①筆記テスト(Schreiben, Lesen, Hören, Grammatik) →授業でやった内容について、独作文(短文・中文)作成、長文読解、リスニング、文法問題が出題されました。60 分程度の試験でした。 ②口頭テスト(Sprechen) →簡単な表現を用いて先生と会話したり、授業で扱った表現を用いて、提示された絵を見て短文で回答したりする課題がありました。(先生と一対一で 30 分程度)		
感想を自由記入	授業の説明から授業内のアクティビティまで、全てドイツ語で実施されてたため、最初は 2 割しか聞き取れず、思ったように話すこともできませんでした。ですが、明治で第二外国語として 1 年次から文法はきちんと学んでいたため、先生の話そのものはわからなくても、何を言おうとしているのか、何が説明されているのかは理解できました。しかし、二週目になると徐々に先生の話が聞き取れるようになり、最終的には授業を楽しむことができました。インテンシブコースのため、授業ペースは速く毎日の課題は多いですが、結果的に参加してよかったと思います。(毎日出される宿題を授業の復習教材として使用していました。)実際、街中でドイツ語で話せると、心なしか英語で話すより、親切に話を聞こうとしてくれるように感じます(笑)。ですが、このコースは協定留学外のもののため、ご自身で検討していただければと思います。		

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:

1) 進路決定の際に活用したウェブサイト、書籍、機関等

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。

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	※本枠にうまく記載できなかったため次頁上段に記載（以下同様）
	4月～7月	
	8月～9月	
	10月～12月	
留学開始年	1月～3月	
	4月～7月	
	8月～9月	
	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。

○留学に関するタイムチャート

【留学開始年の前年(2023 年)】

- ・4 月:大学入学、TOEIC 受験、留学情報調べ、IELTS 試験対策(下旬頃～)
- ・9 月: IELTS 試験受験
- ・10 月:IELTS 試験受験、協定留学応募・書類作成
- ・12 月: 協定留学面接

【留学開始年(2024 年)】

- ・1 月:業務スーパー応募・1 次試験(書類審査)
- ・2 月:ウィーン大学の国際事務室の方とのメールのやり取りが始まる
- ・3 月:TOEIC 受験、業務スーパー2 次試験(面接)
- ・4 月:TOEIC 受験、航空券(往復)購入、英語強化(～出国)、住居探し
- ・5 月:寮確定・予約
- ・6 月:国際政治学の書籍(国際政治学 New Liberal Arts)を読み始める
- ・8 月:留学準備、留学開始
- ・9 月:ウィーン大学語学学校(Universitat Wien Sprachenzentrum)に通う
- ・10 月: 協定留学開始
- ・11 月:国際交流イベントに参加、中間試験、ゼミ試験(明治・政経)、インターン開始、サークル活動(明治大学交響楽団)の事務仕事
- ・12 月:サークル活動(明治大学交響楽団)の事務仕事、クリスマス休み(12/18-1/6)、ゼミ(明治・政経)の基礎勉強会、国際交流イベントに参加

【留学/帰国年(2025 年)】

- ・1 月:サークル活動(明治大学交響楽団)の事務仕事、ゼミ(明治・政経)の基礎勉強会、期末課題提出、期末試験
- ・2 月:帰国

○留学へのアドバイス

近況報告書では、主に留学前のこと～留学生生活(以下 4 点)について書かせていただきましたので、

今回は留学を終えた「今」の視点から、留学を考えている方へのメッセージと、自身の留学の振り返りの主に 2 点について記載させていただきます。

(参考)近況報告書(https://www.meiji.ac.jp/cip/report/6t5h7p00000gfnp5-att/94_Middle_2024_AT_Wien.pdf)

- ①留学への準備面(語学・授業・生活面・ゼミ試験など)
- ②ウィーン大学に決めた理由
- ③留学前から 11 月上旬までの自身の変化
- ④留学生生活に関すること(寮・息抜きについて)

---目次----

I.留学を考えている方へ

II.自身の留学の振り返り

- ①「普通」からの脱却
- ②留学前後の自身の変化
- ③留学後一ヶ月が経って

I.【留学を考えている方へ】

結論から言うと、私は少しでも留学したいと思っているなら「留学すべき」だと強く感じます。もちろん、留学前からはっきりとした目的や目標を持つておくことは必要かもしれませんが、それよりも「留学をしてみたい」という思いを大切にすることの方が大事だと思います。大学生活 1 つをとってみても、授業、サークル活動、アルバイト、外部活動、プライベート、と日常生活において「やるべき」ことが多くあるのではないのでしょうか。だからこそ、「忙しくて結局行けなかった。」となる前に、留学したいという新鮮な気持ちがある「今」、実現させることをお勧めします。

また、「金銭的な面」から留学するか迷っている方もいるかもしれません。正直どうにかかります。私は今回留学する

にあたって、返還不要の奨学金(業務スーパー財団法人)を利用しました。また、一年次に大学よりいただいた学業奨励給費奨学金、今年度学部からいただいた GCD プログラムの支援金を留学費用としてあてました。一部の費用は、これまで貯金してきた自身の口座からお金を切り崩しましたが、ほとんどは自身の成績と引き換えに大学や学部からいただいたお金でやりくりしました。

つまり何が言いたいかというと、

どんな人であっても！(普段から大学の授業や英語の勉強を頑張っていれば、)「【★誰ににでも★】チャンスがある」ということです！！だから、少しでも留学したいと思っているなら、ぜひその気持ちを実現させましょう！！

Ⅱ.【自身の留学の振り返り】

①「普通」からの脱却

まず、留学そのものについてです。この留学はもちろん大学間協定留学によって実現させていただいたものではありませんが、私の留学は、通常皆さんが想定するような留学とは少し異なるものだったと思います。具体的な根拠として3点挙げられます。

(1)独逸語圏に留学し、しかもドイツではなく、「オーストリア」に滞在したということです。周りの学生のほとんどはドイツ人、オーストリア人、フランス人、スロバキアなど東ヨーロッパ人など、ほとんどが欧州人で、アジア人に会うことは少なかったです(40人程度の少人数の授業では、私以外のアジア人はいませんでした)。また、欧州では学部2年生が留学するのは稀で、同じ授業をとっている学生は、学部3・4年生や院生、あるいは社会人、それ以上の人もいました。

(2)自分が「やりたいこと」を軸に留学をしたということです。本来なら週4～5個授業をとるのが「通常」とされていますが、私は自分が心からとりたと思った授業以外は取りませんでした。その代わり、週2日インターンシップをしていました。それ以外にも、(明治の)サークルの仕事や楽器(フルート)の練習をしていました。

(3)留学中に(留学後も)高校から使ってる Target1900 と TOEIC 金フレを毎日やっていたことです。「留学中に単語帳？」と馬鹿にされても構いません。でも、わたしは自分のやったことに間違いはなかったと強く思います。インプットがきちんと行われていないと、アウトプットは簡単にはできません。リスニングとスピーキングが壊滅的な私にとって、インプットは自身の武器になりました。しかしながらそれでも、国際政治のトピックになると、知識不足でうまく話せなかったり、ディスカッションで「聞く」ことに精一杯だったりしました。とにかく、インプットして基盤がないと、アウトプットの幅は広げられないことを学びました。

留学をするということ自体も「通常の大学生」とは異なる点だと思います。留学をして、さらに「変わった留学」をしたことで、「決められたルート」から外れたことで、周りの人の目が【★全★】というほど気にならなくなりました。変なこだわりもなくなりました。また、嫌なことはNOが言えるようになりました。留学を経て、自分に正直に・素直になり、自身が心から望んでいることややりたいことに忠実になれるようになりました。もちろん、アドバイスや助言を聞き入れることは重要なことだけど、自分の人生は自分のものなので、他人の批判をそこまで気にする必要はないということを学びました！

②留学前後の自身の変化

最大の変化は、「自身をちゃんと一人の「人間」として扱えるようになった」ということです。意味わからないですね。私もそう思います。留学前までは、毎日必死で、切羽詰まって、自身の体調を犠牲にすることが常でした。欧州のゆったりとした時間の流れに身を置いたことで、自身ときちんと向き合う時間が増え、自分の赴くままにありのままに「生きられた」気がします。(留学報告書で使う適切な表現じゃないかもしれませんが、)いい意味で“vacation”をとることができたのではないかと思います。そのおかげさまで、たくさんのことを得られました。

(1)まず、物事の捉え方のシフトチェンジができるようになったということです。具体的に言うと、ポジティブ思考になったということです。留学前の私は、完璧主義だったこともあり、目標に達成できなかった自分、そんな自分を作り上げた過去の自分が許せなく、自己否定をする癖がありました。しかしながら、留学で周囲の人がたくさん褒めてくれて、できたことを中心に目を向けるようになり、物事をポジティブに捉えられるようになりました。これにより、いろんなことが+に感じられるようになり、精神的にも体調的にも病まなくなりました。なによりも、どんな自分のことも認められるようになりました。

(2)次に、まだ知らなかった「自分」に出会えたことです。具体的には、自身が普段からやっていたこと(ノート・メモ取りなど)が特技であることに気づいたこと、自己表現の仕方の増幅、興味関心(学問的なことも日常的なことも)の拡大、自分の性格・適性・可能性の発見が挙げられます。これまで、周囲に言われていたことをようやく感覚として「認識」できるようになったものもあります。

(3)最後に、当たり前が当たり前じゃないと強く実感するようになり、周囲のいろいろなことに感謝の気持ちを持つようになったということです。冒頭の話に少し戻りますが、体調悪い時に早く寝る、すぐ薬を飲むなど、常識的に考えたら当たり前のことが、これまでの私にとっては難しかったんです(笑)。今まで、自分のことを粗雑に扱いすぎてたということです。体調も崩し、それでメンタルもやられてた(自己否定の癖)ということを実感しました。留学期間中に、自分のことを大切にできるようになったことで、周囲の人や支えてくれている人のありがたさや大切さに「身をもって」実感できるようになりました。心からいろんな人に対して感謝の気持ちを持つことが、圧倒的に増えたと思います。

③留学一ヶ月が経過して

この留学を通して、一番しんどかったのが帰国後の逆カルチャーショックです。もちろん、授業課題を取り組んだり、留学中に差別的な扱いをされたりして嫌な思いをすることはありましたが、もともと、「新しい世界」に対しては全く抵抗がないため、留学先でカルチャーショックになったり、深く傷つくことはありませんでした。というよりも、帰国後「元の世界」とそれまでにいた「世界」とのズレ・ギャップに苦しみました。帰国前に、公共交通機関や人の過密などの「(東京の)表面的なところ」で逆カルチャーになるかも？と思っていましたが、そこではなく、「人間的・精神的な面」でショックを多々受けました。けれど、今はこれも一つの「経験」として受け止めています。留学は「渡航しているときだけが全てじゃない」というのがここからの学びです。

だいぶ長文になりましたが、、(汗)

私の言葉を通してだれかの救いに、または行動のきっかけになれば幸いです。

みなさんの夢が実現されること、心よりお祈り申し上げます！！

留学を実現させてくださった、国際連携事務室の方々、ウィーン大学の国際事務室の方々、普段より御世話になってます明治の先生方、インターン先の皆様、奨学金支援をくださった企業の方々、ずっと応援してくれていた友人・家族、ウィーンで出会った友人・先生方、この留学に関わってくださった全ての方々に感謝申し上げます。ありがとうございました。

