

【大学間協定留学】 留学近況報告書

記入日	2024年 11月 4日
留学先大学	ウィーン大学（日本語名） Universität Wien（現地言語名）
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：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る <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：
留学期間	2024年9月～2025年2月
明治大学の所属学部等 ※学部・学科・研究科・専攻等	政治経済学部 政治学科
学年 ※出発時の本学での学年	2年生

I. 出発前にどのように情報を集め、準備をしましたか。しておいて良かったこと、準備不足だったこと、ぜひ次の学生に準備としてアドバイスしたいことを記述してください。

①学業面での準備

○語学

・英語

→自身の関心で普段から Foreign Affairs(英字新聞)を読んだり、TED(中でも政治学系の動画)を視聴したりしていました。TED に関しては、渡航半年前ぐらいまでは、お昼食ながらさらっと見る、みたいなことがほとんどでしたが、5 か月前ぐらいからは、講義を受けているように字幕なしで何度か見る→最後に字幕つけて見る、みたいな形で取り組んでいました。

正直なところ、上記の取り組みが今そのまま役に立っているかと言われたら、「イエス」とははっきり言えるかはわかりません(私の努力不足かもしれませんが)。というのも、私は元からリスニング力が低いので、今でも聞き取れないことがあるからです。また、実際に留学してみて、たとえ文法がぐちゃぐちゃでも、簡単な単語しかすぐ思いつかなかったとしても、「とにかくその瞬間に思ったことを話せる」ということが一番大事だと強く感じています。ウィーン大学留学のための資格として、CEFR B2(IELTS5.5-など)という英語基準はありますが、これはあくまで審査突破に必要な「基準」であり、さらにできるに越したことはないと思います。実際、私はIELTS6.0で交換留学の審査を通過しましたが、今でも語学能力改善が必要であると実感しています。

偉そうに言える立場ではありませんが、とにかく英語ができることに越したことはありません。そのため、どのぐらい・どのように準備すればよいか、ではなく、「(限られた時間の中で)自分ができる方法で満足いくまで準備すること」をお勧めします。

・ドイツ語

→大学に入学してから、第二外国語として授業で学んでいました。ドイツ語に関しては、特にこれといった準備はしませんでした。その代わりに、明治での授業を真面目に取り組み、授業や試験対策を通して、しっかり習得することを心掛けていました。

というのも、私は協定留学前(9 月初旬～三週間)に、ウィーン大学の語学学校(サマーコース)に通っていたため、そこでしっかり集中して習得しようと決めていたからです。このコースは、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、私は結果的に参加してよかったと思います。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、奨学金(業務スーパー)の対象外で参加費は自費になるため、ご自身で検討していただければと思います。

もし、詳細を知りたい方がいましたら、国際連携事務室を通してご連絡ください。

○授業に関するもの

→私は、国際政治学に関心があり、留学先では国際政治や国際関係の授業をとることを決めていたため、国際政治の本(国際政治学 New Liberal Arts Selection)や、英字新聞(Foreign Affairs、BBC など)を読んでいました。政治経済学部の方は御存知のように、和泉には国際政治経済に関する授業がほとんどありません。そのため、専門的な知識をほとんど持っていなかった学部 2 年生の私には、事前に勉強することが必要だと思いました。

②生活面での準備

○日常生活

・事前に日本で調達したもので役立ったのもの

→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が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)

○医療系

・常備薬など

→鎮痛薬(解熱効果兼)、風邪薬、胃腸薬

※自身に合うもの・自身の体の弱いところの薬はがあると安心です

・持病(気管支喘息・アレルギー性鼻炎)に関する薬

→1ヶ月以上前に、かかりつけ医に相談し、3ヶ月分の薬と医療診断書を出していただいた。

一度に出すことのできる薬の量が3ヶ月までのため、そのあとは私名義で病院を予約し、家族に薬を取りに行ってもらい郵送する形をとった。

※医療診断書はコピーをとり、パスポートに挟んでおくのと万一の時のために良いと言われました。

③その他(次年度授業・就活など)

○ゼミ試験(留学時:学部2年生)

→どのようなゼミがあるのか調べておくことをお勧めします。

私は、(秋学期留学だったため、)春学期中に希望していたゼミの担当の先生に、そのゼミを考えている旨を伝えました。ですが、留学中に3年次以降の学問方針が少し変わったため、結果的には他のゼミを志望することになりました。候補をいくつか考えておくといいと思います。ゼミ(政治経済学部)によっては、留学している学生の対応をしてくださるところとそうでないところがあるので、前年度の情報を確認することが必要です。

○就活

→1年生の夏・2年生の夏に Meiji Job Trial に、夏以外はオンライン説明会やイベントに参加していました。

II-1. 留学のための渡航前手続き (留学ビザ) ※詳細に記入して下さい

ビザの種類: 滞在予定期間が6ヶ月以内であり、査証免除協定のため、ビザ取得が不要だった。	申請先:
ビザ取得所要日数: (申請してから何日/何週間要したか)	ビザ取得費用:
1. ビザ取得のためにどのような書類の提出が求められましたか? また、どのように手配しましたか?	
2. 具体的な申し込み手順を教えてください。	
3. ビザ取得の際に、留学先国大使館で面接のあった方は、どのような質問を受けましたか?	
4. ビザ取得に関して困った点・注意点	



II-2. 留学のための渡航前手続き（その他の事前準備について）

その他済ませておくべき準備があればお書き下さい（現地での現金調達準備、携帯電話購入、荷物運送等）。

- ・オーストリア学生連合(the Austrian Students' Union (ÖH-Beitrag))の会費の支払い
→これを支払わないと、学生証の有効化を行えません。事前に大学の国際事務所からメールにて案内が来るので、日本にいるうちに支払いを済ませた方がいいです。
- ・アプリのダウンロード
→「Wien Mobil」、「ÖBB Tickets」、「Studo」、「WhatsApp」（他の学生とは基本これで連絡をとっています）、銀行口座のアプリ（引き落としが可視化）、ドイツ語辞典、「両替電卓」（あるとなにかと便利）など

III. 現地到着後のなぐれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	日本航空(羽田-ヘルシンキ)→フィンエア(ヘルシンキ-ウィーン)				
航空券手配方法	日本航空公式サイト(JAL マイレージバンク) ※利用した旅行社・旅行サイト、格安航空券情報等があれば記入				
大学最寄空港名	ウィーン国際空港	現地到着時刻	8月31日 18時30分頃		
キャンパスへの移動手段	<input type="checkbox"/> 大学手配の出迎え	<input type="checkbox"/> 知人の出迎え	<input checked="" type="checkbox"/> 公共交通機関 (<input type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> 電車)	<input type="checkbox"/> タクシー	<input type="checkbox"/> その他 ()
移動の所要時間	30分程度				

空港からキャンパスへの移動の際の注意点、タクシー・公共交通機関で移動する際の行き方、料金等

※私は初日は、長期フライトで疲れることを想定し、空港近くのホテルに泊まりました。

①公共交通機関

・空港からウィーン市内まで

→値段が高い順に City Airport Train、Vienna Airport Lines(バス)、S-Bahn(Schnell Bahn の略)の三つがある。値段は順に 11€, 8€, 4€だが、速さにそこまで差はないため、S-Bahn で全く問題ないです。

・ウィーン市内

→トラム(Strassenbahn 路面電車のこと)、地下鉄(U-bahn)、バスがある。

★日本の公共交通機関との違い

→①チケットは時間単位で販売されている。1回券(一度の乗車のみ。これは日本と同じ。)、24時間、72時間、7日間、1ヶ月など

→②「改札感」のある改札がない。そのため、トラム・地下鉄・バスに乗る際は、必ずチケットを購入したうえで、「印字(=有効化)する！」(青い印字機→トラム・バスは先頭車両に、地下鉄は電車に乗る前にある。)

※有効なチケットを持っているか抜き打ちチェックがあります。(特に地下鉄)

→③ドアは自分で開ける(乗車時も降車時も)

②タクシー

→Uber がいいと思います(安心かつ確実なので)。私は引越のときにしか、タクシーはまだ使ってないです。

大学到着日	9月2日 16時頃 ※語学コース(上記 I.参照)のオリエンテーションに参加したときに初めて大学に行きました。 時頃
-------	--

2. 住居について

到着後すぐに住居入居できましたか?	<input checked="" type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	いいえを選んだ方: 月 日から入居可能だった。
住居のタイプ	<input checked="" type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> その他 ()	
部屋の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 一人部屋 <input checked="" type="checkbox"/> 二人部屋 <input checked="" type="checkbox"/> その他 (希望する寮に 10 月からしか入れなかったため、最初の 1 か月は 2 人部屋の寮に入居していた)	

ルームメイト	<input checked="" type="checkbox"/> 日本人学生 <input type="checkbox"/> 他国からの留学生 <input type="checkbox"/> その他 ()
住居を探した方法	<input type="checkbox"/> 大学の斡旋 <input checked="" type="checkbox"/> 自分で探した <input type="checkbox"/> その他 ()
住居の申込み手順	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 を支払っている。すべてクレジットカード支払い対応可能。
住居は渡航前に、また渡航後すぐに見つかりましたか？トラブルはありましたか？	
見つかりました。Oead の寮は基本的に、トラム(路面電車)や地下鉄の駅、バス停から近いところが多い気がします。 困った点としては、次の寮に移る際、前の寮の鍵返却が 9:00a.m.までだったのに、次の寮の鍵の引き渡しは 13:00 以降だったため、前の寮に住んでいる友人にその時間まで部屋を借してもらいました。	
3. 留学先でのオリエンテーションについて	
オリエンテーションの有無	<input checked="" type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> なかった
日程	9月4日 ※候補日が6つあり、一番早い日程を選択した
参加必須ですか？	<input checked="" type="checkbox"/> 必須 <input type="checkbox"/> 任意参加
参加費用は？	<input checked="" type="checkbox"/> 無料 <input type="checkbox"/> 有料(金額:)
内容と様子は？	○内容 ・大学生活を送る上での必要な情報の提供 →履修登録の仕方について、授業の探し方について、大学の個人ポータル(Oh-o! Meiji と同じ感じのもの)について、大学が提供しているサービスの説明 ・学生証の受け渡しと学生証の有効化 ○様子 会議室みたいな部屋で15名程度が同じオリエンテーションに参加した。日本人多め。担当の方は留学前からメールでやりとりしていた方。オリエンテーション中の質疑応答にもオリエンテーション後の質疑応答にも対応してくださった。
留学生用特別ガイド	<input checked="" type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> なかった
授業開始日	10月7日から ※10月1日の週から開講されている授業が主流です。 日から



IV. その他、渡航してから必要な手続きについて

1. 現地で滞在許可等の申請の必要はありますか？ いつ、どこで、方法は？ 日数、料金は？ トラブルは？

★住民登録(Meldezettel) ※到着後すぐやることをお勧めします。

旧市庁舎(現地名: Altes Rathaus)にて、入国後 3 日以内に住民登録(Meldezettel)をする必要がある。住民登録をしないと、罰金対象(726€もの大金を失います!!!)になります。

→料金はかからない。パスポートと申請書類(Stadt Wien の HP よりダウンロード可能)、大家のサインが必要。また、この手続きは、引越しをする際、帰国する前にも必要。

※午後は予約制になっているため、午前中に行くことを推奨します。

2. その他現地でした手続きは(健康診断、予防接種等)？ いつ、どこで、方法、日数、料金は？トラブルは？

・公共交通機関のチケット(セメスターチケット)の購入

→75€で一学期間(9月1日-1月31日)、ウィーン市内は乗り放題(トラム・地下鉄・バス)のチケットです。9月1日より、学籍番号が分かり次第買えます。私はアプリ(Wien Mobil)から購入しました。

3. 現地で銀行口座を開きましたか？ 手続方法、必要書類、日数、料金は？トラブルは？

行っておりません。

→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。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。

4. 現地で携帯電話を購入しましたか？ 手続方法、必要書類、日数、料金は？トラブルは？

しておりません。

→ですが、e-SIM(yesss!)を購入し、オーストリアの電話番号を取得しました。

上記の e-SIM は空港内の Billa(スーパーの名前)で購入しました。基本的に Billa や Spar といったスーパーに売っていることが多いですが、スーパーの規模によっては売っていないところもあるので、空港内で先に買ってしまう方が安心だと思います。e-SIM の値段は 10€程度でした。

V. 履修科目と授業について

1. 履修登録はいつどのような形で行いましたか？

出発前に (月 日頃)

オンラインで登録 志願書類に記入して登録 できなかった その他 ()

到着後に (9月中 ※授業形態・学部によって履修可能期間・履修変更期間が異なっていた 日頃)

オンラインで登録 国際オフィス等の仲介 できなかった その他 ()

登録時に留学生として優先されることはありましたか？

あった なかった

優先が「あった」方はどのように優先されましたか？

優先が「なかった」方はどのように登録しましたか？

通常の学生と同様に、大学の個人ポータル(Oh-oi Meiji と同じ感じのもの)を経由して登録。

留学前から前年度の分は見られるため(u:find uni wien で web 検索)、だいたいどのようなものをとるか計画を立てるといいと思います。

ただ、毎年同じ講義が開催されるかどうかはわかりません。

2. 出発前に授業を登録した方は、現地で変更・追加できましたか？また希望通りの授業が取れましたか？

VI. 一週間のスケジュール 授業時間、課外活動、勉強時間等、毎日の生活について記入							
	月	火	水	木	金	土	日
5:00							
6:00							
7:00	起床・朝食・身支度	起床・朝食・身支度	起床・朝食・身支度	起床・朝食・身支度	起床・朝食・身支度		
8:00		勉強、授業課題・予習復習などに取り組む	やることやりつつ、洗濯する(1週間分)	ボランティア活動	勉強、授業課題・予習復習などに取り組む	起床・朝食・身支度	起床・朝食・身支度
9:00	授業(オンライン)					イベントに参加したり、友人と出かけたりする	勉強、授業課題・予習復習などに取り組む
10:00							
11:00					昼食		
12:00	授業終→買い物	昼食	昼食				昼食
13:00	昼食	散歩したり楽器(フルート)吹いたりする	出かけた、勉強したりと週によって変わる。	昼食	授業		散歩したり楽器(フルート)吹いたりする
14:00	勉強、授業課題・予習復習などに取り組む			勉強、授業課題・予習復習などに取り組む			
15:00							
16:00		勉強、授業課題・予習復習などに取り組む			授業終わり→買い物→帰宅		勉強、授業課題・予習復習などに取り組む
17:00							
18:00				授業			
19:00	夕食	夕食	夕食		夕食	夕食	夕食
20:00	休憩	休憩	休憩		休憩	休憩	休憩
21:00	フリータイム	フリータイム	フリータイム	授業終わり→帰宅→夕食	フリータイム	フリータイム	フリータイム
22:00				休憩			入浴
23:00	入浴	入浴	入浴	入浴	入浴	入浴	就寝
24:00	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	

Ⅶ. 現在までの感想

留学先大学、プログラムについて、授業、宿舎、生活全般について等、自由に書いてください。

ここでは、ウィーン大学に決めた理由、留学前から現在までの自身の変化、その他留学生活に関すること、の主に3点について述べたいと思います。(語学については上記に書きましたのでそちらをご覧ください。)
大学生活に関する写真も添付させていただきました。参考になれば幸いです。

①ウィーン大学に決めた理由(3点)

・自分が学びたいことを探究できること：留学先検討時は、「自身の興味関心の赴くままに授業を受けられること」を一番に重きを置いていました。ウィーン大学では186の授業プログラムが設置されているため、政治学の授業だけでなく、自身が興味のある政治学以外の分野も幅広く学ぶことができると考えました。また、関心地域の「東アジア」の研究が進んでいるウィーン大学は、自身にとって最適な大学だと考えました。

・国際性：ウィーン大学は、所属している4分の1が留学生であり、オーストリアの様々な州から、そして西欧・東欧問わないヨーロッパの幅広い地域から、さらにヨーロッパ諸国にとどまらないあらゆる国々から、世界中の優秀な学生が集うことから、授業以外でも学びを様々な「学び」「知見」を得ることができると思いました。

・生活環境：オーストリアの首都であることから、交通の便や治安が良く(東京よりも良いです!)、自身の趣味であるクラシック音楽の原点として古く歴史ある街のため、自身に合っていると思いました。さらに、オーストリアは第二外国語として専攻しているドイツ語が公用語であるため、日常生活や大学生活の中で、同時にドイツ語触れ、能力を向上することも期待できると考えました。

②留学前から現在までの自身の変化

→8月終わりにウィーンについてそこから2ヶ月少し経ち「何が変わったか」と聞かれたら、私は真っ先に「精神的自立」と答えます。もしかしたら、勉強しに語学能力を向上させるために留学したのではないかと問われるかもしれません。たしかに留学の目的は、政治学探究や語学能力向上、積極的な国際交流などがあります。ですが、精神的な成長があったことによって、これらの目的達成に、少しずつ近づくことができただけではないかと実感しています。具体的には、ネガティブ思考からポジティブ思考になったこと、過去より未来に目を向けるようになったこと、そして何よりも、自身に対しても思いやれるようになったことが挙げられます。実を言うと、留学前の自身は、「完璧」にこだわり、うまくいかない過去の自分を責め、自分で自分を追い詰めて病んでしまうことが多くありました。そのため、私にとってこの「自立」は大きな一歩であると感じています。精神が安定したことにより、体調も優れ、もっと頑張りたいという意欲も生まれるようになりました。留学を実現させてくださっている、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、明治の先生方、奨学金支援をしてくださっている企業の方々、応援してくれている友人・家族に、改めて感謝申し上げます。留学生活も残り半分になりましたが、いただいた貴重な機会を最大限に有意義な時間にするために、さらに自身の向上を図りたいと思います。

③その他留学生活に関すること(寮・息抜きについて)

→まず、寮についてです。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、そして現在は完全な1人部屋に住んでいます。正直なことを言うと、(元から希望していたのもありますが)、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」を区別す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。

→次に、息抜きについてです。留学前に自分のストレス解消方法を知っておくことをお勧めします。私は楽器を吹くことが1番の発散のため、たまに練習することで息抜きしています。加えて、天気のいい日は、観光名所やカフェに行き、ウィーンを堪能しています。ウィーンは街並みがとても綺麗で、観光名所も割とまとまった地域にあるため、散歩だけでも楽しむことができます。最近では街中ではドイツ語を使うことを心掛けて、買い物したり、街中にいる人たちと話したりすることも、1つの楽しみにしています。

