

<b>留 学 報 告 書</b>
------------------

記入日： 年 月 日

所属学部／研究科・学科／専攻	文学部/文学科/ドイツ文学専攻
留学先国	ドイツ
留学先高等教育機関名 (和文及び現地言語)	和文： ハインリヒハイネ大学 現地言語： heinrich Heine Universität Düsseldorf
留学期間	2017年10月～2018年7月
留学した時の学年	4年生(渡航した時の学年)
留学先での学年	1年生(留学先大学で在籍した学年)
留学先での所属学部等	Modernes Japan <input type="checkbox"/> 特定の学部等に所属しなかった。
帰国年月日	2018年7月27日
明治大学卒業予定年	2019年3月
<b>留学先大学について</b>	
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	1学期:10月上旬～2月上旬 2学期:4月上旬～7月下旬 3学期: (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)
学生数	約30,000人
創立年	1965年

留学費用項目	現地通貨 (€)	円	備考
授業料	600	75,000円	
宿舍費	2,950	369,000円	
食費	1,500	187,000円	
図書費		円	
学用品費	50	6,000円	
教養娯楽費		円	
被服費	100	12,000円	
医療費		円	
保険費	568	71,000円	形態:プライベート保険
渡航旅費	2,000	250,000円	
雑費	700	88,000円	
その他		円	
その他		円	
その他		円	
<b>合計</b>	<b>8468</b>	<b>1,058,000円</b>	

## 渡航関連

**渡航経路:** 往路: イスタンブール経由 復路: モスクワ経由

渡航費用

チケットの種類	往路: 正規割引航空券、復路: 格安航空券
往路	13 万
復路	6 万
合計	19 万

渡航に際して利用した旅行会社やガイドブックを教えてください。

行きは近所の京王観光を利用しました。

帰りはインターネット上で Mytrip という会社からチケットを入手しました。

## 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

2) 部屋の形態

個室 OR  相部屋(同居人数 2 人)

3) 住居を探した方法:

大学からの斡旋

4) 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)

私が住んでいた部屋は、キッチンとバスルームを共有していました。一緒に住む人との相性は、運もあると思います。私の場合、とてもきれい好きな同居人でしたので、快適に住むことができました。しかし、時折露になる文化の違いに悩むこともありました。そのようなことも含め、赤の他人と部屋を共有することはいい経験になりました。

## 現地情報

1) 現地で病院にかかったことはありますか? 大学内の医務室/診療所や付属病院等で医療サービスを受けることは可能でしたか?

利用する機会が無かった

利用した: 眼科(日本人も働いている眼科で一度受診いたしました。)

2) 学内外で問題があったときには誰に相談しましたか。留学先大学に相談窓口はありましたか。

友人に相談していました。留学先の大学に相談窓口はありませんでしたが、日本人の教授がいらつしゃったため安心感がありました。

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?

インターネットや外務省からのメールで確認していました。犯罪に巻き込まれたことはなかったです。

4) パソコン、携帯電話、インターネット(接続について)現地での利用はいかがでしたか。

(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。)

特に問題なく使えていました。

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。)

銀行口座を開設して親に送金してもらいました。

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ください。

日本で慣れ親しんでいるような筆記用具(現地の人はシャープペンシルよりもボールペン、B5 より A4 でした。下敷き売っているところはありません。)

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、渡航前に留学先大学から指示があった、渡航後のオリエンテーションで支払いに関する案内があった等)

## 卒業後の進路について

### 1) 進路

就職    進学    未定    その他:

### 2) 進路決定の際に参考にした資料、図書、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、或は入社すると決定した企業の名前のみでも構いません)  
※1～3年生で、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。

就職予定ですがまだ未定です。

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。)  
※1～3年生で、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。

私は大学4年生で留学しました。ドイツに長い間滞在するとなったとき、就職してからその仕事を休み1年行くよりは学生のうちに行った方がいいと思ったからです。周りは就職しているのに私だけまだ学生……と焦ることもありましたが、帰国してみて、留学してよかったと心から思います。もし、留学と就職で迷っているなら、私は留学を推したいと思います。

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、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、留学中の中間試験、期末試験、その他イベント等

2016年 1月～3月	
4月～7月	公務員志望。公務員の専門学校に通っていました。
8月～9月	ドイツに語学留学。交換留学したいと思い始める。
10月～12月	大学4年生では就活ではなく留学をすることに決める。 面接準備、面接、決定。
2017年 1月～3月	留学準備。 ドイツ語の勉強をする。アルバイトをしてお金を貯める。
4月～7月	留学準備 デュッセルドルフ大学とのメールでのやり取り。 大学では文学部の授業だけでなく他学部のドイツ語の授業も履修。
8月～9月	留学準備。 保険加入、荷造り。 出国、ベルリンで語学学校に通う
10月～12月	留学開始、前期開始、冬休み。
2018年 1月～3月	冬休み、授業、試験、春休み。
4月～7月	後期開始、試験、帰国。
8月～9月	
10月～12月	

## 留学体験記

留学しようと決めた理由	私は大学 3 年生の夏休み、語学留学でハイデルベルクに行きました。そこで、ドイツ人と日本について話す機会があり、そのとき初めて客観的に日本を見る、ということをしました。日本にいるからと言って、日本の全部をわかることができるわけではないと気づいた瞬間でした。ハイデルベルクでの 3 週間のドイツ滞在で、外国人が日本をどう思っているか、日本のことは日本以外の国からどう見えているのか知りたいと思ったこと、また一年という長い期間ドイツで生活してみたいと思ったことが留学を決めた理由です。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	準備をいくら早めにしても、もしくはどれだけでも「早すぎた」「しすぎた」ということはないと思います。行動を常に早め早めに起こすことが大切だと留学中常に肝に銘じていました。そして疑問があれば分からないままにせず、出国までに全部解決した状態で留学に挑めるといいと思います。 また、日本についての知識をもっと持っていればよかったと思いました。(日本の人口、面積などといった基本事項から失業者の推移などの政治的なことまで。)というのも、大学の語学の授業ではドイツではこうだが自国ではどうか、ということがよく問われたからです。
この留学先を選んだ理由	ドイツ語を伸ばせるドイツ語圏に留学する、ということを前提に大学を選びました。そして、外からどう日本が見えるのかを学ぶには日本学という学部がある大学にするべきだとも考えました。日本学があるドイツ語圏内の大学では、デュッセルドルフ大学カウイン大学と明治大学は協定を結んでいます。どちらの大学も魅力的でしたが、オーストリアがドイツに行くのならドイツに行きたい、という思いでデュッセルドルフ大学に決めました。
大学・学生の雰囲気	雰囲気はとてもいいです。明治大学の駿河台キャンパスは都心にビルのような高い建物、というつくりですが、デュッセルドルフ大学のキャンパスは町の中心部から離れたところにあり、緑が多く広々とした敷地に背の低い建物がいくつも建っていました。学ぶ意欲にあふれた学生が多く、図書館やカフェでは常に勉強する学生の姿が見えました。試験前は図書館のロッカーがどこも空いていなく、入るのをあきらめるほどでした。学生はとても意欲的で、授業は発言も多く活発でした。
寮の雰囲気	デュッセルドルフ大学の学生寮は大学に隣接しているものもあれば、離れているものもあります。私が住んでいた寮は大学からバスで 10 分、徒歩 25 分ほどの少し離れた住宅街にありました。住宅街ということで周りはとても静かで、夜は過ごしやすかったです。寮には寮のチューターが何人かいて、留学が始まったころはそこで食器を借りたり寮周りのツアー(スーパーマーケットがどこにあるか、最寄りの駅やバス停はどこか、など)企画に参加したりしました。また、寮内では月に何度か交流活動がありました。
交友関係	私は友達作りに苦手意識を持っていますが、そんな私でも留学が終わるまでには別れるのが寂しいと思えるような友人が何人もできました。デュッセルドルフ大学には他大学からきた日本人留学生も多いですし、日本学があるため日本語を習っているドイツ人学生もいます。ドイツ語を習う授業に出れば、ドイツ語圏外の外国人がいます。本当にたくさんのいろんな人がいるので、合わない人も出てきてしまうと思いますが合う人も必ずいます。
困ったこと、大変だったこと	ドイツの環境に慣れることがまず大変でした。緊張と不安と慣れていない、ということから寮到着数日後に発熱しました。気候も特に冬が東京とは大きく違いました。毎日曇りか雨が雪で寒く、日の出が朝 8 時過ぎ、日の入りも夕方 16 時台でいつも暗く気分が滅入りがちでした。ドイツに行く前から、ドイツの冬は鬱になりやすいと聞いていましたが、想像以上に落ち込みやすくなっていました。また、ドイツの公共交通機関はよく遅れたり止まったりします。私がドイツにいる間、デュッセルドルフでは少なくとも 3 回ストライキもありました。バスや電車が遅れたり来なかったりすると予定の時刻に間に合わなかったり予定をキャンセルしなくてはいけなかったりしたので大変でした。

学習内容・勉強について	ドイツ語の授業と日本学の授業を取っていました。ドイツ語の授業はついていけましたが、日本学の授業についていくことは難しかったです。なぜなら、その授業ではドイツ語を習うのではなく、ドイツ語を使って別のことを学ぶからです。ドイツ語の授業は読み書き話す能力を高めました。日本学の授業では、日本の歴史や文化、社会を学んだり、日独翻訳をしたり、移民についてを学んだりしました。周りの学生の助けを時に借りながら無事受けけることができました。
課題・試験について	移民についての授業では毎週英語の論文を2,3つ読むのが宿題で、英語が得意ではない私にとってはそれが一番大変な課題でした。読むのに時間がかかり睡眠時間を削ったこともありました。ドイツ語の授業では毎回のように宿題が出ました。分の穴埋めや選択問題を解くだけなものもありましたが、作文や小説を書いたり音読を録音してメールで送ったりする課題もありました。また、学生がプレゼンテーションをしない授業に全部期末試験がありましたが、合格し単位を取得することができました。
大学外の活動について	春休みから帰国するまでの間、ボランティア活動に参加しました、要らなくなった洋服や雑貨の寄付を店で売り、その収益をアフリカの小学校建設費用にあてるなどしている日本人主体のボランティア団体です。店のお客様はデュッセルドルフに住む市民で、ドイツ人だけでなくトルコ系アラブ系もいました。大学外のドイツの様子がわかり、いい勉強になりました。また、一緒に働くボランティアの人びとが今までどのような人生を送ってきたのかを知ることができました。大学外の活動をすることでさらに視野が広がり、自分の人生の選択肢も増えた気がします。
留学を志す人へ	帰国した私が今一番思うことは、一年過ぎるのはとても速いということです。留学はあっという間に終わってしまいました。月並みな言葉になりますが、時は金なり、だと思います。毎日毎日一日も無駄にせず、目標をもって過ごしてほしいです。また、留学に来る目的は人それぞれだということも頭に入れておくべきでしょう。留学に来る人は皆語学力も上げようとしているのだろう、と私は思っていました、そうではないということを留学してから知りました。留学中は、自分がなぜ留学しているのかを忘れず時間を大切に過ごしてください。

## 一週間のスケジュール(例)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
午前中	自習	自習	自習	授業	自習	旅行	自習
	授業	授業	ボランティア	授業	ボランティア	旅行	友人と遊ぶ
午後	授業	授業	自習	授業	授業	旅行	友人と遊ぶ
	授業	授業	自習	自習	タンデム	旅行	友人と遊ぶ
夕刻	自習	友人と遊ぶ			タンデム	旅行	
夜		自習		スタムティッシュ	自習		