

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ウィーン大学 2025 年夏季
-----	-----------------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	93,600 円	スーパー、カフェ、レストラン等
図書費・学用品費	4,400 円	教科書代
携帯・インターネット費	5,000 円	30 ギガの eSIM
現地通学費	10,000 円	(研修先まで 30 分) 1 ヶ月分の定期を初日に購入しました
教養娯楽費	150,000 円	旅費、施設入館料など
被服費	4,000 円	ドレスコードに合わせたバンブスを現地で購入しました
雑費	3,000 円	ノート、食器用洗剤、ハンドソープ、トイレトーパー、キッチンペーパーなど
その他	30,000 円	例: お土産代
合計	300,000 円	

渡航準備について

1) 現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか
 現金の用意方法: 3 万円分を事前に両替して持参し、それに加えて日本円のまま 2 万円も現金でもっていった。
 その他用意したもの: ☒ クレジットカード ☒ デビットカード・キャッシュパスポート

2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください
 9 割以上の支払いは VISA のクレジットカードで行いました。公衆トイレが有料で小銭のみ使用可能のところがほとんどだったので、早めに現金を崩して持ち歩くことをお勧めします。

3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。
 30 ギガ分の e-SIM を購入現地で接続しました。観光やレストラン予約の際に現地の電話番号が必要になることがあるので、番号付きの SIM を選んでよかったと感じました。

4) 日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか
 ラップ、タッパー、部屋用スリッパとお風呂用スリッパ、みそ汁、ふりかけ、せんべい、お茶パック、水筒、サングラス

現地情報

1) 活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。
 (例: 研修の相談窓口、現地の友人等)
☒ なし ☐ あり (問題の内容や相談した人等:)
 特記事項:

2) 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?
 犯罪に巻き込まれることはありませんでした。できるだけ一人行動を避けること、夜遅くの外出を控えることを心がけていました。

3) 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。
 量や学校の Wi-Fi、街中でのインターネット説毒で不便を感じることはありませんでした。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類

☒ 寮・アパート ☐ ホームステイ ☐ ホテル

2) 部屋の形態

☒ 個室 ☐ 相部屋(同居人数 人)

3) 共有部分

☒ バス ☒ トイレ ☒ キッチン(☒ 自炊可 ☐ 自炊不可)

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等) 寮の設備は清潔で問題なく使用できました。
--

プログラム選択の参考となる点を記載してください
1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。 クラスの人数は 15 人で、最初の数日はレベル変更も可能でした。先生はすぐに全員の名前を覚えてくださり、質問しやすい環境で 1 人 1 人に対する宿題のフィードバックも手厚かった印象があるので、個々人が学びやすいプログラムだと感じました。同じレベルでも先生によって宿題の量がかなり異なっていたので、プライベート時間への影響は少なからずありました。
2)課外プログラムについて プログラムの中には上級者レベルのクラスしか参加できないものもありましたが、私は全クラス対象のハイキングに参加しました。普段のクラス内以上に様々な国の生徒と会話したり写真を撮ったり交流することができて、新しい友達を作るのに良い機会だったと感じています。参加者とは英語での交流になるので、ドイツ語だけではなく英語の練習にもなりました。
3)現地での生活に関すること 寮を含めて建物に網戸がついていないため、虫が部屋に入ってくることは日常茶飯事でした。スーパーがウィーン市内どこでもたくさんあるので、食材調達の面は非常に便利な街でした(野菜とフルーツは比較的安く手に入ります)。公共交通機関も非常に充実しており、ウィーン市内の定期券があればトラム・バス・電車すべて簡単に乗ることができます。街中のウォータースポットが多くあるので、ボトルを持参することをお勧めします。

交流等について
1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。 現地学生ではありませんが、授業の休み時間にクラスメートと学校内のカフェでお茶する機会がありました。授業終わりに SNS のアカウントを交換したり、写真を撮ったり、それぞれの母国の言葉を教え合ったりすることで、海外の友達を作ることができたと感じています。
2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。 放課後にクラスメート数人でランチをしたことが一度ありました。声をかけてもらい、大学近くのレストランへ行き、まだ初週だったので自己紹介やそれぞれの国の文化を教え合ったりしました。

異文化体験について
1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。 チップの文化は日本にはないので、会計時には「これであっているかな」と少し不安になりましたが、毎回 10%で払いました。公共交通機関に犬が乗ることが当たり前の慣習があり、電車もバスもトラムも犬と一緒に乗ることがありました。ウィーン以外に街では犬用の乗車券があった地域もあり、印象に残りました。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200 字以上) 私はこの一か月を通して最も感じたことは、ウィーンに住む現地の人々が非常に親切だということです。ドイツ語は初心者なので基本英語で買い物をしていましたが、どの店員さんも嫌な顔一つせずむしろ笑顔で英語で対応してくださり、中でも特にフレンドリーな方は日本語で「こんにちは」や「ありがとう」と伝えてくださったことが本当に嬉しかったです。だからこそ、今後参加されるときには、海外だからと委縮せず積極的に会話をしてみてください。また、研修は一番低いレベルのクラスでも授業のスピードが速かったので、自分に適したクラスで学習できるようにクラス変更の制度は活用するべきだと感じました。授業はペアワークやグループワークが多く、英語を使う場面もたくさんあるので、簡単な英単語を復習しておくだけでも役に立つと思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ウィーン大学 2025 年夏季
-----	-----------------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	142,396 円	
図書費・学用品費	4240 円	教科書が 24.5€だったと思います
携帯・インターネット費	5684 円	韓国で購入
現地通学費	7269 円	VIENNA 31 PASS を購入(研修先まで 30~40 分)
教養娯楽費	70,000 円	
被服費	23,846 円	
雑費	0 円	
その他	1,901 円	例:洗濯
合計	255,336 円	

渡航準備について

1) 現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか
 現金の用意方法: 韓国で両替して持ってきました
 その他用意したもの: ☒ クレジットカード ☒ デビットカード・キャッシュパスポート

2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください
 カードでほぼできましたので、カードと現金の割合を 7:3 にしてもいいと思います。

3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。
 私は韓国からの留学生であるため、韓国サイトで 30 日データ無制限の eSIM を購入して準備しました。
 無制限だったので、寮以外の WiFi は使用しませんでした。
 ESIM、SIM カード関係なくデータは無制限の方が楽で安心して携帯の使用ができると思います。

4) 日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか
 サングラスは必ず持ってきてください！ 日傘よりサングラスの方が役に立ちます。
 思ったより暑い日も、寒い日もあるので自分に合わせて服を色々持っていくことをお勧めします。
 治安があまり悪くなかったため携帯は手首のストラップだけつけておきました。

現地情報

1) 活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。
 (例: 研修の相談窓口、現地の友人等)
☐ なし ☒ あり (問題の内容や相談した人等: 東京海上日動火災保険株式会社)
 特記事項: 健康上のトラブル

2) 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？
 犯罪とか危険に巻き込まれたことはありませんが、健康上のトラブルが発生して病院に行ってきました。大学を通して加入していた保険会社に電話し、問い合わせをして必要書類を確認した後、病院を受診しました。出国前にもう一度保険会社に連絡し、必要書類を確認した上で請求方法について伺い、帰国後請求申請を完了しました。
 案内された事項によりますと、ある程度待つことができれば保険会社側から医療機関を紹介してもらい、予約と通訳もお願いできるようです。

3) 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。
 私が使用した eSIM の場合、日本でインストールし、飛行機が着陸すると同時に on にしました。
 普段は全く問題なく使用できましたが、列車で国境を越える際には利用できないことが多くありました。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
☒ 寮・アパート ☐ ホームステイ ☐ ホテル	☒ 個室 ☐ 相部屋(同居人数 3 人)

3)共有部分
☒ バス ☒ トイレ ☒ キッチン(☒ 自炊可 ☐ 自炊不可)
4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)
寮の環境は全体的に悪くはありませんでしたが、キャンパスまでバス・電車・トラムをすべて利用する必要があったため、少し離れていると感じました。キャンパス周辺は観光名所に近く、授業後に観光することが多かったのですが、寮に荷物を置きに簡単に戻れなかったため、教科書を持ったまま観光することになり、少し不便に感じることもありました。 ルームメイトは私を含め 4 人で、特に不便な点はありませんでした。私は暑さに弱い方で、エアコンがないと聞いたときはとても心配しましたが、日中は外出していることが多く、ハンディファンも持参していたため、概ね問題なく過ごせました。ただ、夜に暑くて目が覚めることや、逆に寒くて目が覚めることもあり、体感温度によって異なると思います。 食事に関しては、私は自炊をせず、基本的に購入するか簡単に調理できる食材を少し持参しました。個人的にはオーストリア料理はあまり好みではなく、もう少し食べ物を持ってくればよかったと感じました。

プログラム選択の参考となる点を記載してください
1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。
先生やクラスによって異なると思いますが、私がいたクラスの場合、ドイツ語の学習経験が全くないと少し難しいと感じました。思ったよりも多くの時間を勉強に費やす必要があります。私はドイツ語経験がなかったため、事前テストを免除され、事前学習の目標として「ドイツ語で自己紹介ができるレベルになりたい」と設定しましたが、初日から実際に自己紹介をすることになりました。クラスには既にある程度ドイツ語で会話ができる学生もあり、授業の言語も初週は主に英語で説明されましたが、進むにつれてドイツ語での説明が増えて最後の時はほぼドイツ語で行われました。 ペアワークが多く、クラスメイトと話す機会がたくさんあった点は非常に良かったです。
2)課外プログラムについて
ウェルカムパーティーとピクニックに参加しましたが、特にウェルカムパーティーはぜひ参加することをおすすめします。授業が始まると普段会う人が限られてしまうため、さまざまな人と出会える良い機会だからです。ウェルカムパーティーの後にピクニックがあり、そこで親しくなった人たちと再び会えるのも楽しいと思います。
3)現地での生活に関すること
生活は難しくありませんでした。列車のチケット予約や交通バス購入、道探しなど、生活に関わることは難しくなかったため、心配する必要はありません。友人と一緒に行動することが多かったですが、一人で行動することもあり、治安は思っていたよりも良かったので、注意さえ払えば大丈夫だと思います。 上の内容でも触れましたが、天気が思ったより変わりやすかったため、服は種類別に少しずつ持っていくことをおすすめします。また、私は 710ml のウォーターボトルを持参しましたが、現地で水を買ってペットボトルを返却するほうが重くないし便利だと思います。

交流等について
1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。
プログラム内で現地の学生や他国の学生との交流もありました。ウェルカムパーティーでは、他のヨーロッパ圏の友人たちと英語で会話をしました。また、クラスメイトとも英語でコミュニケーションを取りました。さらに、他大学の日本人の友人とは日本語で会話しました。
2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。
プログラム外でも交流がありました。クラスメイトの中に香港から来たクラスメイトがおり、一緒に食事をしました。 主に英語で話しましたが、その友達は韓国語や日本語にも興味があったため、少しずつ韓国語や日本語で会話をしました。また、私も中国語に興味があったので、簡単な中国語を覚えてもらいながら、さまざまな言語で交流しました。

異文化体験について
1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。
日本とは異なる、特に大変だと感じた点は喫煙文化でした。喫煙場所が明確に分かれておらず、どこでも喫煙する人が多く、その煙やにおいに耐えるのがとても大変でした。授業に向かう際も、朝 9 時前なのに横断歩道を渡るときに、コーヒーを飲みながら喫煙している人が非常に多かったです。あと、バスやトラムを待つ時も同じでした。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200 字以上)

留学の目的や、体験でどこに重点を置くかによって、経験できる分野や予算は大きく変わると思います。私の場合は、主に食事や観光に重点を置きました。周辺国への旅行はほとんど一人で行きまして、最初は一人での行動が心配でしたが、思ったより安全で快適でした。一人で行動することで現地の人と交流したり、ゆっくり過ごすことができ、とても良い経験になりました。日本で既に留学生として多くのことを経験し学んだと感じていましたが、ヨーロッパでも自分がどこまでできるかを確認でき、一人でできることがさらに増えたことで自信がつきました。

何よりも英語の必要性を強く感じ、さらに勉強してまた TOEIC を受けようと思いました。ドイツ語もちろん上達すれば良いですが、ある程度の英語力を持っていれば、誰とでも問題なくコミュニケーションが取れます。

母国を離れて他の国を体験し、その国の言語を少しでも理解すると、学びの実感が大きく変わると思います。世界はとても広く、まだ経験していないことや知らないことを学ぶのは、思った以上にワクワクして楽しいことです。ぜひ一度は留学を通して直接体験してみたいです。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ウィーン大学研修
-----	----------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	50000 円	カフェ代がそのうち半分
図書費・学用品費	4000 円	教科書
携帯・インターネット費	20000 円	ヨーロッパ諸国データ無制限 Esim
現地通学費	10000 円	(研修先まで30分)
教養娯楽費	100000 円	(18歳は入場料無料のところが多いので、ウィーン市内ではあまり観光費用はかからなかった) イタリア、チェコ、ハンガリーに行ったため少しかかった
被服費	円	
雑費	3000 円	住民登録
その他	50000 円	例:お土産
合計	220000 円	留学のために用意した物はまた別にかかっています

渡航準備について

1) 現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか
現金の用意方法: その他用意したもの: ☒ クレジットカード ☐ デビットカード・キャッシュパスポート
2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください
スマホにカードを登録しとしてタッチ決済(Apple pay 等)
3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。
ヨーロッパ全体で使える無制限の Esim にしました
4) 日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか
ビーチサンダル→洗面所とシャワーの場所が一緒で常に濡れてたので、これのおかげで靴がぬれずに済んだ 混ぜ込みわかめ→サラダにかけても、ご飯にかけてもおいしい。多分パスタにも合う。

現地情報

1) 活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。 (例: 研修の相談窓口、現地の友人等)
☒ なし ☐ あり (問題の内容や相談した人等: 海上日動) 特記事項: 後頭部を怪我した
2) 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？
ウィーンはそこまで危険と思ってなかったため、財布を出さない以外特に対策していなかったが、イタリアでは常にカバンに100均の南京錠をつけていた。
3) 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。
寮の wifi は特に問題なかった。学校のは使わなかったので不明。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
☒ 寮・アパート ☐ ホームステイ ☐ ホテル	☒ 個室 ☐ 相部屋(同居人数4人)
3) 共有部分	

☒バス ☒トイレ ☒キッチン(☒自炊可 ☐自炊不可)

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

同居人にもよりますが、ものを置く場所をちゃんと話し合っ決めてくれる方がいいと思います。私の部屋にはバカンス中の同居人がいて、ものが多すぎて自分の場所がない感じでしたが、同居人が帰宅したのが帰国1週間前だったので我慢しました。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。

ペアワークとかが多く、楽しく授業に参加できた。最終日にお菓子パーティーを開いてくれたのもうれしかった。英語とドイツ語で基本的に授業が進んでいくので、聞き取るだけで精一杯。また進むスピードも速いため、ドイツ語を履修して3か月の初学者である私は最終週置いてかれていた。

2)課外プログラムについて

ウェルカムパーティーとピクニックに参加したが、私的にはそこで友達ができただけではないため参加しなくてもいいと思う。私は英語も特にできないので、テンションが上がった人たちの英語を聞き取るのは難しく、ノリでなんとかした。英語で会話する数少ない機会なので英会話とかができる人はおすすめ。

3)現地での生活に関すること

物価は日本より高いです。カフェやレストランにはチップ文化があるので場合にもよりますが忘れないようにしましょう。

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

特に現地生徒の交流はないと思います。

2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。

異文化体験について

1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

ゴミ箱が町中に多いからすぐにゴミ捨てられるので便利。路上喫煙が許されているので、市街地はそこまでだが、そこらへんでタバコを吸っている人がいる。たばこの煙が苦手な人にはきつい。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200字以上)

私は元々英語圏への留学を考えていたのですが、金銭的な面から比較的安く行けるウィーン大学研修にしました。ドイツ語なんて大学から授業内でやった3か月分の知識しかありませんでした。また、一年生で参加したのが私だけってということもさらに不安でした。一人暮らしもしたことない私からしたらすべてが不安要素でした。しかし、この一か月を振り返ってみるとそんな不安など感じる必要のないくらいには、楽しく充実した日々だったと思いました。この留学で大事だなと思ったのは、自分から行動することかなと思いました。私は英検二級ぐらいの英語力しかないのですが、勇気を出して話しかけたら、クラスメートのポーランド人の子友達になりました。お互いにアニメが好きで、それもあってカフェや遊園地に行くぐらいには仲良くなりました。クラスでは、わからないときは聞く、などを徹底することである程度言語の壁は何とかなるかなと思います。留学として良いのかはわからないけど、寮では明治の人とご飯を食べる時間がすごく好きでそれもあって、特にホームシックになることもなかったです。あと！18歳で行くと一部の美術館以外ほぼ無料で入れるので1年生で行くのすごいお勧めします！これで多分1万ぐらい浮きました。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ウィーン大学語学研修
-----	------------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	47000 円	外食、カフェ、スーパー
図書費・学用品費	4000 円	教科書
携帯・インターネット費	5000 円	esim
現地通学費	10000 円	(研修先まで 30 分)
教養娯楽費	181000 円	国内外旅行とお土産
被服費	円	
雑費	5000 円	生活必需品など
その他	7000 円	住民登録
合計	259000 円	

渡航準備について

1) 現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか
現金の用意方法: 事前に 3 万円分ユーロに換金
その他用意したもの: ☒ クレジットカード ☒ デビットカード・キャッシュパスポート

2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください
手数料ができるだけかからないカードがよかったので、Revolut というデビット系のカードで Applepay で支払っていました。財布を出す必要がないのと、日本でも applepay を利用していたので楽でした。

3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。
Ubigi という Esim にしました。25 ギガヨーロッパ地域のを選びました。アプリで使用量の管理や買い足しができて楽でした。

4) 日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか
パスタのソース、洗剤、スリッパかサンダル、油、薄手の羽織。

現地情報

1) 活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。
(例: 研修の相談窓口、現地の友人等)
☒ なし ☐ あり (問題の内容や相談した人等:)
特記事項:

2) 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?
カバンなどはしっかりしめるようにした。

3) 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。
寮の Wifi は快適でした。Esim は地域によってたまにつながりにくいことがあった。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類 2) 部屋の形態
☒ 寮・アパート ☐ ホームステイ ☐ ホテル ☒ 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)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)
寮は基本一人部屋が与えられており、シャワーやトイレキッチンが2-4人ほどで共用で使う。

プログラム選択の参考となる点を記載してください
1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。
先生は優しく、ドイツ語を頑張ろうという気持ちになった。平日午前中のみ授業で、午後や週末は観光にいける。
2)課外プログラムについて
ウェルカムパーティやピクニック、映画やドイツ語の学習もできる。 私は、ウェルカムパーティに参加しました。
3)現地での生活に関すること
治安も心配することはそれほどなく、気分良く生活することができた。タバコを吸っている人が多く、少しにおいが気になった。

交流等について
1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。
現地学生との交流はなかった。
2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。
授業で隣になった子とグループワークをすることが多く、交流できる。また、一緒にカフェに行った。

異文化体験について
1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。
お店に入るとき挨拶をすることや、チップ文化、授業中に積極的に質問するところ。スーパーのレジの人は座って作業しているところや、日本よりも客と店員が対等でフランクなところが印象に残りました。また、日曜日は大きな駅の近くのスーパーくらいしか開いていないところや、平日や土曜でも19時くらいには閉まってしまうので日本の感覚で生活していると少し不便に感じました。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200字以上)

ウィーンでの一か月はとても充実したもので楽しかったです。ドイツ語の授業は行く前はとても不安でしたが、クラス分けがしっかりされているうえ、先生も優しく基本的なことから教えてくれたのでついていくことができました。これからの生活でもドイツ語を勉強していきたいと思うきっかけになりました。寮に関しても、セキュリティはしっかりしていて、個人の部屋が与えられているのでストレスなく過ごすことができました。また、自炊ができないので不安でしたが、パスタをゆでるだけなど簡単なことでもましなとかなり楽でした。ヨーロッパらしい街並み、カフェ文化などウィーンに滞在してより好きになりました。また、もともとオーストリアやスイス、ドイツ等、ドイツ語圏の国が好きだったのですが、今回の研修を通して、これらの国に週末旅行で行くことができとても嬉しかったのと、これからの人生でまた行くという目標ができたので良かったです。行った都市は、オーストリア(ザルツブルク、ハルシュタット)、スイス(チューリッヒ、ルツェルン、グリンデルワルト(フィスト)、ベルン、ラインツ)、チェコ(プラハ)、ドイツ(ノイシュバンシュタイン城、ミュンヘン)です。どの都市もお気に入りの都市になりました。スイスに行く際は物価の高さに覚悟を決めて行ってください。また、計画が毎回ぎりぎりで大変でした。もっと計画を綿密に立てられていればと後悔することもありました。ただ、それも含めて楽しかったし、いい思い出になりました。全体を通して、帰国日にはウィーンから帰りたくないと思えるほどいい一か月でした。 アドバイスとしては、生活に必要なものでかさばらないものはできるだけ持って行ったほうがよいと思います。一通りのお皿類や調理器具はありましたが、調味料や洗剤、スポンジなどは自分で用意する必要があります。服用の洗剤を持ってきていけばと後悔しました。というのも、3回ほどしか寮内にあるコインランドリーを利用しなかったの、買った洗剤が余ってしまいました。洗濯は一回2.75ユーロでした。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ウィーン大学 2025 年夏季研修
-----	-------------------

留学費用項目	かかった費用(すべて概算) (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	100000 円	カフェに多く行ったため高額になりました
図書費・学用品費	4000 円	教科書代 Netwerk Neu
携帯・インターネット費	10000 円	Holafly の esim を購入
現地通学費	8900 円	(研修先まで 30 分)ウィーン 1 か月定期 51euro
教養娯楽費	100000 円	他国への交通費なども含めました
被服費	20000 円	現地で靴と大学スウェットを購入
雑費	2000 円	洗濯代など
その他	50000 円	例:お土産代
合計	300000 円	

渡航準備について

1) 現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか
現金の用意方法:
その他用意したもの: ☒ クレジットカード ☒ デビットカード・キャッシュパスポート

2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください
基本的に apple pay で支払いしました。飲食店では現金払いの方が楽かもしれません(チップなど)。

3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。
Holafly の esim を使用しました。データ無制限だったのでストレスフリーで使えました。現地では基本的にグーグルマップを常に開いている状態だったので無制限でなかったら厳しかったと思います。

4) 日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか
持って行ってよかったもの→虫除け:蚊が多く、寝る前も全身にスプレーしていました。菜箸:自炊の際に役立ちました。保冷バッグ: 去年留学に行った人に持っていくべきと聞いて持参しました。お土産のチョコを溶かすことなく運べて良かったです。
準備したほうがよかったもの→日本食:ほとんど日本食をもっていかなかったので持って行ってもよかったと思います

現地情報

1) 活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。
(例:研修の相談窓口、現地の友人等)
☐ なし ☒ あり (問題の内容や相談した人等:体調を崩してしまい、保険会社に相談しました。)
特記事項:保険会社に連絡し、医者を手配してもらいました。往診という形でみてもらい、薬を処方してもらいました。ちょうど授業で医者にかかる時の会話を習っていたのでドイツ語で会話しました。今思えば良い実践の機会だったと思います。

2) 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?
オリエンテーションの際に説明がありました。ウィーン市内は治安が良く、そこまで警戒して行動することはありませんでしたが他国に旅行に行った際は気を付けました。

3) 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。
Holafly の esim は基本的にどこでもつながりました。
寮の wifi は不安定なことも多かったです。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
☒ 寮・アパート ☐ ホームステイ ☐ ホテル	☒ 個室 ☐ 相部屋(同居人数 人)

3)共有部分
☒ バス ☒ トイレ ☒ キッチン(☒ 自炊可 ☐ 自炊不可)
4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)
明治の学生2人、外国からの学生2人で共用部分は使っていました、 ネパールから来た学生に食事(辛かったです！)をふるまってもらうなど楽しい時間を過ごせました。

プログラム選択の参考となる点を記載してください
1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。
基本すべてドイツ語で授業が進んでいき、最初はかなり苦しく、クラス変更も考えました。しかしだんだんと慣れていき、最終的にはテストにも合格することができたので良かったと思います。 文法はおそらく習った範囲になると思うので、hören と sprechen に集中して頑張りました。
2)課外プログラムについて
歓迎パーティーなどの課外プログラムに参加しました。ほかのクラスの人とも話せるので良い機会だったと思います。
3)現地での生活に関すること
寮の近くに Billa と Hofer という2つの大手スーパーがあったため、買い物には困らないと思います。 Billa は中価格帯スーパーで、Hofer はディスカウントスーパーです。用途によって使い分けるといいと思います。余談ですが、Billa におにぎりが売っていました。試しに食べてみましたが米がおにぎり向きのものでおいしくはなかったです。 またウィーンでは市販薬であっても薬局で薬剤師に症状を相談して処方してもらわなければならない、日本のように買うことはできないので注意が必要です。

交流等について
1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。
ウィーン大学付属の語学学校でのプログラムなのでその生徒との交流になります。 授業中もペアワークやグループワークが多かったので自然に話す場面は増えた。休み時間も仲良くなった人と話すこともあった。休み時間では、課外プログラムで知り合った人と会って話す場面もあった。 なるべくドイツ語で会話しようとはしていましたが、ドイツ語では言えないことは英語で話していました。
2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。
カフェで会計の時などに店員さんと軽く雑談することがよくありました。アジア人だと初めから英語で対応されることが多いので、ドイツ語を使いたい場合、店に入った時にドイツ語で挨拶するとドイツ語で対応してくれます。 また、ドイツ語で話したほうが心なしか対応が親切になる印象でした。 市民プールに行った際、現地の子供と少し遊ぶということもありました。

異文化体験について
1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。
どんな店でも店員さんには挨拶をするということが日本と異なり、良い文化であると感じました。 また、路上ライブに対する反応が日本より好意的であり、チップを渡している人も多いように感じました。私もよいと思った演奏には少額ですがチップを渡していました。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200字以上)

私は音楽が好きで、音楽の都であるウィーンに行くことを決めました。ウィーンは本当に美しい街で、どこをとっても映画のワンシーン のようでした。印象的だったのは地下鉄の車内でバイオリンを演奏している人がいたことです。車内がコンサート会場のようなり、ウィ ーンが音楽の都たる所以を味わうことができたと思います。 クラスには仕事をするため、学問のためなど様々な理由でドイツ語を学んでいる人がいました。自分はドイツ文学専攻であるという 理由のみでドイツ語を学んでいたので学びに対する意識の低さに恥ずかしくなると同時に、なぜ学んでいるのかを深く考えるきつ けになりました。 土日の休みにはプラハに訪れ、それ以外はウィーンに滞在していました。プラハは食事と景観が素晴らしい街でした。 レベルの割には難しいクラスに配属されたようで、苦しいこともありましたが結果的にそのクラスにいてよかったと思います。帰るこ ろにはドイツ語で軽い雑談くらいはできるようになりました。これから！という時期に帰国してしまうのが寂しかったです。 私自身実質初めての海外で、行く前は不安もありましたが参加してよかったと思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ウィーン大学研修
-----	----------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	70,000 円	
図書費・学用品費	4,500 円	
携帯・インターネット費	5,000 円	
現地通学費	9,000 円	(研修先まで 35 分)
教養娯楽費	250,000 円	スイス、チェコ、グラーツなどに旅行/お土産 など
被服費	0 円	
雑費	10,000 円	住民登録の際に 8,000 円ほど役所に支払わなければいけませんでした
その他	0 円	例:
合計	約 350,000 円	

渡航準備について

1) 現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか
現金の用意方法: 成田空港で 4 万円ほどをユーロに換金しました。 その他用意したもの: ☒ クレジットカード ☐ デビットカード・キャッシュパスポート
2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください
現金はあまり使いませんでしたが、有料トイレやコインロッカー、小さなお店などは現金しか使えないことがありました。ほとんどの場所でタッチ決済が可能だったので、カードを Apple Pay に登録し、お財布を出す手間を省くことをお勧めします。しかし、ある程度大きな金額の決済の際に、不正感知システムに引っかかってしまうことが何度もあったので、必ず 2 枚以上カードを用意し、常に物理カードも携帯していました。
3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、Wi-Fi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。
出国前に Amazon で Orange Holiday Europe の eSIM (30G)を購入しました。
4) 日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか
電子辞書を持参したのは良かったです。授業中にスマホを触っている生徒は先生が注意していたので、そういった面でも辞書は持っていくべきだと思いますが、海外では電子辞書自体が珍しいらしく、「これは何！？使わせて！！」と話のネタになったので、紙の辞書よりも電子辞書をお勧めします。 外食費が高いので、妥協せずある程度多めの食料を持っていくことをお勧めします。食料の保存にタッパーは重宝しました。また、ラゲッジスケールを持って行ったのがとても良かったです。出国前に荷物の重さを測るものがないので、荷造りの際に重宝しました。 一方で、持っていけば良かったと思うものは、大きめのしっかりとしたハサミです。私は百均の裁縫セットについている脆くて小さなハサミしか持っていなかったため、自炊の際に食品のパッケージなどを開けるのにとても苦労しました。

現地情報

1) 活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。 (例: 研修の相談窓口、現地の友人等)
☒ なし ☐ あり (問題の内容や相談した人等:) 特記事項:
2) 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？
出国前にたびレジに登録し、大使館からデモや交通規制に関する情報を常に受け取れていました。 全体的にとて治安が良く、身の危険を感じることは全くありませんでしたが、寮の最寄りの駅は薬物依存者が集まるらしく、朝でも異様な雰囲気漂っていました。
3) 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。
30G の eSIM を購入し、最終的に 20G 弱使用しました。しかし、渡航中何日か全く繋がらなくなった日がありました。同じ会社の物理 SIM を購入した友人は問題なく使えていたので、紛失のリスクはありますが、物理の方が良いかもしれません。また、寮と学校の教室には Wi-Fi がありましたが、寮のものはたまに繋がらなくなり、私の教室の Wi-Fi は初日から最終日まで全く繋がらなかった。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
☒ 寮・アパート ☐ ホームステイ ☐ ホテル	☒ 個室 ☒ 相部屋(同居人数 3 人)
3) 共有部分	
☒ バス ☒ トイレ ☒ キッチン(☒ 自炊可 ☐ 自炊不可)	
4) 感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)	
私はロシア人とカザフスタン人の女の子と同居でした。私以外はロシア語話者でしたが、英語も喋れたので、基本的には英語でコミュニケーションをとっていました。英語はそれなりに話せた方が良いと思います。また、冷蔵庫や共有スペースに物を置いておくと勝手に使われてしまったり、食べられたりしてしまったこともあったので、共同生活においては心を広く持つことも大切だと思いました。	

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1) 研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。
授業はとても楽しかったです。A2 のクラスに参加しましたが、現在完了から始まり、形容詞や接続法まで幅広く学ぶことができました。自分自身でも力がついたと実感できるほど、4技能全てにおいて成長できました。しかし、宿題は多かった。毎日2時間ほどかけて復習と予習の課題、そしてドイツ語作文に取り組んでいました。その分、毎日先生から詳細なフィードバックをいただくことができたのがとても良かったです。授業はほとんどがペアワークやグループワークだったので、必然的に友達ができました。授業はいい意味で、まるで発言権の奪い合いのようで、みんなの発言によって授業が成り立っていました。居眠りなどする暇もなく、あっという間に時間が過ぎてしまいました。
2) 課外プログラムについて
参加しませんでした。
3) 現地での生活に関すること
日本人も優しいと思って今まで生きていましたが、ウィーンの人たちはそれを遥かに上回るほど、親切で思いやりが溢れる人が多く、その優しさに救われる経験を何度もしました。見返りを求めずに助けてくれる人がたくさんいます。また、見知らぬ人でも目が合ったらニコッと挨拶してくれます。自然といつも晴れやかな気持ちで過ごすことができました。一方で、少し不便に感じたことは、日本のコンビニのように、24 時間年中無休でやっているお店がないことです。私たちは、日曜日に現地に到着したのですが、日曜日はどのスーパーやドラッグストアもしまっているの、現地調達しようと思っていた日用品や食料を買いにいけなかったのが少し不便でした。また、自炊ができる環境ではあるものの、備え付けの調理道具の質は良くありませんでした。洗濯については、寮にコインランドリーがありましたが、洗濯機と乾燥機それぞれ四台ずつしかなく、住んでいる人数に対してとても少ないです。洗濯や乾燥が終わったらすぐに次の人が利用するため、洗濯物を放置していると勝手に移動されてしまうことがあり、注意が必要でした。支払いについては、アプリにカードを登録して決済するシステムだったので、小銭を持っていなくても特段問題はありませんでした。

交流等について

1) プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。
クラスによってさまざまだと思いますが、私のクラスは大学生がほとんどおらず、社会人が高校生がほとんどでした。また、日本人もほぼいなかったため、誰と話しても新しい発見があってとても楽しいクラスでした。グループワークでは、なるべく同じ国や地域出身同士にならないように先生が配慮してくれていたように感じます。最終日には授業時間にクラス全員でウィーンの街へ出て、フィールドワークをした後にカフェに行ったりもしました。
2) プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。
寮でも何人が友人ができました。ルームメイトはもちろん、エレベーターの中や屋上の共有スペースでお話して仲良くなるというケースもありました。屋上で夕陽を眺めながら一緒にお酒を飲んで、母国の話をしたりお互いの国の音楽をシェアしたりしたのがとても楽しかったです。

異文化体験について

1) 日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。
今回のプログラムのなかで、周辺のヨーロッパ諸国からきた高校生たちと話す機会が特に多かったのですが、彼らと話す中で、世界情勢や政治問題について議論をしたり、意見を求められたりすることがありました。日本では、友人との会話ではあまり話題にしないことですが、彼らは私よりも若いながらしっかりと自分の意見があり、そういった物事に関心を持っていることを実際に感じ、とても良い刺激を受けました。その中でも、現在戦火にある国から来た子たちから、母国に対する思いや将来についての考えを聞いたことが強く印象に残っています。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200字以上)

今回の留学を通じて、自分の視野が何倍にも広がりました。私はドイツ文学専攻ということもあり、就活がひと段落したタイミングで「なんとなく」留学に行きたいと思い、このプログラムに参加しました。しかしこの経験を通じて得た最も大きな収穫は、自分の本当にやりたいことを見つけられたことです。ドイツ語を学ぶことがこんなに楽しいと気づき、もっと磨いて将来の仕事に活かしたいと強く思うようになりました。そしていつかウィーンに住みたいという夢もできました。就活を「なんとなく」で終えてしまったことを後悔するほど、人生の方向性を見直す大きなきっかけとなりました。

この研修では、さまざまなバックグラウンドを持つ人と交流しましたが、最も重要なのは受け身にならないことだと思います。日本では見知らぬ人に声をかけるのは躊躇してしまいますが、ウィーンで出会った人たちは思ったことを素直に言葉や態度で伝えてくれます。その姿勢に感化され、私も「素敵」と思ったら言葉にして伝え、「もっと話したい」と思ったら自分から誘うようになりました。その小さな意識の変化は自分の周りの世界を大きく広げてくれました。留学をめいっぱい楽しむために、最も大事なことは「自分の言葉で伝えること」だと思います。翻訳機を使うのはお勧めしません。みんな正面から向き合い、耳を傾けてくれます。その積み重ねは語学力だけでなく、人との繋がりも広く、強いものへとしてくれました。

さらに、学びは教室の中だけにとどまりません。いろいろな国、地域に足を運んだのも良かったです。街を歩くだけで新しい発見があり、人との出会いが毎日を特別なものしてくれます。観光地だけでなく生活の場にも学びが溢れていて、人生で最も濃密で充実した一ヶ月を過ごすことができました。経験に投資することが、いかに自分を豊かにするのかを実感し、「一ヶ月では足りない」と心から感じました。

多くの人に、このような素晴らしい経験をしてもらいたいと願っています。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ウィーン大学語学研修
-----	------------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	70,000 円	
図書費・学用品費	5,000 円	
携帯・インターネット費	5,000 円	
現地通学費	10,000 円	(研修先まで 30 分)
教養娯楽費	250,000 円	
被服費	0 円	
雑費	30,000 円	
その他	30,000 円	例:お土産代, 洗濯代, その他交通費
合計	400,000 円	

渡航準備について
1) 現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか
現金の用意方法: 空港で事前に両替 その他用意したもの: ☒ クレジットカード ☐ デビットカード・キャッシュパスポート
2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください
クレジットカード 2 枚 + 予備のクレジットカード 1 枚 ※オンライン決済することが多かったので認証方法が電話番号よりも、アプリ内またはメールアドレス設定のものが良い
3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。
orange SIM 100GB(Amazon で購入) 100GB も不要だった
4) 日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか
防虫剤, ダニ除けシート, 南京錠

現地情報
1) 活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。 (例: 研修の相談窓口、現地の友人等)
☐ なし ☒ あり (問題の内容や相談した人等:) 特記事項:
2) 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？
・治安が悪い場所ではかばんに南京錠をつける ・夜一人で出歩かない ・スマートフォンにストラップをつける ・バスや電車の時間を事前に調べ遅延したときに備える
3) 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。
特に問題なし

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
☒ 寮・アパート ☐ ホームステイ ☐ ホテル	☐ 個室 ☒ 相部屋(同居人数 3 人)
3) 共有部分	
☒ バス ☒ トイレ ☒ キッチン(☒ 自炊可 ☐ 自炊不可)	

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等) 非常に充実した 1 か月を過ごすことができました。ウィーン大学のプログラムではドイツ語を使いますが、街では英語で話しかけられることが多く、また私の同居人は日本人ではなく海外の方だったので英語の使用がほとんどでした。自由時間が多く、基本どこかに出かけていたので金欠にならないよう早くから貯金しておくことをおすすめします。
--

プログラム選択の参考となる点を記載してください
1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。 ・ウィーンでの滞在だったので自然なドイツ語を使い学ぶことができました。 ・寮が綺麗だった。 ・授業の質が高く語学力向上に繋がった。
2)課外プログラムについて ・参加していないため不明
3)現地での生活に関すること ・物価が高く常にお金のことを考えていました… ・公共交通機関の乗り方が難しく慣れるまで時間がかかりました。 ・オーストリア以外の国は遅延が多かったので対応するのが難しかったです。 ・意外と治安が良く過ごしやすい環境でした。

交流等について
1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。 同じクラスで仲良くなったベトナム出身の友人と散歩したり、ショッピングしたりしました。
2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。 街中で出会ったロシア出身の方と遊園地に行ったり、外食したり交流しました。 その他韓国出身の方とも博物館に一緒に行きました。

異文化体験について
1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。 ウィーンで驚いた体験の一つは、バスの大幅な遅延です。チェコ行のバスが 50 分遅延し乗り換えのバスに間に合わずチケット代を無駄にするということがありました。その時に印象深かったのは、50 分遅延した上にさらに運転手が 30 分の休憩を取り始め計 80 分遅延したことです。チケット代の保証はなく、スタッフに問い合わせても知らん顔をされ、謝罪もありませんでした。日本では、遅延した際に遅延証が発券され振替輸送など丁寧に対応してくれますが、ヨーロッパでは遅延は当たり前でした。この経験は特に印象に残っています。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200 字以上)

ウィーン大学での語学研修を終えて、言語だけでなく異文化理解の大切さを深く実感できたと感じています。授業では、実践的なドイツ語表現や会話力を身につけることができ、現地の学生や市民との交流を通じて、コミュニケーションの楽しさと難しさを体験しました。また、生活面では一人で慣れない環境で暮らす中で、自己管理能力や判断力を身に付けることができたと感じています。この経験を単なる思い出にとどめるのではなく、今後につなげられるよう、日本でもドイツ語・英語の学習にしっかりと励んでいきたいと思っています。
--

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ウィーン大学
-----	--------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	約 70,000 円	平日の夜ごはんは基本的に自炊
図書費・学用品費	約 4,000 円	教科書
携帯・インターネット費	約 8,000 円	
現地通学費	約 10,000 円	(研修先まで 35 分) 1か月定期(紙)の値段
教養娯楽費	約 6,000 円	美術館などの入場料
被服費	0 円	
雑費	約 2,000 円	洗濯代など
その他	約 135,000 円	例:旅費、お土産など
合計	約 235,000 円	

渡航準備について

1) 現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか
現金の用意方法:空港にて3万円分を両替。 その他用意したもの: ☒ クレジットカード ☒ デビットカード・キャッシュパスポート
2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください
ほとんどクレジットカードで支払った。また、旅行や現地のフリーマーケットに行く際、また友達と割り勘をする際に現金を使った。場所によって対応していないカードがあったため複数種類のカードがあると安心。
3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。
事前に購入していた Esim(ヨーロッパ無制限)を使用。寮や学校内は WiFi があったが、旅行に行く際にギガの心配をせずに使うことが出来たので良かった。
4) 日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか
日本食、調味料、洗濯用洗剤が役にたった。ウィーンは水道水が飲めるため水筒があると節約が出来て便利だった。洗濯は数回しか回さないため、現地で大容量のものを買うより日本からジェルボールで持参するべきだと思った。

現地情報

1) 活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。 (例:研修の相談窓口、現地の友人等)
☐ なし ☒ あり(問題の内容や相談した人等: 旅行中の飛行機の欠航/空港内の職員) 特記事項: イタリアへ旅行した際、暑さのため帰りの飛行機が急遽欠航することをフライトの45分ほど前に伝えられ、翌日の振替便やその日の夜の宿泊場所や保証内容などを空港にて職員と話した。ただし空港内で大きなアナウンスなどは一切無く、自分たちでいろいろな人に聞きに行きやっと情報を得ることができた。何かトラブルがあった際はとりあえず色んな人に話しかけることが大切だと感じた。 ウィーン市内での日常生活では特に感じなかったが、飛行機に限らず交通系の大幅な遅延などは他にも経験したため、旅行の計画をする際は時間にかなり余裕を持って行動するべきだと学んだ。
2) 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?
ウィーン市内を移動する際は特に注意していなかったが平気だった。ほかの国に旅行する際は、治安の悪い場所を避けて宿をとること、貴重品を小さいボディバックに入れて身に着けることの2点に気を付けた。
3) 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。
特に問題なかった。他の国に行く際は、自分が購入した Esim のプランにその国がちゃんと含まれているか一応確認すると良い。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
---------------	----------

☒ 寮・アパート ☐ ホームステイ ☐ ホテル	☒ 個室 ☐ 相部屋(同居人数 人)
3)共有部分	
☒ バス ☒ トイレ ☒ キッチン(☒ 自炊可 ☐ 自炊不可)	
4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)	
私の部屋は他の明大生の2人部屋だったが、ほとんどの人が明大生以外の海外からの留学生とも共同部屋という話を聞いたため、かなりレアなケースであったようである。寝室が個室だったためプライベートが確保されていて快適に過ごせた。	

プログラム選択の参考となる点を記載してください
1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。
ドイツ語をドイツ語で学ぶため、初学者向けのクラスであっても事前にドイツ語を少し学んでいる必要があると感じた。ただし先生がわかりやすいよう工夫して授業を行ってくれたため、ドイツ語を未履修の人間でもなんとかついていくことができた。教科書やプリントなどで毎日宿題を出されたため、午後にも多少勉強の時間がとれてよかった。クラスメイトは他大学も含め日本人が半分、海外の留学生が半分といった構成だった。授業中のペアワークや、休み時間に話しかけたりして仲良くなることができた。
2)課外プログラムについて
ウェルカムパーティー、ピクニック、映画鑑賞会の3つに参加した。映画鑑賞以外は最初の週に固まっていたため、かなり友達作りやすかったと感じた。ウェルカムパーティーはバーで開催され、参加したものの中で一番参加者が多く、一番多くの友達を作れたため満足度が高かった。どれにせよ、遠慮せずに自分から積極的に話しかけに行ったことが良かった点だと感じている。
3)現地での生活に関すること
日曜日はスーパーが空いていない場合が多いため、食料などは土曜日にまとめて買っておく必要がある。街中に蜂が多く、部屋の窓を開けたままにしていたら1回蜂が侵入してきたことがあった。夜の8時くらいまで外が明るく、全体的に街の治安もよく危ない目には合わなかったが、最後まで気を緩めずに生活することが大事だと思う。

交流等について
1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。
授業内でのペアワークやグループワークを通してクラスメイトと交流ができた。ばらまき系の日本のお菓子をもっていくと、最初の話しかけるきっかけにもなっていたと思う。また、最終授業日にクラスメイトにお土産を渡した。
2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。
任意参加のウェルカムパーティーで仲良くなった留学生と、その次の日に一緒にランチを食べた。

異文化体験について
1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。
チップ文化(ただしカナダやアメリカほどのチップへの期待度ではないと授業中に先生が言っていた。会計全体の 10-15%ほど上乗せして払うことが多かった。) フライトや長距離バスなどで 30 分から1時間などの大幅な遅延や欠航があったとしても、大々的なアナウンスや説明がされないことが多い点で日本との違いを感じた。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200 字以上)

私は今まで第二外国語を履修しておらず、数か月の少しの独学のみで今回の研修に参加しました。現地での授業が人生で初めて受けるドイツ語の授業だったためかなりの挑戦でしたが、学校は少人数クラスで皆積極的に授業を受ける姿勢だったため、刺激を受けながら学ぶ毎日がとても楽しかったです。授業自体がアクティビティの1つのような感覚で受けることができ、普段の講義でもこの感覚を忘れずにしていきたいと思います。また、親元を1か月間離れて1人で暮らすことも人生で初めてだったため、生活面でも学ぶことが多くありました。 新しい環境で、新しいことを学び、挑戦し、新しい人との出会いによって、普段の比にはならないくらい1か月がとても早く感じました。参加するまでは語学力を過度に気にしてしまい留学に対してかなり高いハードルを感じ、楽しめるか不安に感じていましたが、実際に行ってみると語学力云々よりも、とにかくコミュニケーションを積極的にとる姿勢が大事だということを実感しました。 また、どこか旅行に行く際は必ず時間に余裕をもって行動することを強くおすすめします。交通機関が遅れる可能性もありますし、何か予想外のハプニングがおきる可能性もあります。せっかく予約したのに行けなかった、といった悲しい事件が起こらないようにぜひ気を付けてほしいです。
--

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ウィーン大学
-----	--------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	100,000 円	
図書費・学用品費	4,000 円	教科書代
携帯・インターネット費	10,000 円	
現地通学費	9,000 円	(研修先まで 30分)1カ月定期券
教養娯楽費	360,000 円	観光代、お土産代
被服費	円	
雑費	10,000 円	洗濯、トイレトペーパー、洗剤など
その他	7,000 円	住民登録代
合計	500,000 円	

渡航準備について	
1) 現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか	
現金の用意方法: 事前に日本で10万円分両替しました。	
その他用意したもの: ☒ クレジットカード ☐ デビットカード・キャッシュパスポート	
2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください	
クレジットカードを3枚持っていました。現金の方が喜ばれる場合や、現金しか使えないお店もありました。	
3) 現地で使用する通信手段(SIMカード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。	
Holafly のヨーロッパ28日無制限を購入しました。ブラハ(チェコ)では電波が通じなくなるときもありましたが、そのほかは問題ありませんでした。	
4) 日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか	
学生証、長袖、上着、サングラス、水筒、洗濯用洗剤、エコバック、ご飯、ティッシュ、スリッパ、スポンジ、お箸、タッパー、日本のお土産(ふりかけ、折り紙など)	

現地情報	
1) 活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。 (例: 研修の相談窓口、現地の友人等)	
☒ なし ☐ あり (問題の内容や相談した人等:)	
特記事項:	
2) 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?	
クレジットカードはスキミング防止ケースに入れていました。リュックには南京錠をかけていました。	
3) 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。	
寮と大学にある Wi-Fi は快適に使用できました。	

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
☒ 寮・アパート ☐ ホームステイ ☐ ホテル	☒ 個室 ☐ 相部屋(同居人数 人)
3) 共有部分	
☒ バス ☒ トイレ ☒ キッチン(☒ 自炊可 ☐ 自炊不可)	

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)
明治の学生3人と他国からの学生1人の計4人で生活しました。他国からの学生とは生活リズムが違ったので、ほとんど会いませんでした。寮にエアコンがなく8月上旬は暑かったので、窓を少し開けて寝ていました。

プログラム選択の参考となる点を記載してください
1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。
授業は平日の午前中に行われ、休憩は30分ありました。私はドイツ語をほとんど学んだことがない状態で留学したため、一番下のクラスでもついていくのが大変でしたが、先生がとても優しく教えてくださるので頑張れました。
2)課外プログラムについて
参加しませんでした。
3)現地での生活に関すること
平日は午前中に授業を受け、午後はウィーン市内を観光しました。毎日宿題が多く出っていたので、寮に戻ってから夜は宿題をしていました。週末は他国に旅行に行きました。朝晩は肌寒いですが、日中は気温が上がるので上着があった方が良いです。また雨の日はかなり肌寒く感じたので、長袖も持って行ってもいいと思います。

交流等について
1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。
クラスには様々な国から来た学生がいました。授業内でペアワークが多かったため、自然と友達になりました。
2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。
お土産を渡し合いました。

異文化体験について
1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。
チップ文化。よくチップは10%くらいと言われますが、実際に10%も払うとウェイターさんに驚かれることもあったのでそこまで払う必要はないと思いました。端数を繰り上げるくらいで大丈夫です。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200字以上)

最初の週は授業が英語で行われていましたが、徐々にドイツ語の割合が増えていきました。ドイツ語をほとんど学んだことがなかった私にとっては大変でしたが、先生がとても親切な方だったのでどうしても最後の週のテストに合格したいと思い、一生懸命勉強し無事に合格することができました。またクラスメイトとは主に英語で会話していたため、英語力も向上したと感じています。クラスにはさまざまな国籍や幅広い年齢の人が参加していました。予想以上に仲の良い友人ができ、日本から持って行ったお土産を渡したとき、涙ぐんで喜んでくれました。ウィーンでの生活は本当に楽しくてあっという間でした。参加して良かったと強く思います。ドイツ語の勉強に不安を感じて参加をためらっている人もいるかもしれませんが、その心配は不要です。勇気を出して挑戦すれば、きっと素晴らしい経験ができると思います。
