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 2026 年度夏季

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	約 60000 円	
図書費・学用品費	約 5000 円	教科書
携帯・インターネット費	約 10000 円	トリファの 29 日間ヨーロッパ周遊・無制限を購入
現地通学費	約 12000 円	（研修先まで 30 分） ウィーン市内1か月乗り放題券を購入
教養娯楽費	約 140000 円	観光、レッスン代
被服費	0 円	
雑費	約 3000 円	トイレ、日用品購入
その他	約 50000 円	例：お土産
合計	280000 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：トラベレックス外貨宅配サービス

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

ApplePay にカードを登録しておくと、毎回スマホを出すだけで支払いができるため便利。
一部の観光地では現金のみの店もあるため、事前に用意が必要。

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。

トリファの29日間ヨーロッパ周遊のデータ無制限を購入した。スマホ1台でダウンロードから利用までできるため便利だった。通信も高速だった。寮と学校には WiFi があり、寮のものは速度も速く良かった。

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

洗剤、箱ティッシュ、ウエットティッシュ、風呂用スリッパ、室内スリッパ、ネックピロー、暑さ対策グッズ、カップ麺、旅行ガイドブック、（自炊する人向け）タッパー、菜箸、箸、紙皿、調味料、ラップ、ジップロック、米、レンジ用炊飯器

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？

パスポートと予備の財布は常にショルダーバッグに入れて身に着けるようにしていた。また、リュックやボストンバックには南京錠をかけていた。盗難等には巻き込まれなかった

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 や eSIM の接続はよかった。国外へ旅行する際に、国境近辺での接続は悪かったが、すぐに接続されたため問題なかった。電話番号のない eSIM を購入したが、特に困ったことはなかった。

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 3,4 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)

相部屋のため、先に住んでいる人がいると自由に使えない箇所も多かった。トイレットペーパーなど、共有で使うものは分担をどうするか決めておくとトラブルを回避できる。寮の近くに Hoffer と Bira というスーパーがあるため自炊には最適。

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。

一番下の A1/1 のクラスで、最初はほとんど英語で説明され、徐々にドイツ語の割合が増えていった。第二外国語でドイツ語を履修していたため、初週はかなり簡単で上のクラスへの移動を検討したが、先生の勧めもあり、そのまま同じクラスにした。内容は難しくなるため、最初は簡単でも気を引き締めた方が良い。また、私のクラスは 11人中6人日本人で、あまり外国人との交流がなかった。席は自由なため、なるべく日本人同士が離れるように座った方が良い。

2)課外プログラムについて

3日目のウェルカムパーティーに参加した。バーで行っており、音楽が大音量で流れていたので、あまり落ち着いて話すことができなかった。室内は禁煙で冷房も効いていたが、室外では喫煙者が多くいたため、においがきつかった。新たに仲良くなる外国人はあまりおらず、クラスが同じ留学生と話した。

3)現地での生活に関すること

初週に熱波に襲われ、日中40度近い日々が続いた。寮や教室などたいていの家庭には冷房が備わっていないため、日中はなるべく冷房の効いたショッピングモールにいるようにしていた。夜も暑い日に備えて、暑さ対策グッズを多めに持参するとよい。また、路上での喫煙者が多く、喫煙所もないため、持病を持っている私はなるべくそうした匂いがしない場所に移動するようにしていた。

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。

同じクラスに日本人の学生が多く、初週は日本人同士で固まってしまうことが多かった。後半からは、昼休みに散歩しながら話したりしていた。

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。

クラスの子と観光に行ったりお昼を食べたりした。また、平日の午後に現地の音楽スクールでピアノのレッスンを受けており、先生とは英語で交流していた。

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。

路上喫煙が当たり前で、時折においがきつかった。エスカレーターは基本的に右側に立っていた。電車やトラムは基本的にピーク時でもそこまで混雑しておらず快適だった。ペットボトルはスーパーに持っていくと換金できるので取っておくとよい。レストランやカフェではチップを〇%という形で求められることがあった。学校や寮にはエアコンがなく、初週の猛暑日は寝付くのも大変だった。2 週目以降は涼しい日が続き、エアコンがない環境でも快適に過ごせた。

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)

最初は慣れない生活で大変だと思いますが、最初の一週間が終われば残りはあっという間に過ぎていきます。やり残したことのないように、行きたい場所をまとめておいたり、ガイドブックを見ておいたりするといいと思います。また、私は共同生活にかなりストレスを感じていました。先に住んでいた同居人が夜に友人を招いて共有リビングでパーティーをしていたり、食器が勝手にまとめられていたりしていて落ち着いて過ごすことができませんでした。しかし、個室には鍵もかけられるので落ち着きたいときは部屋にいるようにしていました。授業ではクラスに偶然日本人学生が多く、当初は日本人同士で固まってしまうことが多かったですが、後半からは自ら積極的に他国の留学生に話しかけるようにしていました。周りの学生に流されずに行動できるかどうかが大事だと思います。また、週末の旅行や出先で分からないことは現地の方にすぐに聞くといいと思います。自分で調べても臨時で場所が変わっていたりダイヤが変更になっていたりするからです。たいていの人に英語は通じるので、臆せずに行動することを心がけていました。留学で不安なことも多いと思いますが、ぜひめげずに頑張ってください。

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 2026 年度夏季

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	90000 円	HOFER や BILLA など現地スーパー、外食、カフェ代を含む
図書費・学用品費	5000 円	教科書代 Netzwerk neu A1.1
携帯・インターネット費	12000 円	World eSIM ヨーロッパ周遊 1 か月無制限プラン
現地通学費	12000 円	（研修先まで 30 分）
教養娯楽費	200000 円	チェコ、スロバキア、ハンガリーへ旅行(チェコは宿泊)やウィーン市内の観光施設の入場料、交通費など含む
被服費	0 円	
雑費	5000 円	洗濯代
その他	30000 円	例：お土産代
合計	354000 円	おおよその額であり、多少の前後あり

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：2 万円分を事前に両替し、追加で 3 万円分を持参した。

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

ほとんどの支払いで VISA カードを使用しましたが、インターネット決済の際は Master カードを使用しました。一部の観光施設では支払いが現金のみのところがあったので、そこでは現金を使用しました。

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。

World eSIM のヨーロッパ周遊 1 が月無制限プランを用意しました。移動中にマップを頻繁に利用したので、ギガを気にせずにスマホを使えたのがとても良かったです。また週末には隣国へ旅行に行くこともあったので、ヨーロッパ周遊プランを選んでおいたのも良かったと思います。

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

日本食、部屋用スリッパ、タッパー、菜箸、水筒、汗拭きシート、ハンガー、貴重品を入れる用のショルダーバッグ、食器用洗剤、スポンジ、ハンドソープ、日本土産(特に扇子は好評でした)

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？

夜間はなるべく 1 人行動を避けることを意識しました。また、日本ではスマホを服のポケットに入れることが多かったですが、ウィーンでは必ず貴重品を入れていたショルダーバッグに入れて常に携帯していました。さらに、短い時間の外出でも自室を出る時は必ず鍵をかけていました。

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。

大学や寮の Wi-Fi は基本的に接続状態が良かったです。外出中も一部の地域ではつながりにくいところはありましたが、基本的には問題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	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)

1 人 1 部屋の個室が設けられていたため、プライベート空間の確保ができて快適でした。同居人の方も親切で、共有部分も清潔に利用してくれていました。しかし部屋にエアコンがなかったため、初週は寝苦しい夜が続きました。なので、汗拭きシートやハンディファンを持参することをお勧めします。

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。

授業は平日午前9時から11時45分まで行われ、休憩時間は30分ありました。私は第二外国語がドイツ語ではなかったため、ウィーンに来て初めてドイツ語を勉強しました。最初はついていくのが大変でしたが、先生が英語で丁寧に教えてくださり、なんとかついていくことができました。授業中もモニターに大事なことやテストに出るところを先生がまとめてくださったので、板書がしやすかったです。毎日宿題が出されましたが、そんなに量も多くなかったので、無理なくこなすことができました。

2)課外プログラムについて

ウェルカムパーティーに参加しました。クラブのようなところでみんなドリンクを片手に盛り上がっていました。他国の学生と会話することができました。

3)現地での生活に関すること

ウィーンの人がとても親切なことに驚きました。買い物をするときは必ず挨拶をしてくれて、電車に乗っているときはお年寄りや子どもには積極的に席を譲っていました。またとても治安がいい場所だったので、安心して過ごすことができました。しかし日曜日はスーパーやドラッグストアが開いていないので、買い出しを忘れたときは駅構内かショッピングモールのスーパーまで買いに行かなければならなかったのが少し大変でした。

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。

同じ授業を受けていたクラスメイトに、イスラエル人、ロシア人、フィリピン人と他大学の日本人がいました。休み時間にキャンパス内のスーパーに一緒に行って昼食を買ったり、外のベンチで会話したりして交流を深めました。特にイスラエル人とロシア人の女子 2 人とはよく会話をして、お互いの国について話したり週末に何をしたのかなどの雑談をよくしました。

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。

クラスメイトのイスラエル人とロシア人の女子 2 人を食事に誘いました。最初は会話が盛り上がるか不安で誘うまでかなり迷いましたが、留学以外の機会で外国の人とたくさんコミュニケーションを取れることはほとんどないだろうと思って、思い切って行動してみました。しかし思った以上に会話が弾んで、お互いの国について話したり、これからどんな風に生きたいかなどを話すことができました。また、寮の同居人を誘って帰国前夜に一緒にホームパーティーをしました。同居人はトルクメニスタン人とカザフスタン人の人でした。互いの国の文化について話したりして盛り上がりました。異文化理解を深めることができて、私自身も良い経験になったので、思い切って行動して本当に良かったと思います。

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。

一番初めに驚いたのは、駅の改札がほとんど機能していなかったことです。到着してすぐに 1 か月ウィーン市内の電車、路面電車、バス乗り放題のチケットを購入し移動していました。しかしそれも一回スタッフに確認されたくらいで、普段は改札を素通りすることができました。日本ではありえない光景だなと思いました。またスーパーのレジでは店員は座って接客をしていました。購入した商品もバーコードリーダーを通すと商品を投げていったのが衝撃でした。

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)

今回のウィーン留学は、私の人生の中で、とても充実した濃い1か月でした。日本とは全く異なる景色で、360 度ディズニーにいるような感覚でした。建物が高くて、家も学校もまるでお城のような見た目でとても魅了されました。事前にガイドブックを購入していたので、授業終わりに予めピックアップしていた観光地に行くことができました。特にシェーンブルン宮殿は壮大で印象に残っています。宮殿内にはマリア・テレジアの自画像や家具が展示されていて、ギャラリーの天井には大きな絵画が貼ってありました。庭園は高台から見るとはっきりと左右対称になっていて、日本との違いを感じました。週末にはチェコ、スロバキア、ハンガリーに足を運びました。ウィーンより少し治安は悪かったですが、有名な観光地には全て行くことができました。日帰りでも十分満喫することができました。1 か月という短い期間でほとんどの観光地に行くことができて、良い思い出になりました。また自分自身をすごく成長させたと思います。まず、あまり英語が得意じゃなくても、積極的にコミュニケーションを取ろうとする姿勢を見せるだけでも仲を深めることができるということ。英語が話せないからと怖気づかずに、自分から心を開いてコミュニケーションを取ることでそれが相手にも伝わり楽しい時間を過ごすことができました。また日本の生活とのギャップに驚いて悩んでも、時間が経てば慣れてきて適応できるようになる

ということ。最初はホームシックになり家族に泣きながら電話をしていましたが、徐々にウィーンの生活に慣れていったことでストレスを感じなくなりました。そして、トラブルが発生しても焦らず冷静に対処することが大切だということ。特に海外ではトラブルは付き物です。そんな時だからこそ冷静に対応することが大切だと学びました。それに現地の人もとても優しいので、困ったことがあったら直接聞いてしまったことも良かったと思います。最後にドイツ語の勉強もなんとかなるということ。先程述べたように私は第二外国語がドイツ語ではありませんでした。なのでウィーンに来てほぼ初めてドイツ語を勉強し始めました。テストもあったので、毎朝 5 時半に起きて 1 時間半くらい勉強してから学校に行っていました。最初は授業についていくだけで必死でしたが、少しずつ分かる単語が増えていき最終的には先生が何を言っているか、テキストになんて書いてあるのかある程度ドイツ語でも理解できるようになりました。もしドイツ語が不安だからという理由でウィーン留学を悩んでいたら、怖がらずにぜひ挑戦してみて欲しいです。今回の留学を機に、私は独検に挑戦してみようと思います。また、自分の英会話の出来無さを痛感したので、もっと英会話の勉強を頑張ろうと思います。そしてウィーンで様々なことに挑戦した経験から、これから小さなことでも興味のあるものには挑戦してみようと思いました。挑戦すればするほど、視野が広がって、振り返ったときに貴重な経験になるのではないかと信じています。

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　夏季海外語学研修

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	100000 円	
図書費・学用品費	4000 円	教科書代
携帯・インターネット費	10000 円	eSIM 代
現地通学費	12000 円	（研修先まで 30 分）ウィーン市内定期券
教養娯楽費	100000 円	
被服費	0 円	
雑費	57000 円	お土産代、洗濯代など
その他	50000 円	例：旅行代
合計	316000 円	おおよそ

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：空港での両替

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いをした。チェコ、ハンガリーにも行ったが、お金は両替しなくても支払いは全てクレジットカードで済ませられた。

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。

大学でのオリエンテーションで配布された資料の中に入っていた eSIM を用意した。PICCELL SIM にした。

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

レンジでお米を炊ける容器やインスタント味噌汁をもっていったのであまりご飯には困らなかったが、うどんやそうめんなども持っていった方が良かったと感じた。

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？

なるべく人混みの中にいかないようにした。また、一人行動は避けた。
犯罪に巻き込まれることはなかった。

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。

問題なく利用できた。電話がつながりにくいと感じたことは特になかった。

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　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)

寮においてあったフライパンが油をひいてもこびりつきやすかった。

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。

良かった点は 13 人の少人数クラスで、ペアワークが多く、話すきっかけが多かった点。
良くなかった点は、教室にエアコンがなく扇風機のみで、初週は気温が高かったのでとても暑かった点。

2)課外プログラムについて

最初のオープニングセレモニーで課外プログラムの一覧が配布された。自分の語学レベルにより参加できるプログラムが限られていた。私はハイキングのみ参加した。

3)現地での生活に関すること

洗濯機が1回ごとに 2.75€かかり、思いのほか洗濯代がかさんだ。
寮の近くにスーパーがあり、そこで食料を購入していた。お米も売っていたので、持ってきていた電子レンジでお米を炊く容器でお米を食べられた。

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。

同じクラスの留学生と話したり、同室の留学生と話したりした。

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。

課外プログラムのハイキングに参加したり、お昼を一緒に食べたりした。お互いの国の文化について話したり、お互いの母語の表現について話したりした。

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。

日本の信号に比べて青信号の時間が極めて短い。ウィーンには水汲み場が多いので、水はほとんど買わず、水筒に水をくむようにした。同じ硬水であっても比較的飲みやすい硬水があった。寮にエアコンや扇風機がないので、最高気温が 39 度の日などは夜もとても暑く、なかなか眠れなかった。日本に比べて蜂やハエが多かった。

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)

留学中はほとんど毎日外出した。お昼は外食、夜ご飯は寮で食べることが多かった。午前中に授業を受け、午後は観光をした。土日が3回あったため、毎週旅行へ行った。第一週の土曜はハルシュタット、第二週の土日は一泊二日でプラハ、第三週の土曜はブダペストへ行った。また、ウィーンから一時間で行けるスロバキアにも日帰りで行った。ウィーン市内にも観光スポットが多いのであらかじめ予定を立てていくべきだと思った。
外食は毎回 3000 円程度、もしくはそれ以上だったので思った以上にお金をつかってしまった。
私が行ったときには第一週がとても暑く、エアコンも扇風機もないので、日本から卓上の扇風機などを持っていけば良かったと思った。ウィーンで家電量販店に行ったがハンディファンやハンディファンより大きい扇風機などは売っていなかった。第二週以降は涼しく快適に過ごすことができた。
今回の留学を通じて外国語の学習意欲が上がり、独検にも挑戦しようと思った。

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	100,000 円	自炊と外食どちらもしました。外食はかなり高価です。
図書費・学用品費	16,000 円	教科書を買いました。ドイツ語圏の児童文学や教育に興味があったので、町の書店で仕掛け絵本を数冊購入しました。
携帯・インターネット費	25,000 円	寮には Wi-Fi がありました！
現地通学費	12,000 円	（研修先まで 30分） 初日に1か月の定期券を買いました。ネットが最安です。WienMobil というアプリを使いました。
教養娯楽費	30,000 円	18歳以下は無料で入れる施設が多かったです。コンサートやオペラなどはお金がかかりましたが、そのどれも素晴らしい公演でした。
被服費	22,000 円	国立歌劇場のコンサート(ドレスコードがある)に行ったので、現地でドレスと靴を買いました。
雑費	100,000 円	お土産代などです。アクセサリー類を購入したので、少し高くついたかと思います。
その他	33,000 円	ドイツとハンガリーに旅行したので、その際の交通費です。
合計	330,000 円	正直に言えば、円安しんどかったです。

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：高校生の頃、ドイツに留学に行ったことがあったので、その時に余った現金（ユーロ）を持っていきました。

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

基本はカードが速いし楽です。自販機やトイレなどで現金（特に硬貨）オンリーの場面がありました。早めに崩しておくとよいと思います。

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。

私はドコモユーザーなので、ドコモの「世界そのままギガ」という海外利用のプランを契約しました。寮には Wi-Fi がありました。街の大きな観光施設に行くと、そこにもフリーWi-Fi がありました。

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

日本食があるとよいです。土日はスーパーが開いていないこともあり、食べ物に困る場面があるかもしれません。また、私が渡航した際は、2週間以上大学の食堂が閉まっていました。そういったときにもインスタントの日本食があると助かります。
ラップもあるとよいです。現地でも買えますが、日本のものほど品質が良くありません。

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？

「危険そうな人」は見ればなんとなくわかりました。目が合うと話しかけてくるので、ホームレスや物乞い、薬物中毒者とは目を合わせないようにしました。 それでもやはり数回話しかけられました。そのときはお金や食べ物に関する交渉をされました。無視するか、「現金を持っていない」というようなことを言うとたいてい諦めます。
人が多い場所、公共交通機関内ではショルダーバッグ、リュックを前に抱えることがおすすめです。（前に抱えていたにも関わらず、寮の鍵などをスられた人もいました。）
場所取りなど、荷物を置き去りにする行為は控えました。
外務省領事局の公式 LINE の「たびレジ」に渡航先情報を登録し、災害やテロなどの危険なニュースを収集しました。

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。

特段の問題はありませんでしたが、欧州経済領域(EEA)とイギリスでは Yahoo が使えません。
加えて、個人的な問題にはなりますが、りそな銀行のアプリが何度か落ちました。支払いへの影響はありませんでしたが、残高確認などが難しくなることがありました。

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　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)

エアコンがないため昼間は少し暑いです。窓を開けていましたが、網戸もないのでたまに虫が入ってきました。
洗濯機が一回 2.75 ユーロと少し値が張ります。ルームメイトや友達と一緒に回すと良いと思います！
乾燥機は無料ですが、正直ききが悪いです。(日本よりかなり湿度が低いので部屋干しした方が早く乾きます！)
寮の清掃は2週間に1度で、それすら急にキャンセルになる場合もあります。
(とはいえ掃除用具は現地で買えますので、わざわざ持っていく必要はなさそうです。)
キッチンは使い終わるたびに絶対掃除してください‼‼‼水拭きでいいので‼シャワールームや洗面台もなるべく水気をふき取ってください。蟻が出ます。私は砂糖をこぼしたことに気付かず、大変なことになりました。(VANDAL Ameisen-falle という蟻専用の置き型殺虫剤を買いました。大変効果ありでした！)
エレベーターが一台しかないので、最上階に住んでいた私は、通学ラッシュの時間帯はかなり待ちました。

上記のような小さなトラブルはありましたが、結局は住めば都です！3 日あれば慣れます‼‼私はとても楽しく過ごせました！
キッチン、シャワールーム、トイレ、寝室、廊下など、すべて清潔で使いやすかったです。

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。

良かった点:　日本人だけで固まらず、さまざまな国出身のクラスメイトと授業を受けられた点。高校生･大学生などの学生だけでなく、社会人のクラスメイトもいました。いろんなバックグラウンドに触れることができたので、楽しかったです。先生も優しく、ユーモアにあふれる、大変素敵な先生でした。

思っていたのと違った点:初日から授業はすべてドイツ語で行われました。宿題の範囲や試験の内容･日程などの重要な情報もドイツ語でアナウンスされたため、大変でした。一度で聞き取れなかった場合は友達に聞いたり、先生に聞きなおしたりして対応しました。　宿題の設問や教科書もオールジャーマンでした。そのため、宿題もかなり時間がかかった印象です。

2)課外プログラムについて

クラブバーでの親睦会とハイキングプログラムに参加しました。
クラブバーは度数の高いお酒も数多く提供されていたので注意です。
ハイキングは当初 3 時間の予定でしたが、5 時間近く歩きました。景色はかなり良かったので満足です。
現地集合･現地解散のプログラムが多いので、同じ寮の友達と参加するとより安全に帰宅できるので良いと思います！

3)現地での生活に関すること

電車のドアはボタンを押さないと開きません。乗車時も降車時もボタンを押す必要があります。
たいていのお店は 19 時か 20 時くらいまでに閉店してしまいます。規模の小さな店や個人商店は 17 時くらいまでおしまいです。
土曜日や日曜日はかなりのお店が営業していません。買い出しは金曜日までに済ませるようにしていました。

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。

私のクラスにはオランダ、フランス、中国、イスラエル、インド、チェコ、ポルトガルなどから来た学生がいました。日本人は私含めて 3 人でした。(明治大学の学生ではありませんでした。)

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。

明治大学の学生数人と寮の共用部分で夕食を食べていたら、どんどんほかの国の学生が集まってきました。
その際はカザフスタン、スペイン、トルコ、ウクライナ出身の学生がいました。お互いの国の言葉を教えあったり、お菓子を食べたりして親睦を深めました。
政治的な話題について触れられる場面がありました。自分の意見を持っておくと良いと思います。

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。

屋外ではほぼどこでも喫煙可能のため、煙たいと感じる場面が多くありました。
湿度がかなり低いので暑い日でも、日陰に入ったり、風が吹いたりすると涼しく感じられました。そのため、カフェやレストランではテラス席を選択すると大変気持ち良かったです。
ウィーンは「音楽の街」といわれるだけあり、教会やその近くでは定期的にコンサートが開かれていました。モーツァルトやヴィヴァルディが多かったです。私も滞在中何度か聴きに行きました。クラシック音楽に特別詳しいわけではありませんでしたが、知っている曲が流れてくるとテンションがあがりました！

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）

1 か月というのは、長いようで本当にあっという間でした。個人的に思うのは、週末の予定を渡航前から計画すべきだったということです。
授業は午前中で終わるため、午後はウィーンを観光することができます。また、上記にもある通り、週末は営業していない施設が多いです。
それゆえに、週末は計画がないと少し退屈してしまいます。もちろん、寮でゆっくりするのも素敵です。ただ、ウィーンはかなり「立地の良い」国です。それを存分に活かすというのも大変楽しいと思います。
たとえば、オーストリア国内であればザルツブルクが有名です。（世界遺産です。） インスブルックの旧市街も素敵です。
国外へのアクセスも良好です。
国外であれば、高速バスや電車を使ってドイツ・ミュンヘンやチェコ・プラハ、スロバキア・ブラチスラバなどに行くこともできます。私もバスでドイツ・ベルリンやハンガリー・ブダペストに行きました。同じヨーロッパでも、オーストリアとは違った空気を感じることができました。オーストリア以外の国に赴くことは、オーストリアを客観視し、同国について考えるきっかけにもなります。
休日の計画を立てることで、留学がワンランク上質なものになると思います。私の報告書が少しでもそのお役に立てば嬉しいです！

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ウィーン大学研修 2026 年度夏季

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	約 70000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	約 20000 円	
現地通学費	約 12000 円	（研修先まで 30 分）Wien mobile で 31 日間 65 ユーロで購入
教養娯楽費	約 200000 円	週末の旅行の飛行機やホテル
被服費	約 10000 円	コンサート用のドレス、カバン、靴
雑費	約 2000 円	洗面所に蟻が出たりしてアリ駆除や、消臭剤などもろもろ
その他	約 80000 円	例：いろんな国行ったお土産。
合計	394000 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

基本カードだが、キャッシュオンリーのお店もあり。キャッシュだと安くしてくれるお店もありました。5-7 万くらい？

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。

電話番号もつけたかったので docomo の世界そのままギガを使用。安くはない。お店予約したりなど電話番号は役に立った。

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

8 月前半は 38 度近い猛暑が続いたため暑さ対策は必須ですが、後半は涼しくなるため羽織が必要です（冬用アウターは不要）。現地調達が難しいお箸や使い慣れた日本の調味料、インスタント味噌汁は大変重宝しました。また、電子レンジで温めるだけのパックごはんも持っていけばよかったと感じました。

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？

防犯対策としては、スリや置き引きに遭わないよう貴重品は肌身離さず持ち歩き、リュックは体の前に抱えるように徹底しました。また、夜間の単独行動や暗い路地・評判の良くないエリアへの立ち入りを避け、常に周りの様子に気を配りながら行動することを心がけました。

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。

問題なし、

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 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)

相部屋でも個室はちゃんとあり。十分広かった。勉強する環境も整っていてシャワートレイ別で食器なども十分にあり設備は満足だったが、虫が若干気になり特に蟻がたくさんいた。あと、部屋で洗濯物を干しちゃいけない。

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。

授業はすべてドイツ語のため最初は苦労しましたが、耳が慣れて聞き取れるようになり、締めのテストに向けて最後までしっかり学習できました。日本人が自分ひとりの多国籍なクラスで、自由時間も流暢に英語を話すクラスメートと交流でき、大きな刺激と学びを得られました。

2)課外プログラムについて

初めにウェルカムパーティのようなものがあり、そこから先は毎週映画やハイキングが実施。

3)現地での生活に関すること

交通機関は日本のように時刻表を細かく調べて移動する必要がなく、数分間隔で頻繁に運行しているため非常に便利でした。街並みはとても綺麗で魅力的ですが、馬車の影響で馬のフンなどの臭いが気になる場面や、場所によっては治安面で注意が必要だと感じる人物を見かけることもありました。寮の近くにたくさんスーパーはあるので便利。

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。

ウェルカムパーティで交流した。そのほかのプログラムは参加しなかった。

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。

ワッツアップという日本でいう LINE のようなアプリでまずクラスでのグループが作られ、そのグループで何日の何時どこどこに来れる人～！のようなチャットが行われ、ご飯行ったりドナウ川付近でピクニックしたりなどの交流をした。基本的には英語での交流だから日本人は人一倍疲れるし頑張らないといけない(笑)

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。

授業中における現地学生たちの積極的な発言の多さや、周囲の感情豊かなリアクションの良さに驚き、日本との文化や性格の違いを実感しました。また、接客面では店員さんの対応の素っ気なさに驚く場面もありました。最も大きな違いを感じたのは物価の高さで、日本の 2 倍以上はかかると実感させられる機会が多くありました。1 番不便だったのはほとんどのお店が土日は営業してないこと。水にお金がかかること。

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)

今回の現地での学びや、多様なバックグラウンドを持つクラスメートとの交流を通じて、語学に対するモチベーションが大きく高まりました。今後は現地で実感した語学の課題に取り組み、さらに表現力やリスニング力を伸ばすとともに異文化理解を一層深めて日々の大学での学びに活かしていきたいと考えています。
アドバイスとしては英語が喋れなくてもせっかくの機会だからたくさん話しかけにいくことが大事だと思います。
1 番困ったのは住民票についてです。区役所が予約制だったり土日やってなかったりで3日以内にやらないといけないのに大変な思いをしました。また、住民票の解除も帰国前にしないといけないので気をつけてください。

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 2026 年度 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	60000 円	外食、カフェ、スーパー
図書費・学用品費	4500 円	教科書
携帯・インターネット費	10000 円	esim
現地通学費	10000 円	（研修先まで 30 分）ウィーン 1 か月定期
教養娯楽費	100000 円	旅行費
被服費	円	
雑費	5000 円	洗濯代
その他	50000 円	例：お土産代
合計	240000 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 2 万円分ユーロに換金していきました。

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

ほとんど apple pay で支払いました。ハルシュタットは現金支払いのみのお店が多く、現金が足りなかったため ATM でおろしました。

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。

トリファの esim を使用しました。不安だったのでデータ無制限のプランにしました。
レストランの予約などで電話番号が必要になることがあったので電話番号付きの esim にしたら便利だと思います。

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

ハンディファン、保冷剤、サンダル、パスタソース、菜箸、南京錠、調味料、ティッシュ、洗剤、ラゲッジスケール、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？

・スマートフォンにストラップをつけ、カバンは常に身体の前側に身に着けていました。カード類はスキミング防止ケースに入れていました。

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。

特に問題はありませんでした。他の国に行く際には esim をヨーロッパ全体で使えるプランにすると楽だと思います。

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)

私の部屋は海外からの留学生との2人部屋でしたが、長期休み期間だったのかずっと不在で実質1人部屋のように過ごせました。

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。

授業は平日の午前中で、30 分の休憩がありました。基本的にドイツ語で授業が進められていましたが、重要な連絡事項は英語で補足していただけたので良かったです。ペアワークも多くて楽しく授業に参加することができました。

2)課外プログラムについて

ウェルカムパーティーに参加しました。他の留学生とたくさん話せて楽しかったです。

3)現地での生活に関すること

公共交通機関も充実していて移動に困ることは特にありませんでした。治安は思っていたよりもかなり良かったので 1 人での市内観光も大丈夫でした。ただ寮の部屋に網戸がついていないので、窓を全開にしていると虫が入ってくるのがかなりストレスでした。
また 1 週目はかなり暑くて夜もなかなか眠れず、保冷剤とハンディファンでなんとか乗り切りました。2 週目からはだいぶ涼しくなりとても過ごしやすかったです。

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。

ペアワークやグループワークが多く、授業内でたくさん話して交流することができました。

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。

お店などで、日本人ですか？と聞かれることが多く、そこから軽く会話することがありました。

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。

日本と比べてカフェやレストランで、店員の方々がフレンドリーな点が印象に残りました。またチップ文化についても、日本にはない習慣だったので最初は不安でしたが、端末でチップを選択する形式の決済も多く、わかりやすかったです。ただ、会計したくて店員さんを呼んでも忙しくてなかなか席に来てくれず、かなりの時間待たされたこともありました。
また、街中にゴミ箱がたくさんあったのはとても便利でした。

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)

ウィーンでの一ヶ月間は毎日がとても新鮮で楽しかったです。授業は基本的にドイツ語で行われましたが、先生はとても優しくて、わからないところは質問したら丁寧に教えてくれました。同じクラスの留学生とは英語で会話していましたが、聞き取れず何度も聞き返してしまうこともあり、もう少し英語を勉強していけばよかったと後悔しました。授業は平日の午前中だけだったので午後はウィーン市内を観光できました。夜は 20 時くらいまで日が沈まず明るいので外に出ていることも多かったです。週末は国内外に旅行に出かけました。
慣れない環境で一人で暮らすのは、実家暮らしの私としては自炊を含めかなり大変でしたが、自身を自立させる良い機会になりました。留学に行く前は不安でいっぱいでしたが、参加して本当に良かったと思います。

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2026年度夏季

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	87, 314 円	自炊費用:18393円 外食費用:68921
図書費・学用品費	4, 571 円	教科書代金
携帯・インターネット費	5, 680 円	
現地通学費	11, 904 円	（研修先まで30分） ウィーン市内1ヶ月切符代金
教養娯楽費	68, 524 円	観光施設入場料および旅行・交通費
被服費	0 円	
雑費	18, 016 円	お土産・洗濯代金・日用品
その他	23, 800 円	例:語学学習費用
合計	219, 809 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:空港での外貨両替

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

ウィーンでの生活の中ではほとんどクレジットカードを使用していました。
旅行先などが都心から離れている場合は、現金を多く持っていたほうがいいと思います。

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。

通販サイトで e-SIM を購入しました。専用アプリで購入している方が多かった印象です。
比較的安価なものを購入しましたが、問題なく使用することができました。

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

特になし。

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？

100円ショップ等で販売されている南京錠を出かける際にはカバンに付け、携帯や鍵などにはスプリングをつけて過ごしていました。また、パスポートは腰に付けるポーチに入れて肌身離さず持ち歩いていました。
特にスリなどの被害には合いませんでした。

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。

問題なく使用することができました。

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 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)

同居人の方は、寮で働いている方でおそらく何年も暮らしている方でした。
洗い物を数日間放置する方でキッチンに虫がたかっていたので、何度か自分で洗いましたが改善はしてくれませんでした。会ったら挨拶をする程度であまり仲良くもなれませんでした。同居人の方がすごくフレンドリーな方で仲良くなっている友人も多くいましたが、逆に自分より悲惨な目にあっている友人もいたのでこれだけは自分の運に頼るしかないです。

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。

【良かった点】 語学の授業では、担当の教授をはじめ周りの受講生も非常に親切で、最終日にはクラス全員で写真を撮影するほど打ち解けることができました。出される宿題の量は多く、毎日 1～2 時間程度の自習時間をしっかり確保する必要がありましたが、毎回の提出物に対して教授が素晴らしいフィードバックと非常に細かい添削をしてくれたので、それが日々の学習モチベーションの維持・向上に大きく繋がりました。
【良くなかった点】 ウィーンから日本へ帰国する際、出国前の一定期間内(3 日以内)に住民登録の解除手続きを行わなければ罰金が科せられるという規定がありましたが、事前に大学やプログラム側から特段の案内がなく、自分たちで調べるまで把握することができませんでした。留学のしおり等の資料に頼り切るのではなく、現地での身の回りの手続や規約については、自分自身で主体的に調べる能力が必要であると痛感しました。

2)課外プログラムについて

現地で開催されたウェルカムパーティーに参加しました。同じ授業を受講している他の生徒たちと顔を合わせることができますが、全員が出席しているわけではないので会えない子もいました。パーティー内でのやり取りはすべて英語で行われたため、実践的なコミュニケーション能力を試す良い機会となると同時に、英語力を伸ばしたいという今後のモチベーションを大きく高めるきっかけになりました。

3)現地での生活に関すること

ウィーン市内は全体的に治安が非常に良く、滞在中に危険なトラブル等に巻き込まれることはありませんでした。防犯意識を常に持ち、外出時は極力友人と一緒に行動するよう徹底しました。滞在先のすぐ近くにはスーパーマーケットや薬局が揃っており、自炊用の食材や日用品の調達にも困りませんでした。
洗濯は季節が夏だったこともあり、2～3 日に 1 回のペースで行っていましたが、コインランドリーの使用料が 1 回あたり 2.75EUR とやや高額だったため、回数をまとめて洗濯するなど節約を意識していました。コインランドリーは予約制でしたが基本的には空いていて、スムーズに利用することができました。

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。

同じ授業を受けているクラスメイトに対して、自分から積極的に話しかけるよう心がけました。最初はとても緊張しましたが、話しかけて嫌な顔をする子もいないので、知っている簡単な英語を駆使し、ニュアンスが伝わりにくい時には翻訳を活用しながらコミュニケーションをとりました。また、授業時間外においても互いの SNS アカウントを交換し、それぞれの母国語や文化、趣味について日常的にメッセージをやり取りするなど、交友関係を築くことができました。

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。

旅行先の現地で知り合った方と意気投合し、一緒にカフェへ行く機会がありました。
相手の方も日本の文化や日本語に対して深い関心を持っていたため、お互いに母国語や日常的な挨拶、表現などを教え合いながら楽しい時間を過ごしました。現場での生のコミュニケーションを通じてお互いの言語や文化を学び合えたことは、とても貴重で印象深い体験になりました。

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。

授業中の発言に対する姿勢において、日本との文化的な違いを強く実感しました。
私を含めた日本人学生は控えめになりがちでしたが、他国の生徒たちは文法の正確さを気にすることなく、大きな声で積極的に発言をしていました。そして、先生がその場で間違いを正すことで、結果としてスピーキング能力を効率的に伸ばしている様子を目にしました。途中から私も彼らの積極的な姿勢を見習って発言量を増やすよう意識を変えました。
また、街中を歩いている際に私たちが日本人だと分かると笑顔で日本語の挨拶をかけてくれる現地の方々がおり、とても嬉しい気持ちになりました。この体験を通じて、完璧に言語を話せなくても、現地の言葉で挨拶程度の言葉掛けができることの大切さを学び、異文化圏のコミュニケーションに対する意識が高まりました。

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)

私にとって今回の留学は初めての海外渡航だったこともあり、出発前は期待よりも大きな不安が大半を占めていました。しかし、実際に到着したウィーンの街は治安も非常に良く、穏やかで落ち着いた環境の中で充実した日々を過ごすことができました。
何よりの財産になったのは、授業や現地での様々な出会いを通じてかけがえのない友人ができたことです。日本に帰国した現在でもメッセージのやり取りが続いていて、互いの文化の違いについて語り合ったり、言語を教え合ったりできる関係性が続いていることを心から嬉しく感じています。
今回の留学を通じて、海外で異文化の中で生活することは決して当たり前にできる経験ではないと改めて実感しました。現地で培った自律心や積極性を今後の学生生活や将来のキャリアに活かしていきたいと思います。これから留学を検討している後輩の皆さんにも、不安を恐れずに一歩踏み出し、かけがえのない体験をしてほしいと思います。本当にこのプログラムに参加できて良かったです。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	海外語学研修ウィーン大学

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 120000 円	カフェ代や旅行でのすべての食事を含む
図書費・学用品費	4835 円	教科書代
携帯・インターネット費	15750 円	トリファでヨーロッパ周遊無制限を購入しました
現地通学費	12517 円	（研修先まで 約 20 分）一か月乗り放題のチケットを購入しました
教養娯楽費	約 651972 円	事前に払った旅行の航空券とホテル代、お土産や体験費
被服費	約 10000 円	コンサート鑑賞用のドレスと靴を買いました
雑費	円	
その他	円	例：
合計	約815074 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：10 万円分日本でユーロに両替していきました。

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

大体はカードで支払いました。私はチップやキャッシュオンリーのお店に備えて現金も多めに両替していきました。現金ももちろん使えるので、両替しておいて自分で調節して使いました。カードでの支払いが一番楽だと思います。カードは何枚か持って行って現金も使いつつ、大体はカードで支払うといいと思います。私は最後の二日間くらいは余っている現金から使うために豪遊しました。それも楽しくてよかったです。

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。

個人的にトリファの e-SIM が使い慣れていたので、一カ月無制限を購入しました。電話番号はついていないのでそれはちょっと不便ですが、あまり使うところもないのと、いざという時は電話番号が付いている友達に借りられる状況だったので困りませんでした。他にも安いものはありますが、通信状況が良く、日本の会社なので安心でした。私は土日すべて他国へ旅行したのでヨーロッパ周遊無制限にしてとてもよかったです。

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

食品や生活に必要なものは持っていくといいと思います。もし、日本食を食べないとやっていけない！という人だったら、お米のパックや、みそ汁、レトルト食品をもっていけば困らないと思います。私は、日本食を食べなくてもやっていける人だったので、パスタソースを大量に持っていきました。パスタソースはたくさん持っていくと、とても便利です。現地は物価が本当に高いので毎日外食していたら破産してしまいます。パスタは安くて、簡単に作れるので毎日パスタソースの味を変えて食べていました。和風味のパスタソースなどもあると、パスタだけど飽きが来なくてよかったです。また、ごみ袋はたくさん持っていったほうがいいと思います。私は大きいごみ袋を持っていくのを忘れてしまい、少し不便でした。でも、中くらいのごみ袋をロールでもっていったので使い勝手がよかったです。思っているよりもごみは出るのでロールなどでもっていくと気兼ねなく使えます。料理をしようと思っている人は、塩、コショウ、しょうゆ、油、コンソメなどの調味料は小さいサイズでもっていくといいです。調理器具は大体そろっているので、もっていかなくて大丈夫です。食器洗剤、スポンジはないので持っていったほうがいいです。料理を保存する場合にはタッパーやサランラップがあると便利です。私はもっていかなかったのでいつも作りすぎても次の日までに頑張って食べていました。そして、洗濯の際には洗濯ネットと小分けの洗剤、洗濯ばさみがたくさんついてるミニハンガーがあるといいです。寮の建物の中にコインランドリーがあり、洗濯はすぐできますが洗剤は自分で用意が必要です。また、洗濯と乾燥は分けて別の洗濯機でやらないといけず、アプリでの予約制なので洗濯をしてもすぐに乾燥機があかないことがあります。そんな時にミニハンガーや普通のハンガーを使って部屋の窓のところにかけておけば部屋干しでもしっかり乾きます。乾燥機よりもいいような気もしました。おすすめです。多くは現地で調達もできますが、すべて多くて一カ月では使いきれないものが多いし、出費を抑えてほかのところで使ったほうがいいと思うので持っていける場合はあるといいと思います。

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： ）

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？

SNS などで事前に情報収集しました。比較的安全な場所であることはわかっていましたが、スリには本当に気を付けていました。チャック付きの斜め掛けのバッグが一番安心でした。自分の目の届く範囲にいつもバッグを持っていて、バッグに手をかけておくくらい危機意識はもっていました。リュックなどは荷物が多く入って便利ですが見えないので斜め掛けにしました。私たちは明らかに現地の人には見えないので狙われやすいです。実際、友達とご飯を買いに行った帰りに見るからに怪しい人が近距離でついてきたこともあります。細心の注意を払って、気を抜かずに生活したほうがいいです。お財布を出す会計時や電車に乗っているときは狙われやすいので気を付けてください。怪しい道には入らず、夜は一人では歩き回らないことは徹底していました。そのおかげで何も盗まれず犯罪にも巻き込まれず過ごせました。しっかり注意していればたいていは大丈夫だと思います。

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。

寮には Wi-Fi があり、それも使いました。私は問題なくずっと使えましたが、通信が切れてしまった友達もいたので接続が悪い時もあるかもしれません。大体は大丈夫でした。また、先ほども書きましたが私はトリファの e-SIM を利用しました。オーストリアについてからの接続もスムーズでヨーロッパ周遊の無制限にしたので通信料も気にせず安心でした。私は土日にギリシャ、イタリア、スペインに行きましたがそこでの接続も問題なく、現地で困ったときにもたくさん調べられたので旅行する人は無制限がいいと思います。また、授業後に急遽スロバキアに小旅行することになった際もヨーロッパ周遊にしていたのでそのまま使えました。何が起こるかわからないので途中で追加購入もできると思いますが、念のためという考え方で e-SIM は買っておくと安心です。

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）

滞在先はとても住みやすい場所でした。私の部屋は上層階で、景色がよく、風通しもよく、きれいでした。個室なのでストレスもなく自分の好きなように過ごせました。トイレ、シャワー、洗面台、キッチンは共用ですが、不便はありませんでした。日本人同士の部屋だったのでより快適に過ごせましたが、海外のもとから住んでいる人と同じ部屋だったり、２人一部屋ではなく4人一部屋だったりと様々あるみたいです。海外の人と同じ部屋でも新鮮で楽しかったのではないかと思います。行ってみてという感じです。調理器具はフライパン、鍋、コップ、ケトル、電子レンジ、カトラリー、小さい深皿、大きい平皿、包丁、まな板、フライ返し、お玉などがありました。

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。

すべてドイツ語の授業で本当に成長できたと思います。日本語が話されることは絶対にない環境で、たまに英語が入ることもありますがほとんどはドイツ語です。初めは全く理解できませんでした。何の話をしているのか理解できず授業が進んでいきましたがそのたびに聞こえる単語や前に書かれた単語を即時辞書で調べ少しずつ理解していく過程は大変でしたがやりがいを感じました。クラスメートたちは積極的に授業に参加していたので自分も前向きに授業に取り組めました。これほど必死に授業についていこうとすることもあまりなかったので、いい経験になり、自己の成長につながっていたと思います。

2）課外プログラムについて

様々な課外プログラムが計画されていました。映画観賞会、ピクニック、ハイキング、伝統的なダンスなど楽しそうなプログラムがたくさんありました。私は予定が合わず参加できませんでしたがぜひ参加してみると交流などもできていいと思います。一番初めのウェルカムパーティーには参加しました。海外に雰囲気を直に感じることができて楽しかったです。

3）現地での生活に関すること

とても過ごしやすく、満喫することができました。電車も簡単で色で分けられているのでわかりやすいです。気候もすごく暑い日もありましたが比較的涼しく快適でした。スーパーもたくさんあってよかったです。トイレはあまりないで、カフェなどを利用したときに使っておくといいです。外でトイレがあったときは小銭が必要なので買い物をしたときに小銭を作っておくといいです。

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。

クラスで話しかけてくれる人もいて、ドイツ語で会話しました。いい練習になったし、ほかの国から来た人がどんな目的で学んでいるのかなど様々なことが知れて楽しかったです。テスト前などに一緒に勉強会などもしました。

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。

寮でみんなでご飯を食べているときにその寮に住んでいる人たちもたくさん集まってきてたくさんの異文化交流ができました。それぞれの文化の話や国の話などをしてとても楽しかったです。本当にたくさんの国籍の人が集まっていて不思議な感じがしましたが伝わらないなりに考えて意見を伝えようとする経験ができてよかったです。インスタも交換することができました。

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。

働いている人がみんな自由で、時間などもあまり気にしていない感じだったのが印象に残りました。タバコを吸いながらや電話をしながら働いている人もいて本当に自由で気楽な感じがいいと思いました。電車も時間ぴったりに来ることはなく、これはどこもそうかもしれませんが、日本のきっちりしたルールや感覚を際立って感じた瞬間でした。電車も結構運転が荒く、何かにつかまっていないと吹き飛ばされそうなくらいでした。ドアも自動ではなく、ボタンやレバーで自分で開けなければいけないところが面白かったです。

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）

一か月間を海外で生活する経験は本当に自分の視野を広げてくれると思います。本当にあっという間で楽しい期間になりました。語学を勉強することはもちろん、現地でしか食べられないものや経験をすることは人生においてもとても意味のあることです。後悔しないようにやりたいことは全部やるべきだと再認識できた一か月でした。もし、参加するか悩んでいたら絶対に参加するべきだと思います。日本で学ぶのとはやはり全く違って、耳で聞いて発言して全力で考えることができるのが魅力だと思います。日本語に逃げることができないのでいい環境です。買い物やレストランでの注文、会計の時に自分からドイツ語を使って実戦練習もできます。すべての機会を活用してみるといいと思います。また、旅行も本当にいい思い出になりました。どうしても行きたい国を三つ絞って毎週旅行に行きました。美味しいものを我慢せずに食べて、美しい景色や経験をして、最高の思い出を作りました。遅延で飛行機に乗れなかったり、前々から買っていたチケットが使えずに行きたかった場所に行けなかったりたくさんのハプニングがありましたがそれもいい思い出です。様々な場所に行って自分の目で見ることは何にも代えがたい経験だと思います。また機会があればウィーンに行きたいです。

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 2026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	90000 円	スーパー、カフェ、レストランなど
図書費・学用品費	4500 円	教科書代
携帯・インターネット費	10000 円	eSIM
現地通学費	12000 円	一か月の定期（研修先まで 40分）
教養娯楽費	150000 円	国内外旅行、お土産
被服費	5000 円	
雑費	5000 円	洗濯など
その他	3000 円	例：空港までの交通費
合計	279500 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：2万円を事前に両替

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

9割以上タッチ決済を利用しました。カード払いは〇ユーロ以上というお店もあったため、現金も必ず持ち歩いていました。

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。

ヨーロッパ周遊の eSIM 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

スリッパ、お風呂用のサンダル、水筒、パスタソース

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？

夜遅くに一人で出歩くことは控えていました。スマホをポケットに入れないこと、カバンを常に閉めておくことは意識してやっていました。

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。

寮や大学の Wi-Fi は特に問題なく使うことができました。eSIM は場所によって繋がりにくくなることがありましたが、基本問題なく使えました。

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 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)

4 人部屋だったが、日本人 2 人しかいなく広く共用スペースを使うことができました。鍋やフライパンなどの調理器具は基本的なものはそろっていました。

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。

初回の授業から説明がすべてドイツ語であったため、最初の数日は内容を聞き取るだけで精一杯でした。分からないところや聞き取れなかった箇所は質問すれば分かりやすくかみ砕いて説明してくれました。ペアワークやグループワークが多く発言する機会が多くあり、あっという間に授業が終わってしまいました。最終週に先生が変わることがあったが、後任の先生も手厚くサポートしてくれました。

2)課外プログラムについて

ウェルカムパーティーやピクニック、映画鑑賞がありました。

3)現地での生活に関すること

ウィーンの人たちは本当に優しく、何か困っていることがあるとすれ違った人が助けてくれました。平日・土曜日は 20 時前後にスーパーが閉まり、日曜日はそもそもスーパーやっていないところが多かったので買い物をする際に少し不便に感じることがありました。蜂やハエが多く、窓から部屋に入ってくることがあったため、虫が苦手な人は対策が必要だと感じました。

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。

授業内で毎回ペアワークがあったため、クラスメイトと話す機会が多くありました。私のクラスは様々な年齢の人が集まっていていろいろな話を聞くことができてとても楽しかったです。最終日にはクラス全員で写真を撮ったり、連絡先を交換したりしました。

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。

寮の共用スペースやエレベーターなどで話しかけてくれた人と仲良くなることができました。また、カフェで列に並んでいる際に話しかけてくれた人が日本旅行の写真を見せてくれたり、ウィーンのおすすめスポットを教えてくれたりしました。

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。

ウィーンに限らず、ヨーロッパでは路上喫煙している人がとても多くたばこの匂いに慣れるまで時間がかかりました。スーパーやレストランでは入店の際に必ず挨拶を忘れないようにすることを心がけていました。スーパーの従業員や空港職員が勤務中にスマホやゲームをしている姿が日本ではありえない光景だと思いました。

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)

ウィーンでの生活を通して、異なる文化や言語に触れることの楽しさと難しさを実感しました。初めは、ドイツ語で自分の考えを伝えることに緊張し、思うように伝えることができないことも多かったです。しかし、現地の人と関わったり、買い物や移動などでドイツ語を少しずつ使ったりするようになったことで、間違いを恐れることがなくなっていきました。また、クラスメイトが間違いを怖がらずにドイツ語で積極的に発言している姿にもとても刺激をもらい、置いて行かれないようにしようという気持ちになっていきました。
最初は海外での生活に不安を覚えていたが、過ごしていく中で人の温かさに触れ、最終週には帰りたくないと思えるほどウィーンでの生活が好きになりました。一か月は本当にあっという間なので一瞬一瞬を大切に過ごしてください！

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	2026 年夏季　海外語学研修　ウィーン大学（オーストリア）

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80000　円	毎週旅行してた事もあり外食は多いほうだった
図書費・学用品費	約5000　円	教科書代　現地でノートを調達
携帯・インターネット費	12000　円	Airalo での eSIM 購入　電話番号なし
現地通学費	11000　円	（研修先まで約30分）ウィーン内地下鉄乗り放題の一か月定期
教養娯楽費	約160000　円	入場料など（旅行を除く）
被服費	3000　円	オーケストラを聞きに行くときのためのドレス
雑費	5000　円	現地調達したものが多数
その他	30000　円	例：お土産
合計	約320000　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

基本的にクレジット払いだった。上限は30万円。万が一のためにデビットカードも持って行ったが使わなかった。

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。

Airalo での eSIM 購入　電話番号なし。ヨーロッパ全体でつながるプランにした。電話番号は特に使う場面はなかったが、あればお店との連絡などができるようになるためあってもいいと思う。メールでもやり取りは可能。

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

お米・味噌汁には助けられた。基本的になんでも高いので食費は結構かかる。
自分の中で娯楽に当たるものはいくつか持っていったほうがいい。授業は午前中までで毎日外出をするのでないのなら時間は結構余る。また、参考書や問題集・単語帳は絶対にもっていってほうがいい。予習復習にも使える。宿題は出るがすごく多いわけではなかったので自分で勉強道具を用意しておくことが大切。

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：友人　）

特記事項：住民票の登録抹消　帰国前日に気が付き郵送しか手段がなく慌てて手続き。期限は出国 3 日前～3 日後までの間に役所で簡単に手続きできる（営業時間に注意　前もって予約したほうが良い）

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？

スリにねらわれてるなという場面はいくつかあったがポッケに物を入れたりしてなければ大丈夫だと思う。かばんは自分の前側で管理。肩掛けが一番安心。たまにお金くれと声かけてくる人などもいたが反応せずそのまま通り過ぎるようにする。

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　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)

私はひとり部屋だったので何も問題なく過ごせた。部屋もキレイで過ごしやすかった。

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。

現地で生活して、日本との文化や生活習慣の違いを知った。スーパーやレストランでは実際にドイツ語を使い、授業で習った言葉を使う場面もあった。最初は慣れないこともあったが、生活するうちに少しずつ慣れていった。海外で生活する楽しさと大変さを知ることができ、良い経験になった。

2)課外プログラムについて

3)現地での生活に関すること

寮での生活や、スーパーでの買い物、電車や地下鉄での移動など、普段とは違う生活を経験した。最初は分からないことも多かったが、少しずつ慣れていった。特に、買い物や外食などで自分からドイツ語を使う機会があったことが良かった。日本との生活の違いも知ることができ、楽しく過ごすことができた。

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。

クラスメイトとは休憩時間などでたくさん話せる時間がある。年齢は幅広いが、みんなオープンで優しい。話すことが一番成長につながると思った。授業後勉強会をしてる日もあった。

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。

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。

オーストリアでは、スーパーのレジや電車の乗り方など、日本とは少し違うところがあり印象に残った。特に、店員さんや周りの人と気軽に話すことが多かったことが日本との違いだと感じた。最初はドイツ語で話しかけられると緊張したが、少しずつ自分から挨拶したり、簡単な言葉で返したりするようになった。実際に現地で生活してみて、言葉だけでなく、人との接し方にも文化の違いがあると感じた。

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)

今回の研修を通して、語学力だけでなく、実際に海外で生活することで得られる経験にも大きな意味があると感じた。研修に行く前は、現地でドイツ語を話せるのか、授業についていけるのかなど、不安に思うことも多かった。しかし、実際に生活してみると、完璧に話せなくても、買い物をしたり、電車に乗ったり、現地の人と関わったりする一つ一つの経験が新鮮で、毎日が楽しかった。もちろん語学を学ぶことは大切だが、必ずしも「ドイツ語が話せるようになること」だけが研修の成果ではないと思う。普段とは違う環境で生活し、自分で考えて行動する経験そのものが、自分自身の成長につながった。これから研修に参加する後輩には、行く前から「ちゃんと話せるようにならなければ」と考えすぎず、まずは現地で過ごす時間を楽しんでほしい。一か月という短い期間でも、実際に海外で生活したからこそ気づけることや学べることはたくさんある。また物は現地でものをそろえることも全然可能なので、あまり考えすぎなくてもなんとかなる。明確な目標と元気な体・気持ちを持っていければ絶対良いものになります。

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 2026 年度夏季

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	約120000 円	レストランで食べるとメインとドリンクで大体20ユーロ前後するため基本的には自炊、約半分がカフェ代です。
図書費・学用品費	4678(13125) 円	()内は辞書や追加教材で必要ではないが推奨されたものを買った場合の値段です。
携帯・インターネット費	11980 円	eSIM 代
現地通学費	約14000 円	（研修先まで 40 分） オンライン決済だと10ユーロ(約1800円)ほど安かったのですが、楽天カード(Visa)、キャッシュパスポート(マスター)では決済ができなかったためアナログで購入しました。Apple Pay は決済可能のようです。
教養娯楽費	約 130000 円	博物館、美術館、周辺国への旅費を含めています。
被服費	16337 円	
雑費	1500 円	洗濯代
その他	約50000 円	例：お土産代
合計	約350000 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5万円ほど両替しました。

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

基本的にキャッシュパスポートで支払い、ユーロを使用しない国に行った際は、クレジットカードを使用していました。現金はあまり使わなかったですが、トイレの使用や記念コインを購入する際には必要でした。

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。

World eSIM の「ヨーロッパ周遊 eSIM の無制限30日」を使用しました。寮と大学には Wifi があったため、週末に周辺国に旅行した際の地図アプリで使用する程度でした。25GB ほどの使用量だったので30GB のものを買っても良さそうです。

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

今年の夏は非常に暑く、寮にも周りのレストランやカフェにも冷房がついていないため、氷枕(アイス枕)は今回準備して助かりました。食器用洗剤やスポンジ、布巾などは現地で買うと量が多いため日本から持っていくことをお勧めします。また、寮の冷蔵庫は最初、あまり冷えていないため飲み物が冷えにくく、現地の IKEA で製氷皿は買えますが、持って行った方が便利です。

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： ）

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？

クラスにはヨーロッパの国の人が多かったため、どこの駅がよる危険かなどを教えてくれました。最初は盗難対策のためにウエストポーチを使用していましたが、気温が高く、邪魔に感じたため2週目からはチャック付きのミニバックを使用していました。特に危ない瞬間には遭遇しませんでしたが、夜23時くらいには駅周辺にホームレスの人々が群がるため基本的には出歩かない、複数人で行動することをお勧めします。また基本的にスーパーには物乞いがいるため絶対に目を合わせないこと、カードはスキミング防止のケースに入れていました。

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。

ウィーン市内でインターネットの接続に困ったことはありませんでしたが、周辺国に訪れた際に接続が不安定になることが多々ありました。また SMS が eSIM だと使えなくなるためオンライン決済ができず、日本のキャリア(楽天)の海外 Wi-Fi 通信をたびたび使用しました。

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 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)

私は明治大学の人と二人部屋だったため特に問題はなく過ごせましたが、寮には沢山の国から来た人がいるため、関わり方には気を付けた方が良いです。

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。

基本的に、ドイツ語でドイツ語の授業を行っていました。A2.2 のクラスを受け、日本人は私1人だけでした。クラスには社会人の方が多く、ヨーロッパ人かつ大体3年以上ドイツ語を勉強している人が多かったため、単語力のない私には最初不安に感じました。(アジア系の方は米国に住む中国人の方が 2 人いました) しかし文法を学ぶために来ている方が多く、日本で、すでに勉強していた文法範囲であったためにお互いに協力し合いながら授業を受けることができ、すぐに溶け込むことができました。先生曰くクラスの年齢層は毎年変わるため今回社会人が多かったことは異例だったようです。最高年齢で72歳の方もいました。私のクラスでは英語も禁止されていたため、わからない単語を説明するときも簡単なドイツ語を使って説明する必要があり、最初は大変でしたが段々慣れていき自分の成長を感じれて良かったです。

たまに前置詞 Präposition など文法の名称が何かを忘れてたびたび焦っていました。宿題量は他のプログラム参加者に比べて多かったようで毎晩勉強漬けでしたが、午前中に授業が終わるため観光できないわけではなかったです。テスト直前は 1 日中勉強していました。宿題量はレベルに関わらず先生によります。

2)課外プログラムについて

ウェルカムパーティと無料のハイキングに参加しました。そこには留学生しかいなかったので英語の方が使用頻度が多かったです。ここで同年代の留学生の友達ができたので、1 つでも参加することをお勧めします。

3)現地での生活に関すること

スーパーは基本的に格安な Hofer を利用していました。何日から何の商品の割引があるかがわかるチラシがスーパーの入り口においてあるので、それを見ながら安いときに食材を買ったり、Manner などのお土産用のお菓子を大量に購入していました。

日本よりも乾燥が激しいためリップクリームは必需品でした。保湿剤なども持って行った方が良いです。

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。

基本的にはクラスの人とのかかわりが多かったです。私のクラスは先生がフレンドリーな方でみんなで授業後にランチに誘ってくださったり、授業内で国会議事堂のツアーに行ったり、3 週目の 2 時間目にはクラスでお菓子を持ち寄ってパーティをしたりなどクラスの人と仲良くなる機会が沢山ありました。基本的に年齢層が高かったからか、世界情勢について話し合う機会が沢山ありました。最初の方の休憩タイムは各自それぞれカフェで飲み物を買ってきたりなどしていましたが、後半には先生が用意してくれたドイツ語のカードゲームで遊んだり、会話したりしていました。若い生徒は Instagram を持っていますが、基本的には WhatsApp を使用している人が多かったのでそれを使って連絡先を交換し、宿題についてなど家に帰ってから相談していました。

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。

カフェの店員さんと軽い会話をすることが多かったです。本屋さんでもどんな本がお勧めか店員さんに聞いた際に話が広がり、沢山話せました。ウィーンの店員さんは親切な方が多くとても感謝しています。寮でも何人か友人ができ、道端で遭遇することも多かったためそのときに会話をしていました。たまにカフェなどに並んでいるときに、どこから来たのか話しかけられることもありました。

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。

母国への見解が国によって非常に違うことに驚きました。私にとって日本は住みやすい場所でもあり、落ち着ける場所でもありますが母国に対してそう思える人は非常に少ないことを知ることができました。移民への見解や人種差別への見解、今後母国がどうなるべきなのか、どんな問題点があるのかなどの意見はそれぞれで、自分自身もそういった内容について深く考えることができるよいきっかけとなりました。

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)

今回の短期留学を通して、言語を学ぶという点においては、間違いを恐れずとにかく話してみること、些細なことでも質問してみることが成長につながるなと感じました。日本ではやはり文法に重点を置いていることが多いため、今回のプログラムを通して自由なドイツ語を知れました。また、言語学習だけではなく様々な人と関わることで異文化理解や、今までの自分の考え方やこれからの自分を見つめ直すきっかけにもなりました。現地でも、日本でも、なんでも思い立ったら挑戦してみることで今とは違った景色が見えると思います。プログラムには約 20 人の日本人が参加し、他大学の日本人も参加していました。私の場合はクラスに日本人はいませんでしたが、課外プログラムなどでは日本人で群れようと思えばいつでも群れることができる状況です。その状況下で自分が誰と関わるか、どんな話をするかでまたこの留学の価値が変わってくると思います。

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	100000 円	スーパー、レストラン、カフェ等。 週末の旅行での食事やたまにウィーンのレストランでの代金が多い。 スーパーで購入したもので自炊すれば費用は抑えられる。
図書費・学用品費	5000 円	教科書代
携帯・インターネット費	12000 円	データ無制限プランを購入。
現地通学費	13000 円	（研修先まで 40 分）1ヶ月定期券を購入すればウィーン市内の公共交通機関は乗り放題なので購入した方がよい。
教養娯楽費	120000 円	旅費、施設入館料など。 博物館は 25 歳以下の学生なら割引で入場券を購入できる。18 歳未満は基本的に無料で入場できる。
被服費	0 円	
雑費	2000 円	洗濯代。
その他	90000 円	例：お土産
合計	222000 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：出発前に事前に 3 万円程度両替をしておいた。

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

インターネット上での情報だとクレジットカードのみのお店が多いとあったが、意外と郊外やウィーン以外の地域では現金のみのお店もあったので現金は必ず用意すべきだと思う。

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。

WorldSIM の1ヶ月無制限プランを購入した。大学内や寮に Wi-Fi が設置されていたので結果論にはなるがよほどスマートフォンの使用頻度が高くないのなら、無制限にしなくてもよかったと感じた。

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

置いて使用するタイプの小型扇風機：今年はヨーロッパに熱波が到来しており、気温が 40℃近くなる日もあったので重宝した。
花粉症の薬：夏のウィーンは芝生花粉が飛んでいるので、鼻づまりはあった。日本で花粉症の人は持っていくべきだと思う。

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： ）

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？

渡航前に事前に訪れる大まかな場所の治安等を調べていた。寮の近辺はあまり治安が良いとは言えない地域だったので、深夜の帰宅はなるべく控えて、日没後はなるべく 1 人で外出しないようにしていた。なにか犯罪には巻き込まれることはなかった。ウィーン自体がヨーロッパでも安全な地域であるので、日常で怖さを感じることはなかった。

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。

Wi-Fi が大学内、寮にあるのでインターネットは快適に使用できた。寮の Wi-Fi がたまに低速になったりしたが、おおむね問題なかった。

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　　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)

私の場合はイラン人とロシア人との 3 人部屋だった。現地の大学に通っており、夏休み期間なので生活リズムが違うのであまりあう機会は少なかった。楽器を演奏してくれたりと友好的に接してくれた。個室も大きく、鍵もついているのでプライバシーは保護できる。ただ部屋で食事をしたり、食べ物に封をしないでおいておくとハエが湧いてくるので注意が必要だ。

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。

授業はオールジャーマンで行われるため、ドイツ語を無知の状態で臨むのはハードルが高いと感じた。ただ、先生はジェスチャーを使用しながら説明をしてくれたので授業はわかりやすかった。クラスによって差はあるが私のクラスは宿題がそれなりの量が毎日課されていたので授業への勉強は毎日行っていた。クラスは三分の一が日本人でヨーロッパからの留学生が多かった。クラスメイトとは英語で交流していた。

2)課外プログラムについて

課外プログラムにはほとんど参加しなかったが、クラス以外の留学生と交流を深めたいのなら行っても面白いと思う。そもそも普段の生活でクラスメイト以外と話す機会があまりない。

3)現地での生活に関すること

基本的に日曜日は飲食店以外の店は閉まっているので日曜日は外食するか土曜日までに食料を購入する必要がある。
緯度が高いので 9 時くらいの日没になる。
大学の食堂はあったが 8 月中旬まで閉まっていたので行くのであれば事前に調べておいた方が良い。
寮の冷蔵庫は元から住んでいる人の食料であふれていたので使用できないことを想定しておいた方が良い。
寮の最寄り駅はドラッグ中毒者やたばこ依存症の人が多くいた。こちらからちょっかいをかけなければ関わってこないので無視するのが一番だ。
市内には無料の給水ポイントがあるので、水筒を持っていくと便利。アルプスの水を引いてきており、冷たくおいしかった。

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。

大学自体は夏季休業期間なので現地学生との交流はほとんどなかった。ウェルカムパーティーでヨーロッパ圏の人と交流をしたりした。授業以外での留学生との交流は基本的に英語で行った。

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。

仲良くなったクラスメイトと昼ご飯を食べに行ったり、観光をしたりした。
最後のテスト終わりにはクラスでご飯を食べに行き、長めの雑談をしながら交流した。それぞれの国の話や、授業で習ったドイツ語を使って話してみたりした。

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。

チップを払う文化があること。
レストランやカフェに行くと大体の確率でチップを支払う。払わない選択肢もあるが店員の目の前で決済を行うのでチップなしにはしずらかった。学生はチップを払わなくても問題はないという認識はオーストリアにはある。基本的には端数を切り上げる程度のチップで問題ない。
見た目が完全なアジア人なのでレストラン等では必ず英語で話しかけられるが、ドイツ語で返すとこの客ドイツ語が分かるという認識になるので店員の対応も変わったので、勇気を持ってドイツ語で会話を試みるとよいと思う。

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1ヶ月は毎日が刺激的で印象的な日々でした。本やインターネットで見ていた世界が目の前にあり、歴史的な街並みの中で1ヶ月生活できたことがとてもうれしかった。授業では他国からの留学生が積極的に発言をしたりしているのを見て、ドイツ語を学ぶ志の違いを感じ、もっとやりたいことには積極的にならないといけないと感じた。留学をするにあたって、語学力の低さが何よりの懸念点であり、はじめの方は不安であったが、できる、できないではなく、やるか、やらないかが重要であると感じた。町や授業ではドイツ語、クラスメイトとは英語と頭がこんがらがるようにも感じたが、思ったよりも優しいひとが多いので拙くても聞こうとしてくれる人がほとんどなので積極的に話していくとよいと思う。飛躍的に語学力が伸びた感覚はないが、リスニングは以前よりも聞こえるようになったと実感している。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ウィーン大学短期研修

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	82000 円	
図書費・学用品費	4600 円	教科書代です。
携帯・インターネット費	3600 円	トリファ 20 ギガプランです。
現地通学費	11900 円	（研修先まで 30 分）1 ヶ月定期券を購入しました。
教養娯楽費	112000 円	ミュンヘン・ザルツブルクへの旅行代も含みます。
被服費	22000 円	バイエルン・ミュンヘンのユニフォームを購入し、着用しました。
雑費	25300 円	キャリーケースに問題が生じたため 16000 円ほどで購入しました。
その他	182000 円	例：鍵の弁償のため 200 ユーロ支払っています。
合計	443400 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：もともと手元にあった1300ユーロ程度を持参しました。コインは現地で細かくしました。

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

基本的にソニー銀行のデビットカードを使用しました。円をドル建てして使用できるため換金時点でのレートで支払いができるほか、即時引き落としで通知がくるためいくら使用したか視覚化されやすいです。

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。

トリファの 20 ギガ（オーストリア）プランを購入しました。国内での通信は問題なく利用できました。ドイツでは JAPAN&GLOBAL eSIM という格安 SIM を購入しましたが全くつながりませんでした。電話番号はいずれも付けていません。

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

日本の味は持参するべきです。うどん、ラーメンなどの乾麺やみそ汁、米はできるだけ持ち込むと良いと思います。出汁や醤油、ごま油、ラー油などお好みの調味料も重宝します。ハンディファンなど暑さ対策のグッズ、普段使用する美容・衛生用品も必須です。水筒は必ず魔法瓶を用意し、冷たい状態を維持できるようにしましょう。氷を入れたドリンクないしは冷たいドリンクの文化がほとんどないため製氷皿もあると便利です。

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：親、友人、保険会社、寮の管理チーム、警察）

特記事項：寮のカギ、スーツケースのカギが入ったポーチの盗難被害に遭いました。警察届は保険料を受け取るために必要になります。保険会社へは LINE の無料通話で連絡しました。その後やり取りはメールを利用しました。寮のカギは失くした場合現金での 200 ユーロの弁償が求められます。寮の管理チームは丁寧かつ迅速なやり取りをしてくださいました。

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？

たびレジに登録しました。しかし軽犯罪の対策には有効ではありません。自身での積極的な対策が必要です。上記の通り私は実際に盗難にも遭ってしまいました。バッグのチャックをクリップのようなもので開けにくくしていましたが、目を離したすきに全て開けられていました。公共交通機関のつり革を掴む際はバッグや身の回りに気を配ることを特に意識すると良いと思います。私はカード類はバッグの内部に紐づけたポーチに収納していたため被害に遭わずに済みました。無印良品のミニポーチは金具でバッグと紐づけられるため、防犯対策に有効です。

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。

トリファの eSIM は通信速度に不満を覚えることなく快適に利用できました。電話番号は緊急事態で現地の関係各所にいち早く連絡を取らなければいけないという場合以外は必要ないと思います。寮では Wi-Fi を使えます。

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 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)

衛生面は日本が格段に上です。潔癖のきらいがある方は掃除グッズを持ち込むと良いと思います。ホテルを含め掃除は甘いです。ホテルは環境対策の一環でアメニティがほとんどありません。サービスは期待しない方がよいでしょう。アパートメントは寝室が個室になっています。掃除は二週に一回程度です。調理器具は鍋･フライパン、カトラリー、皿、コップ、包丁など最低限が用意されていますが、包丁は切れ味が最悪で不便でした。冷凍冷蔵庫もありますが、かなり小さい物を同居者と共有します。持ってくると便利なのは箸、菜箸、ザル、タッパー(程よく大きめ)、ラップ、ハサミです。洗濯ピンチ、ハンガー(稀に前の利用者の物が放置されています)もあると便利です。乾燥機では完全には乾きません。

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。

研修は朝 9 時から 11 時 45 分までで、程よい長さで集中力も維持できました。先生は大変親切で質問にすぐに回答してくださいます。授業はゼミナール形式でコミュニケーションがメインでした。私は第二外国語の授業で文法に触れていたのみだったので、初心者クラスであってもかなりやりごたえを感じました。ただ、リスニングは答え合わせの後すぐに音源を再び確認することはできなかったため、深い理解には至りませんでした。授業は英語を補助的に使いますが、通常ドイツ語です。

2)課外プログラムについて

旧市街地の散歩ツアーに申し込みましたが、雨による悪天候が予想されキャンセルされました(雨は降らなかったのですが、酷暑であったため外を出歩いていては危険だったと感じます)。無料コースは映画を見る会がメインです。およそ 10～20 ユーロ程度の追加料金がボリュームゾーン、中には 50 ユーロオーバーのものもあります(時間外授業がこれに該当します)。

3)現地での生活に関すること

2026 年のヨーロッパの夏は熱波の影響でひどく熱く、一方でエアコンや最悪扇風機もないため暑さ対策がかなり難しかったと思います。私や友人も暑さで鼻血が大量に出ることに悩まされました。アパートメントは通気性が悪いためエアコン、扇風機もない状態でいかに涼しく過ごすかが熱中症を回避するうえで重要になります。ハンディファンは充電しつつ睡眠中も使用しましょう。冷えピタ、氷嚢もあると便利です。物価は日本の 2～3 倍です。円安の影響を顕著に感じます。外食は 7000 円程度、カフェも 4000 円程度です。治安は日本より悪く、軽犯罪は多いです。また大麻の使用者や銃所持者も見かけます。

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。

現地学生との交流はほとんどなく、先生とのやり取りがメインです。ただ留学生同士での交流は自身が積極的に話しかければあります。お菓子などを持参して交流のきっかけを作ると良いでしょう。また歓迎パーティーもありますが、英語話者かつ積極的なコミュニケーションが取れないと、海外学生との交流は難しいです。

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。

メインはレストランなどの飲食店、食料品や雑貨などの小売店でのやり取りです。頑張ってドイツ語で注文すると優しく対応してくれることもあります。基本英語は伝わりますが、旧市街地の高級デパートにドイツ語でしか対応できない店員さんがいたので、購入に一苦労しました。単語は軽く覚えていくと良いと思います。

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。

喫煙文化が根強く残っています。街中のいたるところ(飲食店でも)で喫煙している人を見かけます。タバコ嫌いの方には苦しい環境だと思います。また仕事に対する向き合い方は良くも悪くも自分本位な方が多いです。自分を大切にしているという点では尊重できる働き方ですが、困っている人に懇切丁寧な向き合い方をしてくれる方は日本にいるときよりも少なく感じたし、そのせいで嫌な思いもしました。上記で述べた通り、衛生的な価値観も大分異なります。あくまで指標は環境にやさしいかどうかのようで、洗剤の消費量などにも気を使っているようです。

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)

研修は大変有意義な異文化理解の機会となりました。日本国内で恵まれた生活環境を当たり前に享受していましたが、24 時間いつでも好きな時に行けるコンビニも、部屋の温度をいつでも快適にしてくれるエアコンの存在も、豊富なジャンルを手軽に食べられる料理店も、ほしいものを格安で手に入れられる均一ショップもオーストリアやその周辺国にはありませんでした。自分で工夫して生き抜く力はおそらくオーストリアの方が身につくでしょう。そしてプロフェッショナルな職員・会社員が困っているときに好意的に手を差し伸べてくれるということも当たり前ではありません。私はオーストリアの鉄道会社で追加料金を支払ったにもかかわらず、適切な座席に案内してもらえず、長時間立たされたうえ、予約していた席が手違いで開放席にされていた、そして謝罪がなかったという悲しい状況に立たされました。旅行が必ずしも素敵な思い出にあふれるものではないということも学びとなりました。それでも親切にしてくれる方には特別感謝をし、自分の思ったことをドイツ語で伝えることこそ相手も自分自身も気持ちよくコミュニケーションができる条件だと思います。みなさんも感謝の言葉などを学習して研修に臨むと素敵な体験になると思います。

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

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	
図書費・学用品費	約4,600 円	教科書を1冊購入
携帯・インターネット費	約 7,500 円	Klook というアプリで29日間無制限、電話番号なしのものを買った
現地通学費	約 11,800 円	（研修先まで 30 分）
教養娯楽費	約 150,000 円	博物館チケット,近隣の国々への旅行費
被服費	約 2,800 円	部屋で履くスリッパを1つしかもっていかず不便だったため2つ目を現地で購入
雑費	約 7.700 円	洗剤、トイレットペーパー、製氷機、洗濯代(1回 2,75 ユーロ)
その他	約 120,000 円	例：お土産
合計	約 374,400 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：4 万円分を成田空港で両替した。また、室内への鍵の閉じ込め（インキー）のトラブルが発生した際、現地で急遽現金 200 ユーロが必要となったため、手数料込みで 38,395 円を現地で引き出し、合計約 8 万円分の現金を用意した。

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

多くの店舗でクレジットカードと現金の双方を使用できた。ただし、スーパーなどの細かい会計で現金を使うと嫌がられることがあったため、高額な現金はお土産の購入や少し奮発した外食、大きな買い物の際に使用するよう工夫した。

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。

Klook というアプリで期間中データ無制限となるプランを購入した。ヨーロッパの多くの国で利用できたため、ドイツやハンガリーへ渡航した際もスムーズに通信できた。なお、電話番号が付与されないタイプだったため、LINE や Instagram 以外の通話機能は利用できなかった。

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

持っていって良かったもの：ゼリー状の OS-1（6 個）、塩分チャージ（1 袋）。滞在 1 週間目は非常に暑く、エアコンや扇風機がなかったため、軽い熱中症になった際に大変役立った。軽い体調不良のときにも摂取し、すべて使い切った。
準備すれば良かったもの：延長コード。コンセントからベッドまで距離があり、スマートフォン、ハンディファン、モバイルバッテリーの同時充電が大変だったため、持参すべきだったと感じた。

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：室内に鍵を置き忘れてロックしてしまうトラブルが発生した。土日は事務所が閉まっているため、友人の部屋に 2 泊させてもらい、電話番号を持っている友人に頼んで訪問した店舗へ連絡してもらった。月曜日に事務所へ行き、補填金として現金 200 ユーロを支払ってセカンドキーを借り、帰室できた。）
特記事項：事務所は平日 12 時以降、土日は基本的に閉室しているため、事態の解決に時間を要した。（平日であれば、不定期にいらっしゃる清掃スタッフの方に解錠してもらえる可能性があるとのことだった。）

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？

スリの被害に遭う可能性があると聞いていたため、身につけると決めた貴重品用ポーチを常に肌身離さず装着していた。その中にパスポート、財布、鍵などの貴重品を保管して管理を徹底した。

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。

データ通信を無制限のプランにしていたため、日常のインターネット利用で不便を感じることはなかった。ただし、鍵のトラブルが発生した際、電話番号付きの SIM ではなかったため個人での電話連絡ができず、友人に頼む必要があった。

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　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)

野菜、暑さ

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。

私は A1-1 クラスで一番下のクラスだった。しかし、1 年半授業で学んでいたことから、すでに知っていることがある状態でそれをより詳しく実践的に学ぶことができたように感じる。

2)課外プログラムについて

市内散策プログラムに申し込んだが、雨天中止となった。参加費の返金手続きを行ったところ、無事に全額返金された。

3)現地での生活に関すること

野菜は日本ほど種類が豊富ではなく、安価なスーパーでは新鮮なものが手に入りにくかったため、ジャガイモや玉ねぎ以外は冷凍野菜を活用した。一方、ウインナーや生ハム、チーズ、パンはどのスーパーで購入しても非常に美味しかった。
日本では日常的に自炊をしていなかったが、現地では野菜やソーセージを入れたスープ、トマトソースなどを作り、持参したパックご飯やパン、パスタと一緒に食べた。日本からコンソメ、塩コショウ、醤油、あごだしを持参したことで、同じメニューでも味に変化をつけることができたため、様々な調味料を持っていくことをおすすめする。
厳しい暑さで寝苦しい夜は、1L のペットボトルを凍らせてタオルを巻き、抱き枕のようにして暑さを凌いだ。カフェ等で冷たい飲み物を注文しても氷が少量しか入っておらず、氷を使う文化が少なかったため、現地で製氷皿を購入して自作し、冷やすことで快適に過ごせた。
朝方や日陰は冷え込むことが多いため、薄手の上着を持参するとよいと思った。また、1 日の中で 10 度以上の寒暖差が生じることも頻繁にあったため、体調管理と規則正しい生活を意識した。

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。

最初のウェルカムパーティーで様々な国、年齢の人と話すことができた。

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。

最初の説明会で知り合ったエクアドル出身の学生と連絡先を交換し、一緒にカフェへ行った。共通の趣味があったものの、お互いに英語が得意ではなかったため、翻訳アプリを活用しながらつたないながらも英語で会話を楽しんだ。

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。

バスや電車内において、優先席かどうかに関わらず、高齢者や怪我人が乗車してくると周囲の人々が一斉に立ち上がって席を譲る姿が非常に印象的であった。また、バスや路面電車は発車予定時刻より前であっても到着次第出発してしまうことが頻繁にあったため、常に時間に余裕を持って行動することの大切さを実感した。
街並みにおいては、屋根部分に大きな像が飾られた建物やレンガ造りの街並みが多く見られ、地震がほとんど発生しない地域ならではの建築様式であることを実感し、大変興味深く感じた。
決まった時間になると町の至る所にある教会の鐘が鳴り渡り、歴史を感じる豪華ながらも荘厳な街並みとともに、ヨーロッパの空気を全身に感じることができた。

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)

ドイツ語の担当講師が非常に優しく、常に前向きな声をかけてくださり、一人ひとりの課題にも丁寧に向き合ってくださったおかげで、学習へのモチベーションを高く保つことができた。授業中の会話の中で「日本人は文法や作文力に優れているから、現地ではとにかくドイツ語をたくさん聞き、耳を慣らすことが大切。帰国後も継続して勉強を続けてね」と助言をいただき、帰国後も学習を継続する大きな励みとなった。

1 ヶ月間の研修期間中は想定以上に課題が多く、一時は溜め込んでしまうこともあった。しかし、その経験を通して「勉強する時間」「街を散策する時間」「家事をする時間」のメリハリをつけて行動する重要性を学ぶことができた。また、普段は実家暮らしのため、一人暮らしの予行練習としても非常に良い成長機会となった。

後輩学生へのアドバイスとして、語学面で留学を悩んでいる人にはぜひ参加をおすすめしたい。英語はある程度のリスニングと簡単な文章を話せるレベルであれば十分に過ごすことができた。また、博物館や美術館の音声ガイドも日本語に対応している場合が多く、特段の不便はなかった。どうしても正確な会話が必要な場面（私の場合はインキーなど）では、無理をせず翻訳アプリやガイドを活用した方がお互いの認識の相違を防げるため効果的であった。語学力で悩んでいる人も、ぜひ恐れずに一歩を踏み出してほしい。