

留 学 報 告 書

留学先国	ドイツ
留学先大学・学部 (和文及び英語)	(和) ゲーテ大学 (英) Goethe University Frankfurt am Main
留学期間	2024 年 9 月～2025 年 8 月
留学した時の学年	2 年生 (渡航した時の学年)
留学先での学年	3 年生 (留学先大学で在籍した学年)
帰国年月日	2025 年 8 月 27 日
明治大学卒業予定年月	2027 年 3 月

留学費用項目	現地通貨 (EUR)	円	備考
授業料	0	0	交換留学のため、明治大学への学費のみ。
宿舍費	2,892 EUR	491,640 円	12 カ月分
食費	2,400 EUR	408,000 円	
図書費	100 EUR	17,000 円	
学用品費	50 EUR	8,500 円	
教養娯楽費	400 EUR	68,000 円	
被服費	300 EUR	51,000 円	
医療費			
保険費	1,150 EUR	195,500 円	明治大学指定の保険 700€ ケアコンセプト 450€
渡航旅費	1,500 EUR	255,000 円	
雑費	600 EUR	102,000 円	
その他 (旅行費)	3,500 EUR	595,000 円	
その他 (ビザ取得費)	100 EUR	17,000 円	
その他 (Semester Social Contribution)	600 EUR	10,200 円	1 学期あたり 300€程度
合計	13,592 EUR	2310,640 円	1 ユーロ当たり 170 円

渡航関連

渡航経路	行き：イスタンブール (トルコ航空) 経由 帰り：アブダビ経由 (エミレーツ航空) 経由
渡航費用	チケットの種類 エコノミークラス 往路：750€ / 復路：750€ 合計：1500€

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。

トルコ航空・エミレーツ航空など比較的、価格の高い航空会社を選びました。理由として、長旅であることや荷物が多いことが挙げられ、ロストバゲージや荷物超過などの余計な心配をしないために評価の高い航空会社を選びました。

滞在形態関連	
種類（留学中の滞在先）例：アパート、大学の宿舎など	
国際寮	
部屋の形態	☒ 個室 OR ☐ 相部屋（同居人数： ）
住居を探した方法	
大学に出願する際に、アパートの応募も出願と同時にしました。早いもの順だったので、出願等は比較的早い段階で済ませました。	
感想（滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス）	
もしフランクフルトに留学する際には、大学が提供するサイトなどを通じてアパートの応募も済ませてしまったほうがいいと思いますが、300～500€のバジェットを目安に探せると良いと思います。私が滞在した国際寮はフランクフルトでほぼ最安に近い物件で、同じ大学の人が多く住んでいましたが、居住者の質はかなり悪かったと言えます。ただ私はそのワイルドさやカルチャーギャップを感じるいい機会になりました。自分のパーソナルスペースを確保したい場合には、アパート等を自分で探すべきですが、フランクフルトは家賃が高いため、なかなか難しいと思います。	
現地情報	
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/診療所や附属病院等で医療サービスを受けることは可能でしたか？	
☒ 利用する機会がなかった ☐ 利用した；	
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。	
主に友人や大学の教授に相談しました。相談窓口を利用したことはありませんが、大学内に存在すると思います。	
現地の危機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？	
大使館から事件や事故が起こった場合には、メールなどがきました。ただ自分の目で見て判断することが多かったです。盗難等には日頃からバッグに鍵をつけていたので、巻き込まれたことはありません。	
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？	
テレコムと契約し、プリペイドSIMを利用していましたが、通信の調子が常に悪く、インターネットなしの生活をすることもありましたが、スマホから離れる良い機会になったと思います。ただパブリック Wi-Fi も多くあるので、何とかかなと思います。	
現地での資金調達はどのように行いましたか？	
閉鎖口座にまとめてお金を入金したあと、毎月 1000€、口座に入金され、それらでやりくりしました。WISE で入送金や口座開設ができるので、ほとんどそれを利用しました。	
現地では調達できない日本から持っていくべき物があれば教えてください。	
ほとんどない。おしゃれな洋服はフランクフルトで買えません。	

進路について	
進路	
☐ 就職 ☐ 進学 ☒ 未定 ☐ その他：	
その他を選択した方は、留学希望者に向けたアドバイスがありましたらお書きください。	
ドイツの学生といろんな時を過ごして、焦る必要はないと感じました。確かに早いうちから自分の進路と向き合 って就職活動をするのも良いですが、自分のペースで、自分と向き合う時間も大切にしたいと思うようになり ました。ドイツで生活する中で、自分と同年で進路や将来に焦っている人に出会ったことはありませんでした。	

学習についてのレポート（履修した科目ごとに記入してください）	
留学先で取得した単位数合計（科目数）	本学で認定された単位数合計（科目数）
21単位（4科目）	☒ 11単位（4科目） ☐ 単位認定の申請はしません（理由： ）
履修した授業科目名(留学先大学言語)	DIA Deutsch Intensivkurs für Austauschstudierende
履修した授業科目名（日本語）	ドイツ語
科目設置学部	国際教育センター
履修期間	1ヶ月
単位数	4単位
本学での単位認定状況	4単位認定
授業形態（チュートリアル、講義形式等）	レクチャー
授業時間数	1週間に4～5時間が5回
担当教員	Paswualina Colafermina
授業内容	ドイツ語の集中講座（A2レベル）
試験・課題など	ほぼ毎授業、予習・復習の課題有り。筆記試験に加え、口頭でのプレゼ ンの発表や会話のテストなどがありました。
感想を自由記入	かなりきつい授業で、周りの留学生についていくので必死でした。しん どい1ヶ月でしたが、ドイツ語向上に大きく貢献してくれたと思います。
履修した授業科目名(留学先大学言語)	AkadeMi Course B
履修した授業科目名（日本語）	ドイツ語
科目設置学部	国際教育センター
履修期間	2024 冬学期
単位数	9単位
本学での単位認定状況	3単位認定
授業形態（チュートリアル、講義形式等）	レクチャー
授業時間数	1週間に120分が2回
担当教員	Frau Sebnem Onagaclar

授業内容	国際学習センター（ISZ）にて開講されたドイツ語講座「AkadeMi (Akademische Mittelstufe)」を受講しました。本講座はドイツ語 A2.2 レベルを対象とした週 6 時間の言語演習であり、基礎的な読み書きの習得にとどまらず、口頭でのアウトプットにも重点を置いた授業が展開されました。具体的な課題としては、自身の経験を体系的にまとめるレポート (Erfahrungsbericht) の作成やクラス内でのプレゼンテーションの実施が求められ、学術的な環境で必要とされる実践的なコミュニケーション能力の向上を図る内容となっていました。
試験・課題など	試験：ペーパーテスト 課題：レポート作成、プレゼンテーション
感想を自由記入	プレゼンテーションやレポート作成などの課題を通じて、読み書きだけではなく総合的なコミュニケーション能力を鍛えることができました。週 6 時間の授業は密度が高く大変でしたが、他国の留学生と共に学ぶ中で、自身の語学に対するモチベーションを高める良い機会となりました。

履修した授業科目名(留学先大学言語)	Social Psychology
履修した授業科目名(日本語)	社会心理学
科目設置学部	心理学部
履修期間	2024 冬学期
単位数	4 単位
本学での単位認定状況	2 単位認定
授業形態(チュートリアル、講義形式等)	レクチャー
授業時間数	1 週間に 120 分が 1 回
担当教員	Prof. Dr. Rolf van Dick
授業内容	社会心理学の主要理論と研究成果を通じて、人間の社会的行動・認知・感情のメカニズムを理解することを目的としている。テーマには、社会的影響、対人関係、集団内外の行動、偏見とステレオタイプ、社会的アイデンティティ、態度形成と変化、集団意思決定などが含まれた。
試験・課題など	期末試験及び課題提出。
感想を自由記入	この授業を通じて、人間がなぜ他者に影響されるのか、なぜ集団に置ける判断が個人と異なるのかといった社会心理学の確信にある問いについて改めて考えさせられた。ただ内容自体は、そこまで高度ではなかったもので、わかりやすい授業だった。

履修した授業科目名(留学先大学言語)	The Archaeology of the Israeli-Palestinian
履修した授業科目名(日本語)	イスラエル・パレスチナ紛争の考古学
科目設置学部	考古学部
履修期間	2025 年夏学期
単位数	4 単位
本学での単位認定状況	2 単位認定
授業形態(チュートリアル、講義形式等)	セミナー形式
授業時間数	1 週間に 120 分が 1 回
担当教員	Dr. Hagit Nof

授業内容	このセミナーは、イスラエル及びパレスチナ地域の考古学を通じて、古代遺跡の発掘が現代の政治的・文化的文脈にどのように関わるのか探究した。考古学がいかにしてナショナル・アイデンティティ形成や領土主張の正当化に利用される過程を事例として、検討し、学問と政治・宗教との複雑な関係を批判的に分析した。
試験・課題など	期末レポート、口頭発表、出席。
感想を自由記入	この授業を通じて、パレスチナとイスラエルの紛争に関して考古学的な観点から見る事ができたという点でとても新鮮だった。

留学に関するタイムチャート

留学までの準備、試験勉強、留学中、留学後、特に留学に関して発生した事項を記入してください。

2024 年 1月～3月	2月 留学が決定。 3月 言語学習に集中
4月～7月	4月 ドイツ語学習を開始 5～7月 留学手続き開始
8月～9月	8月 ドイツへ渡航 9月 入寮 9月 ドイツ語コース開始
10月～12月	10月 オクトーバーフェスト開催 10月 秋学期開始 11月 クリスマスマーケット開催 12月 冬休み開始
2025 年 1月～3月	1月 冬休み終了 2月 テスト期間開始 2月 テスト期間終了 2月 春休み開始
4月～7月	4月 夏学期開始 7月 テスト期間開始 8月 テスト期間終了
8月～9月	8月 日本帰国



留学体験記

留学しようと決めた理由	日本での生活において、どこか満たされない感覚を抱いていたことが挙げられます。日常の繰り返しの中で、自分が本当に求めているものや表現したいことが、十分に開かれていないように思えてしまい、そうした現状を変えたいという思いが日増しに強くなりました。その中でたまたま見つけた学部間交換留学に応募してみようと思ったのはきっかけです。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	留学に向けて準備しておけば良かったこととして、まず挙げられるのは言語です。もちろん言語の習得は当たり前のことですが、どのレベルまで持っていきたいかは個人の目的によって異なると思います。私は大学で第二外国語としてスペイン語を学んでいたため、留学が決定してから新たにドイツ語を始めました。その結果、留学中も変わらず勉強を続けていたが、現地の人々と深く交流することが少し難しいと感じました。英語でのコミュニケーションも可能ではありますが、現地のコミュニティに入り込むにはドイツ語が不可欠であり、そこに言語のバリアのようなものを実感しました。 また、生活面で意外と重要なのはアルコールへの慣れです。ドイツでは周知の通り、ビールが安く、人々が5～10リットル近く平気で飲むこともざらにありました。無理をする必要はありませんが、ある程度飲める方が交流の場をより楽しめると感じました。
この留学先を選んだ理由	私は小さい頃からヨーロッパに行く機会があり、漠然とヨーロッパの社会や文化に強い関心を抱いていました。その中でも、2023年にベルリンを訪れた経験は特に印象的でした。街の人々から感じられる高いバイブスや自由な雰囲気には大きな魅力を感じ、自分もそのような環境に身を置きたいと強く思うようになりました。さらに、ドイツはサッカー文化やテクノといったカルチャーが独自に発展している国であり、社会・芸術・音楽が互いに影響し合いながら形成されている点にも惹かれました。こうした背景から、ドイツで学び生活することが、自分の視野を広げ、新たな挑戦につながると考え、留学を決意しました。
大学・学生の雰囲気	大学は学問を学ぶ場所であるということを、当たり前ですが強く感じました。日本の大学と比べて、学生の年齢層も20代だけでなく、一回り、二回り違う学生もたくさんいて、キャリア形成としての役割を大学が担っているというふうに感じました。また、政治的なイベントも頻繁に行われており、政治と日常が切り離されていないドイツの雰囲気を味わうことができました。
寮の雰囲気	寮では、ほぼ毎日パーティールームかキッチンでパーティーが行われていました。友達が作りやすい雰囲気かは人によると思いますが、パーティーが好きな自分はとても楽しむことができました。また国際寮であったため、さまざまなバックグラウンドを持つ多様な人々と関わることができ、国際交流には最適な場所でした。ただ、それゆえにキッチンの使い方や生活の仕方など良い意味でも悪い意味でもカルチャーショックを感じる機会が多くありました。

交友関係	留学中は、授業やイベント、言語交換を通じて多様なバックグラウンドを持つ友人と出会うことができました。特に、欧州各国やアジアから来た留学生との交流を通して、価値観の違いや文化の豊かさを実感しました。また、授業外でも食事や旅行、日常の会話を重ねる中で、互いに支え合える関係を築き、交友関係を広げることができました。友人との出会いは、留学生生活をより充実したものにしてくれたと強く感じています。
学習内容・勉強について	留学期間中は、大学の講義を通じて専門的な知識の習得に力を入れて取り組みました。特に社会心理学や国際政治、文化研究など、異文化理解に関わる分野を中心に学び、異なる価値観がぶつかり合う現場を理論的に捉える力を養いました。授業ではディスカッション形式が多く、自分の意見を明確に伝える必要があったため、英語で論理的に思考し表現する力を磨くことができました。また、グループワークでは多国籍のメンバーと協働し、課題解決のプロセスやリーダーシップの重要性を実感しました。大学外でも博物館や現地イベントへの参加を通して学びを広げ、教科書では得られないリアルな社会の動きを観察しました。留学先での学習経験は、視野を大きく広げると共に、主体的に学ぶ姿勢を身につける貴重な機会となりました。これらの経験を今後の学業や社会活動に活かしていきたいと考えています。
課題・試験について	留学中は、課題や試験の形式が日本と大きく異なり、当初は戸惑うことも多かったです。特にレポートやプレゼンテーション中心の評価スタイルでは、自分の意見を論理的に構築し、根拠を示しながら説得力のある形で提示する力が求められました。準備には多くの時間を要し、参考文献の調査や資料整理、英語での文章表現に苦労しましたが、その分大きな成長につながったと感じています。また、ディスカッション形式の試験では、即興で意見を述べる必要があったため、瞬発的な思考力とコミュニケーション力を鍛えることができました。課題や試験を通じて、主体的に学び、責任を持って取り組む姿勢が身についたと実感しています。
大学外の活動について	留学中は、大学外でも多様な活動に積極的に参加しました。地域のサッカーチームの練習に加わったり、友人同士で即席チームを作って試合をしたりと、スポーツを通じて幅広い交流が生まれました。また、ボルダリングにも挑戦し、体を動かす機会が多く、リフレッシュしながら日常を充実させることができました。さらに、現地で行われた政治的なデモにも参加し、社会問題に対する市民の強い関心や議論の熱量を肌で感じる貴重な経験を得ました。大学では得られない非日常的な体験を重ねたことで、世界の多様な価値観に触れ、自身の視野を大きく広げることができたと感じています。

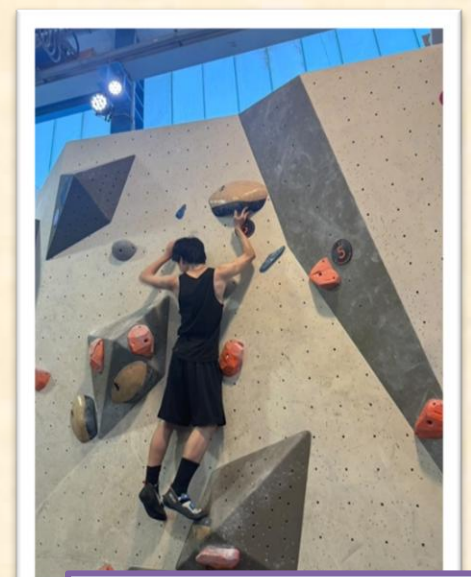
ある平日のスケジュール	8:00 起床・準備 9:00～12:00 講義 12:00～13:00 昼食（大学カフェテリアで友人と） 13:00～15:00 講義 15:00～17:00 図書館で課題・リーディング 17:00～18:00 帰宅・休憩 18:00～20:00 夕食・友人との会話 20:00～22:00 レポート作成・翌日の準備 22:30 就寝準備 23:00 就寝
ある休日のスケジュール	10:00 起床・ゆっくり朝食 11:30 友人と集合 12:00～14:00 近所の公園でサッカー参加 14:00～15:00 マイン川沿いでまったり、音楽を聴いたり会話したり 15:00～16:30 カフェに移動して休憩 17:00～18:30 街を散歩しながら写真撮影 19:00～21:00 レストランで夕食 21:30 帰宅 24:00 就寝
留学を志す人へ 「これを知っておいて欲しい」ということ	留学を志す人に伝えたいことは、期待していた理想と現実のギャップに必ず直面するということです。留学前は、新しい環境や国際的な友人関係、成長の機会ばかりを想像しがちですが、実際は孤独や言語の壁、文化差によるすれ違いなど、多くのストラグルを経験します。自分の価値観が揺さぶられ、何度も立ち止まり、自分自身と向き合う時間が訪れます。私自身、授業のプレッシャー、政治的な議論への参加、社会問題に触れる場面など、簡単に答えの出ない葛藤に何度もぶつかりました。しかし、その過程で、理想を壊されながら再構築していく感覚を味わい、自分の視野が確実に広がったと実感しています。留学は「楽しい思い出を作るだけの旅」ではなく、自分の弱さや限界を直視しながら、それでも一歩前へ進む経験です。困難を恐れず、自分の世界を自分の足で広げたいと思う人にこそ、留学に挑戦してほしいと強く思います。ここで得た成長は必ず人生の糧になります。



オクトーバーフェストの本場、ミュンヘンにて



フランクフルトのクリスマス
マーケットの様子



お店が閉まる日曜日に通った
ボルダリング