

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2024年2月19日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	情報コミュニケーション学部情報コミュニケーション学科
留学(渡航)した時の学年	2年生
帰国年月日	2024年2月25日
明治大学卒業予定年月	2026年3月
留学先大学について	
留学先国	オーストリア
留学先大学	ザルツブルグ大学(日本語名) Paris Lodron Universität Salzburg (現地言語名)
現地使用言語/ 授業使用言語	ドイツ語/英語、ドイツ語
留学期間	2023年9月～2024年2月
留学先大学で在籍した学年	2年生
留学先の所属学部等	<input type="checkbox"/> 特定の学部・研究科等に所属している(以下に学部等名を記入) ※学部等名 日本語名: 現地言語での名称: <input type="checkbox"/> 特定の学部等に所属せず様々な学部等の授業を履修している <input checked="" type="checkbox"/> その他: 特定の学部所属することになるが、授業は自由に選択できる。
形態	<input type="checkbox"/> 国立 <input type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> その他:
学年暦 ※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	1 学期: 10 月上旬～1 月下旬 2 学期: 3 月上旬 ～ 3 学期: ～ 4 学期: ～
学生数	18,000
創立年	1622年

留学費用

留学費用項目	現地通貨 (ユーロ€)	日本円	備考
授業料	300€	円	外国語の授業を取るには追加でお金を払う必要がありました。ドイツ語の授業が90分×週4コマで240€、英語の授業が90分×週1コマで60€取られました。
宿舍費	2364€(月394€)	円	1人部屋トイレバスキッチン共用にしては安い方だったと思います。
食費	850€	円	BIOブランドを買わずに、スーパーの格安ブランドで買ってもこの価格です。外食は省いてます。物価はとにかく高いので覚悟して行ったほうがいいです。
図書費	75€	円	ドイツ語と英語の授業でテキストを購入する必要がありました。
学用品費		円	
携帯・インターネット費	65€	円	寮のWi-Fiは無料でした。SIMはAiraloというE-SIMアプリで購入して使っていました。
現地交通費		円	中古で80€の自転車を買って乗り回しました。Willhabenというフリマアプリで友達が見つけてくれてそれを購入しました。 (<input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	850€	円	暇さえあれば近場に旅行に行っていたのでその費用です。交通費は夜行バスや特急で往復50€前後、宿はユースホステルで一泊20€前後、食費は朝昼は抑えてそれぞれ5€前後、夜はちょっと贅沢した20€前後、お土産や博物館の入場料などの雑費が20€前後で、だいたい1回100€~150€ぐらいで旅行してました。ちなみに飛行機を使う距離になると値段が跳ね上がるのでこの予算では到底行けません。ザルツブルグから1番遠くてニュルンベルグぐらいまでの距離が限度です。
被服費	200€	円	服をあまり持ってこれなかったので少し買いました。新品は高すぎて買えないし、デザインも微妙なので古着屋で買っていました。
医療費		円	
保険費		円	形態:
渡航旅費	だいたい2100€	333,000円	ANAでフランクフルト経由行ったので少し高いです。イスタンブール経由などにすればもう少し安く済ませることができます。
ビザ申請費		円	
雑費		円	
その他		円	
その他		円	
合計	6,804€	円	

渡航関連

渡航経路

往路 出発地:羽田 目的地:ザルツブルグ 経由地:フランクフルト

復路 出発地:ザルツブルグ 目的地:羽田 経由地:フランクフルト

渡航費用

① 往復チケットを購入した場合
航空会社:ANA

料金:333,000 円

② 片道ずつチケットを購入した場合
往路 航空会社: 料金:

復路 航空会社: 料金: ∴合計:

航空券購入方法

旅行代理店(店名:)

インターネット(サイト名:ANA 公式)

その他()

滞在形態関連

1) 種類(留学中の滞在先)(例:アパート、大学の宿舍等)

学生寮(寮の名前:Schwarzes Rössl) アパート ホームステイ

2) 部屋の形態

個室 相部屋(同居人数)

3) 共有部分

バス トイレ キッチン(自炊可 自炊不可)

4) 住居を探した方法:

秋出発の場合、3 月ごろに派遣先大学から受入許可の連絡が来るので、その時点で住居を探すように指示されました。派遣先大学側がおすすめのサイトを教えてくれたので、基本的にそこから探せば問題ないと思います。自分は 6 月ぐらいまで放置していたら、ほとんどの寮が埋まってしまい、個別に寮に問い合わせ何とか空いてるところを見つけることができました。あとから聞いたところ、小さな街への留学の場合は住居が争奪戦になるらしく、可能な限り早く取った方がよいとのことでした。自分は出発 1 ヶ月前ぐらいまで寮が決まらず、不安で最悪な思いをしたので、これを読んでいる皆さんは、後回しにせず、すぐに探すことをお勧めします。

5) 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)

自分の寮は直前に見つけた割には大当たりでした。街のほぼ中心地にあり、スーパーも近く、大学まで歩いて 20 分ぐらいで行けてしまう距離でした。部屋は 5 階で眺めが良く、毎日のように綺麗な夕日を見ることができました。自分はシングルルームだったのでシャワーとトイレは共用でした。水回りが共用なのは最初は戸惑いましたが、裏を返せば自分で掃除しなくていいので楽でした。部屋の掃除は 2 週間に 1 回、清掃の人が入ってきて床と洗面所を綺麗にしてくれました。キッチンも共用で、1 階にしかないので登り降りが面倒でしたが、階段を使うことで程よい運動にもなって良かったです。

現地情報

1) 留学期間中、病気やケガをしましたか。した場合、どこで治療を受けましたか。

(例: 現地の病院、学内の診療所)

なし

あり (治療を受けた場所:)

2) 留学期間中、学内外で問題はありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。

(例: 留学先大学の相談窓口、現地の友人等)

なし

あり (問題の内容や相談した人等:)

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?

外務省のたびレジに登録してLINEとメールで滞在先付近でのデモやテロに関する情報などを大使館から受け取っていました。防犯対策としては旅行の荷物は最低限にしたり、できるだけ現金を持ち歩かないようにしていました。スリにも十分気をつけていましたが、12月にウィーンに旅行に行った際に、慣れてきたのか油断してしまい、財布をすられてしまいました。お土産屋さんで支払いをしたあと財布をリュックに入れ、地下鉄に乗るためのエスカレーターを降りていたら、後ろから気付かぬ間にリュックを開けられ財布を抜き取られました。幸い、友達2人と一緒にいたので帰りの電車賃や食費などは借りることができましたが、1人だったらどうしようもなかったと思います。すられた後は、すぐに24時間対応のカード会社の窓口に連絡してカードを止めてもらい、現地の警察署に行って被害を証明する書類を作ってもらいました。その書類があれば渡航時に加入が義務付けられている保険で被害額の一部を補填してもらうことができます。万が一すりなど携行品の損害にあった場合は警察に書類を作ってもらうのを忘れないでください。自分は財布の金額の6割5分ぐらいは保険で帰ってきました。

4) 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。

(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。)

自分はAiraloというアプリで購入できる、電子SIMを使っていました。発行からアクティベート、ギガのチャージまで全てスマホで完結しますし、渡航前に購入しておけば現地に到着してすぐ使うこともできます。さらにオーストリア国内のみ有効なSIMだけでなく、ヨーロッパ全体で有効なSIMなども同じアプリで買えるのでお勧めです。日本人が書いてるブログがネットにあるので探して使い方を参考にしてみてください。3ドルの割引を受けられるクーポンコードもブログに記載されていると思うので、ちょっとでも節約したい人は参考にしてください。ちなみに自分が誰か他の人を招待した場合は、自分にも3ドルのクーポンが入るので、早めにインストールして周囲の人にクーポンコードを使ってもらって荒稼ぎすることも可能です。寮のインターネットは日本に比べてスピードが遅かったり、たまに接続が安定しないこともありましたが、YouTubeを見たり調べ物をする程度であれば問題なく使えていました。大学内にもフリーWi-Fiがあるので、授業期間中はほとんどギガが減ることはありませんでした。主に自分が使ったのは旅行先でのGoogleマップや、移動中のSpotifyぐらいでした。

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け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。)

Wiseという電子口座に毎月親から仕送りを送ってもらってました。自分は昔、父親の仕事の関係でドイツに住んでいて、その頃開設した口座に父が留学用の費用を残しておいてくれたので、そこから送金してもらっていたので円からユーロへの返還手数料などはかかっていませんでした。自分の例は特殊で参考にならないと思うので、他の方の留学報告書を参考にもらったほうがいいと思います。

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。

物価が日本に比べて高く、円安も続いているので(2024年2月現在)、生活に必要なものを全部現地調達しようとするとなかなか莫大な量のお金がかかると感じます。とりあえず服だけは日本から持ってきた方がいいと思います。こっちでも買えますが、高いですしサイズが合わないことがほとんどです。あとはお土産を詰めるスペースを残しながら、歯ブラシ、歯磨き粉、洗顔剤、など日本の方が質が高いものを優先的に持っていきたいと思います。自分の場合は趣味でやっているギターを持って行ってしまっただけで、それだけで預け荷物2つのうち1.5ぐらいを占有してしまったので、帰りは課金して預け荷物の数を一つ増やしてそこにお土産を詰めて持って帰りました。ギターがなかったら日本食をもつと持ってくれば良かったなと思います。醤油、みりん、日本酒、味の素など有名な(?)調味料はアジアスーパーで手に入りますが、高いです。ザルツブルグにあるアジアスーパーは経営者の方が中国系なのでそちらの国の商品の品揃えの方が多いです。例えば顆粒だしなんかは売ってません。その場合は近いところだとミュンヘンとウィーンに日本人の方が経営している日本食材スーパーがあるのでそこで手に入れるといいと思います。ミュンヘンであれば最安値で往復20€ぐらいで行けます。こっちのインスタント食品は味が濃くて胃もたれする上、種類も日本ほど充実していないので、自炊は必須です。自分は自炊が一切できないまま行きましたが、慣れるまでは苦労しました。可能であれば親御さんに教えてもらってから来るというスタートを切れると思います。

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。)

学習・研究活動についてのレポート(履修した科目ごとに記入)

1) 留学先で取得した単位数合計	本学で認定された単位数合計 ※該当項目にチェックのうえ、記入して下さい。
6 単位	<input type="checkbox"/> 単位 <input type="checkbox"/> 単位認定の申請はしません(理由:)
2) 履修登録の時期・方法及び履修制限	
<input type="checkbox"/> 出発前 <input checked="" type="checkbox"/> 出発後 <input checked="" type="checkbox"/> 派遣先大学の事務室 <input checked="" type="checkbox"/> オンライン <input type="checkbox"/> メール <input type="checkbox"/> その他() <input type="checkbox"/> 履修の制限があった:	
3) 以下は留学先で履修した科目についてのレポートです。今後留学をする人たちへのアドバイスも含めてお書き下さい。記入スペースが足りない場合は、A4 用紙で別途作成し、添付してください。	
履修した授業科目名(留学先大学言語)	履修した授業科目名(日本語)
German as a Foreign Language. Basic Level 2, A2	外国語としてのドイツ語 A2 レベル
科目設置学部・研究科	
履修期間	1 学期
単位数	12ECTS credits
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	少人数の言語の授業(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1 週間に 90 分が 4 回
担当教授	Sebastian Maier
授業内容	CEFR で A2 レベルのドイツ語の授業です。クラス分けテストのスコアでクラスが分けられ、自分は 1 年春秋、2 年春でドイツ語を履修していたので A2 レベルに入れました。20 人弱のクラスで、テキストに沿って学習を進めていき、適宜ペアでのスピーキングの練習やリーディングの練習がありました。教授は基本ドイツ語で説明し、本当に難しいところだけ英語で説明してくれます。
試験・課題等	課題は 2 週に 1 回 100 語前後のライティング課題が出て、試験は中間試験と期末試験、あとはテキストの章ごとに小テストがありました。難易度は比較的簡単で、授業の内容をしっかりと理解して覚えていれば 7 割以上は絶対取れる内容でした。
感想を自由記入	授業の説明が基本ドイツ語なのでかなり苦労しました。毎回 30%程度しか授業内容を理解できず、ペアワークの課題がわからないときはペアの人に英語でこっそり聞いて乗り切っていました。予習復習は絶対しないといけないので、授業後や授業前に図書館に行って勉強していました。自分はこの週 4 回のドイツ語が生活の中心になっていて、正直他の授業に時間を割く余裕はなかったです。

履修した授業科目名(留学先大学言語)	履修した授業科目名(日本語)
Intermediate English 1	中級英語
科目設置学部・研究科	
履修期間	1 学期
単位数	3ECTS credits
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	少人数の言語の授業(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1 週間に 90 分が 1 回
担当教授	Lucy Ahrer
授業内容	テキストに沿って授業は進み、適宜グループワークやペアワークがありました。難易度は中級となっていますが、CEFR でいうと B1+を目指す程度でかなり簡単でした。
試験・課題等	2 週に 1 度の 100 後程度のライティング、授業内で扱いきれなかった内容の復習の課題が出ていました。試験は中間試験と期末試験があり、難易度は授業内容を復習すれば十分点が取れる程度でした。
感想を自由記入	英語のクラスは履修登録時に入室テストのようなものを受けるのですが、C1 や B2 の入室テストで全然点が取れなくて B1 クラスになってしまいました。入室テストはリーディングとリスニングがメインでパソコンで受験します。B1 だったので授業内容は簡単でしたが、基礎から学習し直すことができてよかったです。

履修した授業科目名(留学先大学言語)	履修した授業科目名(日本語)
Global Problems and Perspectives	国際問題と世界からの視点
科目設置学部・研究科	
履修期間	1 学期
単位数	2ECTS credits
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1 週間に 120 分が 1 回
担当教授	Andreas Lang, Christian Zeller
授業内容	主に環境問題について取り扱っていましたが、回が進むにつれて具体的な事例より環境問題が解決されない社会構造に視点が移っていき、内容が難しくなり理解できませんでした。ドイツ語の授業を絶対とって帰りたいだったので、そちらにリソースを割くために後半は行きませんでした。
試験・課題等	
感想を自由記入	

履修した授業科目名(留学先大学言語)	履修した授業科目名(日本語)
Culture Communication Language(Bilingualism and Multilingualism)	バイリンガルとマルチリンガルについて
科目設置学部・研究科	
履修期間	1 学期
単位数	4ECTS credits
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1 週間に 90 分が 1 回
担当教授	Tanja Angelovska
授業内容	バイリンガルやマルチリンガルを使う人の脳内はどうなっているのか、バイリンガルやマルチリンガルはどのように習得されるのか、複数言語は区別されて記憶されているのか否かなど
試験・課題等	成績評価は期末試験のみ
感想を自由記入	内容は面白かったですが、自分の英語力が足りず最後の試験を通過できませんでした。

履修した授業科目名(留学先大学言語)	履修した授業科目名(日本語)
Politics, History, Migration and Culture. Austria in the 20 th and 21 st Century	20 世紀、21 世紀のオーストリアにおける政治、歴史、移民、文化
科目設置学部・研究科	
履修期間	1 学期
単位数	3ECTS credits
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1 週間に 90 分が 1 回
担当教授	Georg Stöger
授業内容	タイトルの通り、20 世紀と 21 世紀のオーストリアについて幅広い視点から取り扱う授業です。毎回講師が変わるので人によって英語が聞き取りにくかったり、話す速度が異なっていたり、使う単語の難易度に差があったりしました。気を遣ってゆっくりとわかりやすい単語で説明してくれる講師もいれば、容赦なく高速の英語でペラペラ話してくる講師もいました。スライドの内容も人によって全く違い、スライド内に授業内容がほとんど説明されてる場合は、聞き取れなくてもそれを和訳すれば理解できましたが、写真しか貼っていないスライドを使いながら高速で話されると、その回は全く理解できませんでした。
試験・課題等	成績評価は期末試験のみ。試験は授業内で扱った内容について記述で回答するものでした。50 語程度の短い回答を作る問題が 4 つ、100 語以上の長い回答を作る問題が 4 つで、それぞれ 3 つずつ好きなものを選んで答える形式でした。
感想を自由記入	オーストリアにただ住んでるだけではわからない政治や文化について知ることができたのでとても面白かったですが、この授業もテストが通過できず単位を取ることができませんでした。

履修した授業科目名(留学先大学言語)	履修した授業科目名(日本語)
Social Change	社会学
科目設置学部・研究科	
履修期間	1 学期
単位数	3ECTS credits
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1 週間に 90 分が 1 回
担当教授	Kyoto Shinozaki
授業内容	主にヨーロッパで発生している社会問題について取り扱う授業でした。
試験・課題等	授業内で扱った内容について記述回答するテストでした。3 つのテーマから 1 つ選んで A4 用紙 3~5 枚分のエッセイを書くように求められました。
感想を自由記入	社会学に興味があったので単位を取って帰りたいと思っていましたが、この授業のテストが 1 番難しかったです。専門用語が多く、理解に時間はかかるのはもちろんのこと、それを長文でアウトプットして 90 分以内にテストで回答することが難しすぎました。

卒業後の進路について

1) 進路 ※3年生以下の方は今後の予定を記載してください。(下記2以降は記入不要)

就職 進学 未定 その他:

1) 進路決定の際に活用したウェブサイト、書籍、機関等

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、あるいは入社すると決定した企業の名前のみでも構いません。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。

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: 留学中の就職活動に向けた準備、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。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。

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、その進路を選択した理由と、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、ビザ申請・取得、航空券購入、予防接種、滞在先の確保、留学中の中間試験、期末試験、その他イベント等)

留学開始年の前年	1月～3月	SPICE 試験、面接
	4月～7月	大学入学、協定校留学について調べ始める、必須二外ドイツ語
	8月～9月	TOEFL iBT 受験、留学申し込み準備
	10月～12月	留学申し込み開始、書類審査、面接、派遣先決定
留学開始年	1月～3月	3月ごろに現地大学から受け入れ許可受理、寮探し
	4月～7月	選択履修のドイツ語講座履修
	8月～9月	荷物のパッキング、留学開始
	10月～12月	
留学/帰国年	1月～3月	1月末に期末試験、2月末帰国
	4月～7月	
	8月～9月	
	10月～12月	

留学体験記

※ この留学先を選んだ理由、留学生活全般について、また、これから留学を志す後輩学生へのアドバイス等、自由に記入してください。

まずザルツブルグ大学を選んだ理由を完結に説明すると、アメリカの家賃が高すぎて、ドイツで社会学を勉強できそうになかったし、第一志望に落ちたからです。順を追って説明すると、もともとサンフランシスコ州立大学に行きたかったのですが、(真偽は保証できませんが)寮の抽選に落ちたら、家賃月 2,000ドルかかる家に住むことになるという情報を見つけて諦めました。次に元々ドイツの日本人学校に 4 年間通っていたことがあったので、ドイツに行こうと思い、明治大学の協定校の中からドイツにあるものを見つけてそれぞれについて調べました。しかし、自分が勉強したかった社会学系の授業を受けられる大学が見つけれず、同じドイツ語圏だからという理由でオーストリアの大学に目をつけました。

オーストリアにある協定校のうち、ウィーン大学とザルツブルグ大学が社会学系の授業を開講していたので、第一志望をウィーン大学、第二志望をザルツブルグ大学にして、選考の結果ザルツブルグ大学になりました。1 番行きたかった国でもない、第一志望の大学でもない、ということで留学が決まった当初はモチベーションがかなり低下していました。寮探しをなかなかやらなかったのもこのせいだったのではと思っています。

いざ留学が始まってみると、自分で作る飯はマズいし、小さい街だから娯楽は少ないし、なにより仲良い友達に会えない、など悪い点ばかりに目が行っていました。友達も期待していたようにはできず、自分の描く理想的な留学生活との乖離に軽い鬱のような状況になることもありました。しかし、2 ヶ月くらい経って生活に慣れてきて、旅行に行ったり、お菓子作りにチャレンジしてみたりなど、理想ばかりを追い求めるのではなく、今の自分にできる留学の楽しみ方を少しずつ試してみようという気持ちになってからは以前のように落ち込むことは減りました。人によっては自分と同じ状況でもっと充実した生活を送れたんじゃないか、と誰かと比べようとするとキリがないと気づくことで気持ちが楽になりました。

本当はここに、生活の知恵のようなものをつらつらと書いてもよかったのですが、それを書いてしまうとこれから留学に行く、これを読んでくれる皆さんの楽しみを奪ってしまうと思ったので詳しくは書きません。攻略本を読みながら勧めるゲームほどつまらないものはないと思います。食材はどこで手に入る、どのスーパーが安い、生活用品はどこで買える、旅行にはどうやっていくなどなど、書ききれないぐらいたくさんの困難が皆さんを待っていると思いますが、それらを自力で乗り越えて味わう達成感は、海外で経験したというだけで何倍にも跳ね上がると思います。私自身もたくさんの達成感を味わって、それが自信につながりました。皆さんもいろいろな経験をして、自分だけの「留学に行ったら良かった」と思えることを見つけて欲しいです。