

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満)

2016年 9月 2日

東京大学での所属学部・研究科等:	人文社会系研究科	学年(プログラム開始時):	修士2
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	ベルリン自由大学
卒業・修了後の就職(希望)先:			
(○)1.研究職 ( )2.専門職(医師・法曹・会計士等) ( )3.公務員 ( )4.非営利団体 ( )5.民間企業(業界: ) ( )6.起業 ( )7.その他( )			

派遣先大学の概要

沿革上重要な点としては、東西ドイツ時代に東ベルリンのフンボルト大学から離反する形で1948年に設立された大学であることである。ベルリン南西部郊外のダーレムに中心拠点を置き、ドイツ国内における20の大きな高等学校機関に数えられる。ドイツにおけるエクセレンス・イニシアティブ(Exzellenzinitiative)に指定された11大学の一つである。

留学した動機

人文社会系研究科博士課程ドイツ文学科への進学を考えており、ドイツ語力を向上させたかったことや、ドイツの大学におけるドイツ文学の講義を受けてみたいと思ったこと、ドイツで生活することで、普段はなかなか学ぶ機会のない日常的な表現、文化等を学びたいと思ったことなどである。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2015年	修士1	年生の	A2	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2016年	3月~	2016年	8月	
	修士1	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2016年	修士2	年生の	A1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	年	年生の		月頃に	
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位		24	単位	
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			0単位	
	留学後の取得(予定)単位			6単位	
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2015年	4月入学	2017年	3	月卒業/修了
⑧本学入学から卒業/修了までの期間:	2年		ヶ月間		
⑨留学時期を決めた理由:					
2015年3月にフライブルクで1か月間の語学研修を行い、さらに本格的な留学をしたいと考えた。資金の問題でそれから一年後ほどの時期とした。					

留学の準備

①留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

留学先大学に直接メールで問い合わせることもときには重要である。始めはホームページでなるべく情報を集めて自分で何とかしようとしていたのだが、ベルリン自由大学のホームページは入り組んでいて非常にわかりにくい。留学生担当の方たちも、わからないことがあったらきっと直接質問してくるだろう、というスタンスなので、そんなに緊張せずにきいてしまった方が速いと思う。

**②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)**

ドイツで日本人学生は90日まではビザなしで滞在でき、現地到着から90日以内に直接現地の外人局で行うことになる。この外人局が平日ならいつでもビザ申請の窓口が開いているわけではなく、週のうち3日ほどの限られた時間しか行えない。たくさんの方が殺到するので、朝早くから行って番号札をもらって待つことになる。このビザ申請だけでなく、到着から2週間以内に行わなくてはならない住民登録というのがあり、どちらかというところの方が大変かもしれない。3か月くらい前から予約をとっておくことをおすすめする。(とはいえ私含めほとんどの留学生が現地に到着するまで住民登録についてほぼ何も知らなかった状態だったので、留学生同士互いに助け合えば何とかなる。)

**③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)**

南部に行き、しかも森に行く可能性がある場合は、マダニの予防接種をした方がよい。ただ、この予防接種は1回1万円以上かかる。ドイツでもできるので、ドイツでする方が保険が下りて安くできると思う。

**④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)**

付帯海学とOSSMA両方に加入することが交換留学の条件だったため両方に加入した。これでおおよそ8万円ほどかかった。ところがドイツでは現地でも国民医療保険に入ることが義務付けられている。そこで本来ならばさらに6万円ほど払わなくてはならないのだが、さすがに経済的に限界なので民間の保険に入った。この保険の問題は、同じような日本人留学生が様々なトラブルに遭っているの注意しなくてはならない。本来ならば、ドイツに留学するのであれば、(他国の留学生たちががしていたように)自国の保険には入らずにドイツの国民医療保険に入るのが正当なのだと思う。

**⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)**

留学許可届を提出した以外は特に行ったことはない。

**⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)**

ドイツ文学科なので特別な準備はしていない。出発前の語学レベルはGER(外国語の学習、教授、評価のためのヨーロッパ共通参照枠)でB2程度だった。

**⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど**

ベルリンにはごく普通のスーパーにも醤油や酢が売っており、アジアンマルクトもたくさんあるので、調味料などを持っていく必要はあまりないと思う。また、ユニクロと無印も各2店舗以上あるので、いざとなれば日本製品も割と手に入る。個人的にはむしろ荷物は少な目にした方がよい気がする。

**学習・研究について**

**①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)**  
 ※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったもの(又は行う予定のもの)に●をつけてください。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
Hugo von Hofmannsthal	2				
Das fotografische Bildnis	2				
One to One Tutorium	0				

**②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)**

<p>ドイツ文学のゼミでは、各回ごとに一つの作品を読み、議論するというもので、一学期に一つの作品を講読する本学での授業とはやはりスタイルが全く異なっていた。写真のゼミでは、パワーポイントで様々な時代の写真を見ながら、課題で出された論文等を題材に議論が行われた。一対一のドイツ語研修では、こちらの様々な要望をきいてもらい、リスニング、議論、絵や図の説明、プレゼンテーション準備等を行い、大学での講義・研究レベルのドイツ語力を身に着けることを目指した。</p>
<p>③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など</p>
<p>週に3つの授業をとっていたが、一対一の語学研修はしばしば5時間を超えることもあった。この他に二人のタンデムパートナーとそれぞれ週1回ほど会っていた。そのため平日はおそらく一日3時間程度授業含め学習していたと思う。が、友人と話をしたりベルリンで行われる様々なイベント(多文化カーニバル、オープンエアの映画上映など)に参加したりもしていたので、学習時間を確保することばかり意識して生活していたわけではない。</p>
<p>④学習・研究面でのアドバイス</p>
<p>ドイツ語を学習するにはやはりタンデムなどの一対一が最も良いのではないかと思う。タンデムと会うことができないときは、ラジオを聴いたり映画を観に行ったりすると少し違う。また街に出かけると話しかけられたりするので、それもとてつよい練習になる。一人で勉強しようと思わず、(というか言語は伝えるためのものなので、本来一人で勉強するものではないと思う)積極的に人と話すことが一番重要だと思う。</p>
<p>⑤語学面での苦労・アドバイス等</p>
<p>今までの人生を漢字・ひらがな・カタカナ・アルファベットで過ごしてきたためか、ドイツ語を聞いても頭の中でどうしてもつづりを思い浮かべなくては聞くことができない。また、会話のテンポが「間」というものを置かないので、慣れないうちは噛み合わない。また、そもそもリスニング力が未熟である。以上の3つの理由によって聞き取るのは本当に難しいと感じた。半年でかなり向上したとは思いますが、まだまだである。語学の勉強には本当に終わりがなく、やればやるほどもっと上手になりたいと思うばかりだ。</p>
<p>生活について</p>
<p>①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)</p>
<p>交換留学だったため大学に学生寮を紹介してもらった。寝室は個別で、1つのバスルームを2人でシェアし、1つのキッチンと同じフロアの8から12人でシェアするという様式だった。ベルリンの家賃は年々上がっているが、学生寮だったので1か月たったの200ユーロで借りることができ、大変ありがたかった。また、世界中の様々な国から学生が集まっており、一緒にバーベキューをしたりバレーボールで遊んだりしたのもとても楽しく良い思い出になった。だがキッチンの使い方はきちんとしている人、だらしのない人の差が激しく、また、ものがなくなるなどのトラブルもしょっちゅうだった。</p>
<p>②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)</p>
<p>日によって寒暖の差が激しく、常にパーカーや折り畳み傘を持ち歩くことが欠かせない。だが天気の良い日はとても気持ちがよく、公園はビールを飲みながらおしゃべりする人、ヨガをする人、ギターを弾く人などで賑わう。交通機関は学生証で無料で利用することができるが、顔写真つきの身分証(パスポート)などをコントロールの人にたまに提示を求められることがあり、持っていない場合60ユーロほどの罰金をとられる可能性がある。食事は自炊が一番安い、ケバブやファラフェルなどの3ユーロほどで買える食事もたくさんある。</p>
<p>③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)</p>
<p>治安は基本的にはとてもよい。スリ等も普段遭遇することはない。寮の友人で深夜クロイツベルクを歩いていたら強盗に顔を殴られた人がいた。深夜であればナイトバスなどを使い、あまり暗い道を歩かないようにした方がいいと思う。医療機関は利用しなかった。私は友人に恵まれて全体的に楽しい留学生活を送っていたが、学生寮ではなくアパートに暮らしている友人などは、人と会う機会が少なく精神的にきつそうな人もいた。まずは日本人でよいのでとにかく一緒に出掛けられる友人ができるとういと思う。</p>
<p>④留学に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)</p>
<p>・毎月の生活費とその内訳</p>
<p>あまり正確な記録はとっていなかったが、家賃200ユーロ、食費は一か月に100~150ユーロほど、その他服や生活用品等の基本的な生活費を差し引いても、8万円のうち1万円程度は残っていたように思う。それを友人との外出や映画、コンサート鑑賞、旅行等に充てた。</p>
<p>・留学に要した費用総額とその内訳</p>

留学期間中は上記のように生活に余裕があったが、留学前および留学開始時には非常に大きな出費があった。保険料とOSSMAで11万円、航空券12万円、寮の予約金6万円、事前語学研修の費用8万円、その他学籍登録料、滞在許可申請にかかる費用、交通費、寝具等の生活用品の初期費用等、諸々で50万円弱ほどを要した。大学入学時に貯金があったタイプではないため、バイト代や親からの借金、奨学金で工面した。

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

日本学生支援機構から毎月8万円をいただいていた。交換留学なのでこれについては案内があった。

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

3月11日には「Fukushima the Aftermath フクシマ、その余波」という「プロテストイバル」(フェスティバルとプロテストをかけ合わせた言葉)があり、原発に反対するアーティストのパフォーマンスやコンサートなどを見た。5月にはKarnival der Kulturen(文化のカーニバル)というイベントがあり、それに日本からお神輿を担いで参加するというプロジェクトに、友人に誘われて参加した。7月にはMatcha Matchaという日本人の経営する抹茶のカフェで、日本の夏祭りを紹介するパーティーがあり、友人と浴衣を着て行った。このような日本関係のイベント以外にも常にたくさんの企画があった。

派遣先大学の環境について

①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

学内を歩いていると、半分が留学生ではないかというくらい様々な出身の学生たちがいる大学である。ドイツ語学習へのサポートは、集団授業だけでなく、チューターによるサポートや、タンデムなど、多様なバックアップがあった。留学生センターには、どのような質問にも答えてくれるスタッフがあり、友人はそこで宅配物の受け取り方まで教わったと聞いた。また、精神面でのサポートでは、通常のカウンセリングサポートだけでなく、ゲイ・レズビアンへのサポートもあったのが印象的だった。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

食堂は残念ながらそこまで安くもないし、不味いことで有名だ。最終的には食堂ではフライドポテトしか食べなくなった。図書館は充実しており、自習環境、ネット環境もよい。学内の図書館だけでなく、市内の図書館もとても充実している。日本語の本や映画のDVDも借りることが可能だ。スポーツ施設については、私は利用しなかったが、御殿下で行われている運動プログラムのようなものがFUIにもあり、中にはヨットができるプログラムもあった。

留学と就職活動について

①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど

②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

私は就職活動はしないので特に言えることはない。

④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

( )1.研究職 ( )2.専門職(法曹・医師・会計士等)(職名: ) ( )3.公的機関(機関名: )  
( )4.非営利団体(団体名又は分野: ) ( )5.民間企業(企業名又は業界: )  
( )6.起業(分野: ) ( )7.その他( )

## 留学を振り返って

### ①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

ベルリンはとても自由な街で、多様な人々が互いに寛容に生きている。鷗外は『舞姫』で、ベルリンで自由の風に当たった、と書いているが、自分も今までの人生に感じたことのないような自由を感じたように思う。というのも、壁が崩壊したとはいえ、現在のベルリンにはなお社会主義の痕跡があり、資本主義が絶対的な価値基準ではないことが大きい。東京のような巨大都市にいと、資本主義の存在を実感すらしめないほどはや資本主義に浸りすぎてしまうが、人生にはまったく想像もしなかったような別の可能性もありうるということを経験した。このスペースでは個々の体験談を書くことはできないので、無理やり3行で言おうと思う。自分はバリバリのデキる東大生ではなくマイペースなタイプとはいえ、今まで「エリート」の端くれとして人生を送ってきて、それもそれで楽しく刺激的だったが、「他人」に対する信頼や、「今この瞬間を楽しむ」というようなことはどのようなことかあまりわかっていなかった。ベルリンには支配的・絶対的な価値観、基準というものがなく、日々その瞬間を(ある意味刹那的に)楽しみながら生きる人たちに会った。何か今までは「こうしなくてはならない」「こうでなくてはならない」というものに常に支配されがちだったが、研究でも日常でも、自分は今この瞬間自分のしたいことをしている、と感じられるようになり、将来への不安から自由になり、今までよりも積極的に行動を起こせるようになった。

### ②留学後の予定

大急ぎで修士論文を書き、博士課程の院試に合格し進学する予定である。

### ③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

まずは日本人でもよいので友人を作り、積極的にいろいろな人と関わるようにすれば、留学しなければわからない、自分が今まで知らなかった世界を知るきっかけはいくらでもある。予定外の人付き合いを時間の浪費と考えがちな東大生(私もそうだった)だが、留学先で会う人たちとは、人生のうちその留学期間内しかほぼ一緒に過ごせない。今この瞬間を逃したら同じ経験は二度とできないかもしれないことはたくさんある。留学期間の過ごし方は人それぞれだと思うので、これが正解、というものはもちろんない。だが、一人で勉強したり観光するだけではもったいないなと個人的には思う。

## その他

### ①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

『地球の歩き方』は名所だけでなくその都市ごとの歴史も紹介しており、ガイドとして優秀だけでなく単純に読み物としても面白い。『ベルリンガイドブック「素顔のベルリン」増補改訂版』は現地に長年住んでいる日本人の方が書いたもので、観光に飽き足らない、ベルリンの生活そのものを少しでも知りたいという要望に応えてくれる。その他、ドイツ在住の日本人の方が書いているたくさんのブログも、実用的な、すぐに助けとなる情報を提供してくれ困ったことがあるたびに助けられた。そして何より日本人の友人と助け合うのも大切なことだと思う。

### ②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。