

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年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2024/8/28

■ID: A23122

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: ミュンヘン・ルートヴィヒ=マクシミリアン大学(LMU)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/10/16 ~ 2024/8/9

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部未定

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部3年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

もともと中学・高校に帰国生が多かった影響から、留学したいと考えていた。駒場のゼミで講師に留学を勧められたり、友人が留学を考えているのを見たりしたのも、後押しとなった。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2023年/Academic year / 学部3年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2023年/Academic year / 学部3年/University year / A1学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

学部での留学を希望していた先輩・友人の多くが3A~4Sでの留学だったから。1年留学したいという希望が先にあったため、進振りと後期学部への進学を挟む2A~3Sの留学よりも、3Aからの留学の方が手続き等が楽だと思ったという理由もある。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

- ・Media Change/4
- ・Professional Communication in Munich/5
- ・Writing for academic purposes/1
- ・Media Institutions in Munich
- ・The Separation Powers of Modern Democracies/6
- ・IUCM-Deutschkurs/6

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad:

社会学部ではゼミ形式の少人数の授業が多かったことが印象に残っている。The Separation Powers of

Modern Democracies という授業では、政治権力の分立に関わる論文を予習した上で、それについて授業で復習・議論するという形式がとられていたので、単に講義を聞くよりも学んだことが頭に残りやすく理解度が上がったと感じた。
■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :
1～3 科目/Subjects / 11～20 単位/credits 以上
■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
6～10 時間/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
文化活動
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
地域のオーケストラに所属していた。週 1 回のリハーサルと学期に 1 回の合宿、学期に 3 回のコンサートがあった。私は友人のほとんどが留学生で、授業でも留学生と接することがほとんどだったので、ミュンヘンに住む人やドイツ人と知り合う貴重な機会となった。ミュンヘンには複数のオーケストラやジャズバンドがあるが、入会希望者には学期頭にオーディションを課されることが多いため、早めに日程を確認してメールを送っておくことを勧める。私はこのスケジュール感を当初把握できておらず、いくつかのオーケストラとジャズバンドにメールを送ったものの、既に締め切っていたところがほとんどであった。(最終的に、たまたまトロンボーン奏者が不足していたオーケストラに学期途中から入会させてもらった。)LMU や TUM(ミュンヘン工科大学)のホームページにオーケストラやバンドなどの一覧が載っているので、そこから探すことができる。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は長期旅行や日帰り旅行、ハイキングなどに行くことや、友人とミュンヘン市内で遊んだりご飯を食べに行ったりすることが多かった。日曜日はスーパーを含めた多くの施設が閉まるため、公園や山、湖などでのんびりする博物館に行くかする人が多かったように思う。長期休暇中は、語学の集中コースを受講していた。友達づくりによいと思ったのと、滞在許可証がなく国外に出られなかったため(国外に出られる人は旅行に行っていることが多かった気がする)。

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities :
図書館はミュンヘン市内にいくつかあるが、どこもかなり混んでおり、特に LMU 近くにある Philologicum という図書館は昼過ぎに行くと席の確保に苦労する。市立図書館や、ミュンヘン工科大学の図書館を使うこともできる。私は利用したことはないが、席の予約もできるらしい。学食も LMU と TUM の建物内にいくつかあり、一食 5～10€(800～1,600 円)ほどで安く食べられる。ミュンヘンの物価と外食コストを考慮するとかなり破格の値段。バイキング形式でメニューが日替わりになっている。
■ サポート体制/Support for students :
学期開始前に 1 ヶ月ほどのドイツ語集中コースがあり、ミュンヘン生活に役立ちそうな情報を教えてくれたり、友人をつくるよい機会になったりするので、可能であれば参加はかなりおすすめ。大学には交換留学生向けのバディシステムがある。私は結局バディとは会わずじまいだったが、何度か遊びに行ったりしてバディとよい友達になっていた留学生も多かった。

プログラム期間中の生活について/About life during the program

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

学生寮

■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:

LMU への留学申請時に寮を希望した。私は Olydorf という個室かつキッチン・トイレ・シャワーが各部屋についている寮が当たった。Olydorf は立地や設備の良さから最も評判がよく、私自身もミュンヘンで一番いい寮だったのではないかと考えている。ミュンヘンには複数の学生寮があり、他の寮が当てられる可能性も大いにある。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:

気候: 夏は暑すぎず、湿度もなく快適。部屋に冷房がなく、私は日本から持ってきた携帯扇風機に助けられた。冬は、日出が遅くて日没が早く、曇り・雨になりがち、つまり常に暗い。メンタルにしやすいので、私は友達と会うことで対策していた。雪が降るので、スノーブーツのようなものはあった方がよい(現地調達もできる)。

大学周辺: LMU のメインキャンパスは Universität という場所にあり、周囲には多くのレストランやカフェがある。私が通っていた社会学部のキャンパスはバスで数分いったところにあり、Englischer Garten という公園に隣接している。基本的に大学付近の環境はよい。

交通機関: 2023 年夏から(実験的に?) 始まった Deutschland ticket というシステムがあり、学生は月 29€ (5,000 円) を払うことでドイツ国内の交通機関が乗り放題になるチケットをサブスクできる(新幹線的な立ち位置の電車は別料金)。極論、普通列車を乗り継いで 11 時間かけてベルリンへ行くということも可能になるため、重宝していた。

食事: 外食がとても高いので、自炊中心の生活にはなと思う。市内にアジアスーパー(Orient というところが安くておすすめ)や日本スーパーがあるため、調味料もかなり手に入る。外食では、ドイツ料理はもちろんのこと、欧州や中東、トルコなどの料理が日本より豊富だった。

■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:

ドイツでは、滞在許可証を申請する関係で、予め滞在期間分の生活費をまとめて閉鎖口座に入金しないといけない。閉鎖口座からは自由にお金を引き出すことができず、連動している普通口座に毎月決まった金額が送金されるというシステムである。私は、閉鎖口座は Expatrio、普通口座は Wise を使っていた。Wise は開設が楽で滞在許可証が不要であるし、両替が早く安くすむのでおすすめ。

■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:

治安: ミュンヘンはヨーロッパとは思えないほど治安がよい。スリもあまりいない。一応なるべく深夜に一人では歩かないことと、旅行で他都市(特にドイツ国外)に行くときは気を引き締め直すことを意識した。医療関係事情: 日本人医師が開いている個人病院が一か所あり、必要な時はそこに行っていた。付帯海外のサービスで、受診時での支払い・立替が不要になるのはよかった(薬代は立替の後請求)。

危機管理: 旅行先のホテルをとるときは、その都市で危険なエリアや避けるべきエリアを調べて避けるようにしたり、気になったホテルの周囲をストリートビューで確認してまわりに店や建物があるかチェックしたりした。

その他気を付けたこと: どうしても生活スタイルの変化や慣れない気候、冬の天気などでストレスをためた

リメンタルがやられたりしがちなので、自分に合ったストレス解消方法を一年かけて模索していくとよいと思う。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

留学半年ほど前に、東大本部を通して提出の連絡が来て、LMU への留学申請作業を行った。注意事項としては 3 点で、

- ①絶対に期日に遅れないこと(寮に入れなくなる可能性が上がる)
- ②入寮希望は出しておくこと(入力フォームがわかりにくく、スルーしかねないので注意)
- ③履修希望科目申請と異なる履修も簡単にできるので、Lerning Agreement(履修希望科目申請)の提出で悩みすぎないこと。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

日本パスポートを持っている場合、ドイツをはじめとするシェンゲン協定内の国に 90 日間ビザなしで滞在できる。ただ、留学の場合は 90 日を超えるので、多くの人は入国後にドイツの外国人局で滞在許可証(Aufenthaltstitel / residence permit)(ビザのようなもの)を申請することになる。アドバイスが一つできるとすれば、とにかく入国後すぐにこの申請を終わらせるべきということだ。この手続きが遅いことでミュンヘンの外国人局は悪名高く、私は申請から受け取りまで 5 か月以上を要した。90 日経過後にこの滞在許可証がないと、国境を越えられなくなる(正確に言えば、ドイツ再入国時に運悪く国境検査に引っかかった場合、警察に連れて行かれかねない)。手続きにかかる期間はほぼ運で、早い人も遅い人もいるため、留学生の友人が滞在許可証やビザを持っているのに自分だけ持っておらず、旅行に参加できないということも生じうる。1 セメスターのみ留学していた友人で、帰国まで滞在許可証を取得できなかったという人もいた。とにかく早く申請すべき。なお、必要書類をアップロードして申請すると外国人局から面接の案内メールが来ることになるのだが、このメールがとにかく来ない。その場合は emergency termin というシステムを使って外国人局のアポイントをとったり(朝 6:00~6:20 頃に 1 日の予約枠が空くことが多いが、基本的に激戦)、別のメールアドレスから申請しなおしたり、外国人局にメールしてみたりすることが考えられる。私は一度、アポなしで外国人局に行ったことがある。本来アポなし訪問は受け付けていないらしいが、滞在許可証が今すぐ必要な旨をひたすら主張し続けていたら話はなんとか聞いてくれた。韓国、オーストラリア、アメリカ合衆国などのパスポートが強い EU 圏外の国々の出身者にも同様のシステムがとられているので、それらの国の留学生と情報交換できると少し楽になる。とにかく早く出そう。

■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :

常備薬があったため、確実に税関・検疫を通れるように、念のため Medicine Certificate を用意した。ネット上で形式を探して書類をつくり、かかりつけ医にサインしてもらった。また、日本から持ち込む市販薬のリストもつくっていった。結果的には使わなかったが、懸念材料を一つつぶして安心して渡航できたという点ではよかったと思う。

■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

東大で加入した付帯海学保険に加え、ドイツの公的保険にも加入しなければならない。ドイツの公的保険加入は、LMU への登録と滞在許可証申請に必須。(ほぼ二重払いになっているので、このシステムを東大にはなんとかしてほしい。)公的保険では TK、AOK などが有名。私は留学初期の語学学校で TK の説明会があったので、そのまま TK に加入した。閉鎖口座(Expatrio という口座を使っていた)とアカウントを連動させていたこともあってか、説明会で会った TK の社員がほとんどの加入作業をしてくれた。

■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

留学許可申請書、留学の目的、履修予定シラバス等を法学部学部チームに提出した。学部チームから案内が来たため、それに従った。法学部では、交換留学中の取得単位は 10 単位(他学部履修と同じ枠)しか卒業単位に含められない。私は既に他学部履修で 10 単位分を埋めてしまっているため、今のところ単位互換をする予定はない。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

英語: 留学半年前に IELTS7.0 をとった。しかし、現地に行ってみると自身の英語力が周囲の留学生に比べて大きく劣っていることがわかり、最初の 2 か月はコミュニケーションや友達づくりに苦労した。出発前には、スピーキングとリスニング、英会話を中心として英語学習に取り組んでおくことを強く推奨する。現地では、とにかく友人どうしの集まりに顔を出して会話に参加することを心掛けて、英会話に慣れていった。

ドイツ語: 第二外国語が中国語だったため、LMU 留学が決まってから東大のドイツ語の授業を 1 セメスター間とっていた。語彙力の不足を感じていたこともあり、現地では初心者クラスのドイツ語コースに参加した(帰国前に A2 レベルを修了した)。ミュンヘンの人は体感 20 人に 1 人は英語を話すためドイツ語ができなくても問題なく生活はしていけるが、ドイツ語が少しでもわかった方が得られる情報が多くて楽しいと思う(あと、ドイツ語が不自由だと、通信環境が悪いスーパーやレストランで少し困る)。私は地域のオーケストラに所属していたが、やはり英語だけでは「一部の親切な人や関わりが深い人」としか仲良くなれなかったもので、現地コミュニティに溶け込みたければドイツ語は必須だと思った。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad**■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :**

航空費/Airfare	350,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	17,600 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	3,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	100,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	200,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :**■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :**

家賃/Rent	60,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :**■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :**

受給した
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
JASSO
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
80,000 円
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
初回支給時(留学初月)に渡航支援金 13 万円の支給を受けた。
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
大学(本部)からの紹介

今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定の)もの/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :
認定申請の予定なし
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
46 単位/credit(s)
■留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :
0 単位/credit(s)
■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :
34 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2026 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

■留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
留学を通して、世界各国に友人を得たこと、そして自分自身が変わることができたことがとても良かった。母国を離れて一人生活する中で、似た境遇にある留学生とは非常に親しくなった。有り余る時間や楽しい思い出のみならず、悩みやトラブルなども共有できたからだ。同じ寮に住んで毎晩のようにご飯を食べたり飲んだりしていた友人もいた。日本で得た友人とは異なる、非常に特殊で孤独な状況を一緒に生き抜いてきた友人を得られたことをとても嬉しく思っている。今でも定期的に連絡をとったり電話したりしている友人は一部だし、それもいつかは途切れるかもしれないが、自分が友人たちの国に行った時や彼らが日本に来た時には再会できるだろうと思っている。また、日本語ほど流暢に英語でコミュニケーションをとれない中で、どのように生き抜くか、どのように友達をつくるかを工夫していった結果、より会話で人を喜ばせられるようになったり、人に頼りすぎないようにしたり、周囲に目を向けるようになったりといった変化を小さいながらも起こすことができたことも、私にとっての留学の意義だったと感じている。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外での生活を魅力的に感じるようになり、海外赴任ができる業界を考慮に入れるようになった。
■留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future

career/job hunting :
メリットは、自分自身に向き合える時間が一年増えることと、就職活動で話せる話題が増えること。デメリットは、時差がある中で書類提出やオンライン面接などをこなさないといけないことと、周囲に就活の相談をできる人がほとんどいないということ。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
学外の就職活動イベントに参加した、留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
迷っていたり少しでも気になっていたりするなら行くことを強くおすすめしたい。言語も文化も異なる海外での一年間は、日本での一年間とは全く違う種類の経験を得ることができるチャンスだと感じた。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
東大の留学体験記など

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年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2024/8/2

■ID: A23123

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTER.html>

■派遣先大学/Host university: ミュンヘン・ルートヴィヒ=マクシミリアン大学(LMU)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/10/16 ~ 2024/8/9

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部教養学科・総合社会科学分科・国際関係論コース

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部3年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

たまたま仲のいい友人が留学をしたいという話を聞いて、私もぼんやりとまた留学したいな〜と元々考えていたのでそこで私も行こうと決めました。時期としては2年生の夏くらいだったと思います。迷いはありませんでした。資金だけどうにかせねばならなかったのですが、奨学金に命をかけてなんとか合格しました。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2023年/Academic year / 学部3年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2024年/Academic year / 学部4年/University year / A1学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

冬学期からの留学の方が選択肢が多かったため。。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

- Semestervorbereitend: IUCM-Deutschkurs B2.1(Sprachunterricht)/6
- The socialist experiment - East and Southeast Europe during the Cold War/3
- Introduction to American Politics/6
- International Political Economy/6
- Armed Conflict in the International System/6
- Postcolonial International Relations/6
- Demokratie in der Krise - Krise der Repräsentation?/3

•Grundkurs Internationale Beziehungen/6 •Migration als Herausforderung der internationalen Politik/6 •Internationale Organisationen und Blame Games/6 •Putin, Trump and Post-Truth: Understanding the Crisis of Liberal World Order/6 •International Ethics /6 •What Do We Owe to Refugees? The PoliticalPhilosophy of Refugee Protection /6
■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
私は国際関係論が専門で、国際政治の授業ばかり履修していたため各授業の予習が激重でした。各コースで毎授業 1-3 本の英語(ドイツ語で開講されるコースの場合はドイツ語もあります)論文を読む必要がありました。授業は各生徒が論文を読んできたという前提で、ディスカッションベースで進んでいきます。印象に残っている授業では、生徒が毎回予習として教授からの質問 4 つに答え、教授があらかじめ全てに目を通してから授業に来るというものでした。他の生徒の回答を見ることができるので面白かったですし、教授が自分の回答に言及してくれ、それが面白い議論につながると嬉しかったです。
■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :
4～6 科目/Subjects / 21 以上単位/credits 以上
■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
11～15 時間/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
文化活動, ボランティア
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
日本でもやっていた AFS での学生ボランティアと、難民支援団体でのボランティアを行いました。文化活動としては、日本文化を広めるためのイベントを開催しました。日本食を複数品日本人留学生みんなで作って、200 人ほどに提供しました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は、友人と図書館で勉強するか遊んでいました。電車で隣町に出るなど、1 日旅行をたくさんしました。長期休暇中には、各国の友人を訪ねて旅をしました。

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities :
図書館はミュンヘンの各地に点在しています、というのもキャンパス自体がそこら中にあるからです。LMU の図書館では、2 ユーロ(戻ってきます)でロッカーに荷物を入れて、カゴに必要なものだけ移してからでないと中に入れません。私はこれが非常に億劫で TUM の図書館に行ったりもしていました。しかし、至る所にある LMU グッズの自販機に透明な図書館用のバッグ(結構可愛い)が売っているので、後輩の皆さんはぜひそれを購入して図書館ライフをエンジョイして欲しいです(私は気づくのが遅すぎて諦めました)！スポーツ施設に関しては ZHS というのが寮のすぐ近くにあって、低額で色んなスポーツのコースを受けることができます。食堂も各キャンパスにあるのですが、メインは Giselastraße という駅にあるメンザです。お皿に自分の好きなものを好きなだけ載せて、それを計って金額を支払います。この際、学生証のみで支払いができます(パスモみたいにチャージする方式です)。基本的に全て 100g あたり 80 セントという価格設定で、

サラダ、前菜、メイン、デザート、フルーツ等がバラエティ豊富に提供されます。お肉が入った料理を食べる場合には、追加で数ユーロ支払います。Wi-Fi 環境に関しては、東大が提携している eduroam のおかげで何の手続きも無しにあらゆる場所で WiFi に繋がります！

■ サポート体制/Support for students :

語学面では、ドイツ語コースが豊富にあるため、お金はかかりますがドイツ語を学ぶ体制は整っていると思います。生活面においては、留学生用のイベントが豊富にあるので、積極的に参加すれば友達も簡単に作れます！また、バディー制度があり、申し込むとバディーがついてくれます。

プログラム期間中の生活について/About life during the program

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :

学生寮

■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :

Olympiazentrum(契約書には Oberwiesenfeld と書いてあります)が最寄駅の学生寮で、全部屋個室でした。東大からの LMU への留学生は先輩方も後輩達もみんなここなので、基本的にここになると思います(ちなみにめちゃくちゃ人気の寮で、現地の学生は最低 2-3 年待たないと入らないようです!)。キッチンもバスルームも全て自分専用なので、とても快適です。備え付けの家具としてはベッド、机と椅子があります。鍵を受け取った際に貰えるものとしてはベッドカバー、枕、枕カバー、寝袋(これを布団として使っている人もいます)、シャワーカーテン(自分で新しいものを取り付けます)、水筒があります。私は電子レンジやミニオーブン、ランプ、調理器具、食器等を全て自分で揃えました。見つけた方法としては、東大からの申し込みが終わった後 LMU からメールが来て、そこでの申し込みフォームにある「寮をアロケートして欲しい」という項目にチェックしただけです。メールでは、「寮が与えられなかった場合に備えて宿を探しておくように」と赤字で書いてあって怖いですが、基本的にもらえるので安心してください！

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :

気候に関して、夏は暑すぎず、冬は少し寒いかも、といった感じです。真夏日には近くにある Englischer Garten に行って泳ぎましょう。冬は、私がいた時は数十年に一度の大雪でマイナス 14 度くらいまで下がったので、それに耐えられそうなコートを持ってくるか現地で調達するといったと思います。大学周辺には可愛いカフェや、様々なレストランが点在していて、飽きません。お気に入りのカフェをぜひ見つけてください！(私のお気に入りの人が知りたい人はぜひ連絡ください！)ただし、外食は高いのでそこだけ気をつけましょう。スーパーやドラッグストアなども近くにあって、とても便利です！大学までは U3 という路線で 6 駅ほど(所要時間約 8 分)で着きます。交通機関に関しては、私の愛する Deutschlandticket というものが存在し、学生は毎月 29 ユーロを払うだけでドイツ全土の電車、バス、トラム(ICE 等の高速鉄道は除く)が乗り放題になります。本当に最高です。注意することとしては、セメスターブレイク中に勝手に購読がキャンセルされて、次のセメスターが始まるまでは学生割引なしで 49 ユーロを払うことになります。ミュンヘンではチケットを検査されることも多いので、気をつけましょう(罰金は 60 ユーロです)。食事に関しては、ドイツでは日本よりも野菜と果物、乳製品が安いので、私は基本的に自炊していました。ただ、お肉やお魚は高いです(私はほぼベジタリアンと化していました)...

■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :

現地では持って行った少しの現金と、クレジットカードで決済していました。たまに現金しか受け付けてくれないお店もあるので、少しは持っておくと安心だと思います。クレジットカードに関しても、万が一止められ

てしまった時のために最低 2 枚は持っていきましょう。オンラインでの決済(寮の支払いや交通手段の支払いなど)に関しては WISE というサービスを使っていました。送金も簡単だし、レートがいいのでおすすめです！私はワイズのカードを作りそびれてしまったのですが、みなさんは作ってから渡航するととても便利だと思います！現地の人や他の国からの留学生は PayPal をよく使っています。

■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

治安は、とても良いです。ドイツはそもそも欧州他国に比べて治安がいいですが、ミュンヘンはその中でも治安がいい方だと思います。(私は一度電車で携帯を無くしましたが、1 週間くらいで戻ってきました！)医療関係に関しては、ドイツの Hausarzt は朝早くから正午くらいまでしか空いてないことが多いためそこだけ気をつけてください。夕方まで空いていることは稀です。ドイツ人は基本的に軽い風邪などはお茶で治します。dm や Rossmann といったドラッグストアで気軽に買えるので試してみてもいいかもしれません。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

提出物としては、在籍証明書、成績証明書、語学力の証明書、パスポートが必要でした。また、ドイツに住むために十分なお金があることを証明するため銀行口座の残高または奨学金の金額を提出する場合には証明書の発行・提出が必要です。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザは日本では取得せず、現地で取得するのが一般的です。しかし、ミュンヘンでは現地でビザの発給にもものすごく時間がかかりシェンゲン協定の 3 ヶ月を超えてしまうことがほとんどなので、日本でビザを取得してくることをおすすめします！

■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :

特に何もませんでした。日本で無料で受けられる予防接種やワクチンなどではできる時に受けておくといいかもしれません。

■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

大学で強制加入の東京海上日動の海外留学保険に入りました。

■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

5年間かけて卒業することにしたため、特に何も手続きは行っていません。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

出発前のドイツ語レベルは B1-B2 レベルでした。基本的に英語が通じることが多いですが、数字や電車関係、スーパーで役立つ単語などは覚えておくといいと思います！

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	200,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	200,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	10,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	120,000 円/JPY

保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	80,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:	
派遣先の支払いのうち 3 万円程度が学費、それ以外はドイツ語コースとオリエンテーションツアー代。	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period:	
家賃/Rent	65,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	7,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad:	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships:	
トビタテ JAPAN 奨学金	
■受給金額(月額)/Monthly stipend:	
160,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend:	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?:	
大学(本部)からの紹介	

今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo:	
・Internationale Organisationen und Blame Games/6 ・Grundkurs Internationale Beziehungen/6 ・Introduction to American Politics/6・Putin, Trump and Post-Truth: Understanding the Crisis of Liberal World Order/6 ・Semestervorbereitend: IUCM-Deutschkurs B2.1(Sprachunterricht)/6 ・International Ethics /6 ・What Do We Owe to Refugees? The PoliticalPhilosophy of Refugee Protection /6	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad:	
40 単位/credit(s)	
■留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo:	
14 単位/credit(s)	
■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return:	

15 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):
2026 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts:
私にとってこの留学は、人生で間違いないハイライトだと思います。世界各国に友達が増えて、より色々な人の立場に立ってものを考えることができるようになりました。ドイツを選んだ理由でもあったドイツ語力向上に関しては、正直満足しているわけではないですが(結局恐れていた通り英語を話してばかりいました)、帰国後も続けて取り組みたいと思っています。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting:
いい意味で、既存の枠に囚われずに考えられるようになったと思っています。
■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting:
基本的に、メリットしかないと思います。英語力の向上はもちろんですが、何より人生経験として海外で半年～一年過ごしたという経験は人間としての深みを増してくれます。就職活動において話せることやアピールポイントも増えますし、キャリアにおいては海外勤務や海外オフィスとの協業などで役立つと思います。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad:
社会人との接点をもつように心がけた、留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
公的機関, 民間企業 外務省、商社
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants:
留学を申し込むに際して、たくさんの障壁があると思います。でも、USTEP を活用しての留学は、私費留学等他の手段に比べたら桁違いに簡単です。本学の担当の方々からの手厚いサポートはもちろん、奨学金もほぼ確実にもらえますし(JASSO)、留学先でも留学生としてたくさんのサポートを受けられます。どこの国・地域に行くことになったとしても、留学は確実に自分を成長してくれるし、生涯で今しかできない、かけがえのない経験になります。このチャンスをみなさんぜひ活用して、人生最高の1年間を過ごしてください！
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas:
特にウェブや出版物には頼りませんでした。やはり先輩に直接聞いてみるのだと思います。

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年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2024/10/4

■ID: A23124

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: ミュンヘン・ルートヴィヒ=マクスミリアン大学(LMU)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/10/16 ~ 2024/8/9

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部社会基盤学専攻国際プロジェクトコース

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部3年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

高校生のころから大学では必ず留学したいと思っていた。色々考えた結果、3年のAセメスターからが一番行きやすい時期なのではないかと思い、迷いなく応募した。一つネックだったのが部活のことだが、ドイツで陸上をするという目標を設定することで留学がより一層楽しみになった。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2023年/Academic year / 学部3年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2024年/Academic year / 学部4年/University year / A1学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

一番留学がしやすい時期だったから。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

Geography and Technology in Economic History/ 6

Environmental and Resource Economics/ 6

SPS "Behavioral Economics of Climate/ 6

Semestervorbereitend: IUCM-Deutschkurs A1.1/ 6

Semesterbegleitend: IUCM-Deutschkurs A1.2/ 6

Culture and Institutions in Economic History/ 6

Urban Economics/ 6

Field Experiments/ 6

■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad : 論文に基づいて授業が行われており、座学で学んだ理論が現実にどのように当てはめられていくのかがとてもイメージしやすく、経済学への興味が強くわいた。
■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester : 4～6 科目/Subjects / 21 以上単位/credits 以上
■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week : 16～20 時間/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research : スポーツ
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research : 地域の陸上クラブに所属した。私以外ドイツ人で、ローカルなドイツ人とかかわる機会に恵まれたのは他の人にはない経験だろう。現地の大会にも複数回出場できたのも良い思い出。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? : 陸上の練習や友達と会うのが主な過ごし方。たまにハイキングなど遠出をすることも。

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities : 図書館はたくさんあって使いやすい。ただ、ロッカーに荷物を入れないといけず、そのために 2€コインが必要なので必ずストックしておく。ジムはたくさんあるので契約して试试看と良い。私は友人がボルダリングをしていたので何度か行った。食堂は前述したとおり。Wi-Fi は eduroam が使えるので問題ない。
■ サポート体制/Support for students : 9 月に留学生向けのインテンシブドイツ語のクラスがあるので受講することを強くお勧めする。語学面のスキルアップだけでなく、留学生同士のコミュニティを広げる意味でもぜひ参加していただきたい。

プログラム期間中の生活について/About life during the program

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation : 学生寮
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it : 大学側が斡旋してくれる。ただ、期限がドイツを去る 1 か月前に切れてしまい、友人からサブリースしてしのいだ。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. : 冬の天気はあまりよくないが、他の季節はおおむね過ごしやすい。大学周辺はきれいでカフェが立ち並び、大学の町という様相。公共交通機関は非常に使いやすく、学生は 29€/月でほとんどすべての公共交通機関を利用することができ、その気になればベルリンまでそのチケットで行ける。主食はパンとパスタ。食堂は充実しており、オープンしている時間は短いが、私は美味しいと思った。外食は高くつくのでほどほどに。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :

日本のクレジットカードと Wise というヨーロッパのカードを準備した。Expatrio で閉鎖口座を作成し、そこから毎月 Wise にいくらか支払われるようになっていた。

■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

治安は非常に良い。日本と大きくは変わらないように感じた。向こうでは病院には行っていないのでよくわからないが、英語が通じる医者を探すのは大変そう。留学生は孤独になることが多いので、心身の健康上親友を作るのは非常に大事。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

基本的に指示されるものに従っておけばよい。履修計画の提出を求められるが、あくまで計画なので、大雑把で構わない。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

現地で学生ビザを取得。ドイツは入国してから 3 か月は何もなしでも滞在できるが、それを越えるとビザが必要になってくるので早めに申請すること。本物の ID カードをもらうにはかなり時間がかかるので早めに動き出すのがおすすめ。特にたくさん旅行したい方は。

■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :

基本的な薬の持参と保険以外は何もしていない。ただ、向こうで飲んだ薬は効果が強力な副作用も強く、副作用のせいで数日寝込むことになった。

■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

大学指定のものは入り、ドイツでの保険は TK に入るのが無難かと。英語の対応も問題なくしてくれる。

■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

単位の互換を全くするつもりはなかったので特別なことはしていない。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

英語は B2 くらい。ドイツ語は全くできなかった。向こうではドイツ語初級のクラスを取り、必要最低限は身に着けることが出来た。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	300,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	180,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	6,500 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	127,772 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	200,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :		
家賃/Rent	70,000	円/JPY
食費/Food	45,000	円/JPY
交通費/Transportation	5,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	35,000	円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :		

■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給した	
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
日本学生支援機構	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
80,000 円	
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
渡航支援金 : 130,000 円	
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部)からの紹介	

今後の予定について/About your future plans

■ 留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定の)もの/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :
なし
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
69 単位/credit(s)
■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :
0 単位/credit(s)
■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :
20 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2026 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
見聞を広めることが私の留学の第一目標だったが、それは間違いなく達成された。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
世界中からドイツに勉強しに来ている人たちに出会うことができ、とても刺激的だった。世界をまたにかけてダイナミックに活躍している姿は私のあこがれであり、大学院では外の世界に出てみたいという気持ち

がより一層強まった。また、現地での生活スタイルが自分にすごくマッチしているように思え、今後の人生における選択肢に加えることが出来ればなと思う。

■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :

実践している人に直接話を聞くことができるという点は日本ではなかなかかなわないこと。その国地域の空気感を知れるというのも大きなメリットなのではないか。デメリットとしては、日本との2項対立で考えてしまいがちなこと。世界にはまだまだ選択肢があるということを忘れずに。

■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :

いずれも行っていない

■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :

研究職

とりあえず海外で PhD をとって研究職につきたいと思う。

■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :

前述しましたが、悩んでいるなら行った方がいいです。一生忘れることができない貴重な経験になると思います。

■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

是永淳『できる研究者になるための留学術』