

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: 2023/12/16

■ID: A22167

■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: ケルン大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/10/1 ~ 2023/7/31

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部第1類(法学総合コース)

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部4年

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

学部3年生頃から留学に興味をもったが、自分とは別世界のことだと思い込んで詳しい情報は収集していなかった。学部3年生の末にUTASから全学交換留学の追加募集がある旨のメールを受信し、特別な要件はあまりないことが分かった。そこから留学を即決して応募締切(約1週間しかなかった!)までに必要書類を揃えることに奔走した。留学をするか迷う時間的余裕がなかったのが逆に後押しになったかもしれない。

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:

2022年/Academic year / 学部4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:

英語の苦手意識から留学を敬遠していたが、友人の勧めなどを経て留学できる最後の機会になるかもしれないと感じたから。

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:

2022 冬学期プレセメスター

・Deutsch Allgemeinsprache A1-1 (Intensivkurs) / 9.0

2022 冬学期(CGSPのみ)・

A European History of Cologne between 19th and 20th Century (1871-1933) / 3.0

・An Introduction to the European Court of Human Rights / 3.0

・Introduction into Economic Theories to explain European Integration / 3.0 (・Module Exam: 上記3)

コースの小テスト / 3.0)

- You're in TankTok now? A short contemporary history of Central and Eastern Europe in the light of Internet's history / 3.0
- Introduction to International Perspectives in Education: Zygmunt Bauman's Liquid Modernity As a Challenge for Democracy and Education Today / 3.0
- English in Context - A Linguistic Journey / 3.0

2023 夏学期(CGSP)

- A European History of Cologne in the 20th Century (1933-2000) / 3.0
- Contemporary Migration flows to Europe: A crisis or integrated part of European Life? / 3.0
- Introduction into Theories of European Integration / 3.0

2023 夏学期(WiSo 学部)

- Business English / 6.0
- Entrepreneurship in Theory and Practice / 6.0
- Fundamentals in International Taxation / 6.0

2023 夏学期(その他)

- Deutsch Allgemeinsprache A2-1 (Intensivkurs) / 9.0
- Berlitz®-Englischkurs "Glencullen" Level 7 / 3.0

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

EU 圏外からの留学生専用プログラムである CGSP が主開講となる授業は総じて 10~20 人のゼミ形式。授業内での発言を度々求められる一方、内容自体は高校~大学前期課程レベルの社会科学がメインで、授業中になされる英語の説明で内容を理解してしまえば予復習はあまり必要ないと感じた。学部が主開講となる科目は大人数での講義が多く、求められる内容も高度だった。

■ 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 :

7~9 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 :

1~5 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, 文化活動, インターンシップ

■ 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 :

- スポーツ: Unifit というジムに登録して日常的にトレーニングをしていた。よく顔を合わせる学生と軽く話す仲になった。
- 文化活動: 「ケルン日本文化会館」にて毎月開催されている日本語学習者向けの交流イベントに日本語話者ボランティアとして頻繁に参加していた。その他、仲良くなったケルン大学の日本学科の学生とともに日本とドイツの季節ごとのイベントを催し合った。
- インターンシップ: 「桃太郎」という日本食レストランで働かせていただいた。

■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :

地元で行われる催し物に積極的に参加するようにしていた。また、生活費や時間に余裕がある時は近隣の諸国/諸都市に旅行していた。

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

■設備/Facilities:

大学内に駒場図書館と同程度の規模の図書館がある。利用には簡単な登録が必要。学期ごと/月ごと等の契約で使える Unisport という総合スポーツ施設や Unifit というジムがある。詳細は下記リンクを参照。

https://unisport.koeln/index_eng.html https://unifit.koeln/index_eng.htmlMensa

(食堂)では 1 食 4 ユーロほどで極めて安価である。図書館はあまり利用しなかった。大学構内には学生専用の Wi-Fi が用意されており概ね問題ないが、接続が弱くなってしまう教室もある。

■サポート体制/Support for students:

大学による語学面のサポートについて、Tandem という語学交換のための学生マッチングサービスが存在するが、マッチングが成立せず役立つことはなかった。ケルン大学には日本学科が存在するので、ドイツ語学習目的であればその学生に日本語を教えながらドイツ語を覚えてもらう関係性は比較的容易に構築することができる。その他については全く利用することがなかったため詳細は不明。留学開始時にもらう諸資料に記載はあるので、必要になった際の保証はなされていると思われる。

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:

ケルン大学ほか 7 大学で運営される KSTW という生協組合の申請ページに登録する必要がある。ケルンで寮を見つけるのは非常に難しいため、留学が決まり次第すぐにこのページに登録しておくことを強く推奨する。<https://tl1host.eu/SWK/index.html#admission>

オンキャンパスの学生寮はなく、ケルン市内やその近郊にいくつかある寮をランダムに割り当てられる。ただし、ケルンの住宅事情は非常に逼迫しており、適切に手続きを行なっても学生寮を斡旋されないことがある。そのため、同時並行で民間の不動産市場から住居を探すことを推奨する。私やその他多くの留学生は主に WG gesucht という不動産マッチングサービスを利用していたが、私は実際に契約まで至っていないので詳細についてコメントはできかねる。学生寮のタイプは棟によって大きく変わるが、私の住んでいたところはベッド、机、タンス、小さな洗面台の付いた個室があり、シャワー、トイレ、キッチンと同じ階の 5 人で共用していた。

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

春・秋の日較差が大きく、渡航後すぐの 9 月末は日本との気温差に悩んだ(日本が残暑で 30 度を超える中、ケルンの気温が 1 桁台で息は白くなるような日もあった)。一方で、冬の気温は -10 度 ~ 0 度くらいの範囲に収まっていたので、適当な防寒具さえあれば問題なく過ごせた。夏の気温は日本と同じ程度で、湿度は日本より低く日差しは日本より強い。日焼け止めは現地で購入できるが、日本の製品よりベタつくので気になる場合は持参したほうがよい。夏・冬は高緯度のため日照時間が大きく変わり生活リズムがかなり崩れやすい。夏は 4 時 ~ 23 時、冬は 9 時 ~ 15 時くらい。交通手段はバス、トラム、電車が主で、州内の移動はセメスターチケットで無料。ただし、新幹線のような高速鉄道(IC、EC、ICE)はセメスターチケットの対象外。高速鉄道のチケット代は飛行機のように刻一刻と変動するので長距離移動は早めに計画すると出費を節約しやすい。また、ヨーロッパ全土では民間の高速バスや格安航空会社も発達しており、それら

の手段を所要時間や費用などの観点で比較して選ぶのが良い。レストランは高額なので基本的には自炊で賄った。日本やアジアの食材も専用のスーパーで調達できる。ドイツ料理は肉中心だが、ヴィーガン料理も一般的。ビールが水より安い店もある。

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

十分な奨学金がない場合は、財政証明のため「閉鎖口座」を開設する必要がある。留学開始時に全留学期間で必要な生活費(ドイツ政府によって指定される。私は 861 ユーロ×月数だったがこれも値上がりしている)を振り込む。これと銀行の普通口座を連携させると月々定額で振り込まれる。やむを得ない事情で留学を中断するなどイレギュラーな場合を除き、閉鎖口座からお金を引き出すことはできない。私は閉鎖口座に Expatrio、普通口座に N26 という銀行サービスを利用した。ドイツの普通銀行は口座維持費として毎月 5~10 ユーロ程度を納める必要があるが、N26 は対面の支店をもたないオンライン銀行サービスであり口座維持費が求められず、多くの留学生が利用している様子だった。N26 はデフォルトのサービスでスマートフォン等に登録可能なデジタル媒体のデビットカードを発行できる。スーパーなどで日常的な買い物をする際は現金を扱わずに決済できて便利だったが、ドイツでは他のヨーロッパ諸国に比してクレジットカード決済の普及率がそこまで高くなく、小さな店(カフェ、屋台等)では現金支払いしか受け付けていないことも大変多い。

■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 :

ケルンの治安は悪くない。Hansaring などケルン中央駅の裏側(大聖堂がない側)付近はやや雰囲気が悪いが、実際に危険な目にはあわなかった。繁華街である Neumarkt のカフェでバッグを丸ごとすり取られたことがあるが、おそらくバッグの紐に触れておくなど適切な管理をしていれば避けられたミスである。新型コロナウイルス感染対策に関して、留学開始~2023 年 2 月までは防疫措置として公共交通機関でのマスク着用が義務付けられていたが、今やマスクを見ることは稀。

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 :

ケルン大学から来たメールの通りに行えば問題ない。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

◎全体の流れ

閉鎖口座の開設(9/11; 渡航前)→渡航(9/25~9/26)→住民登録(10/6)→外国人局へ学生ビザの申請をしたい旨をメール(10/2、返信は 10/20)→必要書類をメールで提出(11/25、保険免除申請のため時間が空いてしまった)→伝えられた予約日に外国人局にて面接と代金の支払い(12/6、予約日の通知は 11/29 とかなり早い)→Fiktionsbescheinigung(「仮ビザ」)発行・受取(12/6 中)→学生ビザ手続きに関する手紙を受け取る(12/22)→学生ビザ取得(1/18)※()内は私が手続きした日程です。※担当者により手続きの内容が変わるようなので、情報に食い違いがある場合は担当者の指示に従ってください。

◎住民登録

私が渡航した際は厳密な管理はなされていなかったが、規則によるとドイツ到着後 2 週間以内に役所の外国人局にて住民登録を行う必要があると定められている。web サイト又は電話で事前に予約を取ることができるが、特定の曜日においては予約不要で 1~2 時間待てば受け付けてもらえる。web サイトでの予約は大抵 2 週間程度後の日程しか空いていないので、簡単なドイツ語フレーズを調べて電話で予約するほうがおすすめ。電話予約の場合は当日や翌日の席も確保できる。

◎ビザ

住民登録と必要書類の提出を終え Fiktionsbescheinigung(観光ビザが切れた後、学生ビザ発行までドイツ国内の滞在を猶予してくれる紙の証明書。ケルンに留学していた情報発信者が Instagram で「仮ビザ」と呼んでいたことから日本人の間ではこの名称が一般的)を入手。この時、もしくはビザの受け取り時に 100€ 強払う必要があるので注意。その後もう一度外国人局に赴きビザ(プラスチックのカード、日本人の間では「本ビザ」とも)を取得。総じてドイツの外国人局は手続きに時間がかかるため、観光ビザが切れるまでの 90 日以内に学生ビザを取得するためには早めに動く必要がある。

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

新型コロナウイルスのワクチンを日本で 3 回打った。風邪薬など一般的な医薬品は大抵持って行ったが、幸いあまりお世話になることはなかった。

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

東京大学指定の付帯海外保険のみ加入し、現地保険の加入義務は免除された。手続きが煩雑なのでそのまま加入してしまうほうがよい。

■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:

特になし。

■語学関係の準備/Language preparation:

IELTS は留学最低要件の 5.5 のみ。ドイツ語は簡単な挨拶を覚えた程度であった。

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	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.)	100,000 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)	88,980 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)	0 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments:

・交換留学プログラムでは学費を納める必要はないが、学生自治会の共済費として 1 学期につき 300 ユーロ強を支払う義務がある。なお、学期ごとに 10 ユーロほど値上がりしている所以で最新の情報を参照されたい。

・保険は原則加入義務があるが、東京大学指定の付帯海外保険の付保内容をもって加入免除申請を行い無事免除された。ただし、手続きに時間がかかり、学生ビザを期限までに取り逃すリスクがあったのでおすすめはしない。保険料は毎月 120 ユーロほど(こちらも常に値上がりしている所以で注意)。

・＜重要＞下記生活費の留学期間全てに渡る分について、留学開始時に財政証明としてドイツ政府指定の額を一括で送金する必要がある(ただし、奨学金を受給している場合など例外あり)。これは学生ビザ取得の要件となるので実質的に必須。私の場合は渡航前に日本円にして約 140 万円に相当する額を納めたが、物価の上昇やユーロ円の為替変化に伴い納める額は随時改訂されるので最新の情報を参照されたい。

■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	40,000 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	
・交通費について、先述の自治会共済費により州内の公共交通が乗り放題になるチケットを支給される(ただし、高速鉄道には例外あり)。 ・娯楽費について、他の都市へ旅行する場合は1日あたり100ユーロ程度を見積もっておくとよい。	

■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :
受給しなかった
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :
■ 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? :

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 :
75 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 :
5 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2024 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 :
現地ででの出会いにも恵まれ、充実した1年を過ごすことができて満足している。一方で、目的を突き詰めて

考えずに留学を開始してしまったために無為に過ごしてしまった時期があったことは後悔している。
■ 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 : 留学前は就職に対して良くも悪くも人生を大きく決定づけるような特別感をもっていたが、ごく些細な偶然によって留学が始まったことや、留学先のドイツやヨーロッパ全体では自由やプライベートを優先する考えが主流であったことから、「自分が嫌だと思わないところに続けられればよい」と考えるようになった。
■ 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 : 今後のキャリアについて留学がどのような影響をもつか判断しかねるので、就職活動のメリット・デメリットについてコメントする。 ・メリット: 東大ブランドの学歴と留学経験だけで多くの企業等から求められる立場になるので、いわゆる滑り止め受験のような不毛な活動にかかる時間を節約できる点。 ・デメリット: 私の場合は 4 年生の前半まで東大に在学し、帰国後は就職直前の 1 学期しか残されていなかったため、日本国内の企業を主な選択肢とする就職活動は留学中に行わなければならなかった点。
■ 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, 現地でインターンシップに参加した, 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) : 民間企業 アクセンチュア株式会社
■ 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 : 留学は「案ずるより産むが易し」の典型だと思います。少しでも興味があるかもしれないと感じたら、英語試験を受けるだけ、情報を集めるだけでも行動に移してみてください。
■ 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 : https://instagram.com/studium_in_koeln?igshid=YmMyMTA2M2Y=