

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: 2024/12/9

■ID: A23118

■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: ケルン大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/10/9 ~ 2024/7/19

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

■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?:

社会に出る前に広い世界を知りたかったから。大学入学時から決めていました。

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:

早く行きたかったから。

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:

male gaze in cinema+english conversation class/ects6

eco terrorism/ects6

german class/ects9

corporate development/ects6

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

どの授業もインタラクティブで印象的でした。

■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 / 1~10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

<p>■ 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 :</p>
<p>取り組んでいない</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>生活基盤を構築するのが大変で余裕がなかったから。旅行を沢山していたから。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>旅行</p>

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

<p>■ 設備/Facilities :</p>
<p>図書館はあまり綺麗ではない。食堂は安くて良い。スポーツ施設は利用していません。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>語学・学習面でのサポートは十分でした。生活のサポートはないです。寮がふんだんにあると宣伝していますが、寮数 6000 のところに学生 90000 受け入れているらしいです(数字の真偽は不明ですが友達から聞きました)。大学に問い合わせても、寮の斡旋業者がどうしているか詳細は不明だからサポートできないと言われました。寮の waiting list は常時 5000 人以上です。家がない人たくさんいます。直接交渉しに行っても wait としか言われません。寮をゲットできるかどうかは運です。みんな同じ書類を提出しているので、準備が足りなかったとかではないと思います。寮がないと地獄なのでお勧めしません。本当に、本当に同じ思いをしてほしくないです。自分の周りにもたくさん困っている人いました。金銭詐欺+性被害なども発生している中、危険を冒しなんとか契約するしかないですが、条件の良い家が空いているわけがないので、色々我慢して住むことになります。日本の感覚のまま舐めて行くと絶望しかありません。</p>

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

<p>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :</p>
<p>学生寮, アパートなどの賃貸</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>家4つ経験しました。壮絶すぎてここでは書ききれないので、困ったら東大を通じて直接連絡してください。</p>

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p>
<p>秋冬は曇り/雨が多い。大学周辺は治安良さげ。交通機関は学生なのでほぼタダ。食事はアジアスーパーが1つありそこで調達して自炊。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p>
<p>sparkasse で口座開設しましたが、家ないと住民登録できないので開設できません。できるまでは日本のクレジットカードで払っていましたが VISA でも使えないとこ一定数ありました。</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>体調を崩しても病院には行きませんでした。心は自分でうまくやるしかないです。</p>

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

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

東大から指定されたもの、ケルン大学に送る授業履修予定表その他自分で生活のために調べたこと。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
学生ビザ、ビザ局、6 ヶ月(家がなく住民登録ができなかった期間提出できなかった+ドイツの行政が遅すぎて直接交渉)
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
指定された保険に入った。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
指定されたものに入っただけです、旅行では保険つけてません。
■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 :
履修に関してはケルン大学からの要求と東大からの要求にズレがあり調整に時間を要しましたが特殊例だと思います。一般的に言えるのはゼミを休む手続きを忘れないことです。
■語学関係の準備/Language preparation :
洋画を見る

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.)	50,000 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)	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)	100,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
航空費は行き 60000 円 帰り 140000 円	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	100,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	5,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
家賃は4つの家を経験したのでさまざまです	

■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 :
なし
■ 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 :
male gaze in cinema/2単位 corporate development/2単位
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
48 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 :
4 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 :
28 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 :
留学に行けたこと自体にはとても感謝しています。現地で、親友と呼べるレベルの友達も作れました。生活に関しては、本当に絶望的でした。交換留学とは思えないくらい守られず、怖い思いを沢山しながら過ごしました(例えば男女両方住んでいるシェアハウスの内見に行ったら男しかいなくて密室に閉じ込められるなど)。普通の交換留学では経験しない、世界(移民)の厳しい現実を知れたとは思いますが、2度と味わいたくない地獄でしたが、親友の存在がケルンに行き行って良かったと思える理由です。
■ 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 :
世界を飛び回って活躍したいというキラキラしたイメージが崩れ去りました。
■ 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 :
外資系企業を受ける場合は、春から現地で就職活動をするようになると思います。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
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 :
十分すぎるくらい準備してください。ネットで少し調べればわかる情報と先輩の体験談を聞いて満足せず、

ダウンサイドをしっかりと考えてください。家庭によって使えるお金は色々だと思うので、そこもしっかり考えてください。応援しています。

■ 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 :

ネットでキーワード検索して出てきた記事

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: 2024/9/21

■ID: A23119

■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: ケルン大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/10/9 ~ 2024/7/19

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 文学部人文学科社会学専修課程

■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?:

慣れ親しんだ環境から抜け出して自分を客観視したいという気持ちが強かったのと、近しい友人が留学をしていたことが大きく動機に影響したと考える。2年の夏の時期に決意した。

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:

1年間留学できる最後の機会だと考えたため。

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:

English for Academic Purposes (ProfessionalCenter)/3

PSSP: Empirical Studies: Writing Processes and Products/3

Fit für's Ausland: Vorbereitungskurs für das Studium im englischsprachigen/Pass

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

文学部の先生は、芸術や趣味で生活を彩り良く飾り、人生を楽しんでいる方が多い印象を受けました。

■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 / 1~10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

<p>■ 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 :</p>
<p>スポーツ, 文化活動, 料理店でのアルバイト</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>現地の料理店で働き、ドイツ語を実際に使う機会を増やすことで、ドイツ語を上達させるモチベーションを高めた。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>友人と旅行に出かけたり、家の掃除をしたり、スポーツクラブで提供される活動や学校が提供するイベントに片っ端から参加したりしていた。</p>

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

<p>■ 設備/Facilities :</p>
<p>Wi-Fi 環境は初期設定をしっかりと行っていれば不自由なく使用できます。PC room は Philosophikum の 1 階に設置されています。図書館は 24 時間空いていますが、常に混んでいます。Wiso の 3 つの図書館では比較的席を見つけやすかったです。スポーツ施設も整っています。スポーツクラブに入ると、多くの講座を無料で受けられるようになります。サッカーやテニス、バレエ等はスポーツクラブへの入会料だけでは不足、追加料金を払う必要があります。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>Wiso Faculty では Buddy 制度やイベント情報の開示が充実しています。派遣先の大学側の問題で、1 学期は Wiso Faculty に所属できるが、もう 1 学期は他の Faculty に所属することを大学から求められました。このような場合 1 学期目と 2 学期目のどちらの時期に Wiso Faculty に所属するかをこちらで決められるのですが、2 学期目でなく 1 学期目に Wiso Faculty を選択することをお勧めします。</p>

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

<p>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :</p>
<p>学生寮</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>派遣先の学校が紹介してくれました。</p>

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p>
<p>気候: 気温は年中日本より寒いくらいで、天候は年の半分以上曇りという印象です。大学周辺の様子: 大学周辺は非常に治安が良かったです。交通機関: 交通機関はいつも遅れていました。ただ、バスのラインが多く存在しており、あちこちにバス停が立っているので、ここのバスが遅れていたならあそこのバスを使用するといったことができます。食事: 大学内に Mensa という格安でメニューが豊富な学生カフェがあります。レストランでの外食の基本価格は 10€/食です。パン屋さんのパンは 1 パン 3-6€位です。大学のメインキャンパスの 10 分圏内に Rewe と Aldi というスーパーがあります。Aldi は日本で言う業務スーパーで Rewe は食べ物だけのドンキです。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p>
<p>現地で Sparkasse の口座を開設した後に、その口座からお金を引き落とすデビットカードを使用していました。Passport & Residence registration & Proof of enrolment が必要です。支店によっては予約が必要です。</p>

■ 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 :

比較的ケルンは夜に出歩いても危険でないと言う人も多いですが、治安の良さは日本より低い印象を受けました。また、人が良いという印象が外国に根付いている日本人は服装や表情から分かりやすく、悪意を持つ人に標的にされやすいと感じました。学生の間には Bar や Club で友人と遊ぶ文化が根付いているので、夜に街を歩くことは多々あると思いますが、油断しないのがお勧めです。体重計は持っていか現地で購入すると良いと思います。過食気味なのに気付かずに、1.5 倍の量の食事を 3 回/日続けていた所、常に血糖値が高くなり集中力が途切れやすくなりました。

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 :

留学先から手順を説明するメールが送られてきます。その手順に沿って手続きを行えば何ら問題はありませぬ。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

住民登録を行った後にビザ申請を行います。私はビザを発行してもらうのに合計で3ヶ月かかりました。ただ住む地域によっては半年~1年間経っても発行してもらえない方もいました(そのような方は3ヶ月後ドイツ国外に出れません)。Lindenthal は比較的早くビザを発行してくれます。Passport(Personalausweis) & Signed registration form(Anmeldeformular) & 住民登録証明 Meldebestätigung 等を持って、Einwohnermeldeamt(住民登録局)に行くと、住民登録書を発行してもらえます(曜日によって予約制か予約不要かは変わります)。ビザの発行に関しては、(1)ホームページにアクセスしてビザ発行申請書をオンラインフォームで送ります。(2)その後メールが来るので、Meldebestätigung/Anmeldebestätigung(住民登録を証明する書類)、パスポート、写真、お金等を持って、再度 Einwohnermeldeamt(住民登録局)を訪れましょう。(3)2週間程後にビザを取りに来て欲しいという連絡が来るので、再度 Einwohnermeldeamt(住民登録局)を訪れましょう。

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

歯の治療を施す必要がある場合は渡航前に歯科に行きましょう。風邪薬を処方してもらうのと歯の治療を受けるのでは、価格に天地の差があります。持参したパブロン錠剤は、風邪を引いて動けなくなった際に非常に役に立ちました。普段風邪をひかないという認識の人でも、海外の全く異なる環境では予想外な体調不良に陥ることがあります。海外の薬は副作用が強いことがあるので、キャベジンでも何でも常備薬は持っていくのがいいと思います。

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

稀に、市役所の役員に、OSSMA と付帯海外保険に加入している書類を見せることで、ドイツの国民皆保険への加入を免除されることがあります。ただ大抵は、免除を認めてくださらないので、交渉がうまく行かなそうな場合は潔く払いましょう。

■ 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 :

指導教員の方に帰国後の単位申請制度等について説明を受けた後に留学届を出した。複雑な手続きはなかった。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

ドイツ語は全く準備していなかった。英語に関しては、渡航前まで毎日 Youtube や Podcast を使用してリスニング力を高めていた。

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	190,000 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.)	53,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 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)	130,000 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	40,000 円/JPY
食費/Food	30,000 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 :	

■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 :	
The Fung Scholarships	
■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 :	
■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 :	
English for Academic Purposes (ProfessionalCenter)/3	
PSSP: Empirical Studies: Writing Processes and Products/3	
■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)	

<p>■ 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:</p>
4 単位/credit(s)
<p>■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return:</p>
32 単位/credit(s)
<p>■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):</p>
2026 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

<p>■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts:</p>
<p>留学前は、親に整えてもらった環境で、何も考えずに楽しく過ごしていたが、留学後は、自分の生活をどのように経済や政治に適応させるか、またどのように生活を組み立てるべきかについて、頻繁に考えるようになった。自分の生活を改善するために有益な情報を積極的に取り入れる姿勢が身についたことは大きなマインドチェンジだった。また、語学力の不足や文化の違いによって強い疎外感を感じ、辛くなることは多々あったが、外国での生活の大変さを経験したことは、将来海外で生活するかどうかを決める際に有用な判断材料になると考える。</p>
<p>■ 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:</p>
<p>自分の好きなものを追求し続ける多くの学生に出会い、自分のやりたいことが何かを考える癖がついた。</p>
<p>■ 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:</p>
<p>日本での就活を行うにあたって必要な仲間や情報が得にくい。</p>
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad:</p>
<p>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。</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):</p>
<p>民間企業</p>
<p>■ 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:</p>
<p>煩雑な手続きが必要な留学を準備する気持ちと、50万円程のお金がある場合は、ぜひ気軽に</p>
<p>■ 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:</p>
<p>ホームページ、留学体験記</p>

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: 2024/8/21

■ID: A23120

■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: ケルン大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/10/9 ~ 2024/7/19

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 医学部健康総合科学科

■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?:

元々小学生の頃から海外に興味があり、高校で留学したかったが母に止められたので大学でする事になっていた。大学で日本の働き方などについて知ってからは更に海外で働くことも考え始めたので、留学して海外生活を経験したり、仕事などの情報を得たりすることに更に意欲が湧いた。なので、留学する事自体に一切の迷いはなかった。

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:

協定校数が多く、一年留学できる可能性が高かったから。

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:

Contemporary Migration flows to Europe: A crisis or integrated part of European Life?/3

German (B1)/9

Embodied Perspectives on Health and Well-being in a Globalized World/3

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

毎授業ごとに一つの論文を予習し、それについて授業内でディスカッションするスタイルだった。東大のように新たな知識を享受してくれるのかと思っていたが、あまり先生から新たな知識は得られなかったように思う。というのも、CGSPという授業の特徴なのかもしれないが、2、3個のテーマにフォーカスするというよりはある分野において広く浅く扱うといった形式だった。課題として与えられたエッセイも授業で取り扱った

<p>テーマに関連している必要はなかったのですが、授業からある事について学べるかどうかは個人次第だなと思 った。</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>1~3 科目/Subjects / 1~10 単位/credits 以上</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>1~5 時間/hours</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>アルバイト</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>アジアスーパーで春休みからアルバイトをしていた。複数のお店に直接出向いて、「バイトしたいけど人 募集してる？」と聞き、向こうからの日本食レストランでバイトをする留学生が多いが、せっかくなら日本で できないことをしたかったので経験できてよかった。仕事内容としては、日本でやることと同じだと思うが、ド イツと日本の働き方の違いを知ることができたのでよかった。ドイツでは店員と客は対等なので、日本に比 べてお客さんが圧倒的に礼儀正しかったことや、同僚たちが何があっても定時で帰っていた事が特に印象 的だった。また、基本はドイツ語で接客していたので、ドイツ語の上達につながった。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>日曜日はお店がほとんど閉まっているので大抵家にいて休んでいた。たまにドイツの他に旅行に行った。</p>

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

<p>■ 設備/Facilities :</p>
<p>図書館は東大のように総合図書館と学部ごとの図書館があったが総合図書館は wi-fi が通じないエリアが 多かったのであまり利用しなかった。スポーツは、Uni Sport と Hochschulsport の 2 種類があり、中には無 料で受けられるものもある。有料のものもあるが外部に比べてかなりお手頃な価格になっている。食堂は 2€で食べられるメニューもあり、外食に比べてかなり安かったのでありがたかった。特別美味しいわけ はないが、特別まずいわけでもない。値段に見合っていると思う。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>留学生の数が多く、サポート体制が薄いように感じた(特に住居面)。特に私からサポートを求めたことは なかったのでよく分からなかったが、最初の行政に関する手続きや住居についての情報提供がインターネ ットで調べれば出てくるようなことばかりで、あまり助けにはならなかった。他のドイツの大学に留学してい た友人は、滞在許可の手続きや銀行開設の手続きなど様々な場面でサポートしてもらったと聞いたのでや はりサポート体制は薄いと思う。</p>

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

<p>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :</p>
<p>学生寮, アパートなどの賃貸</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>寮の割り当て応募フォームに年の初めから登録していたが、渡航3週間になっても寮の紹介が来なかった のでプライベートルームを探すことにした。最初は、現地で生活している人向けの日本人掲示板(mix B)を</p>

使用してルームシェアの部屋を見つけた。場所や条件の割に割高(月 590€)だったがケルンが住宅難であることは知っていたので他の物件を探すこともなくそこに決めた。トイレ・シャワー・キッチン共有の 3 人のシェアハウス(WG)で大家さんも住んでいたが、「シャワーは 2 日に 1 回かつ午後 8 時まで・シャワーは毎日大家の許可を取ってから入ること」などの理不尽なルールを押し付けられ、更にトースターやケトルを持っていなかったのでフライパンや鍋で代用していると文句を言われるなどされたので非常にストレスが溜まった。とにかくどこかに引っ越したいということで他の留学生にどうやって寮の部屋をもらったのかと聞くと、鬼のようにメールを送り続けたらもらえると複数人が言っていたので、とても丁寧な口調でお願いメールを送ってみたところ意外とすんなり紹介をもらえた。例の大家に引っ越したいことを伝えると、契約書にも載っていないのに家賃半年分を払うことを請求され、それを拒否すると「あなたの母親に電話するぞ、こんな事していいのか」といった内容の脅迫じみたことをされた。また、「そんなにお金が払いたくないなら次にこの部屋に住む人を見つけてこい」とも言われた。仕方がないまだドイツに来て1ヶ月でナイーブだったので一応探してみたが、そう上手くもいかず引っ越すことを諦めていた矢先に、「私が新しい住居人見つけたから明日引っ越して」とリスペクトのかけらもない提案をされたが一刻も早く引っ越したかったため、翌日急遽荷物をまとめ友人の助けを借りて引っ越した。違約金に相当するお金を払わずに済む事にやや嬉しみを覚えたが、引っ越し当日の朝に「彼女は 3 ヶ月しか住まないからあなたが残りの 3 ヶ月分払ってね、払えないなら引っ越さないでね」とまた理不尽なことを言われたが無視して荷物を移動させた。また、その後もしつこく「住所変更した役所の証明書を送って」と言われたが、友人に新しい住所を教える事になって危険だから絶対にやらないように、と止められた。結局デポジット(保証金)で払ったお金を返す気配がないので、弁護士に相談し、返金を求める書類を送ってもらったところ、デポジットから家賃 3 ヶ月分を引いた金額しか返ってこなかった。裁判を起こす事も考えたが彼女が私に提供していた名前が偽名の可能性があり、その場合訴えが無効になる事だったので泣き寝入りという結果になった。長くなったが、そもそも入居する前に日本からデポジット・初月の家賃を振り込むように求められていた時点で怪しかったなど思う。もちろん鍵などは送られることはなかった。部屋が実在しただけマシではあったが、だいぶ悪質な大家だったのでお金を振り込む等に関しては焦らずに周りに相談しながら冷静に決めるべきだった。引っ越した先の寮は完全に一人部屋で、部屋にシャワー・トイレ・キッチンもついていてとても快適だった。ただその分、寮にしては家賃は 440€と高めにはなった。ベッドと机、椅子が備えられていたので、ありがたかった。基本的に、留学生は家具が備えられているところに割り当てられると思う。寮に入居する方が環境的にも経済的にもいいと思うので、渡航前に必死にお願いメールを送っておくことをおすすめする。

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

基本曇っていて暗かった。日本から持っていたアウターを最初の方は着ていたが寒さに耐えきれず新しいものを現地で購入したら快適になったので、東京よりはやはり寒いと思う。每学期 300€ほどセメスターチケットというものを購入させられるが、その中に Deutschland tickets というドイツ国内での鈍行に無料で乗れるようになるチケットが含まれているので基本的に交通費はゼロだった。またそのチケットで市内の自転車に一回 30 分まで無料で乗る事もできた。食事は自炊する時は簡単なのでパスタをよく食べていた。外食に行くことも週一ほどであったが、移民が多いケルンでは様々な国の料理を試すことができるので意外とよかった。米を欲した時は安くて美味しいのでジャスミンライスを炊いていた。あとは基本的にパンを食べていた。野菜や果物は日本に比べて安い。

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

ドイツで滞在許可を取るためには、毎月生活資金の証明が必要だった。閉鎖口座というドイツ特有の仕

組みがあり、閉鎖口座のサービスには Expatrio を使用し、そこに毎月の生活費(934€)×滞在月分を事前に日本から送金した。毎月分のお金は自動的に振り込まれるが、その振込先の口座として Sparkasse で口座を開設した。単に、ケルン大学の職員に「彼らは英語対応もできるよ」と勧められたので開設したが、ドイツ語しか頑なに喋ってくれず、更にこちらがドイツ語で応戦してもその対応は不親切を極めており、また全国に Sparkasse は存在するが各地域によって主体が異なっている、という謎のシステムを採用しているのでおすすりはしない。ドイツ人の友達には Deutsche Bank の方が断然いいよと言われた。海外送金は wise を利用した。また、現地の普通口座は住民登録を行ってからしか手続きを始められないため、開設するまでの支払い手段として jal のデビットカードを日本で作り使用していた。でも普通に wise で口座・カードを作った方が早かったと思う。

■ 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 :

最初は治安を心配して絶対に暗くなる前に家に帰っていたが、住むにつれてそこまで治安が悪くないとは思った。ただ危険な地域等は事前に調べておき、立ち寄らないようにするに越したことはないと思う。幸いにも大きな病気はせず、一度口唇ヘルペスにかかってしまったのでクリニックに行き薬を処方してもらった。保険適用内だったので一円も支払わなかった。ただ、毎月 124€という高額な保険料を納めていたので当然だと思う。精神が病んでしまった時は、日本にいる友達や家族に話を聞いてもらったり、現地でできた日本人の友達と悩みを共有したりしていた。秋冬は朝から空が暗いのであまり明るい気持ちにはなれないので、何か楽しみを見つけるといいと思う。私は引きこもりになりかけたので、カフェに行ったり、太陽が出ている南の国の方に旅行したりして何とか冬を凌いだ。

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 :

東大での成績証明書や、語学力の証明書を送る必要があった。特に難しいことはなかったが、入学手続きが来たのが 6 月ごろと遅かったため不安になった記憶がある。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ケルンの外国人局で滞在許可(residence permit)を取得した。申請してから、滞在許可をもらえるまで約 2 ヶ月かかった。申請する外国人局によっては仕事がすごく遅く、申請から半年経っても滞在許可をもらえていない人がいた。電話やメールなどで促してもほぼ効果はないので、大人しく日本で事前にビザを取得しておくほうが安牌ではある。

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

確か学内の健康診断と予防接種を受けたのみだったと思う。留学とは関係なしにコロナのワクチンは 3 回接種していた。常備薬は持っていったが、着いた初日に無くしてしまったので、遊びに来てくれた友達に追加で持ってきてもらった。

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

本部のホームページにある情報に従ってやれば問題ない。ただ、ドイツでの現地の保険料が毎月 124 ユーロとかさむので、できれば東大で加入させられる保険が、ドイツ現地での保険加入免除をカバーしてくれるのか試す価値はあると思う。免除を求めるには、ドイツの公的保険を提供する保険会社に連絡するらしい。免除が認められるのは滅多にないと聞いたが、実際に知り合いに免除されている人がいて、彼女は大学必須加入の保険で一番保険範囲が広いプランを選んだと言っていた。

■ 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 :

留学に応募する前に留学先での単位はほとんど交換されないという旨を聞いていたので、降年前提で応募した。なので、特に通常より多めに単位を取っておく等のはしていない。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL iBT で 98 を取得していった。合計スコアとしては高いように見えるものの、スピーキングとライティングのスコアが低かったため、イギリス等の英語が公用語の国の大学では応募条件に引っかかってしまった。反省としては、特に対策をせずに 3 回も受けてスコアを上げるという無謀なことをしてしまった。リスニングとリーディングは得意だったので模擬の問題を一回ほど解いて、どのように点数を取るか戦略を立てられたが、スピーキングとライティングは作戦を立てる以前に実力があまり無かったため早いうちから基礎力を上げておくべきだったと思う。

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.)	96,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	7,680 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)	198,400 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	67,200 円/JPY
食費/Food	32,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	64,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

日用品・コインランドリー10,000 円

■ 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 :

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:

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:

24 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:

日本にいた時よりもタフになり、日本では持っていなかった視点を獲得する事ができた。また語学力は思ったより上達しなかったものの、コミュニケーションでは伝えようとする事自体が大事な事に気づくことができた。更に、英語を話す事に対する障壁がなくなった。また一生のうちに会えるか会えないか分からないほどの素敵な友人ができたことは、今後の人生において財産になると思う。

■ 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:

やはりドイツと日本のワークライフバランスを比べると海外で働きたいと思った。日本では就職活動のスタートが年々早くなっている事にも見られるように、「何もしないという空白の期間を作ってはいけない」というような強迫概念があるように感じるが、ドイツではキャリアに対しても大学生活に対しても良くも悪くも「やりたいからやる」の精神の元、のびのびと考えている人が多く、別に生き急ぐ必要もな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:

海外でのキャリアに興味があるのならば現地で情報を集められるの事はプラスだと思う。留学する時期によっては、就活を現地からしなければならぬことはネックかもしれない。実際就活をしていないので留学がメリットに働くかどうかは不明。

■ 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):

■ 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:

迷っているならした方がいいと思います。一年卒業が遅くなる、などの懸念点があるかもしれませんが、人

生 100 年時代と言われている今の時代、1 年ぐらい好きに過ごしてもいいのではないのでしょうか。

■ 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 :

過去の留学経験者による本レポート