

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: 2025/6/24

■ID: A24173

■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: ベルリン自由大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/10/1 ~ 2025/7/19

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 総合文化研究科超域文化科学専攻

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 修士2年

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

募集締め切りの約2週間前、9月の半ばに突然決断しました。当時、指導教員から研究費をいただき、ドイツに約2週間滞在していたことが、申請に至った最大のきっかけです。結局、「東大の学生」という肩書きで様々な施設を訪問しても、我々は「遠方から来た客人」以上の扱いを受けることはできません。より厳しい環境に身を置かなければ成長は望めないという実感を得たことには非常に大きな意味がありました。一つ留学を迷った理由があるとすれば、それは、修士課程の学生が、1年間の留学をするとほぼ自動的に1年の留年を余儀なくされることです。

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:

2024 / 修士2 / S2

■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:

2025 / 修士2 / A1

■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:

博士課程でドイツにおいて在外研究を行うためには、高度なドイツ語運用能力と、現地で受け入れてくださる研究者の方との面識が必要です。その意味で、修士2年の秋学期は渡航のための最後のチャンスでした。これが、この時期を選んだ理由です。

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:

Vorkurs Deutsch als Fremdsprache/6

Deutsch Sprachkurs B2.2/5

Deutsch Sprachkurs B2.2/C1.1/5

Berlin in der Literatur/5

The Self as a Political Problem/5 Colloquium Sozialphilosophie/5
■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
ベルリンの公立大学(FU/TU/HU)は連携しており、ベルリン自由大学(FU)の学生がフンボルト大学(HU)の授業を履修することも可能です(ただし、東京大学での単位認定はやや手間がかかるかもしれません)。私は HU の哲学コロキウムに参加し、学生たちの非常に活発な討論から強い刺激を受けました。こうした授業やセミナーに学期途中で参加することは非常に難しいです。前述のコロキウム参加はうまくいった例ですが、学期の途中までその存在に気づかず、参加を逃した授業やセミナーもいくつかあります。早い段階で授業カタログに目を通し、計画的に履修登録を行うことが重要です。
■ 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 :
1〜3 / 11〜20 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 :
21 時間以上/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
■ 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 :
同居人をはじめ仲の良い友人が何人かできたため、そこそこの頻度でテニスや卓球を楽しんでいました(あまり知られていませんが、ドイツには「野生の」卓球台が数多く存在しており、私の家の裏にも 2 台の卓球台があったので、そこでよく卓球をしていました)。また、これは今後の予定ですが、ベルリンを離れた後、1 か月間ポルトガルで巡礼の旅をするつもりです。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
友人たちと旅行に出かけたり、ベルリン市内の公園や美術館、各種イベントに参加したりしていました。文字通り毎週どこかに出かけていたため、すべてを書き尽くすことはできません。やはり、活動的な友人を持つことが何より大切だと実感しています(なお、ギーセン(フランクフルト近郊の比較的小さな街)に留学していた日本人学生から、「週末にすることがない」と聞いたことがあります。ベルリンは非常に大きな都市なので、この点に関する心配は無用です)。

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

■ 設備/Facilities :
図書館は非常に充実しています。また、私は参加しませんでした。スポーツ関連のコミュニティも多く存在するようです。同居人の一人はドッジボールのクラブに参加しており、とても楽しそうに活動していました。なお、大学のテニスコートは 1 時間 5 ユーロで利用できるため、ラケットとボールを持っている方には予約をおすすめします。次いで食堂についてですが、ドイツの食堂(メンザ)が「安かろう悪かろう」の象徴として知られているのは有名な話です。あえて私がここで触れるならば、ベルリン自由大学のメンザのメニューはほぼ全てベジタリアン対応であるという点でしょうか。これには「なるほど、これがベルリンか」と感じさせられました。
■ サポート体制/Support for students :
大学が提供している Vorkurs(語学の事前コース)には、参加したほうがよいと思います。私自身は後から

知ったのですが、ベルリン自由大学の Sprachzentrum はドイツ国内でも非常に評判が良いそうです。この事前コースがなければ、私のその後の学業は破綻していたかもしれません。学習面については、かなり放任主義的なので、他の学生と積極的にコミュニケーションを取り、情報収集に努めることをおすすめします。生活面や精神面でのサポートについては、少なくとも私は利用しなかったため、詳しいことはお伝えできません

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 :

大学を通じて滞在先を確保しました。極めて競争率が高いので、期日が来たら、1秒でも早く部屋を抑えることをお勧めします。

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

ベルリンの冬の寒さは年によってかなり差があります。寒い年には氷点下 20 度近くまで気温が下がることもあるそうですが、私が滞在した年は氷点下 5 度程度までしか下がらず、比較的穏やかでした。冬を除けば、気候は非常に快適です。日本のような蒸し暑さはほとんどなく、空気はからりとし、緑も多いです。ベルリン自由大学は、ベルリン南西部の閑静な住宅街の中に位置しています。大学の敷地内や周辺には公園や、驚くことに小さな農場のような場所もあり、大都市ベルリンのイメージとは対照的な、のどかで落ち着いた雰囲気が広がっています。ベルリン市内の公共交通機関は、概ねよく整備されていると言えるでしょう。もちろん、日本の交通機関と比べると、特に時間の正確さの点で見劣りする部分はありますが、それでもバスは 24 時間運行しており、市内のどこへでも比較的容易にアクセスできます。なお、外食は非常に高くなります。ごく限られた予算で生活する留学生にとっては、自炊が現実的かつ強くおすすめできる選択肢です。

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

さまざまな事情があり、私は基本的にすべての支出をクレジットカードで支払っており、閉鎖口座を通じて準備したユーロは、ほぼすべて家賃の支払いに充てていました(なお、私は奨学金を受給していたため、閉鎖口座には月額 400 ユーロ分しか振り込んでいませんでした。奨学金を受給している場合は、その分の金額を閉鎖口座への最低入金額から差し引くことが認められているためです。)

■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 :

大学周辺の治安はよいです。また、私はいわゆる WG(Wohngemeinschaft:シェアハウス)に住んでおり、5 人のルームメイトと共に暮らしていました。彼ら／彼女らとはよく一緒に食事をしたり、旅行に出かけたりするなど、日常的に交流の機会がありました。このように生活環境に非常に恵まれていたため、心身ともに健康な状態を保つことができました。

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 :

交換留学の場合、入学手続きは難しくありません。私の記憶では、大学から求められたいくつかの書類やフォームに記入するだけで完了しました。唯一手間がかかったのは、公認の保険への加入手続きです。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas:

ビザ関連の手続きはやや煩雑です。まず、日本国籍を有する者は、そもそも「ビザ」を取得する必要がありません。その代わりに「滞在許可 (Aufenthaltstitel)」という別の種類の書類を取得する必要があります。さらに、前述の通り、ドイツの大学に正式に入学するためには、公的に認可された健康保険への加入しなければなりません。そしてこの保険への加入証明がなければ、滞在許可の申請を行うことはできません。加えて、ドイツで滞在をするためには、「閉鎖口座 (Sperrkonto)」を開設し、そこに一定額以上の資金を入金する必要があります。この口座の開設も滞在許可の取得に不可欠ですが、手続きにはある程度の時間がかかります。こうしたなか唯一の救いは、先にも述べた通り「ビザ」が不要であるという点です。「ビザ」とは本来、入国前に取得しなければならない書類です。そしてそれが不要であるということは、日本国籍者はとりあえずドイツに入国することが可能である、ということです。ビザと異なり、「滞在許可」入国後に申請・取得することが可能です。実際、多くの学生は入国後にこの手続きを行っています。私自身は、円安が解消されることを期待して閉鎖口座へのユーロの入金を可能な限り遅らせましたが、結果として為替レートに大きな変化はありませんでした。この点に関しては正解があるわけではないため、手続きをどれだけ迅速に進められるかの自信の程度に応じて、できるだけ早めに準備を始め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:

常備薬はいくらか持って行きましたが、結局一つも使っていません。ドイツの薬局は信頼に値します。持病などがあるわけであれば、腹痛を抑えるための薬と体温計を持参すれば十分なのではないでしょうか。

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

交換留学性には、東京大学が指定する保険に加え、ドイツにおける公認の健康保険への加入も義務付けられています。この二つの保険は、補償範囲が重複している上、実際にはドイツの健康保険の方が内容・対応ともに充実しています。したがって、少なくとも健康保険・障害保険に関しては、東京大学側の保険加入義務を再考いただいた方がよいのではないかと考えています。(※ただし、損害保険についてはこの限りではありません。)ドイツでは、授業料が無料である代わりに、年間 20 万円以上の健康保険への加入が求められます。保険会社の選び方によって

■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:

必ず事務の方と事前に相談を行ってください。特に、駒場キャンパスの大学院に所属している場合は要注意です。大学院総合文化研究科の窓口届け出を出すだけでなく、自分が所属する研究室の事務担当者とも、きちんと連携を取っておくことが重要です。私の場合、総合文化研究科への届け出は早い段階で済ませていたのですが、比較文学比較文化研究室への別途の届け出が必要であることに、出国直前になってようやく気づきました。その結果出国前になんかなりドタバタしてしまったので、所属する研究科だけでなく、研究室側との事務的な確認も忘れずに行っておくことを強くおすすめします。

■語学関係の準備/Language preparation:

出国前のドイツ語運用能力はそれほど高くなかったため、最初のセメスターはかなり苦勞しました。「話すのが大変だ」とよく言われますが、私の実感としては、それ以上に大変なのは「正確に聞き取ること」です。話すことは、ある程度の語彙力があれば、数か月の練習でスムーズにできるようになります。しかし聞き取りには、相手の使う語彙に対する事前知識が必要であり、さらにその語彙の正確な発音をあらかじめ知っておかなければなりません。とくに、話者の発音やスピードに慣れていないうちは、聞き取れない単語があるだけで、文全体の意味を取り違える可能性もあります。そのため、出発前にリスニングの訓練を重点的に行っておくことを強くおすすめします。

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :		
航空費/Airfare	100,000	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	5,000	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)	250,000	円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :		
ドイツへの留学に当たっては、公的に認証された保険に入らなくてはなりません。この保険代が年々上昇しつつあり、大きな負担でした。		

■ 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	0	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000	円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :		
ドイツの大学生(大学院生)は、公共交通機関が乗り放題となる「Deutschland-Ticket」を利用できます。そのため、交通費は0円となっています。		

■ 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、DESK		
■ 受給金額(月額) /Monthly stipend :		
150,000 円		
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :		
DESK からの奨学金については、支給された月とされなかった月がありました。上記の金額は、それらを平均して概算したものです。また、JASSO からの奨学金は、(おそらく物価高騰の影響により)途中で増額されました。そのため最後の数か月はより高い金額を受給していた可能性があります。		
■ 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, 大学(本部以外)からの案内, 知人から聞いた		

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(既に単位を取り終えているため)

■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
34 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 :
0 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 :
今回の留学には、ほぼすべての点で満足しています。まず語学力についてですが、英語もドイツ語も比較的流暢に話せるようになりました。もちろん、スラングのようなくだけた表現にはまだ難しさを感じますが、政治的・哲学的な(いわばフォーマルな)議論であれば問題なく対応できるようになりました。また、世界中にかけがえのない友人ができました。とりわけ GW でともに暮らした同居人たちの存在は、私にとって極めて大きなものです。彼らがいなければ、私にとって「世界」という言葉はもっと抽象的なままにとどまっていたはずです。
■ 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 :
外国語でのコミュニケーションや異国での生活に対して心理的な障壁を感じなくなったことは、今回の留学で得た非常に大きな成果の一つです。私は今後、博士課程の期間中に、なんらかの形でもう一度ドイツに滞在したいと考えています。また、海外での学会やシンポジウムなどにも積極的に参加するつもりです。
■ 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 :
私は研究者志望であるため、一般的な就職活動について具体的なことを申し上げることはできません。とはいえ、留学は概して「メリットばかりである」と言ってよいのではないのでしょうか。外国語は実用的な手段として役立ちますし、異なる文化への柔軟な感受性は、多くの職種において活かされうはずです。もし私のように哲学の研究を志しているのであれば、現地の研究者との接点ができること自体、今後の研究のための重要な布石となります。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
学会・セミナーに参加した
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
研究職
■ 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 :
実際に留学を経験することで初めて解消される「偏見」は、無数に存在します。たとえば、かつての私はドイツの大学院に進学することをほぼ不可能だと考えていました。日本にいと、現地の学生たちがどのような準備をして大学院に進学しているのか、その実態が見えないからです。それが今では、博士課程学生としてドイツで学ぶことを現実的な選択肢として考えるようになっていました。また以前の私は、「外国」や「海外」といった言葉を特に意識せずに使っていました。実際には、そうした抽象的な「外国」や「海外」が存在

するわけではなく、それぞれ異なる具体的な地域が存在するだけであるにもかかわらず、です。さらに、コロンビアやパキスタン出身の同居人との会話を通じて、私は「第三世界」(私の認識が正しければ、この語は日本では使われなくなりつつあります)と呼ばれる地域の存在をより強く意識するようになりました。日本ではあまり話題にのぼらないこれらの国々において、人々がどのように暮らし、何を大切にし、何を避けるべきだと考えているのか。こうしたことを知り、私の価値観は明らかに変わりました。他の修士課程学生に比して、私は1年間いわば「余計に」大学に在籍しているわけですが、この1年は、私にとって無くてはならないものでした。留学をなされることを強くお勧めします。

■ 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 :

特になし