

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: 2025/7/26

■ID: A24171

■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): 2024/10/7 ~ 2025/7/18

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 経済学部経営学科

■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?:

もともと日本を出て海外で生活してみたかったから。自分の英語力に(特に Speaking)に対して自信がなかったのも、英語を話さないといけない環境に身を置いてみたかった。

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:

2024 / 学部4 / 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 / 学部4 / 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:

後期課程で自分の専門をしっかりと学んでから留学したかったから。また、専門で国際経営を学ぶうちに海外留学してみたいと思う理由が強くなったから。

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:

- political science/6
- supply chain management/6
- corporate development /6
- information systems management /6
- German language (Winter)/9
- second language acquisition (Introduction to linguistics) /9
- German language(Summer)/ 9

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

経済学部は東大とほとんど同じような講義スタイルだった。夏学期は言語学の授業をとっていたがインタラ

クティブな授業が多く、試験も口頭試験だった。
■ 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 :
4～6／ 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 :
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 :
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 :
大学にある Unifit というジムのメンバーになり週 2 回ほど行っていた
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
友達と旅行に出かけたり、大学 (ESN) や経済学部 (Wiso) が開催しているイベントに参加していた。

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

■ 設備/Facilities :
Wifi (Eduroam) に関しては最初の交流会で説明があり、指示に従って進めれば問題なく接続することができた。図書館は 9 時から 21 時まで基本的に開いていて、テスト期間中にはかなり遅くまでやっていたが、基本的に席は埋まっていて開館時間に行かないとコンセントのある席を見つけるのはかなり難しかった。Wiso の建物にはラウンジやカフェ、複数の勉強スペースがあり、よくここで勉強していた。ただ、夏学期の途中から勉強スペースの一つが予約制となり、席の予約やチェックインが面倒だった。
■ サポート体制/Support for students :
冬学期は Wiso に所属していたが、バディー制度やウェルカムイベントが充実しており、友達をつくるのに役立った。ウェルカムイベントは予約していなくても参加できるものもあるので、なるべく参加することをお勧めします。全学レベルでもタンデムや ESN が開催するイベントがあったが、あまり参加しなかった。ドイツ語の授業はセメスター期間中に開講されているものを取っていた。プレセメスターのドイツ語クラスはイベントや旅行に行けなくなることや時差があることから取っていなかったが、早めにドイツに来て取るのもアリだと感じた。

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 :
学生寮を運営している WERK から見つけた。学生寮の運営機関に 4 月と 5 月に 2 回ほど申し込み、正式な寮のオファーは 8 月ごろに受け取った。その間は、プライベートの寮を調べていたが、特に宿泊先を確保せず WERK からのオファーを待っていた。日本からの留学生の中には、プライベートの寮を確保した後に学生寮のオファーを受けて現在プライベートの寮に住んでいる学生や、滞在先がないまま渡航して現地で探している学生などいて、宿泊先の確保が一番困難な部分だと感じた。

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

気候:ドイツの冬はかなり寒く雨も多かったので、現地で新たに防水のダウンを買った。冬は日照時間が非常に短かったので、ルームメイトに行ったり友達と卓球をするなど積極的に体を動かしていた。夏は1週間ほど35度を越える期間があったが、日本よりも湿度が低いのでかなり過ごしやすかった。

大学周辺:大学周辺の治安はよかった。イベントの後はZülpicher straßeに飲みに行くことが多かった。

交通機関:基本的に遅れていた。ただしセメスターチケットでドイツ国内のすべての交通機関(ICEを除いて)を無料で利用できたので旅行の時には役立った。

食事:大学にあるMensaでよく昼ご飯を食べていた。ケルン市内にあるアジアンスーパーで日本の調味料などを調達していた。日本食が恋しくなった時には日本人留学生とよくデュッセルドルフの日本食を食べに行った。

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

閉鎖口座はExpatrioで、普通口座はN26で開設した。N26はオンラインで開設できるので便利だったが、ビデオチャットでパスポートをスキャンするのに手間取り、担当者にチャットを切られることがあった。(周りの日本人留学生はSparkasseの口座を持っている人が多かった。)閉鎖口座への送金にはWiseを使用した。

■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:ケルンの治安はかなり良かった。トラムでスリを心配することはほとんどなかった。ケルン市内で特に危険な目に合うことはなかったが、Neumarktはホームレスや薬物使用者もいたため、夜中に歩くときは気を付けていた。

医療関係:医療機関を利用することはなかった。一度風邪をひいたときは日本から持って行った薬で済ませていた。何かあったらApotheke(日本の薬局)に行くといいと思います。

健康管理:冬は日照時間が短いので積極的に運動をしていた。時々、日本人留学生で集まり、悩みや不安を話し合うことも大事だと感じた。

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:

CV、語学力の成績証明書、Motivation Letter、パスポートの写真、高校の卒業証明書、東大の成績証明書を準備する必要があった。Move onのサイトに従って手続きをすれば問題ないと思う。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas:

滞在していたEfferenはケルンではなく隣のHürthの市役所まで住民登録をする必要があった。住民登録の予約がなかなか取れなかったので滞在先や出国日が決まっていれば渡航前に予約をとることをお勧めします。(https://www.huerth.de/vv/produkte/rathaus/dezernat2/hauptamt/informationstechnik/online-terminvereinbarung.php)ビザは住民登録ができた後に外国人局に申請できるが、担当者からの返信が遅く何度もメールを送った。入国してから4か月後にビザを取得することができたが、わからない点は半年前からいる日本人留学生によく相談していた。

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

留学前に親知らずの抜歯など歯科関係の問題を解消していったが、ドイツの健康保険を使って現地で親知らずを抜いている友達もいた。日本から風邪薬だけは持って行き、風邪をひいたときは服用していた。

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

Expatrioの閉鎖口座をつくる際に閉鎖口座と健康保険が一緒になっているvalue packageから契約し、TK

に保険料を払っていた。東大の留学保険も支払わなければならない、二重に保険を払っている状態だった。

■ 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 :

経済学部の留学担当者の指示に従って手続きを行った。特に困ることはなかった。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

IELTS を受験して 6.5 を取得していたが、Speaking や Listening を留学前にもう少し勉強しておけばよかったと感じた。ドイツ語に関しては留学前の S セメスターで駒場で開講されているドイツ初心者向けの会話の授業を取っていた。

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	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.)	100,000 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)	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)	250,000 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	50,000 円/JPY
食費/Food	35,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	25,000 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 :

DESK・DAAD、東京大学海外派遣奨学事業

■ 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 :

DESK・DAAD から渡航支援金と滞在費を受給した。

■ 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、ネット上の情報や掲示物などから見つけた

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:
• political science/6 • supply chain management/6 • corporate development /6 • information systems management /6
■ 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:
10 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):
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:
今回の留学を通して、海外で生活することへの抵抗がなくなり、世界がより身近に感じられるようになった。英語力も、日々の授業や他の留学生と交流を重ねる中で着実に伸びたと思う(特に Speaking と Listening)。さまざまな国の人々と出会い、友人の輪が世界中に広がったのは今回の留学の中での一番の財産だと感じる。異なる文化や価値観に触れることで、多様な考え方を知る機会にも恵まれた。このような経験を通じて、自分の意見をしっかりと持ち、それを相手に伝えることの重要性も強く感じた。語学だけでなく、自分自身の視野や考え方にも大きな変化があったと思う。一方で留学前に想定していた現地で働く日本人とは留学終盤になって初めて交流できたのももう少し早めから動いておくべきだと感じている。自分から積極的に動くことが海外で生活するうえで最も重要なことであり、自分次第で留学生生活をより実りあるものに変えられると感じた。
■ 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:
ドイツだけでなくヨーロッパ各国の働き方やキャリア観を知り、海外で働いてみたいという思いが強くなった。周りの目を気にすることなくのびのびと暮らす留学生や人々を見て、将来自分もこのように生活したいと思うようになった。
■ 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:
現地から就活を進めていたが、時差の影響や2次面接や最終面接は日本の本社で受けなければならない企業もあり、日本の企業に就職しようと考えているのなら、留学時期をよく考えるべきだと感じた。一方で、現地で働く日本人や東大赤門会の方々との交流を通して、海外での働き方について直接お話を伺える機会があり、自分の進路を考えるうえで非常に役立った。
■ 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):

大学院進学

■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:

留学に興味があるなら留学に行くべきだと思います。

■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:

東大の留学体験記 ドイツ鉄道

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: 2025/7/27

■ID: A24172

■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): 2024/10/7 ~ 2025/7/18

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教育学部総合教育科学学科

■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?:

留学してみたい、という気持ちはぼんやりと入学時から持っていた。説明を受けたりHPで調べたりしたところ、自分にもできそうだと感じたので応募した。

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:

2024 / 学部3 / 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 / 学部3 / 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:

専攻学部や職業として自分が何をしたいのかをはっきりさせるために、留学期間を使おうと思ったため。

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:

Deutsch Allgemeinsprache A1-2 (Intensivkurs)/9

Deutsch Allgemeinsprache A2-2/9

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

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

Orientalism – a contested critical concept/3

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

英語で一般の授業をとった。2024W セメスターはグローバルプログラムで教養のような授業、25S セメスターは人間科学学部で東大での専攻に近い授業をとった。どちらもセミナーで人数が少なかったため、積極的に発言しやすい状況だった。

■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 :
4～6／ 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 :
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 :
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 :
大学の運動設備に登録して各週コースを受けていた。ドイツ内外の都市を巡っていた。タンデム(語学交換)パートナーと週に 1 回くらいのペースで会い、ご飯を作ったりカフェでおしゃべりしたりしていた。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
ドイツ国内外を旅行することが多かった。また同時期に他の都市に留学している友人をケルンに招待した。

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

■ 設備/Facilities :
ケルン大学独自の無料 Wi-Fi もあり、eduroam も使うことができた。Mensa(学食)や図書館、各施設内には勉強スペースがあるので自習は比較的どこでもできる。
■ サポート体制/Support for students :
International Office が留学生の交流会をしていたり、相談に乗ってくれたりする。対応がとても丁寧だったので、頼りになった。またケルンの日本語学科の方が日本人留学生との交流会を設けてくれた。

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 :
WG(1 階に大家さんが住み、2 階の部屋を借りている形)
■ 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 :
ケルン大学からの紹介があり、その紹介メールに熱意を持ってレスポンスをした。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候: 冬は日本よりも寒いですが、日本で買った暖かいダウンジャケットと分厚いインナーで大丈夫だった。思ったよりも快晴の日が多い印象。 大学周辺の様子: 市街中心からは少し離れていたが、トラムやバスがたくさんあるので移動には困らない。 交通機関: DB アプリで乗り換えや遅延状況を確認できる。交通機関の遅れやキャンセルは日常的にあるが、学生であれば全ての交通機関に乗り放題のため、時間に余裕をもって柔軟に対応していた。 食事: 外食は高いがスーパーのパンなどは安価に購入できる。生鮮食品などは、量が多いが単価的には日本と同じかそれ以下で買える物も多いと思う。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
Expatrio で閉鎖口座と現地の口座、それらの紐付けなどを全て行なった。アプリで状況が確認できる。基本的にスーパーやドラッグストアでは現地の口座から引き落とされるカードで支払っていた。マーケットや

カフェなどで現金のみのことがある。

■ 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 :

ケルン内の治安はいいと思うが、やはり都市部でさまざまな人がいるので日本よりは気を抜かずに過ごしていた。私の場合貴重品は常に服の内側に入れていたのもあって紛失や盗難に遭ったことはないが、ドイツ国内でのスリにあった話も聞いた。心身の健康については同時期に留学している友人や日本の友人、家族とために zoom をしておしゃべりしていた。一番気落ちして大変だった時期は、無理せずに授業を休んだりカウンセリングにかかったりした(大学の教授の方は理解がある方が多い)。またなるべく外に出たり、運動したりするようにしていた。

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 :

ケルン大学からメールで手続きの資料や送られてくる。情報は手厚いのでそれ通り進めれば大丈夫だが、困ったら大学の International Office に相談すれば、対応してもらえる。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

日本でビザを取る場合と現地で滞在許可書を取る場合がある。後者をする人が多いが、日本にいる間に余裕があれば、日本でビザをとることを強く勧める(とりあえず日本でまずはビザを取るように試みてほしい)。日本でのビザ取得も面倒だとは思いますが、現地でやると負担感も増すし、旅行などの予定を立てるのが難しくなる。

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

保険を支払っているので現地で医療にかかっても金銭的負担はないと思う。薬なども充実しているが、やはりドイツ語か英語で書かれているので日本のものを持って行って対応すれば安心だと思う。ただ結局大半の薬は使うことなく持ち帰った。

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

Expatrio の閉鎖口座のプランで新たに保険に加入した。東大で加入した保険とダブルで入っている状況になる。

■ 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 :

学部の事務の方に説明をうけた。一部通年の授業がありそれを留学中もオンラインで受けることにしたため、その書類の提出があった。留学終わりにドイツでの履修状況を提出して単位換算を行う。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

ドイツ語は大学の第二外国語だったため、その時の教科書などを持って行った。ドイツ語の試験などは受けたことがなかった。英語は語学要件のための試験で勉強した。

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	210,000 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.)	10,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	8,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel	90,000 円/JPY

insurance fee (designated by UTokyo)	
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	15,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	25,000 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 :	
業務スーパー奨学金	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
200,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
留学準備費として 25 万円加算される。	
■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 :	
Deutsch Allgemeinsprache A2-2/9 Contemporary Migration flows to Europe: A crisis or integrated part of European Life?/3 Embodied Perspectives on Health and Well-being in a Globalized World/3 Orientalism – a contested critical concept/3 Deutsch Allgemeinsprach	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
62 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 :	
12 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:

自分に対しても他人に対しても「これもアリ」という感覚が広がった。自分が思った以上に様々なことができることに気づき(「1 年しかないのだから」「人生でもう二度と来ないかもしれないから」マインドになるので挑戦しやすい)、またその場に住んでいる色々な人の生活を垣間見れたことは単純に楽しかった。慣れないこと、大変だったことももちろんあったが、その経験も含め、留学に行く前の自分があまりにも遠くに思えるくらい充実した時間だった。

■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:

さまざまな進路でも自分ならできるかもしれないというイメージがついたので、これからどれを目指すのか絞っていく予定。

■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:

自分の選択の幅をひろげるのに役立つ経験だったと思う。一方で新しい興味が湧いてきて洗濯を絞ることには向いていないかもしれない。

■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、社会人との接点をもつように心がけた

■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:

留学行く前に抱いていた留学イメージと、今振り返って自分が体験した留学の記憶はまるきり異なっているので、これを読まれているみなさんに伝え切ることができないように思うが、留学で「新しいことに会う」経験が自分自身に与える影響は測りなく大きいものだと思う。もし留学がチャレンジできそうな環境にいて少しでも興味があるならば、思い悩みすぎず、ぜひ望むままに進んでみてほしい(2 セメスターいる方が各季節を体験できるのでおすすめ)。

■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:

大学ホームページ、留学体験記、地球の歩き方(もし国内を旅行するなら)

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: 2025/7/31

■ID: A24290

■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): 2025/4/7 ~ 2025/7/18

■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

■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?:

大学に入った時から漠然と留学してみたいという気持ちはあった。現実的に考え始めたのは2年秋からだと思う。東大の体験活動プログラムなどに参加したことから、慣れない環境に出ることのでられる学びの重要性を感じ、海外の大学で学んでみたいと考えようになった。周りから1年遅れてしまうことに少し抵抗感があったが、せっかくある機会を活かしたいと考え留学を決めた。

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:

2024 / 学部3 / A2

■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 / 学部4 / 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:

卒論や就活、部活動などを考慮して一番適した時期を選んだ。ドイツに留学するならば、冬学期より夏学期の方が良いというのもあった。

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 in Europe/3
- Embodied Perspectives on Health and Well-being in a Globalized World/3
- Sociology of Literature/3
- Epistemology, Feminism and Anti-Colonialism/3
- Constructions of Childhood in Children's Literature/3
- Movement and the

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

私が受講した授業は全てセミナー形式だった。授業ごとに1つの論文を読んでいき、それについて授業でディスカッションするというスタイルが多かった。そのため、基本的には予習に時間をかけ、学期末に全体の内容を見返すというような学習になった。評価は、CGSP のコアコースはエッセイと簡単なテスト、それ以外のコースはプレゼンテーションや何回かの課題、エッセイなどでなされた。
■ 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 / 21 以上 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 :
日本文化関連のイベントに参加した
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
旅行に行ったり、友人と出かけたリ一緒に料理を作ったりした。

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

■ 設備/Facilities :
総合図書館は勉強できるスペースがあり、課題をやる際などによく利用していた。スポーツは大学が提供しているものがあるようだが、仕組みがよくわからないままに登録期間が過ぎてしまい参加できなかった。学期初めの忙しい時期でも、頑張って確認しておくといい。食堂は、2-3€で食べられるメニューもあり、サラダバーで様々な食材も取れるため、よく利用していた。Wifi 環境は悪くなかったと思う。
■ サポート体制/Support for students :
自分からサポートを求める機会はなかったが、サポートはあまり手厚くないように思う。

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 :
大学から案内されるケルン市内の寮の運営団体に、2024 年 11 月頃から登録していた。しかし、住居を見つけるのが難しいと聞いており、寮のオファーもなかなか来なかったため、3 月後半の 2 週間でケルンにホームステイをして、その間に現地で部屋を探すことにした。沢山メールを送りいくつか内見もしたが、詐欺らしいところや、難色を示すと値段を下げてくれるところもあったので、日本から賃貸を探すのはやはり難しいだろうと感じた。結果的に入居希望日の 5 日前にオファーをもらうことができ、学生寮に決めた。早くに学生寮のオファーをもらうことができたという友人は、学生寮の運営団体に丁寧な文面で何度か問い合わせのメールを送ったと言っていたので、積極的に連絡するのも良い手なのかもしれない。私が住んだ学生寮は、大学から徒歩 15 分ほどで治安も良い地域にある。シェアフラットで、個室には暖房・クローゼット・ベッド・机が付いており、洗面所・トイレ・シャワー・キッチンで 4 人で共有している。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. : 気候は変わりやすく、1 日の寒暖差も大きいため、様々な気温に対応できる服を持っていくと良い。交通機関はバスやトラムが多く便利だが、遅れが多い。食事は、外食は高いものの、大学内の学食やスーパーの物価はそこまで高くない。アジアンマーケットが多く日本の食品も入手しやすい。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy : Expatrio のプランに含まれている現地口座を開設した。また、送金のために WISE アカウントを作った。支払いには、基本的に現地口座のデビットカードか、WISE のカードを使用していた。
■ 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 : 医者は一部の保険にしか対応していない場合も多いため、具合が悪くなる前に、自分の保険で行ける近くの医者や予約方法を調べておくとう良い。

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て、それに従って手続きを行った。語学力証明書の準備などは余裕を持って進めると良い。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas : ケルンで住んでいる地区の事務局で滞在許可を申請した。移住者が多く手続きに時間がかかるため、結局最後まで滞在許可証をもらうことができなかった。その場合、申請済みを証明するメールにより滞在は合法になるものの、ドイツ国外に出ることはできない。日本で事前にビザを取得した方が良い。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health : 学内の健康診断を受けた。また、常備薬を持って行った。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance : 東大で必須の付帯海外保険と、Expatrio のプランに付いているドイツの公的保険 TK に加入した。私は楽な方法をとったが、工夫すれば東大で必須の保険とドイツ現地の保険と組み合わせて、保険料を安く抑えることができるらしい。
■ 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 : 私の学科では毎学期演習に参加することが必須なため、1 学期でも留学すると留年になる。そのため、単位や卒業論文のために、通常の学生より余裕がないということはない。
■ 語学関係の準備/Language preparation : 英語は、受け入れ条件を満たすために、2024 年 9 月に IELTS 7.0 を取得した。ドイツ語は大学から第二外国語として学び、必修の授業以外にもいくつかドイツ語の授業を受講していた。ケルン大学のドイツ語授業の振り分けテストは、文法系の穴埋め問題のみで、B2 レベルに振り分けられてしまった。明らかに合っていないと感じたため、大学に連絡して B1 にしてもらったが、それでも難しかった。英語・ドイツ語ともにもっと勉強しておけばよかったと思う。

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	30,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment	50,000 円/JPY

to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	
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 :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	72,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 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 :	
JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
110,000 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 :	
なし	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
149 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 :	
29 単位/credit(s)	
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :	

2027 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 :

プレッシャーへの耐性や失敗を恐れない行動力が、以前より身についたと思う。また、様々な地域からの留学生と交流することで、社会や文化の違いなどを等身大で学ぶことができた。多くの良い友人が得られたこともとても良かったと思っている。語学の準備が不十分なまま行ってしまう、現地でも語学学習に力を入れられなかったため、せっかくドイツに滞在できる機械を活かしきれなかった点を後悔している。

■ 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 :

実際に滞在し様々な人と交流する中で、「グローバル」や「海外」という言葉への気負いのようなものが減ったと感じる。また、キャリアについてより柔軟に考えられるようになった。

■ 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 :

留学経験や語学力は就職活動でのアピールポイントにできると思う。私は 8 月に帰国するため、就職活動への参加が少し遅れることはデメリットだと思う。

■ 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

まだあまり絞っていない

■ 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 :

留学先の大学は大事なので、自分が何がしたいのかを考えた上で、web サイトや体験記などをよく読んで慎重に選ぶと良いです。もちろん、その上で結局フィーリングで選ぶことにしたとしても、必ず良い出会いは得られると思います。

■ 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 :

Go Global の留学体験記、留学生のブログなど

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: 2025/9/13

■ID: A24292

■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): 2025/4/7 ~ 2025/7/18

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)理科一類

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

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

留学については大学へ入学した際にはすでに希望していました。一方で、具体的なプログラムや渡航先については実際に申し込みをする際に初めて考え始めました。1・2年生に参加していたサークル活動等との兼ね合いもあり、2Aセメスター終了後に留学することとしました。

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:

2024 / 学部2 / A2

■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:

2026 / 学部3 / S1

■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:

本格的に学科での学習が開始する3Sの前には留学に行きたいと考えており、留学を検討した時期もあって結果的に2A直後となりました。

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
- ・Sustainability in European Scientific and Educational Sectors / 3
- ・Sociology of Literature - An introduction / 3
- ・Inclusion, Safety and Ethics in Ethnographic Fieldwork

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

基本的には事前に20ページ程度の資料を読み、授業中にディスカッションという形式でした。

■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:

4～6／ 1～10 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 :
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 :
大学では主に日本学科(Japanologie)の学生との交流が多かったかと思います。定期的に行われるイベントへ参加していました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
近頃の都市へ Semesterticket を使って小旅行に行ったり、図書館で勉強をしていました。

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

■ 設備/Facilities :
図書館はアプリのインストールが必要です。大学アカウントでログインできます。テスト期間中は極度に混むため、空き教室などの利用がいいかと思います。図書館は正確には Universitäts- und Stadtbibliothek であり町の利用者の方もいらっしゃいます。大学の学食(Mensa)では毎回レジで学生証を見せる必要があるので、写真ギャラリーのお気に入りに入りに学生証を追加しておきましょう。Wifi は eduroam を使用します。大学併設のジムを使う場合は追加料金が必要ですが、Köln 市内で他のジムを探すより安いようです。
■ サポート体制/Support for students :
語学面での支援については聞いたことがありません。学習・生活面については留学生オフィスに連絡すれば何かしらの支援をいただけるのではないかと思います。

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 :
KSTW(Kölner Studierendenwerk, Werk)の学生寮で、珍しく個室(シャワールーム・キッチン・トイレ込み、椅子・机・棚等備え付け)をいただきました。申請は KSTW の公式フォームから行い、渡航の 1 ヶ月前ほどでオファーをいただけたので相当運が良かったものだと考えています。なお、代替案としては WG-Gesucht などのオンラインサイトを通じて住居を探す予定でしたが、試した限りは 30 件メッセージを送って 1 件返事がくるかどうか(これは Termin を取り付けるだけで住めるかどうかは未定)なのでかなり厳しいです。その他、後から知った方法としてはケルン大学の日本学科(Japanologie)へ直接メールを送り、在籍している学生のコネを利用するという方法があるようです。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
夏はサマータイムもあって陽が 22 時過ぎに沈みます。気候はおおよそ快適で、夏は夏至付近の 1 週間をのぞいてクーラーなしでも問題ない気温でした。大学周辺の Zulpicher Straße は飲食店・バーなどで賑わっています。体感はともかく、治安は特に問題なく夜でも普通に歩けます。路上喫煙・飲酒は遅くなるにつれて増加します。ケルン大学へは基本的に S-Bahn1・9 番線(赤色)の Universität 駅もしくは Köln Süd 駅で

す。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
基本的には Expatrio のクレジットカードで支払う他、現金が必要な場合は ATM で Expatrio から引き出しも可能です。Kiosk とケバブ屋さんを除いて基本的にはカード払い可能です。
■ 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 :
路上喫煙・飲酒・大麻は少なからず見かけます。危害を加えてくる人は特にいないので、関わらずに通り過ぎましょう。医療については利用したことがないため詳しくありませんが、家の最寄りの病院には初めに顔を出すべき、というのを聞いたことがあります。基本的にドイツではなんの症状でも最初に診療所に行く必要があるから、だと記憶しています。

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 :
手続き自体は簡潔、かつケルン大学の留学生向けメール(Exchange-To-Cologne)から必要な案内をいただけます。一方で授業選択や単位計算は自分一人で見てもわからないことが多いため、他の留学生と話し合うなどした方が良いかと思います。特に、留学生は一度本部から送られてくる留学生向けのシラバス(モジュール記載)から一度候補を選んだ上で KLIPS 2.0 上で検索し最終的に授業を選択する(これが Phil Fak の場合)ことになり、単に大学 LMS にアクセスするだけではわからないので注意が必要です。加えて、授業は自分の意図した言語で行われることをしっかり事前にチェックする必要があります。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
ケルンに到着したのち、入国から 90 日以内に外国人局(Ausländeramt)へ滞在許可(Aufenthaltstitel)の申請を行います。該当の公式オンラインフォームから 90 日以内に(必ず)申請してください。オンラインでの申請が受理されたのち、実際に役所へ赴いて一度対面で申請内容の確認を行い、最後に電子チップの入った滞在許可証をいただけます。この間は筆者では 4 ヶ月程度でしたが、Mülheim 地区在住の知人は留学から帰国するまでの一年間返信すらなく滞在許可を得られなかったと耳にしました(実際、帰国時に空港でその点を質問されたそうです)。いくつか以下に情報を残します。 -申請先の外国人局は住民登録(Anmeldung)を行った住所によって決まります --Köln 市内でも処理スピードはかなり異なり、筆者の Innenstadt は比較的評判が良かったです --Köln-Kalk は遅いです-法律に定められた通りにきちんと滞在許可を得られるのはかなり運がいい方かと思います --仮滞在許可証(Fiktionsbescheinigung)だけでももらったほうがいいです --不法滞在のリスクについては、なんの書類もない場合でも申請さえしていればセーフ、と聞いたことがあります但不確かです-申請書類はできる限り早期に準備し、早めに申請することをお勧めします ---一部書類(入学書類、閉鎖口座など)は用意に少し時間がかかる可能性があります -結局のところ、直接的な改善策はないと思います --「住む場所を選ぶ」というのは Köln ではほぼ確実に不可能なので、最後は運次第です
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
基本的な常備薬(特に頭痛薬)を多めに持参しました。その他、喘息等の薬を緊急用として少量携帯しています。ドイツの薬剤は使ったことはありません。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

東京大学で加入必須の保険の他に、ケルン大学(と滞在許可申請)においてもドイツの公的保険に加入する必要があります。筆者は Techniker Krankenkasse(TK)と契約しました。Expatrio の閉鎖口座開設時に TK へ同時申請できるようなので、手間を省くためにそちらをお勧めします。なお、ドイツの公的保険に相当する保険への加入(日本で加入している保険など)をドイツの保険会社に承認してもらえればドイツで保険に加入する必要はないようですが、成功例をあまり聞いたことがないので素直にお金を払うのが楽だと思います。

■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:

精密工学科事務室へ留学について相談し、取得単位の関係で留年が必須となることが判明したため特に準備等はしていません。帰国後に一年遅れで学科へ復帰する予定です。

■語学関係の準備/Language preparation:

本部国際教育推進課へ提出した TOEFL のスコアは 91 点です。その他、ドイツ語を第二外国語で学習したのち 2 年生で学習を継続していたため、およそ B1~B2 程度の知識がありました。語学については留学する際に各自が必要だと思う水準を(もちろん申請条件より上である必要はありますが)達成できていればいいのではないかと思います。

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	110,000 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.)	30,000 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)	82,000 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)	144,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments:

ケルン大学への支払いは基本的に Semesterticket(学生向けの乗り放題券)のみですが、大学併設のジムなどを利用する場合は追加必要を支払います。

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period:

家賃/Rent	75,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 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:

東京大学 工学部 精密工学科(秀吉弘章一般奨学金)
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend:
50,000 円
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend:
一括支給、5 月時点で¥600,000 を受給済み。
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?:
大学(本部以外)からの案内

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:
- Contemporary Migration flows to Europe: A crisis or integrated part of European Life? / 3 - Sustainability in European Scientific and Educational Sectors / 3 - Sociology of Literature - An introduction / 3
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad:
28 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:
67 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):
2028 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:
私自身にとっての留学の意義は、実際に海外生活そのものを体験すること、語学力を鍛えることの 2 点でした。これら両者について、今回の留学では有意義な時間を過ごすことができたと思っています。その他感想としては、実際に実行できたわけではないものの、ドイツでなければできない楽しみ方や季節の過ごし方など、興味を引くような場面に多く出会えたのが面白かったです。
■ 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:
私自身は留学以前から海外大学院への進学を選択肢の一つとして考えていました。今回の留学では、この選択肢を現実的なものとするために役立ったと考えます。
■ 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:
留学することのメリットは留学を検討している各々の目的によって異なるかと思いますが、私自身は海外大学院を視野に入れるため学部時代にできる取り組みの一つとして留学を行いました。ついては、語学力の向上はもちろんのこと、実際に海外で一から生活を始めること自体が今後のキャリアに直接的に役に立つのではないかと信じています。一方でデメリットについては、個人的には周囲と時間的にズレが生じてし

まうことかなと考えます。特に、留年を挟まない留学では就職活動で多少なりとも出遅れ得るため、滞在そのものがプレッシャーになってしまう可能性もあると思います。

■ 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 :

良くも悪くも留学はあつという間です。特別な何かは必要ないので、ぜひ試すつもりで留学してみてください！

■ 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 :

過去にケルン大学へ滞在されていた方の Note (一般公開)

<https://note.com/qazwsxedcrvgtgb/n/ndcc8dcf14929#53057e90-44c9-4559-a40a-15af36ec719b>

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: 2025/9/29

■ID: A24293

■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): 2025/4/7 ~ 2025/7/18

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 総合文化研究科広域科学専攻広域システム科学系

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

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

もう1ヶ国を含めて比較研究をすべきであり、どこかに滞在して研究しようとはもっと前から考えていたが、最終的にドイツだと決めたのは前年度(2024年度)の春~夏。

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 / 博士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:

2026 / 博士4 / S1

■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:

留学を決定してから最速の時期だった。これ以上留学を遅らせると博士論文提出予定が更に延びることになる状況だった。

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:

Swahili/4(ECTS)

Afrikaans/3

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

語学の授業のみ取ったが、東大と大きくは変わらないと思う。強いて違うところを挙げるとすれば、教員を含めた WhatsApp グループが作られ、そこで授業の開始が遅れる、休講になるといった情報が教員から流されたり、或いは欠席した学生が資料を送るようグループで依頼していた授業があったのが新鮮だった。日本でも授業によってはあるのだろうか。又、出席を取らない授業だったためか、日によって参加者が大きく増減していた。10人ちょっと履修しているはずなのに、参加者は私含め2人だけ、といった回もあった。

た。車が故障した、仕事が入った、といった欠席理由があったのも、新鮮だった。(全ての授業が上のような状況だったわけではないので注意。ほぼ全員が毎回出席する授業もあった。)

■ 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 :

1~3 / 1~10 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 :

取り組んでいない

■ 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 :

主目的が研究であり、研究を進めないと博士号の取得が遠のくため。本当はもっと多様な活動をしたかったが……。

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

学習・研究。長期休暇だけはユーレイルパスで旅に出させていただきました。

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

■ 設備/Facilities :

Wi-Fi が繋がったり繋がらなかったりする点も含め、東大とそれほど大差無い。自由に使える PC はざっと探したが見付からなかった。印刷機は、事前に印刷したいファイルを専用サイト上にアップロードしておいて印刷することが出来て便利(日本のコンビニでも導入されているが)。白黒コピーとスキャンが無料だったり有料だったりしたが、条件が分からなかった。

■ サポート体制/Support for students :

特にサポートが必要になったことは無いので不明。交換留学生は学期開始前にドイツ語の集中授業を 1 コース無料で受けられるらしいが、私は利用していないのでこちらも不明。

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 :

ドイツでは一般的な「WG」、即ち各自の部屋がありつつ台所や浴室は共用のシェアルームに居住した。ドイツの住宅難については留学体験記等で把握していたが、まさか交換留学生が住居を確保出来ないわけないだろうと高を括っていた。インターネット上では半年以上前から申請した方が良いなどといった情報も見られるのだが、大学の学生寮を管理している Studierendenwerk(大学生協のようなもの)にオファー待ち登録をしたのは 12 月であった。確か、何かしらの情報(正式な滞在期間?)が不足していて、オファー待ち登録が出来なかったのである。そして、一向に住居のオファーが来なかった。3 月に入っても住居が決まらなかったのも、さすがにこれはヤバいと思って、WG 情報サイトで探し始めた。丁度 3/6 に Studierendenwerk から申請内容の自動確認メールが来た。どうやら長期間オファー待ち登録していると、まだ住居が必要かどうかの確認のため、自動で確認メールが来るらしい。当時はよく分かっていなかったのも、Studierendenwerk に「このメールは住居がそろそろ見付かるという意味ですか? 4 月から学期が始

まるので早く部屋が欲しいです」といった旨のメールを送ったところ、「申請された順にオファーを送っています。催促してもオファーは来ませんので、本件に関する問い合わせはお控えください」といった定型文のメールが帰ってきた。しかし、メールで問い合わせたことが関係しているのかどうかは不明だが、翌日 3/7 になってようやく部屋のオファーが来て、事無きを得た。東大側で「推薦可」となった時点で、Studierendenwerk に居住申請をすることを勧める。詳細な入居日が決まっていなくても、オファーを受けたときに担当者とやり取り可能であり、諸々については柔軟に対応してもらえる。但し、一度オファーを断ると次のオファーは更に来にくくなるそうなので、余りにも適当な条件を指定して申請してはいけない。

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

①部屋に冷房は無かった。確かに冷房が必要になる気温になることはほとんど無いのだが、それでも日中の気温が 20℃後半になる日はよくある(30℃を超える日は数日程度で、ニュースになるレベル)。最初は日本での対処方法と同じように窓を開けていたのだが、インターネット上の情報も参照して実践した限り、どうやら逆のようである。即ち、日中は暑くても朝晩は 20℃前半なので、その時間帯に涼しい空気を取り入れ、日中は窓を閉め切る。そうすると、ドイツの住居は密閉性に優れているので、日中でも部屋の温度が余り上がらず、比較的快適に過ごせる。

②全体的に物価は高いのだが、食料品は物によっては日本より安い。特にパスタ類は安い上に種類も豊富なので、まず鍋を買うことを勧める。10€の最安の鍋でも生活の質は格段に向上する。嵩張るが、日本から持ってきてても良い。最初は安い食事と思ってスーパーのパンを購入していたが、いくら日本よりも品揃えが豊富とはいえ、2ヶ月ほどで大方食べ尽くしてしまった。そこで鍋を購入したのだが、メニューの幅が一挙に広がった上に、食費も削ることが出来た。またシェアルームに電子レンジがあるか否かは、前の居住者が置いていったか否かに依存し、私の場合は無かった。但し、どの部屋にもオーブンは付いているので、物によってはそれで温められる。いつでもパンをオーブンで温めて美味しく食べられるのは非常に嬉しい。

③②とも関連するが、インターネット上にも多くの情報があるように、外食は高い。日本のファミレスや牛丼屋等に相当する店舗の層が極めて薄い。簡単に言えば、自炊するか、さもなくばレストランでチップ込み 1食 3,4,000 円という世界である。但し、日本とは比べ物にならないほど少ないが、その間の価格帯の店舗も一応存在はする。その代表格がケバブであろう。安ければ 7€(約 1,100 円)くらい。(ケバブに限らず)1品当たりの量は多いので、これであれば東京都心のケバブと同じくらいの価格である。しかし、これも頻繁に食べられるほど安いわけではない。もう少し安価な食事としては、ベトナム系の軽食店で食べられる焼きそばがある。6€(約 1,000 円)前後で、こちらも日本で想像する 1品当たりの量より多い。アジアの味が恋しくなったときにもおすすめである。私が最もお世話になったのは学食である。1食当たり 4€(約 650 円)前後で、主食と主菜の載ったメインプレートにサラダ、デザートまで付くのである。これについては東大や東大生協も見習ってほしいものだ。レストランと学食ではクオリティに差があるとはいえ、この価格でシュニッツェルやカレーヴルストを食べられるのであれば、もはや他所で外食する必要はほとんど無い。ちなみにこの価格は学生料金なので、外部の人の場合は値段が 10€以上に跳ね上がる。誰が注文するんだ。

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

Wise で口座を開設することを勧める。利点としては、日本発行のカードよりも外貨決済時の手数料が安いこと、そして簡単に海外の口座を持てること(但しドイツではなくベルギーの口座だった)である。私の持っているカードでは海外取引事務手数料が 3%だったが、Wise では 2.5%前後(日によって変動)だった。限度額・回数制限はあるが、現金の引き出しも無料である。又、家賃の引き落とし等で IBAN(国際銀行口座番

号)のある口座が必要になることがあるが、基本的に日本の銀行口座には IBAN が無い。但し、学部生がドイツで滞在証明を申請する際には、一般的に閉鎖口座を開設する必要があるらしいので、それがあれば Wise での口座開設は不要かもしれない。あくまでドイツ(ヨーロッパ)で何かしらの銀行口座を開設するのであれば、Wise を勧めるという話である。(尚、残念ながら Wise からは特に宣伝料などは貰っていないことを付言しておく。)

■ 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 :

信用乗車制＝改札が無く自由に駅に入れることもあってか、ケルン中央駅や繁華街の地下駅は治安が悪い傾向にある。とはいえ新宿駅の治安が悪い地区と同じようなものなので、過剰に気にする必要は無い。デュッセルドルフには日系企業が多数進出し、日本人・日系人が集住していることもあって、日本語対応可能な病院がある。ケルンには無いはず。

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 :

労力を要するもの、そしてその労力を省く方法について、2 点挙げたい。

①ドイツ滞在時には、100€/月と決して安くないドイツの公的医療保険への加入が義務付けられており、同等の保障内容を持つ保険に別途加入している場合は公的医療保険への加入が免除されるが、保障内容が不十分で免除申請が通らない場合が多い。ここまではインターネット上の情報で知ることが出来たが、東京大学で加入が義務の海外旅行保険がドイツの公的医療保険の免除に充分か否かは、留学体験記を見ても明らかではなかった。むしろ「ドイツで公的医療保険に強制加入させられるのに、東大側で二重に海外旅行保険に加入が必要」という文言が多かったため、基本的には甘んじて二重に加入しているものと思われる。当然ながら余計な出費は抑えたいので、免除申請を試みることにした。まずケルン大学が提供する資料(及びインターネット上の情報)では、公的医療保険及びその免除申請を扱うドイツの保険会社が 4 社掲載されている。各社のウェブサイトを確認すると、免除申請の手順には差があり、電話だったか郵送だったか忘れたが、面倒な手続きが必要な会社もあったように思う。免除申請がウェブサイト上で完結し、最も簡便と思われる BARMER で申請した。結果として加入免除となった。ウェブサイト上で申請したのが 1/30、郵送で免除通知が届いたのが 2/10 である。申請には東京大学側で加入が義務の保険の被保険者証が必要だが、正確な滞在期間＝保険加入期間の決定が遅く(東大側から期間が示されたのは 1/10 頃)、また被保険者証の PDF ファイルも振込後すぐに送られるわけではない(確か、週に 1 回送付していると保険会社のメールに書いてあった気がするが、それを待たずに 2 日くらいで届いた)ので、ぎりぎりの日程となった。

②高校の卒業証書(卒業証明書)が必要。最初は卒業証明書の発行手続きをするのは面倒だし発行手数料払いたくないなあと思っていたのだが、高校を卒業したことさえ証明出来れば良く、それなら自宅にある卒業証書で良いのではと気付いた。縦書きの日本語しか書かれていないものだったが、試しに提出してみたらそれで通った。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ドイツ渡航時はビザ不要。3 ヶ月以上滞在する場合は、現地にて滞在許可証の申請が必要。

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

以前他国に留学した際に厳しく求められた経験があったのだが、今回特に健康診断や予防接種に関する書類は不要だった。常備薬は、日本の病院で紹介状の発行手数料が高かった上に発行が間に合わなか

ったので、何とかなるだろうと思ってデュッセルドルフ(日系企業が集中する都市)の日本語対応可能な病院に行って説明したところ、同じ薬を処方してもらえた。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
上記の通り。
■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 :
全学交換留学に通ったのに、所属する総合文化研究科でも申請手続きが必要だった。忘れた、というか全学交換留学に通ったのだから研究科にも共有され許可されているものだと思っていたので、後から説明して申請することとなった。指導教員の印と系長印を貰い(系会議を通すので時間が掛かる)、その上で教養学部等教務課に提出して会議で承認を得ることになり、かなり面倒である。全学交換留学に通ったにもかかわらず、系や研究科で渡航を認めないことがあればそれはもはや問題だと思うし、基本的に渡航を認めているのであれば何重にも承認を経る必要は無いと思う。本当に学生を海外に行かせる気があるのだろうか。
■語学関係の準備/Language preparation :
ファクトシートや渡航先の大学の資料では、TOEFL スコアが目安として示されているのみで、語学能力の証明義務はなかった。証明書は不要だと思って全学交換留学の手続きを進めていたのだが、渡航先大学への推薦が決まってから、東京大学側から、留学に必要な語学能力が備わっているか確認するため、渡航先で義務付けられていなくても、語学能力を証明する書類を提出しろと言われた。そんなことは今まで見た書類のどこにも書いていなかった。※仕方が無いので手持ちの英検準 1 級の証明書を提出したところ、「受験したのが 2020 年度です。一般的に語学証明書の有効期限は 2 年間とされています。英検自体は正式な〆切有効期限は設けていませんが、本学から派遣候補生として推薦する上では、2 年以内の証明書で語学レベルを確認する必要があります。」と突き返され、やむを得ず 3 万円払って TOEFL を受ける羽目になった。後から条件を追加するのはやめてほしい。というか事前に知ってたらより安価な英検を受けることが出来た。 ※2024-2025 年期 全学交換留学の募集要項には【協定校が語学 能力の基準のみを定め、語学能力証明書類の提出までは求めている場合でも、語学能力の基準を満たしていることを本部国際教育推進課が確認するため、語学能力証明書類の提出が必要となる。】という記載がありました。(本部国際教育推進課)

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	60,000 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	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)	7,500 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 :	
航空賃は往路のみ、別途 OSSMA 4,000 円/月	

■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	50,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	5,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	
「派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)」に強制購入の近距離交通機関乗り放題切符(約 32,000 円)が含まれているため、交通費は0円とした。	

■ 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 奨学金	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
110,000 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 :	
無し	
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
16 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 :	
6 単位/credit(s)	
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :	
2027 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 :	
十分な時間は得られて、そのほとんどを学習・研究に費やしたつもりなので、それでも目標まで到達出来なかったのは、自分の能力の問題である。	
■ 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 :	

5 年ごとに海外で 1 年間働く(研究する)くらいが丁度良いと思った(が、そんな理想的な環境はどこにも無いのかもしれない)。ずっと日本に居るのも飽きるが、ずっと日本に帰れないのも不便が多い。

■ 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 :

博士課程で必要な研究が出来たので、博士号取得に一步近付いた。ついでに、海外での調査経験があるということで、就職活動にも恐らくメリットはあると思う。

■ 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、ケルン大学日本学専攻の学生が定期的に日独学生交流会を開いたので、出来る限り参加した。また韓独交流会を開催されていたので、同様に参加した。

■ 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 :

主に数項前の設問の回答をご覧くださいと思います。

■ 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 :

<https://www.youtube.com/channel/UCbxb2fge9oNggIAoYqsYQtQ>