

東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時):総合文化研究科・修士2年

参加プログラム:全学交換留学 派遣先大学:ミュンヘン・ルートヴィヒ＝マクシミリアン大学

卒業・修了後の就職(希望)先: 1.研究職 2.専門職(医師・法曹・会計士等) 3.公務員 4.非営利団体

5.民間企業(業界:未定) 6.起業 7.その他( )

#### 派遣先大学の概要

ミュンヘン・ルートヴィヒ＝マクシミリアン大学  
1472年創立  
ドイツでトップレベルの総合大学(全18学部)  
学生数約5万人(うち留学生約15%の約7500人)

#### 留学した動機

ドイツ語圏の現代社会に強い関心があり、ドイツの街づくりを研究テーマにしているため、納得のいく修士論文を書くためにも、現地で最新の情報、状況を調べたいと思った。さらに現地調査だけなら休学して行くこともできるかもしれないが、似たテーマを学ぶ現地の学生たちと一緒に調査することで、今までの自分の思い込みや過剰評価していた部分に気づくことができると期待していたので、大学に留学したいと考えた。

#### 留学の時期など

- ① 留学前の本学での修学状況: 西暦[2013]年 学部/修士/博士[1]年の[2]学期まで履修
- ② 留学中の学籍: 休学/留学
- ③ 留学期間: 2013年10月～2014年2月 学部/修士/博士[2]年時に出発
- ④ 留学後の授業履修: 西暦[2014]年 学部/修士/博士[3]年の[1]学期から履修開始
- ⑤ 就職活動の時期: 西暦[2014]年 学部/修士/博士[3]年の[3-6]月頃に(行った/行方予定)
- ⑥ 本学での単位数: 留学前の取得単位[25]単位 留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位[4]単位  
留学後の取得(予定)単位[20]単位
- ⑦ 入学・卒業/修了(予定)時期: 西暦[2012]年[4]月入学 西暦[2015]年[3]月卒業/修了予定
- ⑧ 本学入学から卒業/修了までの期間: [3]年[0]ヶ月間
- ⑨ 留学時期を決めた理由:  
学部の時の方が時間的余裕はあったが、留学生生活を有意義にするために語学をしっかり身につけてから留学をしたかったため、修士課程での留学を決めた。

#### 留学の準備

##### ① 留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

どこの学部にも所属を希望するかを含めた派遣先大学への申請期間が、留学学期のシラバスがまだ発表になる前だったため、前年度同学期のシラバスを参考に、一番とりたい科目の多かった研究所(Institut)に所属申請を出し、受理された。しかし今年度のシラバスが発表されて見てみると、それらの科目がほとんどなくなっており、科目登録の際少し困った。

##### ② ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

入国ビザは不要、10月末に学生用の滞在許可(半年分)を取得。滞在許可取得のために朝早くに並びに行っても、まず書類がチェックされるカウンターまでの行列が長く、一人一人に時間がかかるため、かなり長時間待つことになる。早朝にオープンと同時に並んだ人は当日手続きができる場合もあるが、その日に処理できる人数を超えたら、日時指定の予約をもらう。EUに入国してからまだ3か月までに余裕のある人は、かなり先の日時を指定されていた。私自身は書類が全て揃っていたため、チェックもスムーズに終わり、また留学期間の前に語学学校に通っていて、3か月の期限が近かったこともあり、翌週、朝一番の予約をもらった。数年前に滞在許可が電子カードに切り替わったと聞いていたが、私の場合半年と短期のため、以前と同じ、パスポートに貼られるシール型の滞在許可を発行され、電子カードの場合よりも安かった。バイエルンで滞在許可をとるためにはドイツ内でも特に厳しい基準があるらしく、よく準備していく必要がある。他の州への留学生の手続きを参考にすると、書類不備が発生する可能性がある。ミュンヘン大学の場合、9月のPreparation Courseか10月最初の2週間に行われるOrientation Course(どちらも語学の授業と大学や留学中の日常生活に関するオリエンテーションが受けられる)に参加すると、そこで申請書類の書き方や、必要書類についての説明も受けることができる。

##### ③ 医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

出発前に歯科へ行った。また普段から持ち歩いている頭痛薬と酔い止めは持って行った。(医薬品は郵送できないと聞いたことがあったため。)

#### ④ 保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

留学学期が始まる前に1か月語学学校に通っている期間分は日本のAIU留学保険、10月からはドイツの公的保険(TK)に加入。日本の留学保険では滞在許可が取れない。(州によっては日本の保険を認めるところもあるらしいが、ミュンヘンの場合不可能。)

学食の建物内に保険の窓口があり(ミュンヘン大の場合TK)、加入等の手続きができる。もともと公的保険に加入したかったが、日本からオンラインでの加入の仕方がわからず、しかし渡航前に東京大学へ留学中全期間をカバーする保険の提出が必要だったため、プライベート保険の Care Concept に一旦加入し、現地で公的保険に加入した後、Care Concept を解約するという少し面倒な手続きをした。(公的保険が優先されるため解約でき、少額の事務手数料を引いて全額返金された。) 渡航前にはもう一つの公的保険、AOKのHPしか調べておらず、よくわからなかったが、後からTKのHPを見てみると、オンラインでの加入手続きがわかりやすいところに載っていた。ドイツでの住所が未定の状態で加入できるかは未確認。

#### ⑤ 留学にあたって東京大学の所属学部・研究科で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

留学届を提出した以外、特に学業に関する手続きは行っていない。

#### ⑥ 語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

英語レベルに関しては、TOEIC で 840 点であったが、読む・聞くといった受動的な英語と違い、話す・書くトレーニングは高校卒業以来、特に行っていない。留学先において全て英語で行われる授業に参加する予定はなかったため、留学前に特別英語を勉強しなおす、ということではなかった。

ドイツ語に関しては、6年前に大学で学び始めたが、特に話す能力が留学に重要だと考え、2013年前学期を休学している間の一か月と、9月に一か月、ドイツ語圏の語学学校に通った。正式な語学試験は受けていないが、その語学学校の修了試験の結果では C1 に合格した。

#### ⑦ 日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

日本食を含め、生活用品などに関しては全く手に入らないというものはほとんどないと思うが、日本語の専門書は電子書籍化がまだあまりされていないので、必要になりそうな専門書は持って行く役に立つかもしれない。

#### 学習・研究について

##### ①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)

※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったものに●をつけてください。

● Lokale politische Kommunikation (Seminar)

● Professional Communication in Munich (Seminar)

Wissenschaftliches Arbeiten für Erasmus-Studierende (Seminar)

Qualitatives Forschungspraktikum: Can Neighbourhoods Save the City?

##### ②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)

一番集中し、また時間をかけたのは週3コマある都市社会学の研究実習(上記の4番目)。毎週配布される大量の参考文献を読んでいき、議論が行われる。さらにグループに分かれ、質的インタビュー調査と、分析を行うグループワークがある。毎週の議論にはなかなかついていけず、辛かったが、この授業の中で一度プレゼンをさせてもらい、またグループのメンバーに多くの手助けをもらいながら、私自身もインタビュー調査を行うことができた。

##### ③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など

この留学期間はせっかくなので取得単位を気にせず、本当に興味のある科目、必要な科目だけに集中したいと考え、講義科目は興味のあるテーマの週だけ出席したり、途中で行くのを辞めたりした。特にドイツ語学校やブロックゼミナールが終わった後の1月2月は最終的に項目②で先述した科目に集中した。そのため履修科目は少なくなったが、グループワーク準備のために一週間のほとんどの時間を割いていた。

##### ④学習・研究面でのアドバイス

履修しようと考えている科目に、まだあまり知識がない場合、日本語の資料などを読んでから、授業に参加したほうが効率も成果もよりよくなると反省した。特に専門用語は辞書ではもちろん、インターネットでも和訳が出てこないことが多かったため理解に苦労した。あらかじめ基礎知識が日本語であれば、文脈から理解することもできて、もっと深く勉強できるだろうと思う。

##### ⑤語学面での苦労・アドバイス等

留学以前、長期休暇中に何度か語学学校に通ってきて、外国人同士での会話や日常生活での手続き等の1対1の会話には比較的慣れていたが、大学でのドイツ人学生同士の会話や議論はスピード的にも語彙的にもまだまだついていけない、ということを感じた。

プレゼンの準備、次週に扱われるテキストを読むこと、など1人で取り組む課題で比較的忙しかったため、読む力は上がったと思うが、話す力のほうは、語学学校に通っていた頃の方が上達していたと感じる。

#### 生活について

##### ① 宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

留学手続きと同時に寮を申し込んだ。寮に住める、という連絡が来た後も、次の手続きの連絡までがかなり時間が空き、不安が大きかった。「〇〇日までに契約書類を送り返さなければ、部屋が他に人に回される、書類を受け取り次第できるだけ早く、確認のメールを返す」、と書かれていたが、実際に返信がきたのは1か月ほど先、入居の前の週だった。何度か問い合わせのメールを送っても返信がなく、電話をかけてもつながらない状況で、とても不安だった。また入居する当日まで、どのような形態(ルームシェア・ワンルーム等)で、具体的にどこの建物、家賃かということは知らされず、結果的には小さなバスルーム、キッチンをついたワンルームを借りることになった。ドイツ内で最も家賃が高いとされているミュンヘンで、約260ユーロ/月はかなり安く、助かった。寮があるのは、Studentenstadt という名前の通り、寮が何棟も立ち並ぶ学生だらけの地区で、大学のメインキャンパスから地下鉄で10分以内、中心部にも15分ほどの非常に便利な立地だった。各棟の地下にバーがあり、週末とサッカーの試合があった夜はダンスミュージックのベース音や叫び声が深夜、早朝まで響き渡ることが多く、最初は驚いたが、あまり気にはしていなかった。建物が比較的古いために、壁の塗り替え、床の張り替え等、頻繁に修理のお知らせが届き、そのたびに荷物をまとめなければならないのは少し面倒だった。住んでいた寮はワンルームタイプだったためプライバシーもあるが、共用キッチンなどもあり、交流も盛んなバランスの取れた寮だと感じた。

## ② 生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

<気候>この冬は例外的にとっても暖かく、朝の外出時にマイナス10℃だったことが一度だけあったが、それ以外は雪もほとんど積もらない程度に数回だけ、日中の気温がマイナスのままになることもほとんどなかった。ドイツの冬は曇りや雨が多いとも聞いていたが、実感としてはほとんど晴天で日本の冬のような感じだった。

<交通機関>今学期から実験的にスタートしたセメスターチケットでミュンヘン市内とS-Bahnの範囲の公共交通機関が乗り放題だった。空港やミュンヘン郊外の湖にも行けるため、週末に散歩に行ったりする時に便利だった。

<お金の管理>10月に住民登録と学籍登録をするまではドイツで銀行口座を作れないため、9月分と口座開設後に日本からの送金にかかる期間を考えて10月の半月分、危険は承知で、全て現金で持って行った。

口座開設後に、親に預けていた日本の通帳から6か月分の費用を一括で郵便局から送金してもらった。金額については東京での月々の生活費とほぼ同額にしたが、その生活費の計算には入れていなかった家賃と保険代もこの口座から支払うことになったので、最後の2か月は残額の管理に慎重になった。

特に1学期だけの留学のように短期利用だと口座の開設を断れることもある、と時々聞く。私自身も一日目は2つの銀行に行ったがそれぞれ「予約がいっぱいで口座開設が難しい」と「半年間だと作れない」と言われたが、翌日朝一番に、別の支店へ行くと、その場で開設手続きをしてもらえた。本当に困った時には、International Officeに相談すると、一筆書いてもらえらることも聞いたので、数店で断られてもあまり心配しなくてもよいと思う。

クレジットカードはVISAとMasterの2つを用意した。

交換留学を学内で申請した2012年秋から、実際の出発の2013年夏の間、一気に円安が進み、想定していた留学資金が大きく見積もって1.5倍ほどに増えてしまったことに、少し困った。しかし家賃の安い寮に住めたことや、日々の節約でなんとかやりくりできた。

## ③ 危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)

ミュンヘンの治安は東京とあまり変わらず、最後まで何のトラブルもなく帰国できた。深夜の地下鉄も不安なく利用できる。ただし日本にいるときよりはやはり、荷物や夜歩き気を付けていた。特に定期(セメスターチケット)の利用のために、写真付き公的証明書として常にパスポートを持ち歩かなければならなかったのも、荷物を置きっぱなしにしない、などの最低限の注意はしていた。

医療機関にかかることはなかったため、詳しい事情はわからない。

特別な健康管理はしていないが、東京でも長く一人暮らしの経験があるため、その時と同様にあまり食事が偏らないように、ということなどを意識した。

## ④ 留学に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)

### ・毎月の生活費とその内訳

寮の家賃:約260€(光熱・インターネット費込)

その他必要経費(娯楽費除く):約340€(食費:約220€、交通通信:約45€、生活用品・本・印刷:約75€)

### ・留学に要した費用総額とその内訳

約5060€(娯楽費除く)

・上記の毎月の生活費×5か月分

・航空券:約19万

・学期分の大学・滞在許可・語学学校:256€

・学期定期:111€

・保険代:約380€

## ④ 奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

東京大学ドイツ・ヨーロッパ研究センター(DESK)・航空運賃補助として1025€・DESK内のESPに副専攻として所属のため。

JASSO・8万円/月・本部国際交流課よりのご連絡。

## ⑥ 学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

スポーツ・ボランティア・アルバイト等は行っていない。週末に関しては、時々、土曜日にブロックゼミナールがあったり、授業の準備等があり、あまり特別なことは行っていないが、クリスマス前の時期に、友人たちと州内の別都市にクリスマスマーケットを見に行くなどした。年末年始の休暇中は、別都市に一週間ほど滞在した。またミュンヘンの多くの美術館が日曜日は1€で見学できるため、何度か足を運んだ。

### 派遣先大学の環境について

#### ① 留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

ミュンヘン大学には授業の一環としてのドイツ語の授業はないため、大学が提供する語学学校か、パートナー校に有料で通うことになる。(ただし単位、ECTS-point が与えられる。)

International Office では在籍手続き、月々の在籍確認書以外で、特に関わりはなかった。所属した研究所はエラスムスを含めた留学生が10人以下と少なく、その分、留学生を担当するコーディネーターや、学生のチューターが留学生向けの授業、エクスカージョン、またイベント等を企画してくれたり、科目登録・成績登録の手続きから、受講科目の担当教員との特別な成績評価の交渉まで行ってくれたりと、とても手厚いサポートをしてもらえて、安心して大学生活が送れた。

ただし学部・研究所によって全く状況が異なっており、ほとんど何のサポートも他の留学生との交流もないところもあると聞いている。

#### ② 大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

図書館: 中央図書館と、その他多くの研究所所属図書館が点在している。大学の近くの州立図書館とは利用カードが共通になっているため、資料収集には非常に恵まれた環境がある。ただし中央図書館と州立図書館は閉架式となっており、用意されるまでに申し込んでから平日3日程度かかる。また研究所所属図書館は週末のみの貸し出しとなっているなど、それぞれの利用方法が異なっている。

スポーツ: 私自身は利用していないが、各学期少額の登録料を支払うだけで、球技からヨガ、ロッククライミングなどまで多種多様なスポーツの機会が提供されている。

食堂: 塩分が多めの料理が多いが、低価格(2ユーロ以下等)でドイツ料理や、アジア料理、ベジタリアン用などが提供されている。

PCルーム: 印刷、スキャンができるパソコンルームが祝日を除いて毎日比較的長い時間開室している。

### 留学と就職活動について

#### ①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど

これから始める。

#### ②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響

考え方にはそれほど変化はないが、将来的にはドイツ語圏に何かしら関わる仕事につきたいという思いがより強くなった。

#### ③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

#### ④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

1. 研究職
2. 専門職(法曹・医師・会計士等)(職名: )
3. 公的機関(機関名: )
4. 非営利団体(団体名又は分野: )
5. 民間企業(企業名又は業界: )
6. 起業(分野: )
7. その他( )

### 留学を振り返って

#### ①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

住民登録等の役所関係、保険の加入等、日本ではいつの間にか周りに整えてもらっていることを、留学先では一から自分でしなければならない。また日本とはサービスの利便性が違うために、いつも自分から行動することが重要になってくる。そのため留学を通して、少し行動的になったと感じている。

研究テーマの対象が留学先の都市であるため、自分の足で現地に行って、その場の雰囲気を感じながら資料を集め、他の学生と現地調査をすることによって、修士課程での研究を深めることが一番の目的だった。その点で、半年だけではあったが留学期間はとても重要な意義があった。

#### ②留学後の予定

修士3年となり、12月の修士論文提出に向けて、さらに研究を進める。また同時に就職活動を行う。就職活動の状況にもよるが、夏季休業中にもう一度ドイツに行って、さらに資料収集をしたいと考えている。

#### ③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

日本から交換留学で来ている人は学部生が多いからか、あまり大学の授業には参加せず、語学学校をメインにしている人が多いようだった。交換留学の機会を生かして、外国で生活する強さや国際性を身に付けたい、ということや語学をとにかく上達させたい、現地で研究したい、など目的は様々だろうし、研究科目によって留学先での過ごし方も変わってくると思う。欧州周遊旅行がメインになっている人もいるが、その経験すらも何かしら将来の糧になるはずなので、どんな形でも留学に興味があるのならば、挑戦する価値はあると思う。

ただ留学先で周りの雰囲気に流されたり不安になったりしないためにも、留学が決まったら、行く前にしっかり自分の

目的を決めて臨んだほうが、自分なりに納得のいく留学生活が送れると思う。

**その他**

**①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物**

必要な情報がインターネット上や出版物にはなかったため、知り合いのミュンヘン大学の学生や、ミュンヘン大学留学経験者の友人に聞く方が多かった。

**②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。**

東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時): 人文社会系研究科 博士課程3年

参加プログラム: 全学交換留学 派遣先大学: ミュンヘン・ルートヴィヒ＝マクシミリアン大学

卒業・修了後の就職(希望)先: 1.研究職 2.専門職(医師・法曹・会計士等) 3.公務員 4.非営利団体  
5.民間企業(業界: ) 6.起業 7.その他( )

### 派遣先大学の概要

ミュンヘン・ルートヴィヒ＝マクシミリアン大学は1472年にインゴルシュタットで創設されたのち、1826年にミュンヘンへと移設された。

現在では18の学部があり、約50000人の学生が在籍している。その内、約15%が留学生である。

### 留学した動機

東京大学で所属している研究室では、自分の専門とする分野に限らない、幅広い領域の研究について学んできた。その経験は、特定の専門領域で重視されている視点を相対化することに寄与していると考えているが、自ら研究を行う中で、自身の専門領域での研究の在り方や手法、研究者たちの関心などについてより深く理解することが必要であり、その上で初めてこれまで学んできた研究姿勢を活かした、新たな研究を提起できると考えるに至った。そのため、自身の専門領域に関する最先端の研究機関であるミュンヘン・ルートヴィヒ＝マクシミリアン大学に留学することにした。

### 留学の時期など

①留学前の本学での修学状況: 西暦(2013)/2014]年 学部/修士/博士[2]年の[冬]学期まで履修

②留学中の学籍: 休学/留学 指導委託

③留学期間: 2014年 4月 ~ 2014年 7月 学部/修士/博士[3]年時に出発

④留学後の授業履修: 西暦[2014]年 学部/修士/博士[3]年の[冬]学期から履修開始

⑤就職活動の時期: 西暦[ ]年 学部/修士/博士[ ]年の[ ]月頃に(行った/行う予定)

⑥本学での単位数: 留学前の取得単位[34]単位 留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位[0]単位  
留学後の取得(予定)単位[10]単位

⑦入学・卒業/修了(予定)時期: 西暦[2012]年 [4]月入学 西暦[2015]年 [3]月卒業/修了

⑧本学入学から卒業/修了までの期間: [3]年[0]ヶ月間

⑨留学時期を決めた理由:

留学の目的の1つとして、自分の研究を専門に近い研究者に紹介するということがあった。そのため、研究方針が具体的となった博士課程に留学することにした。

### 留学の準備

#### ①留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

東京大学とミュンヘン大学の国際交流課からの指示に従って手続きを進めることとなる。ただし履修計画の提出時には、まだ留学期間のシラバスが公開されていないため、後日修正する必要がある。また研究科によっては、直接教員に連絡を取り、履修の許可を得る必要がある場合もある。

また事前に現地での学籍登録手続きの日時が通達されるが、登録はその日に完了せず、再び呼び出される。

#### ②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

入国に際してはビザは不要であるが、留学期間が3ヶ月以上である場合には、渡航後に学生用の滞在許可を申請することとなる。その手続きのために在日ドイツ大使館で、ドイツでの滞在費を自弁できる経済的能力を証明する書類を発行してもらっておく必要がある。

滞在許可の申請は、ミュンヘン市内在住であればミュンヘン市行政管理局で行う。ここでは他にも、居住地登録とその抹消手続きを行うことになるが、各手続きに3時間程度の時間がかかる。

#### ③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

渡航前に、かかりつけ医に英文の診断書と処方箋の発行を依頼した。また、薬は風邪薬や目薬などを持ち込んだ。実際に私自身が行くことはなかったが、ミュンヘンには日本人医師や日本語通訳の居る病院があるようなので、事前に確認しておくとうまいだろう。

#### ④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

渡航前にミュンヘンでの住所が決まっておらず、また日本語でのサポートを受けることが可能であったため、STEPIN旅行保険のSTEPIN保険コンパクトとSTEPIN保険プラスに加入した。補償内容は十分であり、各種手続きを滞りなく進めることができたが、学籍登録に際してはTK(Techniker Krankenkasseの略称で、ドイツの公的な健康保険組合の1つ)の窓口で確認書を発行してもらう必要があった。

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)  
学籍としては「留学」ではなく「指導委託」であったため、研究指導委託申請書を提出した。

⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

渡航の2年前からゲーテ-インスティテュートでドイツ語を学んでおり、留学申請時には Goethe-Zertifikat B1 に合格していた。またミュンヘン大学から交換留学前の1ヶ月間の語学学校に関する通達があったものの、諸事情があり参加できなかった。その代わりに Deutsch-Uni Online のドイツ語講座に参加した。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

自分の研究内容を説明するためにレジュメを用意した。また名刺は連絡先を伝える際に重宝した。

学習・研究について

①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)

※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったものに●をつけてください。

Briefsammlungen der Stauferzeit

Das Mittelalter im Überblick

Europa um 1000

Altenburg, die Staufer und das Pleißenland im 12. Jahrhundert

Bayerische Verfassungsgeschichte im Mittelalter Teil I: von den Anfängen bis zur Jahrtausendwende

Online Sprachkurs der Deutsch-Uni Online uni-deutsch sprachkurs B1

②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)

講義の形式に関しては、日本の大学の講義と大差はないと思われるが、5分程度の休憩を挟んで1時間45分の間、止まることなく話し続けるため、一度の講義の情報量は非常に多い。試験の形式は受講者の数にもよるが、学生と教員が話し合っ て決める場合もあった。

ゼミは、授業期間の前半は参考文献の内容について議論し、後半は担当者がテーマごとに1時間程度で報告し議論し、後にレポートを提出する形式であった。予習のために読む文献の量が多く、一週間の大半をゼミの予習に費やすことになった。ゼミの雰囲気は非常にアットホームであり、議論においても常に他者の見解に対して肯定的であるのが印象に残った。また教授がアルテンブルクで講演を行った際には、Exkursionとしてゼミ生も同行した。現地の研究者に都市や研究施設を案内して頂き、特に史料で読んだものを実際に見ることができたのは貴重な経験であった。

③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など

多くの授業を履修するのは不可能と考え、自分の興味のあるものに限定し、週あたりの講義3コマ、ゼミ1コマ、不定期の授業2コマを履修した。専門的な知識のある分野に絞ったため、多少は余裕のある計画を立てたつもりであったが、実際には予習と復習に忙殺されてしまい、授業期間には自分の研究に時間を割く余裕がほとんどなかった。

④学習・研究面でのアドバイス

私は自分の専門に近い授業のみを履修したが、それでもドイツ語で話される内容を理解するには非常に苦労した。よほど語学力に自信があるのでもない限り、履修する予定の授業に関わる知識は、日本に居る内にできるだけ蓄えておいた方がよいと思われる。

⑤語学面での苦労・アドバイス等

ドイツ人の会話は速く、長く、そして途切れない。日本では相手が話している間は黙って聞くのが普通だが、あちらでは相手の話に割り込まない限り、話を理解していないと思われることが多かった。相手の話を咀嚼しないで会話することは誤解を招きそうで不安になるが、ドイツ人同士の会話でもよく誤解が生じており、また彼らはそれを気にしていないので、積極的に割り込むことが重要と思われる。

生活について

①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

留学手続きの際に、学生寮に入ることを希望した。しかし、入寮できるかどうかの連絡がなかなか来ず、また入寮が決まった後も住所が知らされないなど、手続き上の問題を多く抱えた。

立地の面では、私の住居は Studentenstadt にあり、大学まで電車で10分程度で通うことができた。また設備面では、キッチン・トイレ・シャワーのついたワンルームであり、共用のキッチンが標準とされる学生寮の中では好条件であった。このような条件に関わらず、家賃は月あたり約260ユーロであり、物価の高いミュンヘンでは格安であった。

しかし、建物は音が響きやすく、また各寮にバーが設置されているため、深夜まで音楽・叫び声が響き渡って眠れないことが多々あった。特に音楽は壁づたいにベッドに響いていたため、耳栓をしても効果はなかった。

学生寮の自治に関しては、寮全体と各階ごとに行われており、学期の始めに会合が行われた。この会合への居住者の参加率は高いとは言えないが、積極的に参加した方が他の住人とのコミュニケーションは取りやすくなるであろう。

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

気候に関しては、4月は冷え込む日が多く、日本での真冬の服装で丁度良いくらいであった。しかし5月に入ると急に暑くなり、同時期の北関東程度の気温となったが、その後7月まであまり気温は変わらなかった。また日本と比べる

と非常に乾燥しているため、なんらかの対策を準備した方が良いでしょう。

大学の周辺に関しては、大学が移設された際に都市の中心から離れた場所に建てられたため、中心部から徒歩圏にありつつも、落ち着いた印象を受けた。また留学生への対応に慣れている店が多いと感じた。

交通機関に関しては、東京より狭い範囲に公共交通機関が密集しているため、ミュンヘンの中心部を利用する分には快適であった。また学籍登録の際に勧められる IsarCard を購入すれば、MVV が提供する全交通機関が使えるため、非常に便利であった。ただし、高速鉄道は日本人の感覚からすればあまりにも遅すぎた。

金銭の管理に関しては、まず問題となるのは口座の開設である。担当者によっては口座の開設を断られる場合もあるようだが、留学生が多く利用しそうな大学周辺の支店で手続きをしたところ、非常に丁寧な対応を受けた。日本からの送金は、親に郵便局を通じて手続きしてもらった。クレジットカードに関しては、読み取り機の不具合などで使えない店も意外に多かった。また PIN を確認していなかったため、入力を求められた際に難儀した。

### ③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気がつけた点など)

ミュンヘンの治安は非常に良く、他の都市で聞くような地下鉄や夜道でのトラブルに遭うことはなかった。ただし、荷物を置いたまま席を離れない、もしくは周囲の人に声をかけて見張ってもらうなどの注意は必要と思われる。

医療機関には行かなかったため詳細は不明であるが、上述のように日本語の通じる所もあるようである。

健康管理に関しては、日本で過ごすのとほぼ変わりはない。

### ④留学に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)

#### ・毎月の生活費とその内訳

約 440€

家賃(光熱費、通信費込み): 約 260€

食費: 約 160€

その他: 約 20€

#### ・留学に要した費用総額とその内訳

総額: 約 4300€

上記生活費 × 4: 約 1760€

航空賃: 約 1200€

保険: 356€

定期代: 200€(Semesterticket 59€/IsarCard Semester 141€)

滞在許可: 60€

Exkursion の宿泊費(交通費は学部が負担): 72€

雑費(生活用品、本、コピー、その他): 約 600€

### ⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

なし

### ⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

私自身は特別な活動をする余裕は無かったが、学生団体が毎週のように市内観光や小旅行などのイベントを催していた。

## 派遣先大学の環境について

### ①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

語学に関しては先述の通り、留学前から語学学校や DUO の案内が届く。また学期始めの Welcome day でもドイツ語学習のプログラムが紹介される。

留学生の支援制度としてはバディ・プログラムがあり、3月下旬に先方の在校生を紹介されたが、4月に入ってからバディと連絡がつかなくなった。

また Studentenwerk München や様々な学生団体が非常に多くのイベントを催しており、中にはアジア人向けの学生団体もある。これらについても Welcome day で紹介される。

制度的なサポート以外にも、教員やゼミの参加者から手続きや学習面において多くのサポートを受けた。

### ②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC 環境等)

大学には中央図書館と学部ごとの図書館があり、また近くに州立図書館もあるため、蔵書は非常に充実している。ただし、閉架式や貸出不可である場合が多いので事前に確認をする必要がある。利用の仕方に関しては各図書館のサイトやリーフレットで確認できるが、初めて訪れる際には Information で一度説明を受けることをお勧めする。また定期的に図書館の利用案内ツアーが催される所もある。

スポーツに関しては、学期ごとに利用料を払えば、大学や寮の施設を利用できる。球技やロッククライミングなどができるが、曜日や時間によってスポーツの種類に制限があるため、注意が必要である。

食堂は、1~2ユーロ程度と非常に安く料理を提供している。またベジタリアン用の料理も用意されている。利用に際しては専用のカードを作成する必要がある。

PC 環境については、中央図書館近くの PC ルームでパソコンが利用でき、印刷とスキャンも行える。また無線 LAN 環境も整っている。

## 留学と就職活動について

①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなどまだ行っていない。

②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響  
ドイツ人の仕事ぶりや生活態度を見る限り、現状では日本で就職する方が自分に合っていると感じた。

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

- 1.研究職
- 2.専門職(法曹・医師・会計士等)(職名: )
- 3.公的機関(機関名: )
- 4.非営利団体(団体名又は分野: )
- 5.民間企業(企業名又は業界: )
- 6.起業(分野: )
- 7.その他( )

## 留学を振り返って

①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

ヨーロッパに行くのが初めてだったこともあり、見るもの全てが興味深く、日本との文化や社会の違いや、外国人として生活すること、その中でのコミュニティの在り方など様々なことについて考えさせられ、留学前よりも見識が広がったと思われる。

また学習・研究の面では、議論の中でこれまで重視していなかった点について気づかされるなど、得るものが多かった。また現地の研究者に自分の研究に対する意見を得られたことも、大きな収穫であった。

②留学後の予定

博士論文の執筆に向けて研究を進めるが、今回の留学で学んだことを活かして研究方針について考え直す。

また冬学期に再び渡独し、留学中にコンタクトを取った教員との面談や、今回の留学で集めきれなかった史料の収集を行う予定である。

③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

留学している間は、あらゆるものから学び、知り、考えさせられ、瞬く間に留学期間が過ぎることでしょう。そこで得た全てのものが長期的にはプラスになると信じていますが、得るものがあまりに多いために、短い留学の間は未消化となり、かえって留学期間中に果たすべき目標を達成することが困難になることもあるかと思います。そのため、目的意識をしっかりと持ち、それを達成するための準備を整えておくことが、実りのある留学をする上で重要なのではないかと考えます。

## その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

ミュンヘン在住の日本人のブログなどは現地の生活を知る上で役に立った。ただし、個人が提供するものはもちろん、公的機関のウェブサイトの情報であっても、あてにならない事が多い。事前に情報を集めた上で、現地で担当者に確認を取ることが重要だろう。

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。