

東京大学での所属学部/研究科(教育部)・学年(プログラム開始時): 文学部歴史文化学科・四年

参加プログラム: 2014-15 年 期 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

ドイツ第三の都市であるミュンヘンで最大の大学であり、500 年以上の歴史を持つ。ドイツ国内でトップレベルの大学で、世界中から多くの留学生が訪れている。キャンパス大学ではないが重要施設はルートヴィヒ通り沿い、地下鉄大学駅周辺に集中している。

留学した動機

西洋史を専門的に学んでいくにあたり、一度ヨーロッパで最先端の研究に触れてみたいと考えた。また、語学力が必須である分野であるため、留学中にドイツ語力を向上させることも目標としていた。さらに、学問的な動機以外でも、異なる文化を持つ国で長期間生活し、知見を広めたいとも考えていた。

留学の時期など

- ①留学前の本学での修学状況: 西暦[2014]年 [学部] / 修士 / 博士[4]年の[夏]学期まで履修
- ②留学中の学籍: 休学 / 留学
- ③留学期間: 2014年 09月 ~ 2015年 07月 [学部] / 修士 / 博士[4]年時に出発
- ④留学後の授業履修: 西暦[2015]年 [学部] / 修士 / 博士[4]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[66]単位 留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位[10]単位
留学後の取得(予定)単位[76]単位
- ⑦入学・卒業 / 修了(予定)時期: 西暦[2011]年 [4]月入学 西暦[2016]年 [3]月卒業 / 修了
- ⑧本学入学から卒業 / 修了までの期間: [5]年[0]ヶ月間
- ⑨留学時期を決めた理由:
留学には入学当初より憧れを抱いていたが、学部に進学し、専門的な学習を積み重ねるにつれ、具体的な留学先や留学目標を設定できるようになった。

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)
国際交流課の担当者の方を介した手続きとなる。留学中に所属する学部について聞かれるので、ミュンヘン大学の学科について調べておいた方がよい。授業開始より前に手続きのため出頭すると言われるので、語学学校に行くなどして、ドイツ入国は早めに設定した方がいい。
- 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)
ドイツでのビザ申請は現地で行えるが、申請に必要な経済状況の証明書は日本で用意する必要がある。収入のある親族に頼み、給与が確認できる銀行口座のコピーを大使館に提出するのが最も確実な方法である。ミュンヘンの役所は混み合うが、用紙に問題がなければビザは即日発行してもらえる。
- ③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)
普段服用している薬はなかったが、風邪薬や頭痛薬などは日本から持参した。伝染病などの危険は少ないと考え、特別な準備はしなかった。
- 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)
現地で TK という保険会社の学生向け保険に加入した。入学手続きの後、食堂そばにある TK のブースで簡単に加入できる。
- ⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)
西洋史のゼミは通年のものが多いため、単位分割認定の手続きをした。今後、留学先で取得した単位認定の手続きをする予定である。
- ⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)
留学前はもちろんドイツ語を学んでいたが、結局ほとんど会話できない状態で留学が始まった。留学プログラムが始まる前、別の DAAD のプログラムでケルンの語学学校に二か月通い、そこで日常会話レベルのドイツ語を習得した。
- 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
だいたいものは現地で手に入るが、日本語の書籍は持参した方がいい。

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。
Die Russische Revolution(ロシア革命) ●

Ukrainisch(ウクライナ語) I

Ukrainisch II

DkfA-Deutschkurs(ドイツ語コース) B2

Zentren, Peripherien und Grenzen in Galizien im 19. Jahrhundert(19世紀ガリツィアの中央、周縁、境界) ●

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)

授業は講義とゼミに大別され、どちらも日本のそれと大きな違いはない。ドイツ語で授業を受けていたため聞き取りには苦労したが、毎回出席していればそこまで重い負担もなかった。ウクライナ語の授業は東京大学にはないのでとても貴重であり、ガリツィアのゼミではドイツ語で学術的な発表を行い、どちらも印象に残っている。

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

最終的に履修したのは計五科目だが、歴史学科で関心の近い講義はいくつか聴講していた。ウクライナ語の授業は週二回ある上に宿題も多かった。ゼミでは毎週ドイツ語あるいは英語の論文を二本程度読んでいた。この二つで週十時間ほどの負担となり、語学学校に通っている期間はその二時間ほど加わった。とはいえそこまで重い負担ではなく、自主的な学習を行う時間も確保できた。

④学習・研究面でのアドバイス

歴史学科の図書館とバイエルン州立図書館の蔵書は非常に充実しているので活用すべき。歴史学科の図書館は学習環境も良い。また、大学のコピー機では無料でスキャンができるので、文献を簡単に日本に持ち帰ることができる。

⑤語学面での苦労・アドバイス等

最低限の聞き取りはできたので授業が苦痛となることはなかったが、会話する習慣が少なかったためゼミでの議論にはあまり参加できなかった。結局、話し相手を見つけることが大切であると思う。

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)

ミュンヘンの学生組合が持つ寮に滞在した。家賃は320ユーロほどで、築10年ほどの新しい宿舎だった。入学手続きで寮への入居を希望すると伝え、後日入居可能の通知が来た。宿舎は大学側に指定された。

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)

概して言えば、日本とそこまで変わらない生活が送れた。日頃用いる地下鉄、スーパーマーケットなどに不自由はなく、食材は自炊すれば日本より安かった。食堂は大学の隣の駅にあり不便だが、大学周辺には安い軽食堂がたくさんある。お金はクレジットカードで引きだしていた。

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)

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

計約800ユーロ:寮320ユーロ、保険80ユーロ、食費200ユーロ、書籍費50ユーロ、家具・消耗品50ユーロ、娯楽費100ユーロ

・留学に要した費用総額とその内訳

計約10000ユーロ:上記11か月8800ユーロ、航空運賃500ユーロ、長期旅行費700ユーロ

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)

日本学生支援機構平成26年度海外留学支援制度(短期派遣)奨学金 80000円/月×11

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)

旅行が趣味ということもあり、休みがあればどこかに出かけるという生活を送っていた。ドイツ鉄道のバーンカードや格安長距離バスを用いれば、日本の感覚より安く国内外に行くことができた。また、ヨーロッパの建築について学び始め、観光がより立体的な体験となったように感じた。

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)

大学と提携した語学学校があり、多くの留学生はそこに通っている。留学生の数が非常に多いため、自己責任となることは否めないが、尋ねにいった際には国際課の職員の方々が親切に対応してくれる。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

総合図書館は開架でないため、検索して予約する必要がある。自習室などのない貸出専門の設備となっている。その分専門分野ごとの図書館は充実しているようで、とくに歴史学科の図書館は蔵書数と環境ともに学習に最適だと感じた。また、大学図書館の図書館カードでバイエルン州立図書館も利用できる。メインの建物内には広いPCルームがあり、留学生も自由に利用できる。

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

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

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

まず私の専門に関して書くと、ヨーロッパを対象とした研究を行ううえで、現地での長期の研究調査はいずれ必要であり、そのイメージの一端を今回の留学で掴めたのは今後の研究に大きく寄与すると思う。関心を共にする現地の学生との議論は、非常に刺激的だった。より一般的に書くと、一年間に渡って海外で一人で生活することは、あらゆる面でそれなりの度胸のようなものを育ててくれると思う。コンプレックスも含めた西洋という異文化への心理距離感は、かなり縮まったと感じている。これは、どの国・地域で学んでも生じることだと思う。

②留学後の予定

半年で卒業論文を執筆しなければならないため、それが学習の中心となる。留学中に集めた文献や史料も大いに活用していくつもりである。ドイツ語力を錆びさせないため、文献を読み続けることはもちろん、会話の授業にも出席しようと考えている。

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

目標や計画が少し曖昧でも、異なる世界で長期間暮らすという体験それ自体が何らかの刺激や成長をもたらしてくれると思うので、ぜひ留学に応募してみてください。もちろん、専門的研究のために役立つのなら、積極的に機会を活用してほしいと思います。

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

ドイツ便利帳(ミュンヘン中心の情報で便利だが、古いものもある) <http://doi2.net/>

ドイツ観光局による、外国人が選んだドイツの観光地 TOP100(ドイツ語)

<http://www.germany.travel/de/staedte-kultur/top-100/germany-travel-attractions.html>

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(教育部)・学年(プログラム開始時):

参加プログラム: USTEP 派遣先大学: ミュンヘン大学

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(未定)

派遣先大学の概要

ドイツのトップ大学の一つ

留学した動機

大学に入った時から留学を考えていたが、特にドイツに決めた理由は、専門でヨーロッパの移民について勉強しており、EU の中心であるドイツで本格的に移民関係について学びたいと思ったため。また、第二外国語で学習したドイツ語に磨きをかけたいと考えたため。

留学の時期など

- ①留学前の本学での修学状況: 西暦[2014]年 学部/修士/博士[4]年の[夏]学期まで履修
- ②留学中の学籍: 休学/留学
- ③留学期間: 20 14 年 9 月 ~ 20 15 年 6 月 学部/修士/博士[4]年時に出発
- ④留学後の授業履修: 西暦[2015]年 学部/修士/博士[4]年の[冬]学期から履修開始
- ⑤就職活動の時期: 西暦[2015]年 学部/修士/博士[4]年の[10]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[80]単位 留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位[18]単位
留学後の取得(予定)単位[102]単位
- ⑦入学・卒業/修了(予定)時期: 西暦[2011]年 [4]月入学 西暦[2016]年 [3]月卒業/修了
- ⑧本学入学から卒業/修了までの期間: [5]年[0]ヶ月間
- ⑨留学時期を決めた理由:
大学に入学した当初から留学したいと考えていたため。今まで海外で暮らした経験がなく、かつ海外旅行が好きだったので、一度住んでみたかった。

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)
向こうの国際オフィスのメールの返事が異様に遅い時もあるので、催促するのは非常に重要。
- 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)
ビザ種類: 学生ビザ
申請先: ミュンヘン移民管理局(日本で申請する必要なし。観光ビザで入国し、その後 3ヶ月以内に現地で学生ビザを申請する)
手続きに要した時間: 1~2 時間程度(当日中にビザが発行された)
アドバイス等:
ミュンヘンで学生ビザをもらうためには、事前に日本のドイツ大使館にて親の収入証明書類を入手せねばならず、その手続きがやや煩雑だった。広島在住の両親にわざわざ東京のドイツ大使館まで出向いてもらい、サインをしてもらわないといけなかった。申請準備は早めに。
- ③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)
事前に A 型肝炎やヨーロッパのノミ病の予防注射を受けたが、必要なかったような気がする(高かった)。常備薬はひと通り持って行った。胃腸薬、頭痛薬、かぜ薬等。
- 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)
事前に Allianz というドイツの私企業保険に入ったが、全く必要なかった。大学では大学規定の公的保険に入られるため、二重に払うことになってしまう(私は、そのような事情で Allianz を途中解約)。最初の 3ヶ月はクレジットカード付帯の保険等を利用し、大学の入学登録の際に大学規定の TK という保険に入ればよい。
- ⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

留学先大学での単位申請がどの程度認められるか不明瞭だったので、留学前にできるだけ多くの単位を取っておいた。特に具体的な手続きはしていない。

⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

出発前はほとんどドイツ語を勉強していなかった。現地に着いてから、大学附属の語学コースに通い、やっと語学の勉強をはじめたという感じ。

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

基本的に最初はどこで何が売っているかわからないので、一通りのものは持って行くと便利(もちろん、荷物量の制限との兼ね合いの上で)。出発前は、渡航準備等で色々忙しい時期だが、語学の勉強は数ヶ月前からしっかりとやっておくべき。ここでしっかり勉強しておくとお後スムーズに留学生活がスタートできる。東大に来ているその国の留学生を見つけてタンデムをするのがおすすめ。

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。

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)

移民に関するゼミが一番おもしろかった。授業の予習・復習のスタイルは日本とほぼ同じ。予習量が日本より多いイメージ。講義も概ね同じ。ただし、期末試験に口頭試験がある場合もあり、日本では受けたことがないが、こちらではかなり一般的な試験。

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

前期:週 2 コマ(ゼミ1つ、講義1つ)+週3回語学コース。

ゼミの予習量が多かったため、コマ数は少なかったが勉強時間はある程度確保しなければならなかった。

後期:週 3 コマ(軽めのゼミ3つ)

④学習・研究面でのアドバイス

ゼミは、ものによっては予習量が膨大な場合もあるので、きちんと吟味して選ばないと後で苦勞する。

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

できれば渡航前にできるだけ勉強しておくのがよい。単語を覚えるなどは日本にいてもできるので。現地ではとにかくいろいろな人とドイツ語を話すように心がけること。

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)

大学寮。留学先大学が手配してくれた。Tokyo-Zimmer(東京部屋)と呼ばれる、東大生に代々受け継がれている部屋を引き継いだ。以前の留学生が残っていた家具や電化製品類がひと通り揃っているため、便利だった(ただし機器はもれなく全て古いので使っている途中に壊れたものも)。家賃は、約 270 ユーロと格安。

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)

天気が悪い。これに尽きる。日本だとドイツは曇りのイメージはあまりないかもしれないが、実際天気はイギリスに次ぐレベルで悪い。秋～冬は特に曇が多い。イタリアやスペインなどの南欧の好天候が羨ましかった。

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)

治安…デモは頻繁にあったが、警備もしっかりしているしお祭りのような感じなので危険を感じたことはなかった。ミュンヘンはヨーロッパの中でも治安がいい街として知られていたため、そこまで気にしなかった。

医療機関…ドイツ人医師(というかドイツ人全般)は英語が話せる人が多いので、言語的に困ったことはなかった。病院は、1度だけ耳鼻科に行ったが、非常に対応がよかった。公的保険に入っていれば医療費も無料なので、診療後会計がなかった(というか会計デスクがない)のには感動した。

健康管理…留学先では特に気をつけたことはなし。保険にも入っていたので、病気になっても大丈夫という意識だった。留学中に訪れたスペインでは、旅行中に体調が悪くなり、保険にも入っていなかったため非常に怖い思いをした。やはりどんなに自分は健康体だと思っても突如体調が悪くなることは考えられるので、海外に旅行に行く際は保険に入っておくのが吉。

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

毎月 1,000 ユーロ程度を消費。内訳は、家賃、食費、衣料代、旅行費など。

・留学に要した費用総額とその内訳

生活費 1,000 ユーロ×10ヶ月=10000 ユーロ (140 万円)

航空費 往復 15 万

合計 155 万

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)

JASSO。全学交換留学で一番一般的な奨学金だったので。

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)

週末や長期休暇は近隣諸国に旅行に出かけた。平日の午後にたまに友達と大学提携のジムに出かけ、スポーツを楽しんだ。

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)

手続き面でのサポートのみだったが、十分だったと思う。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC 環境等)

きれいな図書館で、使いやすかった。大学の施設はおおむねよかった。食堂の食事の質はとてつもなく低いが、安いので仕方ないのかもしれない。

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

就活開始が遅れたため、他の国内の就活生に比べて就活のチャンスが限られた。

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

語学が活かせる仕事に就きたいと思うようになった。

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

早め早めに対策することが非常に重要。ES は早めに出したほうがいい。

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: 金融機関)

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

外国人の友達ができただけで、その国の文化や違った考え方に触れることができ、以前よりも open-minded になったと思う。異なる国で暮らすことで、その土地の生活習慣や人々の性質がわかるようになるため、考え方やものの味方に深みが増した。

②留学後の予定

就活と卒論執筆。

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

留学は、想像しているような楽しいことばかりではありません。特に最初の数ヶ月、仲がいい友だちが見つかるまでは孤独な時も多いです。周りは知らない人だらけ、全く違う環境なので、慣れるまではなかなかうまくいかないことや苛立つこともあると思いますが、そこを乗り越えれば楽しいことも増えてきます。こちらから積極的に行動しないと何も起らないので、内気な人にはあまり向いていないかもしれませんが、しかし、少しでも留学がしてみたいと思うなら、得ることは非常に多い忘れられないいい経験になるので、全力でおすすめします。特にミュンヘンはヨーロッパの中心に位置しているのでどこへ行くにもアクセスがよく、週末小旅行するのも非常に楽しいです。近くのアルプスの山にハイキングに行ったり、天気の良い日に湖でピクニックするのは最高です。歴史・文化も充実しているので、ドイツは留学先として非常におすすめ。英語が流暢な人がとても多いので、ドイツ語が話せなくても生活できます。ぜひ、ドイツを留学先候補として考えてみてください。

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

- <http://doi2.net/> 「ドイツ便利帳」

実際にミュンヘンに住んだことのある主婦の方のサイトで、ミュンヘン情報がよくまとまっている。留学中、何度も参照した。

- 地球の歩き方(最新版)

ドイツ全体のものと、南ドイツ全体のもの2つあるが、どちらも購入必須。以外とドイツ全体のものの方がミュンヘン近隣街等の情報量が多い。

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。

