

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)

2018年02月21日

東京大学での所属学部・研究科等:	文学部	学年(プログラム開始時):	学部4
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	ケルン大学
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: メーカー)		6. 起業
	7. その他( )		

派遣先大学の概要

ケルンはドイツの他の協定校があるミュンヘンやベルリンに比べると、少し落ち着いた場所になります。かなり治安が良く、ほとんど日本と同じレベルなのではないかと思いました。大学は比較的街中で、アクセスの良い場所にあります。ケルン大学自体は留学生をたくさん受け入れている、また、たくさんの留学生を国外に派遣している大学であり、留学生に対するフォローはかなり手厚いです。ドイツ語の授業の外、英語の授業も数多く開講されています。

留学した動機

そもそも、海外に長期間滞在した経験が無く、自分で実際に海外の暮らしや文化を体感してみたいと思ったのが、大きな動機です。結果として、ドイツだけでなくヨーロッパ全体への理解が深まり、自分にとって大変有意義な留学となりました。また、語学面での動機としては、専門としていたドイツ語の能力に磨きをかけたいという気持ちと、仕事で使うことになるであろう英語の、特にスピーキングの能力を向上させたいという気持ちがありました。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2017年	学部4	年生の	S2	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2017年	8月~	2018年	2月	
	学部4	年時に出発			
④留学後の授業履修:	年		年生の		学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2017年	学部4	年生の	6月頃に	行った
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			76	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			76	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2013年	4月入学	2018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		ヶ月間		

⑨留学時期を決めた理由:

もともと大学生4年目の春から留学するつもりでしたが、準備不足で面接で不合格となってしまいました。しかしその後も諦めきれず、就職活動等の時期も考慮した結果、5年目の最後の半年間で留学することに決めました。卒論を書きながらの留学生活でしたが、就職の心配をする必要が無く、その分気が楽だったかなと思います。

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)

ケルン大学は留学生の数が非常に多いため、東大からの派遣が決まった時点で寮を探し始めることを強くお勧めします。東大もケルン大学も用意してくれません。実際に現地でも家探しを続行しなければならない日本人の友達を何人も見ました。寮だけは早めに確保することを強くお勧めします。留学書類は、指示通りに揃えていくだけで、特に困った・難しかったところはありませんでした。しかし、高校の成績が必要になる場合があるので、高校が遠い場所にある方は注意が必要だと思います。

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)

ビザの書類で特筆して注意すべきなのは、留学費用が潤沢にあることを証明する書類だと思います。東京もしくは大阪が近い方はご両親に頼んで、経済負担契約書を書いて頂くのが一番手っ取り早いと思います。私自身は奨学金の証明書を提出しました。ビザに関しては、場所や人によって本当に異なります。しかし、まずAnmeldungという住所登録をして、その次にビザ取得という手順は共通だと思います。友達の中には、申請したのいつまでたってもビザを貰えないという子も多くいました。私は申請した時点で帰国まで三カ月を切っていたからか、何故か1ユーロも払わず、更にその場でビザを貰うことが出来ました。人によって金額は違ったので、良く分かりませんが、100ユーロくらい持っていれば大丈夫だと思います。役所は場所によっては凄く長い時間待たされることがあるので、とにかく朝早くに行くこと、出来れば始業時間の30分前くらいをお勧めします。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

私は慣れない場所に行くと肌荒れをする方なので、かかりつけの皮膚科では十分に薬を貰って行きました。また、大学の保険に歯科は含まれていないので、歯医者に行き、虫歯が無いか検査をしてもらいました。

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)

ドイツはドイツの健康保険に入らないとビザが下りないということになっていますが、日本人の中には大学で入る日本の保険で押し通している猛者も何人かいました。現地でドイツの保険に入った人たちは、軒並み大学にある代理店で月100ユーロ弱の保険に入っていました。正直日本の保険と重複する部分も多く、値段もかなり高いです。私はドイツでビザが取れる最安の保険を自分で調べ、月28ユーロの激安の保険に入りました。それでもビザは普通に取れたので、大丈夫だと思います。冒頭の通り、ドイツはドイツの健康保険に入ることがビザ取得の一応の条件となっていますが、交換留学生の場合、大学の保険にも必ず入らねばなりません。大学の保険には健康保険の他にも様々な保険がついてはいるものの、半年間で6万円強であり、金銭面では少し疑問が残りました。

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)

私は留学終了と共に卒業なので、卒業論文を留学中に書き、提出しなければなりません。留学前に、担当の教授の先生と教務の方に予め必要な書類を確認し、留学中にもメールなどで頻りにやりとりしました。色々な方が助けてくださったおかげで、スムーズに提出することが出来ました。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

ドイツ語B1(大学3年4月取得)、英語IELTS6.0(大学4年目10月取得)  
私の場合は就職活動に忙しく、なかなか語学の勉強に時間が割けませんでした。特にドイツ語の検定試験は頻度がかかり少ないこともあり、留学の申し込みまでに規定スコアを準備することが出来ませんでした。結局気まぐれに受けたIELTSのスコアがちょうど基準を満たしていたので、安全策としてそちらを提出することになりました。3年生以上になると何かと忙しいので、良く言われることだと思いますが、1、2年の内にスコアを揃えておくことをお勧めします。

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

案外、日本にあるものはドイツにもあります。私は、ひょっとしたら珍しいのかもしれませんが、あまり日本食が恋しくならず、持って行った日本食も最後友達にあげたくらいでした。衣類に関しては、冬学期に留学される方はヒートテックを持っていくことをお勧めします。また、8月の時点でも結構夜は冷えるので、夏と思わず薄手のコートを一枚持っておくと安心だと思います。

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(又は行う予定のもの)に●をつけてください。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
Images of Europe					
Introduction to German and European Law					
Inclusion, Community-building, European social policy and international social rights					
Perspectives on Shakespeare					

Deutschkurse(語学の授業)					
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)					
<p>所属していたコースが、ヨーロッパの社会、文化、経済について勉強するものだったので、ドイツというよりはヨーロッパ全体に関する理解が深まったと思います。特に Images of Europeは、一枚の絵や写真から当時の状況を推測するという内容で、非常に面白かったです。</p>					
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					
<p>なんだかんだ課題や宿題がどの授業も出るので、上記の授業に関しては一日平均して2~3時間は勉強していたと思います。その他に、卒業論文執筆のための研究時間もあり、こちらも一日2~3時間程度だったかと思います。</p>					
④学習・研究面でのアドバイス					
<p>研究は一人でもできますが、普通の授業や語学の勉強は友達とやった方が効果的かと思います。特に語学に関しては、私はドイツ語を教えてもらい日本語を代わりに教えるタンデムという仕組みを用いていました。</p>					
⑤語学面での苦労・アドバイス等					
<p>私は最後までスピーキングに対する苦手意識が消えませんでした。なので、授業中もとにかく積極的に発言しました。最初は「東大生なのに出来ないと思われたら恥ずかしい」と思っていたのですが、あまりに上達しなかったため、途中から「海外に来てまでそんな下らない見栄を張ってたら勿体ないな」と考えが変わり、バシバシ発言出来る様になりました。特に語学の授業では、積極的に発言すると先生に覚えてもらいやすいです。先生と仲良くなると、何かとお得です。</p>					
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)					
<p>私はてっきり大学側が用意してくれるんだと思っていたら、7月くらい(留学スタートは8月)に「人数が多すぎてあなたの分は確保できないので、頑張って自分で探してね」というメールがケルン大学から来て、慌てて探し始めました。幸い、ケルン大学が仲介業の様なことはやってくれていたの、とにかく大学が転送してきた空き部屋のメールに即返信する様にしたところ、幸いにもすぐに見つけることが出来ました。どうやら事前に登録しておくサイトがある様なので、そちらを利用されることをお勧めします。</p> <p>寮自体はキッチンを三人で共有する形式で、バスルームは二つ、部屋は一人ずつ10畳程度の個室がありました。家賃は日本円で一ヶ月4万円程度でした。これは相場より少し高いようで、普通は3万円くらいだと思います。寮は比較的綺麗でしたが、洗濯機は建物全体で共有でした。一度2台ある洗濯機が両方いっぺんに壊れた時は、本当に大変で、近くの寮に住む友達に頼んで、洗濯機を使わせてもらいました。</p>					
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)					

<p>2017年から2018年にかけてのケルンは非常に温暖で、むしろ日本の方が寒いんじゃないかと思っただけでした。しかし、当然の如く防寒は必須です。超厚手のコートやしっかりしたブーツが必要だと思います。大学周辺はかなり交通網も発達しており、Neumarktという本郷に対しての池袋のような場所が電車で10分ぐらいのところにあります。当然池袋程都会ではありませんが、洋服や化粧品、お土産まで一通りは揃うと思います。食事に関しては朝は家、昼はメンザと呼ばれるいわゆる学食、夜は適当、という感じでした。ドイツ料理を外食で食べるとなると、恐らく日本人には量が多くて値段が高くて、尚且つそこまで美味しくないのが、あまりお勧めしません。ただしケパブやイタリアンは結構安く美味しいのでお勧めです。お金に関しては、マネーパートナーズという日本の会社でFX口座を開き、それを利用して海外送金をしていました。とにかくインターネットバンキングなどを利用し日本円をオンラインで管理できる様にしておくと、現地からでも日本円を移動でき、楽だと思います。クレジットカードも頻繁に使っていましたが、基本的には日本の口座から引き落としだと思っているので、支払いなどは気を付ける必要があると思います。</p>
<p>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)</p>
<p>ケルンは非常に治安の良い街です。最低限チャックの付いたかばんを持つ、お財布と携帯に気を付ける、程度で大丈夫だと思います。幸いなことに、私は一度も盗難などには遭遇しませんでした。医療機関も一度も使用しませんでした。「なんか体調が優れないな」と思ったら無理せずスパッと休むのがコツだと思います。友達で盗難にあった人は大抵ケルンの外で被害に遭っていました。旅行に出掛ける際は、南京錠などを上手く利用して、貴重品に常に気を付ければ大丈夫だと思います。また、私はイタリアに二回、オーストリアに一回、完全に1人で旅行しましたが、特に危険な目には遭いませんでした。</p>
<p>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)</p>
<p>・毎月の生活費とその内訳</p>
<p>家賃 4万円 食費、生活用品などの費用 5万円 計 9万円</p>
<p>・留学に要した費用総額とその内訳</p>
<p>航空賃 22万円(二往復分) 保険 8万円 授業料 3万5千円(授業料というより、主に定期券代、この定期券で州内はタダで行けます。) 家賃 24万円 食費 30万円 娯楽費 50万円 計 140万円程度</p>
<p>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)</p>
<p>JASSO(大学のもの) 400,000円(月80,000円*5カ月) ドイツ・ヨーロッパ研究センター奨学助成金 3,790ユーロ(50万円程度) 計 90万円程度</p>
<p>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)</p>
<p>とにかく色々な場所に旅行をしました。計7か国12都市を回ることが出来ました。飛行機券代は上手く予約すれば往復で100ユーロを切る場合が大半です。宿泊先も、ホステルなどに泊まればかなり安く済みます。早めに予定を立てていくといいかなと思います。</p>
<p>派遣先大学の環境について</p>
<p>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)</p>
<p>留学生を多く受け入れている・輩出していることもあり、サポートは非常に手厚いです。オフィスの方は全員英語も話せますので、何ら問題は無いかと思います。</p>
<p>②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)</p>
<p>基本的な大学の設備はあります。コンセントが利用できる教室も多いです。また、学内ではどこでも簡単にWifiを利用することが出来ます。</p>

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	
私のルームメイトがちょうどインターンをしていたので、色々ドイツの就職活動についても聞く機会がありました。日本の卒業前にする就職活動のスタイルはかなり特殊だということが分かり、海外での就職を考えても良かったのかなと少し思いました。	
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	
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: メーカー )
	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	
<p>衝撃的だったのは、かなり多くのドイツ人が、三か国語以上を話せることです。自分の語学に対するモチベーションが格段に上がりました。</p> <p>当然のことながら、住むところが変われば常識も変わります。私は幸か不幸か「文化の差に苦しむ」という経験はありませんでしたが、それでも生活の至る所で新しい常識に出会う機会がありました。また、まとまった期間海外に在住できることのメリットは、やはり色々なところに足を運べることだと思います。様々な考え方、新しいスタイルに出会うことで、「自分は将来こんなことがやりたいのかもな」という、就職活動時にはあまりはっきりしなかったやりたいことなどもおぼろげながら見えてきました。</p>	
②留学後の予定	
もともと内定を頂いていた会社に就職します。	
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	
私は、一度留学の面接に落ちた時、「社会人になって会社から派遣して貰えばいいや」と思っていたのですが、恐らく社会人として海外に住むのと学生として海外に住むのでは、暇な時間の量も全く違うでしょうし、自分の興味の赴くままに何かに取り組める時間の量も全く異なります。私は、この半年間で自分自身を振り返る時間を多く持つことが出来ましたし、それは自分にとってとても貴重な経験になったと思います。とにかく、迷っている人は応募してみたらよいのではないのでしょうか。	
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	
特定のサイトを頻繁に見た、というわけではありませんが、携帯のSIMカードやビザのことなど、調べれば大抵のことは出てきますので、大丈夫だと思います。	
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 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)

2018年 3月 10日

東京大学での所属学部・研究科等:	新領域創成科学研究科	学年(プログラム開始時):	修士2
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	ケルン大学
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:シンクタンク )		6. 起業
	7. その他( )		

派遣先大学の概要

ドイツで最も古い大学のひとつであるケルン大学は、ドイツ国内でも最大の学生数を誇っています。留学生の受け入れも積極的におこなっており、学生の約10%を留学生が占めています。

留学した動機

もともとドイツの環境政策に関心が高く、ドイツ国内での生活に長らく憧れていました。また、国際的な環境のもと自分の専門性を伸ばしたいと感じていました。ケルン大学はドイツの大学に珍しく、英語のみで受講できる制度が用意されており、留学生の受け入れに積極的なので、自分の留学目的に合っていると感じました。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2017年	修士2	年生の	S2	学期まで履修
②留学中の学籍:					
③留学期間等:	2017年	10月~	2017年	2月	年時に出発
④留学後の授業履修:	2018年	修士2	年生の	S1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2017年	修士2	年生の	4月頃に	行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			30	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			0	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2016年	4月入学	2018年	9月卒業/修了	
⑧本学入学から卒業/修了までの期間:	2年		6ヶ月間		
⑨留学時期を決めた理由:					

入学してすぐに交換留学の次年度春派遣の募集が行われていましたが、情報収集に出遅れてしまい、次のチャンスが次年度秋派遣でした。

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)

ケルン大学から必要な手続きが記載されたパンフレットが送付されたり、期限が必要なものはリマインドもしっかり送られてきました。また、オンラインでの相談会もあったのでバックアップは非常に充実していました。先方からの連絡時期が少し遅く、心配になっていた時期もありましたが連絡が来てからその後のやり取りはとてもスムーズだったと感じます。

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)

ビザは入国から3ヶ月以内にドイツ国内の外国人局で行いました。事前に大使館のHP等で必要な書類を把握しておいたほうがいいです。中には保護者と直接大使館等に赴かなければ発行できないもの(経済状況の証明)があり、私も実家のある関西に戻って母親とともに領事館に手続きに行きました。十分時間に余裕を持った書類の準備をお勧めします。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

ヨーロッパの人々とは体格が違うため、現地で購入した薬を服用することに若干の不安があり、なるべく日本から薬を持参するようにしました。

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)

付帯海学および、ドイツ国内の保険に加入しました。(ビザ取得時に必要)

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)

留学許可願の提出と、奨学金の延長手続き

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

英語のみの履修だったので、特段ドイツ語の学習を行ってから留学したわけではありませんでした。現地で基本的な知識を少しずつ学んで行きました。

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

基本的にヨーロッパではなんでも揃います。ケルンの隣町であるデュッセルドルフでは日本人向けの商店がたくさんあるので、最悪そこでの入手も可能です。(ただし値段は日本の約3倍) そのほかやっておくべきこととしては、海外送金を楽にするという意味で利用している銀行でオンラインバンキングの利用開始手続きを行っておくことをお勧めします。現地ではプライバシー保護の関係から利用開始手続きが行えません。

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(又は行う予定のもの)に●をつけてください。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
Behavioral Economics	4				
Energy, Growth, Climate Change	4				
Introduction course of Causal Inference	4				
Business English	2				

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)

授業はほとんどレクチャーで、宿題が定期的に課されていました。一つの講義が3時間程度だったりと、インプット量が非常に多かったのをそれをいかに毎週処理して、アウトプットできるようにするかというのがもっとも苦しんだところでした。

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

4つの授業を取っている傍ら、自分の修士論文研究も同時並行で行なっていました。また、アカデミックな英語のレベルも上げなければいけないと感じていたため、結果的にはほとんどの生活をいずれかの勉強に当てていたような印象です。

④学習・研究面でのアドバイス

学習に集中しすぎると、1人で過ごす時間がどうしても増えてしまいます。しかし、異国での生活の醍醐味は新たな人との出会いや、帰国後も連絡を気軽に取れるような友人をつくる場所にあると私は感じました。最初はほとんどを学習時間に当てていましたが、途中で積極的に外に出て行くべきだと感じ、イベントの参加も積極的におこなったおかげで、留学生活がより充実したように感じます。

⑤語学面での苦労・アドバイス等

基本的には英語で生活できました。ただし、英語のレベルも欧州圏では非常に高く、特に学校の講義などアカデミックな英語スキルにはドイツ人学生と自分の間に顕著な差があると感じました。また、友人を作るにはなにか「面白い話や冗談」も英語で言えるようにならなければならないとも感じました。日本で学習する教科書英語から脱却して、人とのコミュニケーションツールとしての英語のスキルを向上させるという点にはとても苦労したと思います。

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)

大学が斡旋してくれた学生寮に滞在していました。学校から少し距離があったということもあり、家賃は180ユーロと他の学生寮に比べても非常に安かったです。flat shareというかたちが一般的で、各自自分の部屋は持っているけれどもキッチンとバスルームが共同、というスタイルでした。

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)

毎日のように雨が降り、非常に寒い日が続きました。交通機関に関しては、(ヨーロッパの中では比較的良いですが)頻繁に大幅な遅延があったりと、余裕を持った行動が必要でした。銀行口座の開設はとても簡単で、口座を作りたいといえば担当の人が1から説明して、素早く手続きをしてくれました。



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)

クレジットカードがあれば、ATMから簡単に現金が引き出せるので便利なのですが、一度財布をすられてしまい(財布自体やカード類は警察に届いていましたが、中の現金が盗られていました)、クレジットカードを停止したためしばらくは海外送金に頼っていました。留学してすぐは環境に慣れていないこともあり体調を崩しがちでしたが、あまり無理をしすぎず自分の生活を見直す機会として留学生活を捉えるというもありだと思えます。

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

生活費、食費、交際費などで毎月500ユーロ程度かかっていたと思います。最初の段階で家具を揃えるなど、多額のお金を使ってしまったように感じます。

・留学に要した費用総額とその内訳

60万円程度+航空券代(家賃、生活用品、食費、交際費、娯楽費、学生カード)

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)

学研災グローバル人材奨学金(10万円/月+航空券)

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)

11月に開催された、地球温暖化に関する国際会議に参加しました。

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)

学生組織が主催の新歓ウィークがあり、友人を作る機会を提供してくれました。その後も定期的にクラブでのイベントなどを開催していました。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

図書館・フィットネスジム・食堂・ラウンジ

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

グローバルな世界で生きて行く上で、世界中の学生との競争の中自分はどうなところに強みを持てるかについて考えるようになりました。英語のレベルや意見を言う積極性など、欧州の学生に敵わないと感じる場面が多く、日本にとどまっていた時よりも向上、成長意識を持てたと感じます。

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

留学はあくまで環境の提供で、留学したからといって自分が思い描いていたような自分になれるわけではありません。全ては自分自身の行動次第だと強く感じました。1人で閉じこもっていても語学も改善しないし、経験も増えない。ストレスを感じることも多いのも確かですが、限りある期間でどこまで積極的になれるかが、留学を実りあるものにできるかにかかってくると思います。初めての留学では年齢も経験も関係ありません。自分のプライドもことごとく痛めつけられますが、むしろその経験は私にとって必要不可欠だったと感じています。

②留学後の予定

就職活動を始めており、9月卒業を目指して修士論文の執筆にあたっています。

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

私は修士2年に留学と、非常に遅いスタートでした。もっと早いうちに留学を経験していれば広がった世界もあったのかもしれないと感じる一方、学生生活のうちに留学にチャレンジして本当に良かったと感じています。迷っている方は、ぜひ挑戦してみてください。

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

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 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)

2018 年 8月 29日

東京大学での所属学部・研究科等:	教育学研究科	学年(プログラム開始時):	博士4
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	ケルン大学
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input checked="" type="checkbox"/>	1. 研究職	<input type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
<input type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界: )	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他( )		

派遣先大学の概要

ケルン大学はドイツにおけるエクセレンス・イニシアティブに指定された11大学の一つであり、設立は1388年。

留学した動機

語学と研究

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2016年	博士3	年生の	冬	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2018年	4月~	2018年	8月	
	博士4	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2018年	博士4	年生の	冬	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2018年	博士4	年生の	10月頃に	行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位		29	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		0	単位	
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2014年	4月入学	2019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		ヶ月間		
⑨留学時期を決めた理由:					

特になし

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)

留学経験のある先輩に話を聞いた方がいいです。

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)

ドイツでは渡航後に現地の役所で申請することになるので、渡航前に下調べをした方がいいです。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

健康診断や歯科検診などは受けた方がいいです。また日本語が通じる病院があるかどうか事前に調べた方がいいです。

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)

東京大学から義務付けられたものと、ケルン大学から義務付けられたもの両方の保険に加入していました。

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)

修了に必要な単位はすべて取得していたので特になし。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

ドイツ語英語ともにリスニングとスピーキングに不安がありました。

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

語学力の向上

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(又は行う予定のもの)に●をつけてください。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
Speaking and Writing in English	6				
English in Use	2				
Drama in Education(聴講)					
Bildung(聴講)					

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)

ディスカッションが多かったです。生徒が積極的に発言しているのが印象的でした。

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

一学期あたり4科目、学習時間はだいたい1日5時間ほど

④学習・研究面でのアドバイス

学生たちの積極性に驚きますが、気圧されることなく頑張ってください。

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

言葉が通じなくて落ち込むこともあるかと思いますが、成長の機会だと思って頑張ってください。

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)

大学から学生寮を紹介されました。最初はもう寮に空きがない、と言われ焦っていたのですが、しばらく待っていると紹介されました。

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)

気候は過ごしやすいです。大学周辺も和でした。交通機関は日本と勝手が違うので戸惑うと思います。食事は外食すると高くつくので自炊していました。お金はビザ申請のために現地の銀行で口座を作ってそこに日本から送金しました。

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をつけた点など)

特になし。ただ観光地など混雑する場所ではスリなどに気を付けた。

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

家賃230ユーロ、食費150ユーロ、保険代90ユーロ、旅行代100ユーロ

・留学に要した費用総額とその内訳

約60万円(渡航費+生活費+セメスター・フィー)

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から月8万円を奨学金としてもらっていました。案内は大学から来ます。

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)

旅行したりドイツ人と将棋を打ったりして時間つぶしてました。

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)

基本的に放任主義で助かりました。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

食堂は安いですがあまり口に合いませんでした。

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

語学力の向上などメリットもありますが、紹介されていた非常勤などを断って留学したので、デメリットもありました。いってよかったかどうかは、きっと将来わかるようになると思います。

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

日本を外から眺める機会の必要性

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

特になし。

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

語学力向上はもちろん、自分がこれからどう生きるか、ということについて考える良い機会であった。

②留学後の予定

博論提出

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

就職活動や研究活動というよりも、人生という長期的な視野から留学について考えたほうが良いと思います。

### 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

ネット上にアップされている留学体験記

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 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)

2018 年 10月 29 日

東京大学での所属学部・研究科等:	教養学部	学年(プログラム開始時):	学部3
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	ケルン大
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input type="checkbox"/>	1. 研究職	<input type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
<input checked="" type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input checked="" type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界: )	<input checked="" type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他( )		

派遣先大学の概要

ドイツ西部のケルンという都市にあるケルン大学に留学した。ケルン大学はドイツの最大の学生数を持つ大学。インターナショナルな環境であり、各国からの留学生が多くいた。

留学した動機

PEAKのプログラムで取れる授業が限られているから。1年間という長い期間国際的な環境に身を置きたかったから。言語力を伸ばしたかったから。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2017	年	学部3	年生の	S2	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学					
③留学期間等:	2017	年	8	月~	2018	年
	学部3	年時に出発				
④留学後の授業履修:	2018	年	学部4	年生の	A1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:		年		年生の		月頃に 行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位					単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位					単位
	留学後の取得(予定)単位					単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2015	年	4	月入学	2019	年
⑧本学入学から卒業/修了までの期間:				4	年	6
⑨留学時期を決めた理由:						

進学振り分けの都合で。

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)



ドイツの大学がかなりのんびりしていて連絡などが遅かったので、早めに準備したほうがいいです。

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)

観光ビザで入国して現地で学生ビザを取ることができます。必要な書類などすべて日本にいるうちに準備しておいたほうがいいです。ドイツ語を話せないと少し厄介です。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

特になし

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)

東大の付属の保険、東京海上。困ったときの対応がすごくよかった。

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)

特になし

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

英語は授業が受けれるレベルだった。ドイツ語は全く習ったことがなかった。

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

出発前にドイツ語を少しでも始めておけばよかったと後悔した。

**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(又は行う予定のもの)に●をつけてください。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
Germany from Division to Unification	2		Current topics in Management and Economics	2	
Connecting Across Cultures – Intercultural competence for the workplace	4	●	Conversation Course	2	●
Business English	6	●	Sprachkurs B Spanisch	4	●
Film and Popular Culture DO	2		German language A1	7	●
Behavioral Decusion Theory			German language A2	7	●

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)
Intercultural competence for the workplaceの授業で、職場のみでなく異文化間による授業態度やグループワークでの役割の違いなどが学べたのが印象的だった。日本と似たようなレクチャー形式の授業でも、学生たちの授業に対する姿勢が違うのですごく面白く感じた。
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
最初に考えていたよりずっと語学の授業の宿題が多く、勉強に時間が取られた。最初はすごくたくさんの授業の様子を見て、自分のキャパシティを考えて途中で辞めることも何度かあった。
④学習・研究面でのアドバイス
日本と比べてサークルやアルバイトがないので、学習にかける時間が多く取れます。自分次第ではたくさんの方が留学中に学べると思います。
⑤語学面での苦勞・アドバイス等
ドイツ語を使う機会がなくて、そこまで流暢になれなかった。英語に逃げているなど感じる事が何度もあった。自分から使うことが大切だと思います。英語についてはすごくよくなったと思う。
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)
1学期目と2学期目は違うところに住んだ。1学期目は10人の学生で1軒をシェアハウス、家賃250ユーロ。2学期目は5人でシェア、家賃300ユーロ。どちらもインターネットで自分で見つけた。フラットメイト達は、私のことをよく助けてくれた。いろいろな面で生活を手伝ってもらった。
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)
学生だと1学期260ユーロで電車、バス、トラム全て乗り放題なので交通費はほぼかからなかった。気候は冬がとても寒く暗い気分になったが、逆に夏は少しでも太陽が出ていると皆外に出て日向ぼっこやバーベキューをしていて幸せな雰囲気だった。食事はほとんど学食で食べていた。コンビニなどがなくて時々料理もした。海外送金はプリペイドカードで行っていたが、手数料をたくさん取られていたのもっと良い方法があったらと思う。
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)
何度か病院に行ったことがあった。英語が通じなくて大変だった経験もある。支払いの方は東京海上さんの保険が手早い対応してくれたため困らなかった。
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
1000€くらい・・・300€(家賃) 400€(食費、交際費) 100€(その他)

・留学に要した費用総額とその内訳

180万円くらい(13500€+10万円)・・・日本からの航空券1200€、家賃合計3300€、旅行3000€、生活費6000€、保険10万

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)

月5万円、東大から。5万だと380€ほどなので生活費には全然足りなかった。

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)

Zumbaレッスンに週二回行ってた。バドミントンやヨガ、キックボクシングも時々やった。ドイツでは大学生限定のスポーツレッスンが豊富にあって、取り組みやすい環境だった。長期休暇はヨーロッパの周辺諸国へ旅行に行った。いろいろな文化が見れて面白かった。

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)

留学生限定のドイツ語講座が充実していた。また、Wiso学部ではBuddy制度があり担当となるドイツ人学生が生活で困った時に助けてくれた。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

図書館の席数が学生数に比べて少ないと感じた。試験期間は多くの人が図書館の床や階段に座り込んでまで勉強していた。食堂やカフェはたくさんあった。

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

まだ就職活動をしていないが、英語が話せるというのはプラスになると思う。

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

② 留学後の予定

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

留学は絶対に後悔しない選択肢なので、迷っているなら行ったほうがいいです。

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

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。

ケルンのクリスマスマーケットの写真

