

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: 2019/9/30

■ID: A18061

■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: 10/1/2018 ~ 7/30/2019

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部教養学科地域文化研究分科ドイツ研究コース

■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?:

学部3年の夏頃に留学することを決めました。当時卒業論文のテーマ(ドイツ文学)について考えていて、現地でじっくりと調査をしたいと思ったのが主な動機です。それまでは留学することはほとんど考えていなかったのですが、留学を決めてからは迷うことはほとんどありませんでした。

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:

2018年/Academic year / 学部4年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

■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:

2019年/Academic year / 学部4年/University year / A1学期から履修開始/Semester

■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:

留学に必要なドイツ語力(B2相当)を日本にいううちに身につけたかったのと、卒論の調査も兼ねていたためある程度見通しを立てた上で渡航したいと考えていました。

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:

Wissenschaftliches Arbeiten für Internationale Studierende der Philosophischen Fakultät/ 3
Diskurse der 1950er - Zur Literatur- und Kulturgeschichte eines Jahrzehnts/0(聴講として参加)
Literatur und Krieg im 20. Jahrhundert (nur für ERASMUS- und andere Austausch-Studierende)/ 4
Wissenschaftliches Schreiben für Internationale Studierende der Philosophischen
FakultätDeutschsprachige Literatur nach 1945 (Gruppe B; nur für ERASMUS- und andere
Austausch-Studierende)/ 6
Sprachkurs(冬季・夏季・学期前準備コース)/ それぞれ 7

<p>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p>
<p>授業にもよりますが、セミナー形式の場合はあらかじめ指定された文献を読み、それを踏まえて授業中にディスカッションをするというものでした。冬学期に履修した戦後ドイツ文学の授業では一般学生向けの授業ということもあり予習をこなすのに必死でしたが、現地の授業を知る上でいい経験だったと感じています。</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>4~6 科目/Subjects / 11~20 単位/credits</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>21 時間以上 時間/hours</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>文化活動</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>もともと東大でマンドリンのサークルに所属していたため、現地のマンドリンオーケストラに入れていただき、ケルン市内の教会や市役所などでの演奏会に参加しました。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>週末は授業の予・復習をする他、演奏会に出たり友達と遊びに行くなどして過ごしました。長期休暇についてもほぼ同じで、遠方まで旅行に行くこともありました。</p>

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

<p>■ 設備/Facilities :</p>
<p>図書館や食堂などは整っているものの、学生数が多いため試験期間などには席が見つからないこともままあります。学内にはスポーツ施設もあり、卓球やサッカーなどいろいろなスポーツが楽しめます。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>大学の管理棟にインターナショナルオフィスがあり、留学中の問題などは主にここで相談することができました。また現地の学生とタンデム(語学パートナーのようなもの)を組む場合が多く、語学面や生活面での大きな助けになりました。</p>

プログラム期間中の生活について/About life during the program

<p>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :</p>
<p>ホームステイ</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>学生寮の部屋は用意してもらえず、その後大学のインターナショナルオフィスとやりとりする中で紹介してもらいました。大学からバスで 30 分ほどの一般家庭の部屋を借り、キッチンや洗濯機などは家族と共同で使いました。</p>

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climature, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p>
<p>特に冬は寒さが厳しいので、厚手のコートなどを準備できると思います。大学周辺は公園や学生寮が点在しているほか、裏手には学生向けの飲食店などが並んでいます。トラムを使って市の中心部には</p>

すぐに向かうことができます。ケルン市内はUバーン(トラム)が発達していて、短時間であちこちのエリアを行き来することができます。前述のセメスターチケット(州内の公共交通機関の定期券)のおかげで、こうしたトラムや鉄道は料金を払わずに利用することができます。市内のスーパーマーケットなどに食品が揃っていて、自炊するのにそれほど苦労はありませんでした。またケルン市内のアジアショップやデュッセルドルフの専門店などで日本食を買うこともできます。

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

お金は日本から持ってきた現金とキャッシュパスポートで送金されたものを使っていました。市内のレストランや店などでは現金払いのところが多いので、クレジットカードのみだと何かと不便かもしれません。現地の銀行 Sparkasse で学生向け口座を作り、そこから家賃を振り込んでいました。

■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 :

ケルンの治安は比較的良好で、夜の繁華街などを避ければ安全に過ごすことができます。医療体制も整っていて(実際には利用しませんでした)、そこまで不便を感じることもないように思います。11月などには鬱ぎ込むような気候が続くこと、慣れない海外での生活でストレスを感じることもあるため、適度に気晴らしをすることをお勧めします。

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 :

東大からの推薦が決まったのちケルン大学から案内が送られ、それに沿って書類を提出しました。成績や語学の証明、志望動機書などが必要なのと、高校の卒業証明書を提出する必要があるため、卒業した高校に早めに手配するのをお勧めします。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

1年間の学生ビザを取得しました。事前に申請書類をもらってそれに記入し、他の必要な書類と一緒に現地の外国人局に持っていきます。ビザの場合は事前に予約ができないので役所の開くタイミングに直接行って並ぶこととなります(転入届の手続きについては事前にオンラインで予約ができます)。役所のある地域にもよりますが、それなりの時間並ぶことになると思います。

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

特に予防接種等は受けませんでした。現地の薬には日本人の体格に合わないものも多いため、風邪薬など常備薬があれば持って行った方がいいのと、歯科などは渡航前に診てもらった方がいいと思います。

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

東京大学で指定された保険と、ドイツの留学生向け保険(Care Concept)に入りました。前者の保険はドイツでビザを取得するための保険として認められていないのと、大学で学生証を受け取る際にも現地の保険に入っていることを示す必要があるため、Care Concept など別の保険に入る必要があります。

■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 :

教養学部で留学手続きを進めた他、留学前のオリエンテーションに参加しました。

■語学関係の準備/Language preparation :

ゲーテ B2 を取得していたのですが、聞き取りと話すことを中心にもっと語学面で準備していれば良かったと感じています。

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	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.)	80,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	40,000 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)	30,000 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	40,000 円/JPY
食費/Food	50,000 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 :	
州内の公共交通機関の定期代が学費に含められていたため、通学など日常生活の中では交通費はかかりませんでした。娯楽費などは月によって(旅行に行ったかどうかなど)変動が激しかったです。	

■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 :	
The Fung Scholarships、東京大学ドイツ・ヨーロッパ研究センターZDS-BA 奨学助成金	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
120,000 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 :	
79 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 :
8 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :
2020 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 :
現地での出会いに恵まれて、充実した1年を過ごすことができました。学習面はもとより、現地のコミュニティに加わり多様な考え方に触れたことは得難い経験だったように思います。
■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 :
留学中に自身にとって興味のある分野が新たに見つかり、今後のキャリアを考える上で一つの選択肢としてとらえていきたいと思っています。
■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 :
留学中に多様な考え方や価値観に触れ、それが今後のキャリアを考える上で選択肢を増やすことにつながるのではと思います。
■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) :
研究職、公的機関。まだはっきりとは定まっていませんが、公的機関については多国間の文化交流に携わる機関に関心があります。
■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 :
どんな形であれ、全く異なる文化の中で長期間暮らすことはいい経験になるのではと思います。
■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 :
特に決まったサイトなどはないのですが、ビザの手続きなどについてはインターネットで得た情報が参考になりました。

