

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: 2020/6/4

■ID: A19099

■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: ミュンヘン・ルートヴィヒ=マクシミリアン大学(LMU)

■留学期間/Program period: 9/25/2019 ~ 7/27/2020 (MM/DD/YYYY)

■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イタリア地中海研究コース

■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?:

初めは将来ドイツで博士号を取得することを念頭に、古典語をできるだけ早い段階で本場で勉強したいという思いや、卒論のためにドイツ語を磨くとともに東大よりも豊富な蔵書を有している現地の大学で史料を収集したいという思いが強かった。同時に進路をしっかりと考え直す機会として、一度慣れきった環境から外の世界に出て、①マイノリティになる経験をする。②特に大学生活の後半で力を入れていた語学・専門の知識を実際に海外で運用してみたかったこと。③公的手続きなど、海外での生活の立ち上げを通じ想定外の状況にも対処できる問題解決能力を身につけたかったこと。という点が主な動機として挙げられる。また、東大から連絡のあった奨学金により経済的な不安が無くなったことも大きかった。

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:

2019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:

2020年/Academic year / 学部5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:

当初は修士課程に進学後の留学も視野に入れていたが、具体的に計画を立て始めたのは学部3年の夏と遅かった。卒業論文の執筆にあたっての史料収集、なるべく早い段階で留学経験をしておきたかったこと、学部時代の留学であれば単位取得の都合などで3年生で留学しても修業年数が5年掛かることを吟味し、語学や専門知識をより深めた4年生の冬学期からの留学が望ましいと判断した。

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:

・Semestervorbereitend: IUCM-Deutschkurs C1.1/6

- ・Einführung in das Biblische Hebräisch I/6
- ・Grundlagen der Klassischen Philologie I: Einführung in die Griechische Philologie/3
- ・Vertiefungslektüre Lateinische Literatur: Antike Prosa/3
- ・Vorlesung (in lateinischer Sprache): De linguae Latinae pronuntiatione/0 (keine ECTS)
- ・Colloquium Latinum: De elementis vivae Latinitatis et fabellis Latinis in usum liberorum scriptis/0 (keine ECTS)
- ・Einführung in das Biblische Hebräisch II/6
- ・Lateinische Lektüre Prosa: Philosophie/0
- ・Griechische Grammatik: Syntax/6

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

授業の日程には余裕があったので、予習復習に集中する日を一日、自由に卒業論文に集中する日を一日それぞれ設定していた。その結果学習にメリハリがつくと同時に適度にリフレッシュでき、留学中のモチベーション維持にも役立った。ギリシア語文献学導論の授業では、ギリシア語文献学の扱う諸領域を概観しながら、古書体学・本文校訂・伝承史など日本では本からしか学べない内容を、時には実際に現物の写本に触れながら古書体学を専門とする教授から学ぶことができ、非常に満足だった。また授業の中で、18-19世紀の古典文献学の学問史について同時代のイギリスドイツの思想史的背景を踏まえながら中間発表する機会があり、自身のアカデミックなドイツ語能力を把握すると同時に、個人的な興味関心と相まって留学の意義について考えを深める良い機会となった。

■ 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 科目/Subjects / 1~10 単位/credits

■ 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 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 :

毎週金曜日の夜に行われるドイツ人の教会の青年会に参加する中で、多くのドイツ人青年と知り合い、同時にこちらで職業訓練・留学・就職している多くのアジア・アフリカ・東欧・南米の非常に仲の良い友人ができた。また大学のラテン語会話やラテン語で行われる授業のコロキウム(単位のつかない課外活動のような授業)に参加し、初めは流暢にラテン語を会話するドイツの学生や教員を目の当たりにして衝撃の連続であったが、古典語を学んでいる学生だけではなく、現地のギムナジウムの教師たちとも親交を深める良い機会であった。さらにラテン語講読の授業で知り合った、古典学と日本語を学んでいるイタリア人の学生と言語交換することになり、論文を読む以外はほとんど使わなくなってしまったイタリア語能力を再び活性化させると同時に、日本語を教える楽しさと難しさを味わうことができたことは幸いであった。

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

学期期間中は基本的に毎日予習・復習で精一杯であったが、たまに南ドイツの湖や山へ青年会の友人とハイキングに行って、自然を愉しんだ。年末年始の休暇や春休みには友人とクリスマスマーケットを訪れたり、ドイツ国内やスイスを旅行する良い機会となった。長期休暇中にはトリーア、ルクセンブルクで行われる課外研修のための膨大なリーディング課題をこなしつつ、冬学期の復習を日々図書館もしくは自宅で

学習していた。また折を見ては、卒業論文のための史料をスキャンするべく大学へ足を運んでいた。そのような中で感染症拡大を受け急遽帰国することになり残念ではあったが、かなり勉強に専念できたことは良かった。

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

■設備 / Facilities :

総合図書館以外に各専攻の図書館、バイエルン州立図書館(Staatsbibliothek)など蔵書や自習スペースをはじめ研究環境は非常に充実している。ネット環境で言えば、東大の eduroam アカウントを持っていないくても、ミュンヘン大学の学籍からも eduroam アカウントを取得できる。大学に関連する施設では、ミュンヘン市内に限らず、街中の至る所で Wi-Fi に接続でき頗る便利である。食堂やスポーツ施設については、入学時に使用にあたってガイダンスを受けることができる。

■サポート体制 / Support for students :

語学面では、大学付属の語学学校ほか市内にある各種語学学校に通うことができる。また希望していれば、言語交換の相手を斡旋してくれるし、学習面や生活の立ち上げに関し問題があれば大学の国際課が親切に対応してくれる。特に、帰国が決まった際はそれに関する様々な事務手続き上の質問に真摯に対応して下さり、非常に助かった。

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 :

交換留学の応募の際に大学生協(Studentenwerk München)より寮を斡旋してもらった。洗濯機は共同で、キッチン・シャワー・トイレ付きの個室で収納も充実しているなか、大学から数駅と近いミュンヘン市内では破格の家賃であった。ただ壁が薄く、夜中に騒いでいる人がいるとなかなか寝付けない、公共スペースにゴミを放置している、など問題はあった。フロアごと、建物ごとなどで定期的に交流会などを開催している様子であったが、私は参加しなかった。冬場はサウナを利用することもできる。寮の裏手に綺麗な公園が広がっており、勉強に行き詰まった時はよく散歩に出かけた。

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

ミュンヘンは非常に清潔な街で、過ごしやすい気候であった。学生はゼメスターチケットを購入すれば、バス・路面電車・地下鉄や近郊列車などに乗り放題であり、どこへ行くにも苦労しない。食事もアジアンショップや日本食材店に行けば、日本食を作ることができるほか、中心街はレストランやカフェなども充実している。大学の学食はそこまで利用しなかったが、多くの人が書いている通り味に高いクオリティは望めない。

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

閉鎖口座のための海外送金は TransferWise というサービスを利用した。そのほか、日本の預金口座を全てオンライン上で管理できるようネットバンキング利用申請をした。閉鎖口座の預金が使えらるまでは Cash Passport で日本の口座からお金を移動して現地の ATM から下ろしていた。なお、物価は東京とあまり変わらない、といった印象であった。

■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 :

ミュンヘンは非常に治安がよく、夜遅くまで外出することもあったが日本と変わらずほぼ問題はなかった。ただし、中央駅の周りは少し気を張る場面が多かった。また、クリスマスマーケットなど人の多い場面では盗難に遭わないよう注意した。体調面では、一度 HARIBO を食べているときに歯の詰め物が抜け現地の歯医者にかかることがあったが、日本人の助手のいる医院にお世話になった。あまり使うつもりはなかったが、保険を実際に適用する段になり色々手続きが煩雑であった。極力保険を使わないよう、やはり心身に気を付けることが何よりも大事である。適度な運動は巡り巡って健康だけではなく勉強に集中するためにも欠かせない、という当然のことに気づいたのは留学も半ばに入った頃であった。

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 :

入学の際に必要な書類は、①冬学期の入学許可証(Zulassungsbescheid) ②パスポート ③健康保険証 ④ミュンヘン周辺の住所の 4 つである。学籍登録に関しては、冬学期が始まる 2-3 週間前に大学の所定の場所にて手続きをする。まずは渡独後に大家さんの住所証明(Wohnungsgeberbestätigung)と申請書、パスポートをもって住所登録(Anmeldung)を外国人局(Kreisverwaltungsreferat、KVR)で行う。住所登録はビザ手続き(後述)と同様ミュンヘン市のウェブサイトから予約(Termin)をとってから行えるが、9 月から 10 月は転出・転入が多く、なかなか予約をとることが難しい。運よく予約を取れたとしても、2-3 週間程度先のものが普通であるから、入学手続きに間に合うようなるべく早めに予約すると良い。なお、Poccistraße にある外国人局はなかなか予約が取れないため、ミュンヘン市内の他の外国人局の住民課(Bürgerbüro)を当たると良い。語学学校に通っていれば、そこで申請書の書き方など支援を受けることができる場合も多い。学籍登録の際、健康保険に関しては私的保険に加入する場合、公的保険機関によって保険加入義務の解除を申請する書類(Befreiung von der Krankenversicherungspflicht)を発行してもらう必要がある(後述)。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

9 月末に Poccistraße にある外国人局で学生用の滞在許可証(Aufenthaltstitel)を取得した。申請に必要な書類関係は、①申請書 ②パスポート ③健康保険証 ④所得証明 ⑤申請用写真 ⑥入学許可証の 6 つと発行手数料(50-100 ユーロ)である。③の詳細は別途参照のこと。④に関して言えば、2018 年より親の所得証明(経費負担誓約書)は使用できなくなったため、ユーロ建てで最低 8640 ユーロが入った銀行口座の残高証明書、もしくは 853 ユーロ x 滞在月数分の預金が入った閉鎖口座(Sperrkonto)の証明書を提出する必要がある。なお、奨学金が外国人局の定める基準をクリアした場合は、奨学金の証明書でもって代替することも可能である。申請書類の受付は役所の担当者の気分により左右されることも多く、日本の銀行の残高証明書では不可能な場合もあるため、閉鎖口座の方が安心である。Deutsche Bank や X-Patrio など各自自分に合ったものを選ぶと良い。閉鎖口座の場合、預金を自由に動かすためには毎月分のお金を受け取る振替口座(Girokonto)が必要である。振替口座を X-Patrio の提携先の N26 に設定すると、口座開設も簡単で、預金をオンラインバンキングで管理できるため非常に便利であるが、ビザ取得後に初めて閉鎖口座より口座への振り込みが開始されるため、それまでの期間の生活費をどう工面するか課題は残る。なお、インターネット上ではビザ取得に関し様々な記事が散見されるが、(私の体験談も含めて)情報は更新が非常に早い。役所手続き関連で日本で事前にすべきことなどは、自ら責任を持って外務省や現地の役所のサイトで調べるなど積極的に情報入手するよう心がけると良い。予約については、ミュンヘン市のサイトから予約する際、朝のオフィスが開く時間帯に一度その日の分の予約が空くことがあるため、数ヶ月先まで予約が埋まっていたとしても諦めず毎朝チェックすると運よく早めに予約が取れることがある。一度予約

が取れてしまえば、余程ひどい担当者にあたらない限り小一時間程度で滞在許可証を取得できる。時期によっては、仮滞在許可証を貰ったのち、数週間後に外国人局に取りに行くこととなる。

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

健康診断は東大が毎年春に行っているものに参加した。予防接種などは特に受けなかったが、風邪薬やビタミン剤など必要最低限のものは持参した。

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

東大指定の付帯海学に加えて、ドイツでは学生に対し公的保険(Gesetzliche Krankenversicherung)の加入が義務付けられている。公的保険のうち、DAK や TK などは月々100 ユーロ近くと少し値が張るため、比較的安い私的保険(Private Krankenversicherung)を選ぶ人も多い。私は Care Concept の Care College Comfort に加入後、中央駅近くの TK のオフィスで前述の義務解除のための書類を作成してもらったが、保険加入を渡独後も先延ばしにしてしまい、加入が学籍登録や滞在許可証の申請をする直前になってかなり焦ってしまった。日本と違い、申請書のために必要な証明書の発行にかなり時間がかかるので、日本にいる間に学籍登録・滞在許可証取得のために必要な書類とその期限の目安をロードマップにしておくことや入る保険を吟味しておくことをお勧めする。

■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 :

本部国際交流課の指示に従い、教養学部後期課程および国際課の窓口で留学にあたって単位互換の説明を受け、留学願を提出した。留学先で外国語で単位を取得することは難しいので、帰国後の東大での履修状況も考慮に入れた上で、できる限り必修や演習の単位をとっておく方が気が楽である。事務手続きに関し分からないことがあれば、放置せずグローバルイノベーションオフィスのチューターや所属学部の窓口で事情に詳しい方に訊くと良い。私自身も研究室の先輩のほか、多くの職員の方々に助けて頂き、本当によくお世話になった。

■語学関係の準備/Language preparation :

ドイツ語を始めたのが3年生になる直前と非常に遅かったため、留学要件である B2(CEFR)を取得するのにも一苦労だった。4年生の夏学期は、ドイツ科の論文指導の授業を受け、ネイティブの先生と一対一で C1 レベルの作文・会話の練習をしてもらったほか、インターネットを使って時事問題に毎日触れることで、特に耳を慣らすことと話すことに力点を置いて学習した。しかし、それでも現地の授業を理解していくためには不十分であった。今から思えば、ネット上にあるドイツの大学の講義の動画などを見て、現地の授業の雰囲気を感じておくことも肝要である。

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	240,000 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.)	32,000 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)	90,000 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)	50,000 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	35,000 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	4,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	15,000 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 :	
The Fung Scholarships、DESK(東京大学ドイツ・ヨーロッパ研究センター)	
■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 :	
渡航支援金 ¥200,000	
■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 :	
特になし	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
73 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 :	
10 単位/credit(s)	
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :	
2021 年 3 月(2021/3)	

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 :	
語学面や専門知識の涵養、新しい人との出会い、幾多のトラブルの対処などを通じ素晴らしい経験を積むことができたが、何よりも「外国人」として異国で生活する中で、他者と自分の間に存在する無意識的な先入観を認識すること、相手の背景や立場を慮った上でコミュニケーションをとることの大切さを学べたこと	

が大きいと思う。また、自身が留学中に達成したいことをリスト化することももちろん大事だが、今回の疫病の拡大を受け、外的な要因や思いも掛けないことが原因で、状況が一変してしまうという現実を受け入れること、留学の目的・軸は常に調整する必要があることを実感した。その努力を怠れば、ただ時間を浪費してしまうことになりかねないということにも気付かされた。

■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:

元々博士課程でドイツに行く足がけとして交換留学を位置付けていたが、留学が正式に決まってから研究職を選ぶか就職するか非常に悩んでいた。留学中に出会った研究者の方々の姿や、古典文献学科の講演会など授業の内外で受けた刺激に加え、今回急遽計画を断念し帰国することになり、真に自分がやりたいこととして研究の道を積極的に選ぶ決心ができたことは良かった。一方、予定されていた国際研修やドイツ学術振興会の科研費のイベントに参加できなかったことは、人脈形成の上で残念な結果であった。

■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:

今回ドイツでの留学を中途半端な形でしか終わられなかったことは、今後研究者としてキャリアを積んでいく上でいくらか瑕疵になるかもしれないが、逆に日本にいながらオンラインで授業を受けつつ目の前の課題に専心できる環境を得たことは僥倖であった。

■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

■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:

ドイツ入国後は何かと慌ただしいものです。特に EU 圏外から来た、外国滞在経験の少ない日本人留学生なら尚更のことでしょう。私は当初は地下鉄の乗り方、ゴミの捨て方、寮のインターネットの設定など、いざ目の前にすると分からないことだらけでした。どうしても自分で解決できなければ、周りのドイツ人や留学生にぜひ積極的に訊いてみてください。とはいえ、必ずしも正しい答えが返ってくるわけではないので、結局は自身で周到に情報を仕入れる、という自己責任の問題に帰着します。実際、日本にいる感覚では簡単そうなことにおいても予想外のトラブルが発生し、なかなか思い通りに進まないものです。そのような時は肩を落とさず、語学学校の友人と飲みに行くもよし、美味しいご飯を食べるもよし、ハイキングに行くもよし、気持ちをリフレッシュしてから次に何をすべきかを考えると良いと思います。留学はたとえどういう結果になったとしても、得た経験は決して無駄にはならないでしょう。もし挑戦できる機会があれば、ぜひ外の世界に飛び込んでみてほしいと思います。

■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:

Kreisverwaltungsreferat München:

<https://www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Kreisverwaltungsreferat.html>

Pfadfinder 24: <https://pfadfinder24.com> ドイツ留学ラボ: <https://tobitate-german.com> ドイツ大使館:

<https://japan.diplo.de/ja-ja/service/-/1035730>

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: 2020/9/10

■ ID: A19100

■ 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: ミュンヘン・ルートヴィヒ=マクシミリアン大学(LMU)

■ 留学期間/Program period: 10/2/2019 ~ 7/24/2020 (MM/DD/YYYY)

■ 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部

■ 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?:

留学に行きたいと入学したときからなんとなく思っていました。留学行くなら3年生の秋からだと思っていたので、一年生の頃は留学について真剣に考えたり準備はしたりしていませんでした。2年生のSセメ、進学選択や後期過程でやりたいこと考えていくうちに、大学生活が中弛みしてしまったと感じ、新しい環境に身を置いてリセットしたいと強く思うようになりました。東京の中高一貫校に通い、大学在学中も実家通いだっただこと、引っ越しが多かった子供時代と比べて既にその時点で東京に6年以上も住んでいたこと、などが重なったのだと思います。また、6月頃に開催されるGo Globalフェアに参加し、様々な大学・プログラムの関係者や留学経験者の話を聞いてどこの国に・どこの大学に留学したいかを具体的に想像するようになりました。2年生の初めまでは一年間留学することによって卒業を一年延期させないといけない点に多少の懸念がありました。現役合格したからか、最短で何事もこなさないと遅れを取ってしまうという意識が強かったのだと思います。今でも、特に他大学の友達が早期卒業をしてspeedyに次のステップに移っているのを見ていると少し不安に思うこともありますが、留学を通して多くの貴重な学生経験ができたので満足しています。

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:

2019年/Academic year / 学部3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:

2020年/Academic year / 学部3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:

就活等を考えると一年間留学できる時期は二年生の時か三年生の秋から一年だけだと思っており、二年生ではまだ大学での勉強もままならず早すぎると考えたから。

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:

The American Political System/6

European Foreign Policy/6

Comparing Media Systems in Europe/5、Research at IfKW/5

Message Design in Pharmaceutical Advertising/5

Writing for Academic Purposes/1

Tourist Landscapes/未定

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

まず、前提として私は全て英語で開講される授業を受講しました。初めはドイツ語で開講される授業にも挑戦しようと思ったのですが、一学期目はまだついていけないと感じ、その分ドイツ語の語学学校に週 4 回、17 時から 20 時半まで通いました。二学期目にドイツ語の授業に申し込もうと思ったのですが、オンラインとなってしまう、オンラインでドイツ語のゼミに参加する勇気がなかったので断念してしまいました。この点はどうしても反省点として残っています(東ドイツのメディアに関するドイツ語の講義も聴講したのですが、オンデマンド授業だったので正直 2 回くらいしか受けていません)。また、正直なところ、一学期目よりも完全オンラインになってしまった二学期目の方が授業には真面目に参加しました。真面目に、というのは予習と復習を各授業きちんとこなしたという意味です。ロックダウン中で暇だったということももちろんありますが、未だ留学できているという機会を無駄にはいけないという気持ちが強まっていました。前提としてドイツの大学の授業は日本と比べて授業形態の種類がはっきりと分かれています。基礎知識を提供する大講義(Vorlesungen)以外にも、最大20人程度の議論重視のゼミ形式の授業(より簡単なレベルのÜbungenとものと高度な内容のHauptseminareに分かれる)、他にもGrundkurseとって同じく少人数の授業だけれど主にVorlesungenの内容の補強となっているものなど、他にもいくつかの種類があります。しかし、授業を受けているときはÜbungen、HauptseminareとGrundkurseの違いはあまり意識することなく、私には大きな違いが感じられませんでした(これは私が特定の授業を受けただけだからかも知れませんが)。東大法学部の授業のほとんどが大講義であるため、留学では少人数で議論ベースの授業を多く取ろうと思いました。結果的に、私は講義は一切受けず、全てゼミ形式、あるいはゼミほど議論ベースではなくてもクラスサイズが小さめの授業を取りました(10人に満たない授業が1/3程度でした)。各授業の予習課題は大体2本の必読文献、映画に関する授業においては映画一本と映画に関連する2本の必読文献でした。一学期目は履修数も多く、単位数もキャップくらいの数を取った一方、二学期目はコロナによる混乱等もあり、結果として履修をした授業の単位を一つも取りませんでした。ようやくロックダウンが開け、行動が自由になった6月頃に、そのまま授業の最終課題や試験を受けて単位を取るのではなく、残り少ない現地にいられる期間を友人との時間や旅行、ハイキングなどに費やしたからです。法学部の場合、交換留学中に取得した単位は随意科目とされますが、随意科目は卒業単位に10単位までしか認められず、留学前の時点で10単位取りきっていたという事情から留学先の単位が必要ではなかったというのも大きな理由でした。それでも、二学期目の授業に関しては各授業最低1時間は予習し、その分授業にも積極的に参加でき、学んだ内容の定着度合いも高いと感じています。一つ反省点としては、履修していた授業の先生方にfinal essays/examsを受けないことを連絡するのが遅れ、心配されたり、授業中の態度に反して最後が少しだらしない形で終わってしまったことです。向こうの先生の多くはコミュニケーションが非常に取りやすい方々なので(フレンドリーでカジュアルという意味で)、困っていることが少しでもあれば、遠慮せずに連絡すべきだと思います。私は課題を提出しないというある種の後ろめたさによって連絡するのを後回しにしていたのですが、今思えばそこまで悩まずにとりあえず連絡すればあとあと気持ちも楽になっていた

と思います。印象に残っている授業は、Cold War Films (北米学科, Dr. Andreas Etges)、Tourist Landscapes (Rachel Carson Center, Dr. Anna Antonova)、EU Integration and Disintegration (政治学科, Dr. Berthold Rittberger) と Hate Speech and Extreme Speech & Digital Media Activism (文化人類学科, Dr. Sahana Udupa) です。もしミュンヘン大学に留学する人がいれば、政治学科や北米学科、文化人類学科の授業をお勧めします。特に、政治学科は学生のレベルが高く、授業に参加していて刺激的でした。レベルが高いというのは、やはり知識が厚く、学生も積極的に議論に参加しており、また LMU の政治学科は理論から始めることを非常に重視しているのでそのような教育が学生の発言からも伝わってきます。EU 政治に関する授業を受けていたときは、周りの学生にとって基本常識とされる内容が私にとっては新しいことだったりうる覚えの内容だったりしたため、予習に力をいれました。本当にすごいなと感心した学生がいた授業は全て政治学科だったので、お勧めします。もともと私が最も興味があったメディア学科は、思ったより授業の内容が薄く、英語で開講される授業はほぼ留学生だけが参加するので(別の学科の授業は現地の学生も多くいました)、授業での議論のレベル・授業内容そのもののレベルが低いように感じました。

■ 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 科目/Subjects / 21 以上単位/credits

■ 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:

16~20 時間 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、言語タンドム

■ 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:

「学習」になってしまうのですが、やはり一学期目にかなり時間を費やしていたのは、ドイツ語の授業です。先の問いにも書いた通り、せっかく駒場で学んだドイツ語を復習しないといけない、もっと伸ばしたいという気持ちが強かったので週 4 回、一日 3 時間半の授業を受けていました。レベルは A2/B1 からスタートしました。TLP を修了していたのですが、多くを忘れており、ドイツ語を使う自信があまりなかったので、TLP の 2 年目をもう一回復習する意図でレベルを戻して受講しました。その後、週 2 回の会話重視の授業に切り替えました。留学を通して痛感したのは、ドイツ語(外国語)で会話することに(自分が気づいていた以上に)常に強い不安と緊張感を持っているということでした。これらの感情はかなりドイツが上達してきていてもなかなか拭うのが難しく、とりわけ英語を母国語と同様に操られるからこそ、ドイツ語でのコミュニケーションと対比してしまい、ドイツ語を重荷として感じることも多々ありました。今でも正直そうです。しかしだからこそ、ある程度自分の性格や癖を受け入れて語学を学習するんだという態度が大事だと思います。もちろん、そこまで流暢ではなくても外国語を使って人に積極的に話しかけたり、そのような場(サークル、アルバイトなど)に飛び込んでいったりできることは本当に素晴らしいことですし、自分もそうしたい、そうしなければいけないはずと思っていました。しかし、そう思えば思うほどそうできない自分に嫌気がさし、常に "I'm not doing enough" という感情に晒されてしまいます。そこで、私は言語交換(タンドム、tandem)に力を入れることにしました。日本語を学びたいドイツ人と定期的に会い、日本語とドイツ語で会話して会話練習をするというものです。一対一であること、回数を重ねていくことによって相手のことをよく知り、友情にも発展する(ことがある)ところが自分にはとても合っていました。11 月終わりから日本語学科のイベントで出会った人やタンドムアプリで出会った人と調整し、言語交換パートナーを見つけて行きました。結局、日本語学科の一年生一人、三年生一人、日本語学科の修士学生一人とそれぞれ語学タンドムを毎週行うようにな

りました。それぞれ人生経験や性格、趣味も多様で、三人とも大事な友人になりました。一緒に料理したり、お気に入りのカフェで話したり、ハイキングに行ったり、イチゴ狩りに行ったり...当たり前ですが、一対一の近い関係を築くには時間が必要です。言語交換を行なっていて学んだことは、新しい地で一から友人を作っていく、生活を少しずつ豊かにしていくためには(母国にいる時と比べて一層)誠実に人と向き合い、時間をかける必要があるということです。そして時間をかけた分、一人一人との関係が次第にその社会との繋がりに発展していき、自分では見られなかった世界を見聞きさせてもらえます。団体等のコミュニティに所属しないでも居場所を見つけ、この国でもやっていけるという実感を得られたのには、言語交換を通して出会った人々の存在が欠かせません。それ以外では、留学生支援団体が開催するイベントに参加したり、ハイキングに行ったり、街を散歩したり、カフェにいたり、旅行したりしていました。東京と比べて、ミュンヘンの時間の流れ方はゆっくりで、一度慣れてしまえばとても心地よいペースでした。一学期目は take it easy しようと考えていたこと、ドイツ語の授業が毎日 20 時半に終わったことから、平日の自由時間があまりなく、バイトやインターンには参加できませんでした。二学期目には、難民支援関係のボランティア活動、乗馬クラブ(Verein)への参加、アイスクリーム屋さんでのアルバイトを予定しており、情報収集はし終わっていたのですが、あいにくコロナによってできませんでした。コロナばかりは仕方ないことですが、もしアルバイトやインターン、ボランティアをしたいと思っているなら、計画を具体化させてから渡航し、とりあえずまずやってみるというのがいいと思います。しかし、私のようにまずは語学を上達させ、生活に慣れようという方針も決して悪くはありません。ただ、「留学ではこれをやった」と一言で伝えられるような成果が欲しい人は(これは重要なことだとも思うので)、早めにアルバイト・ボランティア・インターンに参加するのはいいのかもしれない。

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

週末は近くの山や湖に行くことが多かったです。また、ミュンヘン市内の公園を散歩したり、ピクニックをしたり、カフェで言語交換をしたり、博物館や美術館を訪れたり、できる限りミュンヘンの街を吸い込むようにしていました。電車やバスに乗らず、寮から市内まで散歩し、ミュンヘンの様々なエリアをゆったりと散歩するのもとても良い時間でした。留学支援サークルが企画してくれたイベントが週末にあることも多く、Salzburg や Burghausen など近郊の街を訪れました。遥か昔のように感じますが、コロナ前は(主に寮の)パーティーにも定期的に参加していました。クリスマスマーケットの時期は、ミュンヘン市内はもちろん、その他の街で開催されているありとあらゆるクリスマスマーケットを回りました。二十以上は行ったと思います(若干 obsessed だったと思います)。一週間以上の長い旅行にはいきませんでした。ドイツ国内の街に友人と訪れたり(Bamberg, Berlin など)、オーストリアのスキー場に行ったり、イタリアにも四度旅行で訪れました(友人と3回、父親と1回)。父がフランクフルトに住んでいるので、たまにフランクフルトを訪れたり、長期休暇には日本から訪れていた母と三人で家族旅行に行きました。また、高校時代に参加したユース・サミットで仲良くなったドイツ人の友人が Passau に住んでいるので、週末何度か会い、もう一人のサミット参加者と三人での再会も果たせました。

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

■設備/Facilities :

設備はとても充実しているのですが、なにせとても大きな総合大学なので(ドイツで二番目に多い学生数があると現地で知りました)、なかなか全ての施設や設備について情報を集め、利用するというのは難しいです。一応大学の総合図書館らしきところはあるのですが、街中に散らばっている学部ごとの図書館に通うのがメインで(少なくとも私はそうでしたし、他の学生もそのような印象を受けました)。先ほども説明した

Universität エリアには Philologicum という新しい図書館があり、席数も多く、内装も綺麗で、何より便利な立地ということから多くの学生が利用していました。私も何度か利用しましたが、試験前は大変混み合い、図書館が所属する学部・学科以外の学生は利用できないという決まりがありました。日本のようにコンビニですぐ印刷することができないので、図書館の印刷機・コピー機をよく利用していました。また、大学図書館以外にもバイエルン州の州立図書館という立派な図書館があり、オンラインカタログも非常に充実しています。大学の学科図書館では原則図書の貸し出しできないのが弱点な一方で、州立図書館では多くの本を自由に借りられるため、州立図書館を最優先していました。学生証を持って州立図書館のインフォメーションデスクに行けばすぐ利用手続きができます。東大も試験前は図書館が混み合いますが、席が全く見つからないということはなかなかないかと思います。ただ、ミュンヘンでは州立図書館も学科図書館も埋まってしまうという事態に直面し、図書館で勉強したい場合は早めに行くなり予約するなりしたほうが良いと思いました。大学の施設内では大学 wifi が利用でき、オリエンテーションで wifi アカウントの案内がありました。Mensa という食堂もいくつかあります。安くてまあまあ美味しい料理を食べられるのはいいのですが、東大の食堂のように営業時間は長くなく、お昼あたりの時間しか空いていませんでした。スポーツ施設については、Zentraler Hochschulsport というドイツ最大のスポーツ施設があります。主に Olympiapark (1972年のミュンヘンオリンピックのために作られた広大な公園・スポーツ施設) を拠点として、本当にありとあらゆるスポーツを経験できます。サッカー、ホッケー、ヨット、空手、ソフトボール、ハイキング... 毎学期各種スポーツの授業が開講され(だいたい週一の頻度)、ネットで申し込み→オフィスに出向いて確定というプロセスを踏んで参加できます。プログラムは有料ですが、学生料金になっています。スキーやハイキングなどのスポーツに関しても1日~3日程で行くプログラムが複数ありました。書ききれないほど多量のプログラムがあり、私は一通り調べたのですが、一学期目の授業スケジュールに時間的にあうものがない(あるとしても早朝)ことから参加を断念しました。春休みから二学期目にかけて参加しようと思っていたところ、コロナウィルスが発生してできなくなってしまったので、少しでも興味ある人はとりあえず挑戦してみたいと思います。

■サポート体制/Support for students:

私が最もお世話になったサポート体制の一つは、Buddy Program でした。これは、buddy を希望する留学生と buddy になりたいミュンヘン大学の学生を繋げる制度で、多くの場合留学生の出身国に興味がある学生が buddy として選ばれます。私の buddy はポール君という、日本料理をはじめとした料理が大好きな Intercultural Communication の修士学生でした。彼の彼女も他の留学生の buddy だったということもあって、何度か家に招いて美味しいご飯を作ってくれました。月に一度はカフェで会い、コーヒーを飲みながらのんびりと近況報告をし合ったのもいい思い出です。確か、ミュンヘン大学に留学の申請をする時に buddy を希望するか聞かれたので、希望する場合は必ずチェックを入れましょう。他にも似たような peer support programs はいくつかあり、全て最初のオリエンテーションで情報をもらえます。最初は少し overwhelming かも知れませんが、時間をかけてパンフレットを読んでいけばなんとなく全体像が見えてきます。もう一つのサポート体制が、留学生支援サークルです。ミュンヘン大学(LMU)では MESA、ミュンヘン工科大学(TUM)では TUMi という団体があり、海外からの留学生をサポートすることに徹しています。具体的には留学生向けのイベントを多く開催しており、オクトーバーフェストに行く、ビール工場を訪れる、ハイキングをするというものから、言語カフェ(毎週)や映画ナイトなどもあります。もちろんパーティーもあります。特に最初の数ヶ月はかなり積極的にイベントに参加していました。このようなイベントを通して知り合いが増え、友達もできました。ただ、印象として MESA よりも TUMi のイベントの方が面白く、また、出会う人も話しやすくて気が合う傾向にありました。ミュンヘン大学に交換留学をしても、TUMi のイベントには参加できるので、積

極的に参加することをお勧めします。日本の大学、あるいはアメリカの大学にあるような部活・サークル文化がドイツにはあまりありません。当然のように何かしらの同好会に入れると思って留学すると、そのような同好会がほとんどないことに驚くと思います(私はそうでした)。そういう意味でも、MESA や TUMi などの留学生支援団体は大変貴重な機会・場所です。

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 :

私は学生寮に宿泊していました。ドイツの学生寮は個々の大学によって運営されているのではなく、Studentenwerk(学生相互扶助会)によって運営されています。Studentwerk とは、大学生・留学生に向けた様々なサービスを一貫して担っている団体です。東大からの交換留学生である大きなメリットの一つは寮探しに困らないことです。留学先が決定すると、向こうから Studentwerk が提供する寮を希望するか、希望する場合の予算はいくらか聞かれます(記憶が少し飛んでしまっているのですが、ミュンヘン大学に本格的に留学申請する際のフォームに寮に関する質問があり、ここにチェックを入れる必要があったのだと思います)。ミュンヘンはアパート不足が深刻なことで有名で、住む場所が見つからなくて非常に苦労する学生・留学生は多くいます。東大の交換留学生であれば留学申請段階で Studentenwerk の寮を希望すると答えれば必ず寮が用意されるので大変安心です。寮は街中に散って存在しているのですが、日本からの交換留学生は留学期間が半年の場合 Olympiapark 中の OlyDorf、一年間の場合は Studentenstadt という寮に配属されていました(あくまでも結果としてこうで、事前にこのような二択だとは知らされていませんでした)。私は一年間の留学だったので、Studentenstadt に割り当てられ、Hans-Seidel-Haus(通称 Grünhaus、Green House)という寮の一人部屋に住みました。Studentenstadt(“Student City”)は名前の通り、寮が何棟も建っているという「学生街」です。Studentenstadt の特徴は全て学生による自己運営であるという点です。ビールやスナック、洗濯用のコインを買うコンビニ(ただし一日のうち一時間しか空いていないという、衝撃の営業時間)、ジムや音楽室、カフェ(Brotladen というところで、カプチーノやサンドイッチを買えます。もっと早く利用すれば良かったと思う、良いところです)、GAP と呼ばれるコモルム(毎月ビールやジュースが補充され、勝手に飲んでいいのですが、記録をつけておいて後払いです)、図書館などの施設、そしてもちろんパーティーも全て学生が運営しています。残念だったのが、コモルムの利用がそこまで頻繁じゃなかったことです。わざわざ鍵を借りて入らなければいけない部屋なので、友達を複数人呼んでいる人や各階のミーティング等ある時しか使われていませんでした。ただ、この点は寮・階によって随分と違う様子でした(毎日のように beer pong している階もありました)。寮も、私の Green House は個人部屋で個人キッチン・トイレ付きでしたが、Studentenstadt の別の寮には共有キッチンと共有トイレのある寮もあります。私の滞在期間中は日本人留学生は全員 Green House 住まいで、なんと同じ階(Ground Floor)に私含めて日本人3人もいました(笑)。Studentenstadt は Englischer Garten という広大な公園と隣り合わせなので、隣人と一緒によく犬の散歩に行きました。また、courtyard 的な場所があり、椅子や卓球台、芝生があるのでそこで学生がみんなで団らんしたり、飲んだり、騒いだり、スポーツしたりして賑やかです。

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

ミュンヘン大学は東大のようなキャンパス大学ではなく、各学部の建物が街中に点々としています。それでも、ミュンヘン大学といったら、Universität という駅(U3/U6)を中心とした地域を指します。Studentenstadt から電車一本で 10 分くらい乗れば行ける場所で、ミュンヘンの市庁舎がある Altstadt(旧市街)とも近いです。イメージとしては、Studentenstadt から直線で、Münchner Freiheit エリア(レストランやスーパー、カフェが多くある買い物に適したエリア)、Universität エリア(大学があり、近くにはおしゃれなレストランやカフェ、本屋さんや文房具屋さんがあるエリア)、Odeonsplatz エリア(旧王宮である Residenz などのお庭も含む Englischer Garten の一部、高級なレストランやお店が立ち並び、州政府の各機関も多くあるエリア)、Altstadt(これぞミュンヘンといった観光地が集中する旧市街地)に続きます。全て Studentenstadt から U6 線で行けてとても便利ですが、私は寮から散歩して街の様子を眺めながら歩くのがとても好きでした。Universität エリアとは別に、Englischer Garten 内にある、メディア学部と文化人類学科、日本学学科などが入っている建物で受講している授業を主に受けていたので、こちらの方が頻繁に通っていました。Studentenstadt から電車で Giselastraße という Münchner Freiheit の次の駅までに行き、そこからバスに乗り換えて数分乗ると到着します。公園の中ということで緑が多く、四季の移ろいも愉しめる良い環境でした。気候については、やはり一番どんよりとしているのは秋の終わりから冬にかけてで、ほぼ毎日曇りでした。私がいた年には寒波が来なかったので、数日程度しか雪は降りませんでした。また、日々マイナスの気温というほどは寒くなかったのですが、それでもしっかりとダウンコートは必須でした。ちょうど新しいコートを買おうと思っていたので、日本からは持っていくことなく現地で新しく買いましたが、以前呼んだ体験記の中で金銭的な面で家族に遠慮して新しいコート買うのを我慢して冬を越したという人がいたので、ちゃんとした冬コートは用意しておく方がいいことをここで強調します。残念ながらロックダウン中ではあったものの、ドイツの 4 月終わり頃・5 月からの季節は新緑と青空の毎日で気温もちょうど良く、日光をたくさん浴びることができる素晴らしい季節でした。食事について私は特に不自由はなく、むしろスーパーで様々な種類のチーズやハムが東京よりも低価格で買えたのでとても満足でした。東京よりもフルーツや野菜が安いのもプラスでした。一方、日本人留学生の中には日本食が大変恋しくなる知人もいたのですが、ミュンヘンには日本食スーパーや日本料理店も複数あるので心配しなくて大丈夫だと思います。イギリスに留学していた友達はネット通販で日本米を輸入していました(笑)。

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

正直、お金関係のアドバイスはあまりできません。というのも、現地で銀行口座を開講するというのは常識で、必須事項の一つだと思いますが、私は最後までドイツで銀行口座を開かなかったからです。結局、JASSO から頂いた奨学金と両親からの毎月仕送りを日本の銀行口座に入れてもらい、デビットカードを利用して現地の ATM から現金を引き落としていました。しかし、円からユーロの換算レートが不利に設定されているために両替の時点でかなりの金額を失っていますし、手数料もかかることからおすすめできません。必ず現地で銀行口座を開講しましょう。ドイツの銀行口座が必要なときは(寮費の引き落としなど)、ドイツにいる父の銀行口座(Commerzbank)を利用して自分の口座が無くても生活できました。また、留学の後半はロックダウン生活になったため、現地の銀行口座がないことの欠点をあまり感じる事がなくな理、最後まで無いまま生活してしまいました。銀行口座を作る場合、留学生には Sparkasse がおすすめだと聞きました。Sparkasse は支店・ATM 数が多く、手続きも楽で留学生のニーズにあった口座・カードがあるようです。また、台湾人の友人が利用していたバンキングアプリ「Number26 (N26)」はとても便利に見えました。Number26 は欧州初かつ最大級のモバイル専用銀行で、ここで銀行口座を作れば現地の銀行でわざわざ口座を開講する必要がありません。DM(ドラッグストアの一つ)など特定のお店では、買い物の支払いに使えるだけでなく、お店のレジで現金をもらうこともできます(アプリで金額を設定し、レジでコー

ドを見せると設定金額分の現金を手数料なしに引き落とせるシステム)。私は、友人が使っているのを見て初めて Number26 を知ったのですが、もし興味あればネットで調べると様々な情報が出てくるので見てみるといいと思います。

■ 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 :

治安について、ミュンヘンは欧州の街の中では極めて安全で治安が良い街だと思います。東京は治安の良さで有名ですが、ミュンヘンもかなり治安が良いです。夜一人で街を出歩くことができないということはありませんが、東京ほど人が出歩いていない、店など建物からの明かりが少ない、やはり様々な人がいるということから一人で出歩くことは避けるようにしていました。寮に帰宅する際、深夜・早朝に運転する深夜バスにも何度か乗りましたが、怖い経験はありませんでした(しかし、中には怖い思いをした人もいたようです)。また、東京にいる時みたいに電車・バスで居眠りはしないようにしていました(日中もあまり居眠りする人がそもそも少ないように感じました)。ただ、やはり「外国」なので、日本にいる時と比べると常に少し緊張感を持っていたと思います。寮では夜遅くまで外で学生が話したりしているのだからかなり安心ですが、ミュンヘンには治安が悪いエリアももちろんあります。(ヨーロッパどこもそうですが)中央駅周辺は日中もあまり治安が良くありません。暗くなるとなおさらです。大きな声で話しかけられたり、怖そうな人がいたりしただけでなく、駅構内で iPhone をすられてしまいました(ミュンヘンに到着した一週目で、浅はかにもジーンズのポケットに iPhone を入れていました。絶対にダメですね)。暗くなったら中央駅の周りにはなるべく行かないようにしましょう。ドイツ人の友達や店員さんにもこの点については注意されました。次に医療関係事情についてですが、ドイツでは日本ほど病院にすぐ行きません。メンタリティーの違いもありますが、そもそもシステムとして通院しにくいように感じます。日本のように、専門医であっても walk in で初診療してもらえるのが普通ではありません。まずはかかりつけ医に行ってからその後専門医を紹介してもらい、予約を取るという流れのようです。留学生はかかりつけ医がないので、病院に行く必要がある際はまず保険会社に問い合わせをすることから始めると楽です。私は旅行先のベルリンで食べたものにひどいアレルギー反応が出てしまい、顔が真っ赤に腫れ上がってしまうという事件が起こってしまいました。数日経っても治らなかったのも、色々調べて友人にもアドバイスを聞いたのち、保険会社に連絡して general doctor を見つけ、予約を取り、診察してもらいました。診察後、専門医の予約を取るための窓口を紹介されましたが、この時点ではもうすでにアレルギー反応発症から五日間ほど経っており、薬局で購入した薬が効いてきていたので専門医には行きませんでした。病院に行くのも大事ですが、ドイツの薬局はかなり専門性が高いので、まずは近くの薬局に行って相談するのも良いでしょう。ドイツ人の知人から聞いたところ、ミュンヘンなど大都市では(特に専門医の)病院予約が非常に取りづらいという実態があるようです。診療する患者数にキャブを設けていて waiting list に載らざるを得ない、利用できる保険の種類が病院によって異なるなどといった理由があるそうです。最後に心身の健康管理についてですが、最も試されたのが 2 月下旬頃、コロナウイルス感染症がヨーロッパで流行り始めた頃でした。アジア人に対するヘイトクライムの事例がニュースで多く報道された風潮の中で、周りから警戒されている、避けられていると感じるようになりました。とりあえず怖かったので地下鉄では座らないでずっと立っていたことを思い出します。私はロックダウン中でもドイツにいたのですが、差別的な言動をされたこともあったのは事実です。しかし、ドイツは他のヨーロッパの国やアメリカに比べるとかなり差別は少なかった、アジア人差別の雰囲気はあまり強くなかったと思います。コロナ禍に限らず、最も心身の健康管理に効いたのが、日本からの交換留学生で構成されている学生団体の仲間でした。JISS という団体なのですが、JISS のみんなには本当に支えられました。コロナになる前から定期的 Zoom でみんなと話したり、相談事や愚痴があるときは共通の Slack に送ってアドバイスを

もらったり、何かと大変な時には JISS の仲間同士で頼り合うことで乗り越えました。皆さんにもぜひ JISS はおすすめしたいと共に、留学仲間を積極的に作っててください。

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 :

留学先への入学手続きにおける窓口は、教養学部国際交流支援係と本部国際交流課、そして場合によっては所属学部(私の場合は法学部)になります。それぞれ違う提出物と期限があるので、間違えないように注意しておくのがいいかと思います。全体として、提出物と提出期限については余裕を持って丁寧に指示されるので、頻りにメールをチェックして指示通りに提出していれば問題ないと思います。私の場合、読んだメールを忘れていて、提出期限後に重要書類を提出できるかお願いをし許可してもらおうという迷惑を何回かかけてしまいました。致命的なミスになることはあまりありませんが、これは事務の方が追加の業務をして対応してくださってるからこそなので、皆さんは私のように適当にしてしまわないほうがいいと思います。留学先については、国際交流支援係がアップした各大学の大学案内だけでなく、過去の留学生の報告書や Google 検索で情報収集しました。英語で検索すると、他大生による留学感想文のようなものもたくさん出てくるので、調べまくることが好きな人は試してみてください。私の場合一つ問題だったのが、留学先学部選定でした。東大での所属とは別のメディア・コミュニケーション学科を希望したのですが、最初は専攻により近い政治学部を勧められて、何度かメールのやり取りが必要となりました。その過程ではいかにメディア論の勉強をしたいかをアピールしました。結局のところ、実際には政治学科の授業の方が面白く、そもそもかなり学科関係なく授業を受講したので、今振り返るとそこまでメディア学科に拘らなくても良かったと思います。ただ、このような実情は現地に行かない限りなかなか分からないので、留学先学部にごこだわりがある人は一度ダメと言われても交渉するのを勧めます。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

幸い、ドイツの場合は初めの 3 ヶ月はパスポートのみで滞在可能なので、出国前にビザの手続きをする必要はありません。ただし、ドイツ入国時には入国の理由を聞かれ、滞在期間を述べるので(ここで交換留学と言うわけです)、正規の交換留学生だと証明するための書類は印刷して持参する必要があります。どうしてか、私は日本を出国する際に ANA のカウンターでも留学関係の書類を見せさせられましたが、本来であればこれは入管手続きのみに必要だと思われます。ビザ的なものが必要になるのは、最初の3ヶ月間を過ぎた以降で、これが滞在許可証(Aufenthaltstitel)になります。厄介なのが、手続きを行う役所である外国人局(Ausländerbehörde)が大変混み合っており、予約が取りにくい点です。私のようにかなりギリギリまで申請をせずにヒヤヒヤするのではなく、余裕を持って早く申請しに行くのがオススメです。書類が揃ったらすぐ、銀行口座を作るのと同時に、到着した最初の数週間で行うと後が安心なようです。また、色々不明な点はあると思いますが、Google で簡単に「Aufenthaltstitel ドイツ」などと日本語交じりで検索すれば在留邦人によるブログが多く出てくる上、英語で検索するとさらにまた情報が出てくるので、書類の書き方や予約の取り方等の詳しい内容はこのようなブログに頼るといいと思います。

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

特にこれといった準備はしませんでした。鎮痛剤を何かと使う習慣があるので(あまりよろしくないですが)、パファリンは大量に持って行きました。日本と同様、ドイツにも薬局は多くありますが、日本と比べて何でも棚にあるのではなく、多くの場合は必要な薬の概要を薬剤師・店員に説明して渡してもらうというスタイルなので、このようなコミュニケーションにあまり自信がなかったり面倒と感じたりする場合(私はそうでした)は常備薬など必要になるとわかる薬はしっかりと持っていった方が楽かもしれません。個人的に肌荒

れやストレス性のニキビがしやすい体質なので、留学前に皮膚科に行き、留学という事情を説明して普段よりも多く薬を処方してもらいました。コンタクトレンズも同様に直前に再度検査をして目に合うものを処方してもらい、これも余分に(一年半くらいのストックがあったと思います)持って行きました。

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

東大からの交換留学生は全員学研災付帯海外留学保険への加入が求められます。手続きについては大学側が説明してくれるので問題ないかと思います。私の場合、少々不満だったのが留学先の大学(ミュンヘン大学)でも現地の保険への加入が命じられていたことです。オリエンテーションの日に保険会社のブースがあり、そこで保険の加入が済ませられます。私は TK という会社の保険に加入し、留学期間中は毎月120 ユーロほど払っていました。学研災付帯海外留学保険もあったので、二重に保険がかけられていた状態でした。余分な出費と感じたので不満にも思いましたが、TK は学生窓口として一人いつでも英語で電話して良いという職員を用意しており、何か困ったら電話すればいいやと思えたので安心できました。また、一度現地で病院通った際にも、TK の保険が確実に使えるする病院を探す必要があったので、TK の電話サービス(ドイツ語でしたが、ゆっくりと丁寧に説明してくれました)を利用しながら TK のウェブサイトにある病院検索ポータルを利用し、病院でスムーズに診察を受けられました。

■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 :

法学部独自に必要な手続きはほとんどなく、その意味では最もハンズオフな学部だと感じています(主に、文学部・教養学部・経済学部との比較の中ですが)。渡航前に提出した書類としては留学許可申請書、留学の目的(400 字以上 800 字以内で A4 用紙で作成。様式任意)、履修予定の科目の概要(各科目ごとに A4 用紙で作成)と留学先大学の便覧類の四種類でした。いずれも分量は多くなく、作成にさほど苦勞するものではありません。私の場合、留学先学部の決定が他大学と比べて遅れたため(留学開始時期も遅かった)、書類の提出が遅れてしまったことを記憶しています。単位認定についても法学部から案内があり、追加の質問は個別に学務課に聞きました。法学部の場合、全学交換留学認定単位は 10 単位分の随意科目扱いとなりますが、私の場合、他学部受講の単位ですでに随意科目は全て単位を取り切っていたため、単位交換をしてもあまり得にならない状況でした。そのため、今振り返ると単位認定などについてはかなり大雑把にしか理解していなく、そのせいで留学後学務課に迷惑をかけてしまったのは反省点です。最後に、単位認定などを少しでも検討している場合は授業の記録(課題、メモ、シラバスなど)を保存しておくことが必須です。

■語学関係の準備/Language preparation :

TLP ドイツ語を修了していたのですが、出発前の語学レベルは学部一年生を終わったレベルにまで後退していたのではないかと思います。TLP を修了した場合、CEFR B1 レベルにはなっているはずなのですが、TLP 修了から留学出発までのおよそ一年間ドイツ語にほとんど触れていなかったため、多くの語彙と細かい文法を忘れてしまい、そもそも話すのに前以上に萎縮してしまうようになっていました。今思うと、留学前にドイツ語を復習しておけば良かったと思いますが、一方で適当なレベルと内容のドイツ語の授業が全て駒場キャンパスで、時間割的に駒場と本郷を行き来するのが難しかったのが実態でした。きっと、このような状況に直面する学生は多いのではないかと思います。もともと語学の勉強がそこまで好きではなかったのもあって、語学は留学行ってからと割り切って、留学前はサークル活動や GLP の発表を頑張り、あとは就活の準備(説明会、インターン参加など)に時間を割きました。しかし、カッチリとした語学勉強はしないでも、東大のグローバルオフィスで言語交換パートナーを見つけて会話を練習したり、Netflix の字幕をドイツ語にしてみたり、生活の中にドイツ語に触れるような工夫はしておくより良かったかなと思います。また、ミュンヘン大学では授業が始まる前にドイツ語集中講座があります。オクトーバーフェストの時期と被る

ということもあって、授業で一緒になった留学生と仲良くなるとてもいいチャンスだと聞いています。私は就活と家族旅行の関係で語学研修には参加しなかったのですが、可能であれば参加したほうが留学のスタートはスムーズだと思います。語学の勉強もできますし、何よりも友達が作りやすい環境が提供されるからです(サークル・部活動文化がほぼないドイツではかなり貴重に感じます)。しかし、参加しないとしても、現地の留学生支援団体が様々なイベントを開催しているので、十分人と交流する機会はあるので安心していいと思います(私は最初の1ヶ月間くらいかなり焦ってしまったので)。

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	400,000 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	6,000 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)	90,000 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)	165,500 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	500,000 円/JPY
食費/Food	350,000 円/JPY
交通費/Transportation	50,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	350,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
留学期間中のだいたいの合計額を記入しました。	

■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、DESK(ドイツ・ヨーロッパ研究センター)	
■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 よりいただいた DESK 奨学助成金(ZDS-BA)は一括の給付で、2,375 ユーロをいただきました。	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
ネット上の情報や掲示物などから見つけた、教員から聞いた	

今後の予定について/About your future plans

<p>■ 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 :</p>
<p>The American Political System/6 European Foreign Policy/6 Tourist Landscape/5</p>
<p>■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :</p>
<p>36 単位/credit(s)</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>4 単位/credit(s)</p>
<p>■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :</p>
<p>44 単位/credit(s)</p>
<p>■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :</p>
<p>2022 年 3 月</p>

留学を振り返って/Reflection

<p>■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :</p>
<p>留学の意義は、身近でない世界と触れることによってむしろ世界を身近に感じられるところにあると思います。留学に行くと、そこで出会った人々の考え方や相手社会と自分の常識、出身国等との違いを意識させられますが、留学が終わるにつれ、私たちには共通しているものの方が多く、これこそが大事なのではないかと実感させられるようになりました。もちろん、私の留学先がドイツという先進国で、基礎にある文化・歴史・価値観にある程度理解があったこと、住む社会として日本と劇的な違いがあったわけではなかったというのはことわっておく必要があるかと思えます。また、ロックダウンが明けた頃には、「ああ、自分もミュンヘンでちゃんと生活していけるな」というような自信と居場所感を得られたのはとても嬉しかったです。ドイツに暮らし始めた頃は、お店やレストランで例えドイツ語で話しかけたとしても英語で返されたり、私から話しかける前に向こうから英語で話しかけてくれることも多数ありました。しかし、気づいたらそのようなことは全くなくなり、お店に入っても普通にドイツ語で話しかけられるし、道案内を聞かれたり、エレベーターで話しかけられたりしても英語にスイッチする/されることなく会話が成立するようになりました。ミュンヘンに住んでいる人のほとんどが英語もでき、一般的に英語のレベルが高い社会+外国人と英語を練習したいと思っている社会でもいわゆる「観光客扱い」されなくなったのは嬉しかったです。相手の言っていることを100%理解できるのは稀ですが、きっとこういうことだろうと解釈して会話をなんとか繋げても相手に違和感なくコミュニケーションが成立するようになったのは自信になりました。ドイツ語を話す際に自分に課していたプレッシャーを下げる効果もありました。きっと雰囲気としても徐々に緊張が解けていき、街に馴染んで言ったのだと思います。ただ、私の留学を振り返る上でコロナウィルスの多大な影響は無視できません。2月終わりからヨーロッパでの感染が拡大すると、アジア人に対する不審な目は確かに強まっていきました。幸い、私は「コロナ！」「出てけ！」などと言われるなどはありませんでしたが、世界でアジア人差別意識が強まり、ヘイトクライムのニュースも次々と入ってくる中で恐怖を感じながら街を歩いていました。何もされなくても怖かったのですから、差別がもっと激しい環境にたまたまいてそのような如実な差別に会ったら大変トラウマになっただろうと思います。3月20日頃にミュンヘンを離れ、父のいるフランクフルトにいき、そこでロックダウンを過ごしました。そのおよそ3ヶ月間はよく散歩をしたのですが、5月のある日散歩をしてい</p>

たらロックダウンやコロナ規制への抗議デモに遭遇しました。その時、ある高齢の白人男性が手に持っていたマスクを広げ、そこに書かれた手書きの漢字を見せてきました。咄嗟のことで、私は中国語を読めないで文字は読めなかったのですが、おそらく差別的な内容だったのだと思います。一緒に散歩している父親ではなく、意図的に私だけに見せてきたこと、差別だと認識したくない父親とその後感情が対立したことから、属性や立場が外国に住むという実体験を大きく左右すること、差別ほどアイデンティティーを否定する行為はなかなかないことを改めて認識しました。子供時代にいわばその社会の一員として外国で育つのと、その後大学生になって留学するという経験は質的に完全に別物だと感じた体験の一つでした。そうは言っても、東京大学の学生として海外大学に交換留学できる身は非常に非常に恵まれた立場です。よく言われることですが、留学に行く（日本ではマジョリティーに所属していても）現地ではマイノリティになるので、「マイノリティ」として生きる経験をします。確かにそうなのですが、「マイノリティ」であっても非常に恵まれた立場にいることは忘れてはいけません。東京大学の学生として東大に守られているだけでなく、日本国籍所持者ならばいざとなったら助けてくれる政府に頼りながら海外生活ができます。そして何より、留学が終われば戻る環境があります。留学を通し、国際的な移動が伴う面白さや可能性を享受できますが、同時に特権的立場でそのような渡航ができていことも意識させざるを得ません。

■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:

留学を通して学んだことの一つに、必ずしも次の段階に急がなくてもいいのだということです。ドイツは、日本と異なって大学進学への道が複数あり（先に職業訓練をしたり、仕事経験を積んだりしてから大学に行ったり...）、そもそも11歳くらいで進路が大きく三つに分かれるのでその後の人生の歩み方も様々です。日本のような一斉就活がある国は、ドイツに限らず、他の諸外国と比べても珍しいです。ドイツに来ていたアメリカ人留学生を見ていても、やはり学生ローンを抱えている子たちが多く、アメリカの仕事文化・採用の仕方の特徴から、いかにCVを「良く」して行くかというプレッシャーがとて強いんだと感じました。やはり欧米の学生は、日本と比べると卒業後の進路に関するflexibilityや計画の多様性があります。いいか悪いかの話もできるのでしょうか、ここで伝えたいことは、「世界は思っているよりも多様であることと同時に、私たちは自分の置かれた環境にいい意味で縛られてもいる」ということです。感じ取り方は人それぞれだとは思いますが、きっとある程度の縛りがないと迷いに迷ってしまうことでしょう。日本でも留学をして卒業を一年延ばす学生は増えてきていますし、留学は学生経験としてはもちろん、就活においても高く評価してもらえることが多いものです。留学終わった直後は、やはり自分は外務省に行きたいのだという気持ちが強まり（帰国直後に外務省インターンに参加したことも大きいですが）、一時期はやりたいことが決まっていたと思っていました。しかし、現在（帰国から6ヶ月）はむしろ留学行く前よりも将来の進路に迷っています。一般的な就活スケジュールに乗るのではなく、何か違うことがしたい...でもそれが何なのかは考えたり調べたりしても定まることがなく、ひよっとしたら就職したくないだけなのかもしれないという悩みに陥ってしまいます。これらの悩みを一言でいうならば、留学を通していわゆる東大生の就活が相対化されたのだと思います。留学で受けた刺激や留学経験によって相対化された価値観をどう自分の進路決定に落とし込むかは現在の課題ですが、留学が今後のキャリアに対する考え方を変えたのは間違いありません。

■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:

前の設問でも答えた通り、留学によってより広い世界を目の当たりにすることは自分にとっての常識が相対化される体験です。だからこそ、留学前よりも後の方が将来について迷ってしまうというのはかなり多くの人が経験することなのかと思います。この点はメリットともデメリットとも捉えられるでしょうけれど、長期

的に考えるならばメリットなのだと思います。少なくとも、留学をしてしまった以上、メリットだと思えるように自分が頑張らないといけなと感じています。もちろん、就活では留学経験がガクチカとして評価されることも多いと思いますし、海外経験がある、語学ができる、主体性がある等々のアピールにもなるでしょう。また、留学生向けの就活トラックに参加できるのも事実です。ポストンキャリアフォーラムなど、留学生向けの就活イベントもあり、早期内定をもらう学生もいます。私の場合、こうやって留学を直接就活に活かすようなことはしていないので、詳しいことは分かりませんが、東大ならば留学経験を就活に繋げる学生も多くいるので聞いていけば様々な情報をもらえるのではないかと思います。

■ 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、いずれも行っていない

■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :

専門職(法曹・医師・会計士等)、公的機関、中央官庁(外務省)、法曹、国際機関勤務

■ 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 :

留学に行って損することは一つもない。もしチャンスがあるのならぜひともつかんで欲しい。

■ 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 :

ミュンヘン大学の交換留学生向けサイト(<https://www.lmu.de/en/study/all-degrees-and-programs/programs-for-international-visiting-students/erasmus-and-lmuexchange/index.html>)、Zentraler Hochschulsport München のサイト(<https://www.zhs-muenchen.de/startseite/>)、NOMIKAI München という日本に興味ある外国人や日本人が月一で集まるグループの FB ページ(<https://www.facebook.com/groups/nomikai.munich>)、Happy to Wander というミュンヘンを拠点にしている travel blogger のサイト(<https://happytowander.com/category/munich/>)、ミュンヘン外国人局サイト(留学生の滞在許可証に関する情報：<https://www.muenchen.de/dienstleistungsfinder/muenchen/muenchen/1089339/>、予約サイト：https://www.muenchen.de/rathaus/terminvereinbarung_abh.html?cts=1089339)、ミュンヘン大学と提携しているドイツ語の語学学校サイト(<https://www.dkfa.de/en/>)、Studentenstadt に関する情報をまとめた StuSta Wiki ※英語版サイトもあり、Studentenstadt 内の wifi でしかアクセスできない(<https://wiki.stusta.de/Hauptseite>)

報告書

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form

(for programs from one semester to a year)

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)

Date/記入日: 2020/2/12

■ID:A19101

■Program/参加プログラム: USTEP

■Program info./プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/en/program-list-USTEP.html>

■Host university/派遣先大学: Ludwig Maximilians University of Munich(LMU)

■Program period/留学期間: 9/26/2019 ~ 2/7/2020 (MM/DD/YYYY)

■Faculty/Graduate School at UTokyo/東京大学での所属学部・研究科等: College of Arts and Sciences PEAK (JEA)

■Year at the time of study abroad/学年(留学開始時): Year B3

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

I wanted to improve my German, learn more European history and gain a different academic perspective. I chose Winter so I could enjoy the German Christmas markets, spend Christmas with my family and be able to ski. I chose to do one semester as I want to graduate on time but I am jealous of my exchange friends in Munich who get to experience both seasons.

About the timing of the study abroad period/留学の時期について

■Academic status BEFORE the program/留学前の本学での修学状況:

Academic year/年 2019 / University year/ 年 B2 / Completed semester/学期まで履修 S2

■Academic Status during the studying abroad/program/留学中の学籍:

Study Abroad

■Academic status ON RETURN/留学後の本学での修学状況:

Academic year/年 2020 / University year/ 年 B3 / Completed semester/学期まで履修 S1

■Reason for choosing this period to study abroad/留学にあたってこの時期を選んだ理由:

I wanted to improve my German language and study more European history.

About study and research/学習・研究について

■Subjects taken and credits earned/留学先で履修した授業科目と単位数の詳細:

History of Munich and Bavaria/6

Traditional Security Issues in Southeast Asia/3

German B1,1/6

German B2,1/6

Japanese IV/3

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

I particularly enjoyed a class I took on 20th century history and social developments in German, however, I did not take the exam as I took it more to improve my German. I enjoyed a seminar on security issues in Southeast Asia and think I can take this knowledge back to my studies in Today. Lecture classes are very large with 100+ students but requires lots of reading. Seminar classes include presentations and/or essays and are smaller with more discussion.

■ Number of subjects registered per semester and credits earned per semester/留学先での1学期

あたりの履修科目数と履修単位数:

4 to 6 subjects/科目 21 to credits/単位

■ Hours spent for study/research per week/1週間あたりの学習・研究に費やした時間:

16 - 20 hrs

■ Activities you took part in other than study/research/学習・研究以外の活動で取り組んだもの:

Sports, Cultural activities, I also had a part-time job at a restaurant to improve my German and earn money.

■ Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research/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:

I joined a gym and also went on a ski trip. I also took part in a pre-semester excursion programme where we went on day trips in Bavaria.

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

I tried to explore the city as much as possible and also went on a number of weekend trips in Europe.

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

■ Facilities/設備:

There are many libraries at LMU and some are especially pretty and nice to study in, such as the History or Theology library. The famous State Library is just across the road and LMU students can also use this. The WiFi is very fast and all students have access to Eduroam (EU-wide university WiFi network) upon enrolling, which is great for travel in Europe. Sports facilities are not very good so I signed up for a gym whilst there. This is because German university fees are very low. The cafeteria is very cheap but not very good so I would recommend eating at home, at a nearby cafe or bringing bento.

■ Support for students/サポート体制:

The university offers German language courses prior to and during the semester as well as in the holidays for a fee. These are intensive so hard work but very beneficial. The university offices have short opening hours so you must plan visits for administrative tasks. I can not speak of mental health support but I presume it would be accessible.

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

■ Type of accommodation/宿泊先の種類:

Students' dormitory

■ Environment around the accommodation and how did you find it/宿泊先の様子、どのように見つけたか:

The host university application website allows you to apply for accommodation at the same time. I lived in my own "bungalow" accommodation in the old Olympic Village. The accommodation was great and cheap with my own kitchen and bathroom as well as balcony. We could also walk to the Olympic Park. It was a student accommodation so I made lots of friends from my accommodation. It was a bit out of the centre but only took 20 mins via underground to get to university. I would warn students that all supermarkets close at 20.00 on weekdays and are closed on Sundays in Bavaria so this is a shock coming from Tokyo.

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

The university campus is very pretty and I was lucky to study at the history faculty in one of the oldest buildings. It is well-connected and very central. The university offers a very cheap cafeteria but it is not very tasty, particularly compared to that in Todai. Food in Munich is definitely more expensive than the rest of Germany and Tokyo but there are lots of nice cafes and restaurants around campus.

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

Setting up a new bank account takes a while so I would advise students to arrive before the semester starts or to do a language course offered by the university beforehand as I did. This gave me time to improve my German and sort out all the administrative tasks before classes officially began. (registering residence, buying a German phone, opening a bank account). Bank accounts in Germany require a German phone number.

■ Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health/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：

Munich is a very safe city and very clean like Tokyo so there was not very much difference, however, other German cities, like Berlin and Frankfurt, can be very dangerous. Most doctors also speak English so it is easy to get by even if your German is not very good.

About preparations and procedures before studying abroad/留学前の準備・手続きについて

■ Procedures for enrollment required by the host institution/留学先への入学手続き：

Language ability form - requested from language teacher. I would recommend students learn their host university's language at Todai before going on exchange. I took a few classes and this was very helpful as I was able to go to lectures in German, too, and make German friends. The university generally provides subsidised accommodation to all non-EU university students but informs you very late if this has been successful. (around July).

■ Procedures to obtain visas/ビザの手続き：

I did not need a visa as I have an EU passport.

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

Health check-up in my home country and I brought basic medical supplies with me however, I speak good enough German to not be concerned with going to the doctor or pharmacy and Germany offers very good healthcare so this was not a worry for me.

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

Make sure to carry around a copy of insurance just in case as well as an ID card at all times when abroad.

■ Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo/東京大学の所属学部・研究科(教育部)

での手続き:

The procedure was well-explained by my faculty and international section but I would advise future students that all the paper work takes a long time to sort out so to be prepared for this.

■ Language preparation/語学関係の準備:

It was very useful to take language courses in German prior to my study abroad, both for academic purposes and socially as language is such an integral part of living somewhere and understanding culture. I enjoyed picking up words Bavaria's native dialect in Germany, too.

About expenses and scholarships to participate in studying abroad/費用・奨学金に関すること/

■ Expenses of participation/参加するために要した費用:

Airfare/航空費	JPY/円 60,000
Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)/ 派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	JPY/円 19,000
Textbook / Book/教科書代・書籍代	JPY/円 11,000
Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)/ 海外留学保険料(東京大学指定のもの)	JPY/円 46,000
Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)/ 保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	JPY/円 0

■ Additional comments/その他、補足等:

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

Rent/家賃	JPY/円 42,000
Food/食費	JPY/円 40,000
Transportation/交通費	JPY/円 4,000
Entertainment/Leisure/娯楽費	JPY/円 25,000

■ Additional comments/その他、補足等:

Munich offers a semester travel pass for students at 24,000JPY so it is cheaper for students who commute and you can even travel as far as the airport with it.

■ Scholarships for study abroad/留学のための奨学金の受給有無:

No, I did not receive any.

■ Name of the source of the scholarships/奨学金の支給機関・団体名等:

-

■ Monthly stipend/受給金額(月額):

-

<p>■ Additional comments about the monthly stipend/受給金額についての補足等：</p>
<p> </p>
<p>■ How did you find the scholarships?/ 奨学金をどのように見つけたか：</p>
<p>-</p>

About your future plans/今後の予定について

<p>■ The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo/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)：</p>
<p>History of Munich and Bavaria/6 Traditional Security Issues in Southeast Asia/3 German B1,1/6 German B2,1/6 Japanese IV/3</p>
<p>■ Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad/留学前に取得済みの単位数：</p>
<p>82 単位/credit(s)</p>
<p>■ Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo/留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数：</p>
<p>24 単位/credit(s)</p>
<p>■ Number of (expected) credits to be earned on return/これから本学で取得予定の単位数：</p>
<p>10 単位/credit(s)</p>
<p>■ (Expected) year/month of graduation/ 卒業/修了予定：</p>
<p>2021/9</p>

Reflection/留学を振り返って

<p>■ Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts/留学の意義、その他所感：</p>
<p>I was very satisfied with improving my German. I wish I could have experienced Munich in the summer, too. I made lots of great new friends and gained a more international perspective.</p>
<p>■ Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting/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：</p>
<p>It has made me look more internationally for my future and want to further improve my language skills.</p>
<p>■ Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting/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：</p>
<p>I realised that whilst I loved my semester in Munich I prefer larger cities so would want to work in a larger city like Tokyo, London, or Sydney.</p>
<p>■ Job hunting activities during study abroad/留学中に行った就職活動：</p>
<p>Attended conferences or seminars</p>
<p>■ Career/Occupation (planned)/ 進路・就職先(就職希望先)：</p>
<p>Research career, Civil Service</p>
<p>I would like to work for a think tank in international politics or for the foreign service for the UK or</p>

Australian government.

■ **Any messages or advice for future participants**/今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:

I would strongly encourage all students who have the chance to study abroad and to do so in a country with a foreign language. It is great to improve your language, experience a new culture and make many more international friends.

■ **Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas**/準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物:

LMU university website and google searches