

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: 2022/8/7

■ID:A21071

■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: ベルリン自由大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2021/10/1 ~ 2022/7/29

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 総合文化研究科地域文化研究専攻 修士課程

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 修士1年

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

卒論準備を始めた段階から、もっと研究をしっかり深めたいと思うようになり、修士での留学を考え始めました。ですが新型コロナウイルス感染症の影響で留学は完全に不透明な状況に置かれており、全学交換留学を申請した際(2020年秋)も、受け入れが決定した際(2021年春ごろ)も、留学中止を常に覚悟しながらでした。そのため、並行して就職活動も少し行っていました。夏ごろに東大が方針を変更し、ワクチンを2回打てる見込みも立ったため、8月によりやく留学する意思を固めました。向こうでコロナに罹患するリスクや3回目接種なども考えて留学期間を短縮する(2022年4月からの半年にする)ことも考えましたが、十分な成果を得るためには1年間行きたいと思い、この決断になりました。

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:

2021年/Academic year / 修士1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:

2022年/Academic year / 修士2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:

学部2年の後半からドイツ語の勉強を始めたため、ドイツ語力が十分になってから留学したいと考えたため。また、卒論を終えて自分の研究テーマが明確になってからの方が留学が有意義なものになるかと思い、この時期を選んだ。

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:

Language Courses for International Students/5

Das jüdische Berlin. Stationen einer kulturellen Interaktion vom 16.-21. Jahrhundert/5

Reading Hittler: (auto)biography as history/5
<p>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p> <p>基本的に予習として要求される勉強量がとても多いです。毎週 50 ページ近いドイツ語を読んでおく授業は非常にハードで、常に予習に追われていました。ですがその予習をしっかりしておけば、ドイツ語での授業にも難なくついていくことができ、最終レポートも充実したものを書くことができたと思います。</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>1~3 科目/Subjects / 1~10 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>16~20 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>Collegium Musicum という音楽団体のオーケストラに所属していました。冬学期は 1 つ、夏学期は 2 つのオーケストラに所属し、各々週 3 時間の練習や合宿などの集中練習をしながら学期末の演奏会に向けて準備をしました。このオーケストラには留学生も非常に多く在籍していますが、練習など全てドイツ語で行われるため、非常に刺激的な環境でした。夏学期は Philharmonie というベルリンフィルの本拠地のホールや教会でコンサートをする機会に恵まれ、一生忘れられない思い出になりました。ここで出会った友人も数多く、所属して本当によかったと思っています。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p> <p>学期中の週末は、修論の史料収集のためハンブルクを訪れたりしていました。長期休暇の間はたくさん旅行をしました。旅費を抑えるために FlixBus を使い、アムステルダムやプラハ、ブダペスト、ウィーンなどに行きました。</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>図書館はいくつかありますが、よく利用していたのは Campus Bibliothek です。蔵書も閲覧席も多く、文献収集にも自習にもよく利用しました。またこの図書館内にはコピー機もたくさん用意されており、なにか印刷物がある時にも有用でした。Eduroam は東大に登録したもので問題なく使えます。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p> <p>特にサポートが必要になることはなかったなので、割愛します。</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>アパートなどの賃貸</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>冬学期(3月まで)は大学が紹介していたアパートに住んでいました。キッチン、バストイレなどが全て備わった 1 人部屋で、Mitte にあり、とても便利でした。7 月帰国予定でしたが、このアパートの更新が 6 ヶ月単位でしかできなかったため、4 月から 4 ヶ月分のアパートは Wunderflat というサイトで自分で探しました。こち</p>

らもキッチン、バストイレが備わったアパートでした。

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

冬は 16 時には日が沈むので暗い時間が長く、気分が落ち込んでしまう人も多いようです。寒さは危惧していたほどではなく、雪もほとんど降りませんでした。夏は猛暑日になることもありましたが、日本のような蒸し暑さはありません。ですがドイツには冷房設備がほとんどないため、ハンディファンなど持っておくと助かるかと思います。FU は Dahlem という郊外の地区にあります。そのため大学周辺は緑が多く、とても静かな環境です。駅前に小さな Rewe やカフェなどがあるくらいで、また Mensa は(コロナ禍で?)お昼しかご飯を食べられないので、夜に大学で用事がある時など、食料の調達には少し難儀しました。交通機関は先に書いた通り、学生証があれば乗り放題になるので、非常に便利でした。ちなみにドイツの電車には改札はなく、稀に回ってくる検札のみです。食事は基本的に自炊でした。大学のある日は Mensa でお昼を食べていましたが、サンドイッチなどを持っていくことも多かったです。ドイツで手に入りにくい和風だしや鶏ガラスープの素など、持って行って置いて良かったなと思いました。私はあまり利用しませんでした。Go Asia などのアジアスーパーもベルリンにはたくさんあります。

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

ビザ申請のために閉鎖口座(Sperrkonto)が必要だったので、日本で開設しておきました。私の場合は Expatrio という閉鎖口座を利用しましたが、手続きは全て日本でオンラインででき、ビザ申請に必要な書類もすぐに入手でき、ドイツに着いてからの対応も迅速だったのでお勧めです。閉鎖口座から直接お金を引き出すことはできない(毎月自動的に閉鎖口座から普通の銀行口座にお金が振り込まれます)ので、その普通の銀行口座をドイツ用に開く必要があります。そのために私は N26 というオンラインバンクを開設しました。こちらで日本でもほぼオンラインで開くことができます。N26 の口座を開くと Apple Pay などで使えるバーチャルのデビットカードが付いてきますが、これはコンタクトレス対応で、ドイツのほぼ全てのカード対応店で使うことができます。日々の買い物は全てこの N26 のカード決済で行うことができました。N26 を使っている留学生は他にもたくさんいました。日本の口座から N26 の口座にお金を送る際には Transfer Wise というサービスを使っていました。送金してから金額によっては 10 分ほどで着金するので、非常に便利です。

■ 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 :

ベルリンでは特段治安の悪さを感じる場面はありませんでしたが、鞆を開けっ放しにしないなど基本的なこととはしていました。地下鉄や高架下では物乞いの人に遭遇することも多いですが、身の危険を感じるようなことはなかったです。幸いなことに病院にお世話になるようなことはなかったため、医療関係事情についてはわかりません。ただ、ドイツで 3 回目のワクチンを接種しましたが、予約から実際の接種まで手続きも簡単で、スムーズでした。

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 :

全学交換留学の受け入れが決定すると、FU からその旨のメールが来ました。そこからの手続きは学籍登録と保険への加入が主でした。コロナ禍もあり全てメールでの手続きでしたが、特段難しい手続きは要求されませんでした。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

1年分の学生ビザを取得しました。現在はビザ申請の際必ず外国人局に出向いて署名をし、指紋を取ってもらう必要があるため、大学のビザ代行サービスはあまり使えないと思います。私の留学時はコロナのためサービス自体が停止していました。ビザ申請にあたり必要な書類のうち、住民登録(Anmeldung)の証明書以外は日本で取得していただけることが多いかと思います。私の場合はN26というネットバンクを利用したため、日本にいたるうちに銀行を開設でき、書類も入手できました。入国後すぐはコピー機すら見つからないということもあり得ると思うので、可能な限り印刷して手元に置いておくことをお勧めします。また、保険の証明書と大学の在籍証明書に関しては、こちらから問い合わせない限りビザ申請に必要なものをもらえなかったため、予めチェックして、必要に応じてメールをするなどの対応が必要です。渡航後すぐに住民登録を行い、ビザ申請のため外人局の予約を取りました。この予約を取るのが最難関なのですが、毎日ページをチェックし、ようやく予約が取れたのが渡航後2週間ほどの頃だったかと思います。外人局では書類をチェックしてもらった後、目の色や身長を聞かれたくらいで、手続き自体は簡単でした。なお、ビザ申請には100ユーロの費用がかかります。ドイツの役所はECカード以外受け入れていないことも多いですが、外人局では現金、クレジットカードなどほとんどの支払いが可能でした。

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

慶應大学の留学を控えた学生向けの優先枠を使わせてもらい、コロナのワクチンは2回打ってから行きました。眼科や歯科に行き、健康に不安がない状態で渡航しました。常備薬は特にないのですが、日本で飲んでいた風邪薬や鎮痛剤などは一通り買い揃えて持って行きました。

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

付帯海学はビザ申請には不十分なので、AOKという保険に追加で加入しました。こちらはFUから案内があったので、それに従うだけで簡単な手続きでした。

■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:

基本的には提出しなければならない資料などはメールで案内が来るのでそれに従っていました。教養学部と総合文化研究科では留学許可願を提出しますが、これは指導教官だけでなく専攻長の捺印などが必要だったり、単位認定を希望する授業科目を書く欄があったりするので、早めに準備を始めることをお勧めします。

■語学関係の準備/Language preparation:

渡航の1年前にはGoethe InstitutのB2を取得していました。その試験準備の際からずっとオンライン語学講座を続けており、大学のプログラムで知り合ったドイツ人とのタンデムもオンラインで行っていました。ある程度ドイツ語を話すことには抵抗のない状態で渡航しましたが、それでも(特に複数人で話すときに)不自由を感じるが多かったです。

費用・奨学金に関する事/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	380,000 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.)	70,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	1,000 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)	120,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance	150,000 円/JPY

and/or social security (required by host institution/region/country)	
■ 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	100,000 円/JPY
食費/Food	18,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	
月平均で日用品に 30 ユーロほど。交通費に関して、学生証があればベルリン市内は乗り放題になるので、旅行に行かない限り交通費はかからなかった(そのために学期始めに大学に 30,000 円ほど払う)。	

■ 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 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 :	
160,000 円	
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
DESK より渡航費として 875 ユーロ。JASSO と DESK からそれぞれ月額 80,000 円支給。	
■ 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, 大学(本部以外)からの案内	

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 :	
16 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 :	
14 単位/credit(s)	
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :	
2024 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 :
--

12月から2月ごろ、ドイツのコロナの状況が悪化しあまり友人とも会いづらくなってしまい、そこで留学が停滞したような感覚がありました。そのため、この3ヶ月ほどをもっと充実した時間にしかったという後悔はありますが、外国人として稀な経験をすることができ、非常に多くの友人にも出会うことができ、修論準備も進めることができたため、非常に満足しています。

■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:

留学前に少し就職活動を行っていたこともあり、将来のキャリアはある程度思い描いていました。この留学経験は、その思い描いていたキャリアは間違っていなかった、ということをはっきりとわかってもらえるものでした。留学を通じてさらに強くなった思いを、就活を通じて伝えていければと思います。

■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:

私の場合、はじめから修士は3年で修了する予定だったため、就活時期への悪影響はほとんどありませんでした。むしろ、留学を通じて得た経験や知見はこれから就活に行かせると感じています。

■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad:

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):

民間企業、シンクタンク

■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:

長期間海外で生活すると、何かしら自分の常識を変えてくれる人や出来事に出会うと思います。私が渡航した時もそうでしたが、今後も新型コロナウイルスの影響やウクライナの状況など、まだわからない何かがある留学を足踏みさせると思います。どのような決断をするかは自己責任ですが、自分が何をしたいか、何に出会いたいかを考えて、大きな決断をしてみてもいいかもしれません。

■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:

これといったサイトはありませんが、ビザ申請にあたってはネット上の情報がかなり役に立ちました。ただアップデートされていないものもあるので、注意は必要です。