

## 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: 2023/8/16

■ID: A22096

■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 (yyyy/mm/dd): 2022/10/1 ~ 2023/8/11

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部システム創成学科 C コース

■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?:

異国での生活の経験をしたいと入学前から思っていたのと同時に駒場のゼミで先生に強くプッシュされて2年の8月に留学を決断した。一年間卒業が遅れることへの不安はあったが、それ以上に得られるものが多いと思い留学にはあまり不安を感じなかった。

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:

2022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:

2023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:

院試対策に十分な時間を割けるのが3年秋学期からの一年だと考えたから。またこの留学を通して今後の自分の中短期での進路を考えたいと思い、帰国後の選択肢が多いのは4年次よりも3年次だと思ったから。

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:

- ・Strategic Organization Design (Vorlesung & Übung) /6
- ・Consumer Insights (Vorlesung) /6
- ・Introduction to AI (Vorlesung & Übung) /6
- ・Semestervorbereitend: IUCM-Deutschkurs B1.1 (Sprachunterricht)/6
- ・Semesterbegleitend: IUCM-Deutschkurs B1.2 (Sprachunterricht)/6
- ・Corporate Finance/ 6
- ・Englisch B2: English for Academic Purposes (Sprachunterricht)/6

<p>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p>
<p>基本的には講義と演習が週に 1 コマずつあり、講義でやった範囲を演習で実践し、復習するという流れだった。定着度合いはかなり高かったと思う。授業の質は日本と大差ないように感じた。それよりも講義時間外でのサポートが手厚い印象。フォーラムでは学生や TA が積極的に質問や意見交換をしていたし、教員も講義外での対応は非常に丁寧な人が多かったように思う。個人的には Corporate Finance の講義が好きだった。これは日本でも同様の講義が開講されていそうだが、ヨーロッパでの例を交えて問題演習をしたため欧州企業の実情をなんとなく垣間見えた気がしている。学期の終わりにはゲスト講師が来ることが多く、BMW や Audi の部門トップの話が聞けたのは貴重な経験だったと思う。</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 / 21 以上単位/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>6~10 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>スポーツ, 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>ダンス(冬楽器のみ)、オーケストラ(一年を通して)に参加した。特に、オーケストラへの参加はドイツで絶対になりたいと思っていたので、どこの学生オケに入るか日本にいる時から調べて担当者にコンタクトを取っていた。枠が小さくて入れない場合もあったが、基本的には welcome で、ドイツ人の学生と一緒に音楽を楽しむことができた。リハーサルは当然ドイツ語で行われるため結構大変なのだが、一旦演奏が始まれば言葉の壁を超えて共に音楽することができて非常に楽しかった。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>博物館・美術館巡り、バイエルン州の別の都市の観光、欧州旅行</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>図書館は大学に複数あり、一番長いところでは朝 8 時から 24 時まで開館していた。気分転換も兼ねて自分は一日に色々な図書館で移動して勉強していた。テスト期間中は非常に混むため、朝から行かないと席が取れないこともしばしばあった。Giselastrasse にある大学の建物のドイツ式 2 階にはコモンスペースがあり、そこで勉強している学生も多い。学食に付随したカフェもあり、勉強する場所には困らない。食堂は大小複数あるが、LMU の場合は先述の U3 の Giselastrasse 駅に一番大きい学食があり、お昼にはたくさんの学生でごった返す。ドイツの学食は Mensa と呼ばれており、LMU の場合、ビュッフェ形式で自分の好きな料理を好きなだけ皿に盛り付け、最後に計りで重さに応じてお金を支払うスタイル。たくさん食べる人や肉食の人は 5~8 ユーロ、少食の人や野菜中心の人は 3~5 ユーロくらいが一食辺りの目安だった気がする。昼時しか開いておらず、また営業時間内でも 1 時間前になると閉まり始めるので注意。ちなみに、支払いには学生証を使うのだが、ドイツ式 0 階の機械で現金でチャージして使う(チャージは基本現金のみ)。このチャージしたお金はカフェやコピー機でも使えるし、同じミュンヘン内の工科大学である TUM の Mensa でも使える。メニューはほぼ一緒だが内装が結構違うし、TUM に通う友達もできると思うので、行ってみるといいだろう。大学内には Eduroam が完備されており通信速度もかなり速い。また Bayern WLAN と</p>

いう公衆 Wifi もあるのでそれを使うのもアリ。U3 の Olympiazentrum にある寮では、自分で Wifi ルーターを買って Wifi を使えるようにするのだが、ルーターの設定の仕方次第でつながりやすさが変わる。複数の友人の家を訪れたが、Wifi に関してはみなそれぞれ違っていたので、ちゃんと使えるルーターを選ぶこと、そして正しく設定することが大事だろう。ちなみに自分の部屋には前の住人が Wifi ルーターを置いていってくれたので、入寮初日から Wifi が使えてありがたかった。スポーツ施設も完備されているらしいが、使ったことがないので不明。そのほかにコピー機があり白黒だと片面 A4 を 5 セントで印刷できてお得なのでいつも使っていた。ちなみに、dm というドラッグストアでも印刷できるがこちらは 10 セント。

■ サポート体制/Support for students :

語学面では、学期開始前に集中語学コースがあり、それを受講した。そのコースで知り合った友達とは非常に仲良くなり、コースの後も定期的に集まったり出かけたりしていた。集中コースは 1 ヶ月間平日の日中毎日一緒に講義を受けるので一緒にいる時間も長く、友達が増えるので非常におすすめ。もちろん語学力も鍛えられるが、先生との相性もあるので、指導のレベルについては期待しない方が良いでしょう。学習面では特にサポートを利用しなかったのですが詳しくはわからないが、個別に相談に乗ってくれる TA がいると聞いた。また、講義の最終回には必ず Q&A コーナーを設けてくれ、講義前に教授や TA に質問を送っておくと回答をまとめて紹介してくる。これはなかなか勉強になったし、質問を受講生全体で共有した上でクリアにするというのは効率が良いなと思った。事務面でわからないことがあれば、コーディネーターに聞けば助けてくれる。返信も対応もかなり早くてありがたかった。生活面、精神面で公式のサポートを利用することは基本的にはなかった。オリドルフという寮では、Whatapp のグループが存在し、そこで留学生向けのイベントを紹介したり、退去する人が私物を個人的に販売したりなど、生活する上でかなり便利な情報が流れてきていた。また、ESN という留学生向けのイベントを企画、主催するグループがあり、その SNS アカウントなどをフォローしておくといいと思う。ESN はヨーロッパ全体の学生団体のため企業とも提携関係にあり、ESN カードという様々な企業からの特典が付与されたカードを買えば LCC の Ryanair で割引を受けたり、無料で荷物預け入れができるようになったり、Flixbus という長距離バスを最大 15% で利用できたりと非常にお得だった。これはかなりおすすめである。一番大事なことは日本人の友達や先輩を作ること。やはり同じシチュエーションで悩む人が多いため経験を共有してもらえると生活がグッと楽に進むようになる。もちろん外国人の友人に相談するのもいいのだが、やはり日本人の方がロコミは正確で有益だったように感じた。

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 :

交換留学を申請する際に大学側から寮を希望するかどうか聞かれたので応募し、抽選に当たった。寮については手続き通りやれば良いのであまり心配ない。

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

9 月中旬から長袖が毎日必要な気候。冬は非常に寒い。これでも自分のいた年は暖冬だったらしい。普段は雪も降るし寒さももっと厳しいそう。春はようやく 4 月末くらいから来たのかなと感じた。5 月末からは半袖でも十分過ごせる気温に。しかし 7 月末にはだんだん寒くなってきて、秋の始まりを感じた。大学は学部ごとに市内に点在しているが、メインキャンパスは U-Bahn の 3 番の Universität という駅にあり、非常に歴史を感じることができる建物だ。私もこのキャンパスで行われる講義をいくつか取ったが、講義室は東大の

ものときほど変わらないだろう。その周りには学生たちが集まるカフェやバー、レストランなどが密集している。しかし物価はそこまで安いというわけではない。Mensa と呼ばれる学生食堂が隣駅に隣接しており、私はいつもそこで昼食をとっていた。食堂の営業時間が昼のみだが、併設されているカフェは朝から夕方くらいまでやっており、少し遅めの朝ごはんやおやつが欲しかったらそこで買っていた。ミュンヘン市内では公共交通機関が充実しており、U-Bahn と呼ばれる地下鉄、トラム（路面電車）、バスに乗れば大概どこへでも行ける。また S-Bahn と呼ばれる近郊電車に乗れば、少し離れたところにある湖などにもアクセスが簡単。空港からミュンヘンの中心部にはこの S-Bahn に乗る。ドイツを含む多くのヨーロッパの国々では電車の運賃をゾーン制としており、あるゾーン内で一定の運賃を取っている。学生証を貰えばデフォルトで平日の午後 6 時から翌朝 6 時までと休日の終日、全てのゾーンの電車が乗り放題である。これを平日の 6~18 時も乗り放題にするためには 200 ユーロ程度のセメスターチケットを別途購入する必要がある。それを買ったとしても日本の定期代よりは安いのではないだろうか。2023 年 8 月現在は、同年 5 月から開始した Deutschland Ticket という特別な切符が代用されている。このチケットは毎月 49 ユーロを支払うことでドイツ国内のすべての普通電車、および市域内の交通機関が乗り放題になるというなんともお得なチケットである。私もこれを利用して何度か 8 時間ほどかけてベルリンまで普通電車だけで行ったことがある。このチケットは 24 年 5 月まで発売される予定となっており、今後延長されるかわからないが、もし引き続き発売されている場合はぜひ使ってみてほしい。食事は自炊、学食、レストラン等のいずれかだった。最初の頃はスーパーマーケットで買ったものが口に合わず外食が多かったのだが、物価が高いことや栄養バランスが偏ることから自炊中心の食生活をするようにした。その結果ドイツの味になれることができ、また体調もかなり良くなった。節約すれば毎食しっかり食べてもかなり食費を抑えることができる。Lidl や Aldi と呼ばれる格安スーパーへ行けばかなり安く食材を入手できる（代わりに質も普通のスーパーと比べるとやや落ちる）。友達と鍋料理囲んだり、ドイツ料理を作ってみるのが非常に楽しかった。ただ、ミュンヘンは内陸地であまり魚介類を食べることができなかったのも、早く日本に帰って魚を食べたいと思うことが度々あった。大概どこのスーパーにも店で焼いたパンのコーナーがあり、これがパン屋のパンより格安のためいつもそこで買っていた。ヨーロッパの中でもドイツは物価が高く、中でもミュンヘンのあるバイエルン州では極めて高いが、唯一日本よりも安いのはパンだった。

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

ドイツ留学について書かれたウェブサイトを見ると、通常銀行口座とは別に閉鎖口座と呼ばれる特別な銀行口座を開かなければならないと書かれているだろう。滞在期間中に最低限必要と思われるドイツ政府が指定した額を一括で閉鎖口座に振り込み、毎月定額が通常の口座に振り込まれてくるという仕組みで、滞業者が不法労働することを防ぐ目的がある。これがないと基本的には滞在許可証を得ることができないのでマストの作業になるだろう。おすすめの閉鎖講座は Expatrio や Fintiba というオンラインのものである。現地の店舗が他の銀行よりも手数料が安く、アプリで簡単に操作ができる。一方でカスタマーサービスがあまり良くないため、たとえば毎月の振り込みが行われずかなり長い期間 Expatrio 側と揉めていた人もいた。閉鎖口座、普通口座とも日本から円を送金する際は、一般に広く知られている Wise というサービスを使った。手数料が安くまたアプリで完結できて便利だ。Wise にはサービスの一環としてマルチカレンシーデビットカードを作ることができる。ドイツ以外の交換留学生の間でこのカードを使っている人が散見された。私は日本のクレジットカードは使わず、ソニー銀行のデビットカードと現地のオンライン銀行である N26 のデビットカードの 2 枚のみを使っていた。前者は日本円をソニー銀行に入金すれば、その残高を使って十数種類の外国通貨を購入することができ、それを支払いにも使えるという優れたものである。メリットとしては円高になった時にまとめて買うことで費用を抑えられること、クレジットカード等の海外利用手数料や為替

レートよりも手数料が低いこと(毎月手数料が 0 になるキャンペーンが行われる)があげられる。利用額をメールで通知できるのもありがたかった。後者はドイツで開設したオンライン銀行のデビットカードで、こちらも使用通知が携帯にすぐ届き、支出収入の管理に便利であった。旅行や日常生活で使うサービスのクーポンが取れるのも利点。無料プランでも月 2 回は ATM から現金の引き出しが可能。また、日本のカードより海外利用手数料が低いので、例えばユーロを使わないヨーロッパ諸国を訪れる際は非常に経済的だと言えるだろう。開設には住民登録証明が必要で、またオンラインでの面接があるのだが、この面接がなかなか厄介だった。担当者の英語の訛りが強くて聞き取るのが難しく、こちらがさっさと返事をしないと切られてしまうので、何度も何度も面接を受ける人も少なくない。また、2 段階認証が求められるためドイツで使える携帯電話番号が必要だ。しっかりとリスティングを確認して準備した上で口座開設にあたることをお勧めする。

■ 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 :

ミュンヘンはヨーロッパの中でもダントツに治安が良く、夜中に街を歩くことも可能。ただし、中央駅前はやっと危険なので夜は一人で出歩かないほうが良い。友達もたくさんできたため心身ともに不健康な時はほとんどなかった。将来への不安から少し鬱々とした時もあったが、数日もすれば治った。また脂っこい食事が多かったためお腹を壊したことがあったが、食生活を改善すれば治ったので大事には至らなかった。公的保険に入っていれば基本的に医療費は無料で薬代も安価と聞いたが、実際に病院に行く機会はなかったので実際どうなのかわからない。まずは家の近くのクリニックに行き、必要に応じて専門医の医院や大きな病院にかかるとのこと。大病ではなくても、例えばコンタクトの異常などで眼科にかかっている日本人留学生もいたし、公的保険に加入していれば健康診断や歯科検診、歯石除去などを無料で年に数回やってもらえるそうなので、もしもの時のことも考えてかかりつけ医に相談してみると良いのかもしれない。ちなみに日本人の医師もいるにはいたが、評判は良くなかった。

#### 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 :

出国前に入寮希望調査と履修希望調査がある。前者は人気のため抽選に外れたり、期間が留学期間より短い場合がある。その場合は自分で家探しをする必要がある。ミュンヘンであれば日本人学生コミュニティがあるのでそこに相談するのも手。また1ヶ月程度の住まいであれば、休暇中に自分がいない部屋をサブリースしたい学生がいるので、現地でコミュニティに参加し探すということも可能。ミュンヘンはなかなか自分の条件に合う住まいを見つけるのが困難なため、できれば寮に当選したいところだが、もし外れた場合は早めに行動を開始し、現地で同じように家探しをしている学生と知り合うのが良いだろう。ただし、以前詐欺にあった日本人学生もいたようなので、その点は要注意である。特に、個人と住まいのやり取りをする際に内見なしで先に前金を渡すのは非常に危険なので気をつけられたい。住まい探しの際のその他の注意点については、Facebook やブログにまとめている日本人がいるので、それらを参照してほしい(私は運よく寮に入ることができたため情報として幾つか知っていることはあるが、ノウハウまではわからない)。後者については、出国前の段階では開講科目が明らかになっていないため、暫定的に記入して、現地で確定させるので問題ない。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生用の滞在許可証を取得した。申請前にまず住民登録を行う必要がある。役所のアポをオンラインで取って指定した時間に住居の契約書類と身分証を持っていけば OK。ここはそんなに難しくない。ちょくちょく

予約サイトをチェックしておけば良いくらい。9月の第2週目に申請を行い、仮ビザを手に入れたのが11月の第2週目、本ビザを手に入れたのが1月の第1週目だった。人によっては滞在期間中に本ビザを手に入れないまま帰る人もいれば、自分より1ヶ月遅く提出したにも関わらず1ヶ月早く本ビザを手に入れた人もいるなど、ミュンヘンの外国人局の対応は気まぐれ。基本的には対応は遅い。最初の申請はオンラインフォームでできる。提出したデータが処理されると大体8週間以内にKVRの外国人局からメールが来て、仮ビザをとりに来るよう言われる。この時もらえる仮ビザは、基本的にドイツ国内滞在用で国外には出られないので注意されたい(仮ビザにビザの効果範囲が記入されているので参照してほしい)。そして仮ビザの受け取りから8週間以内に本ビザの受け取りがある。これには2パターンあるようで、書き留めで送られてくる人と直接役所に受け取りに行く人がいるようだ。これは外国人局がメールで指定してくるのでそれに従って欲しい。問題は8週間経っても外国人局側から何ら連絡がない場合だ。そのようなときは外国人局にメール(コンタクトフォーム)を送って欲しい。早めに送らないと対応が遅いのでどんどん受け取り日は遅くなる。外国人局はなんと朝の7:30から人がいるようなので、緊急の場合はこの時間帯にメールまたは電話をするとレスポンスが早い(実体験に基づく)。ビザ受け取りはケースバイケースなので、最後は自分でやり抜くしかない。またEU圏内の人やパスポートがあまり強くない国の出身の人にはこの話が通じない(前者はこのような面倒な手続きが要らないらしく、後者はすでに自分の国で済ませてきている)。アメリカ国籍の人などEU圏内ではないがパスポートが強い国の人と相談しながらやるのがいいだろう。一番いいのは日本人の留学生に相談することである。とにかくここが最初の山場なので頑張りたい。

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

ドイツで生活する上では特段追加での予防接種は必要なかった。ドイツの市販薬は日本のものほどよくないという話を聞いていたので、基本的な薬は日本から持参した。一度だけ風邪をひいたため風邪薬は使ったが、体はかなり強い方なので他の薬は一切使わなかった。歯に異常があるのは避けたかったので、4月くらいから歯医者に通い虫歯やその予備軍を治療してから行った。健康診断については、大学で毎年行われる定期診断以外は受けていない。

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

東大から加入が義務付けられている学研災を別の留学の際に利用したことがあるのだが、LINEで24時間コールセンターに連絡することができ困った際はすぐ相談できるので非常に便利である。本当はこれだけでも十分なのだが、学籍登録や滞在許可証の取得には保険加入が必須であり、学研災で代替することはできないので、ドイツの公的保険または私的保険に加入しなければならなかった(学研災で代替できないかと、かなり粘り強く保険担当者と交渉してみたのだがうまくいかなかった。しかし、ドイツは担当者によって対応が変わることがあるので試してみる価値はある)。大学から勧められたTKという公的保険に入ったが、月額117.5ユーロも払ったのに結局一度も使わなかった。歯科検診や健康診断が年に決まった回数無料で受けられるらしいので、もし興味があったら使ってみるといいかもしれない。個人的にはMAWISTAという私的保険がおすすめ。ネット上には色々な私的保険が紹介されているが、そのほとんどを大学の保険担当者が認めてくれず、唯一OKだったのがこのMAWISTAだ。月額30ユーロ程度とTKの3分の1と安いのが特徴。保障内容に不安があるかもしれないが、そもそも学研災に入っているのもので基本対応するのが楽な気がする。公的保険の方が安心だという人はTKやAOKに入るのもいいと思う。ちなみに、私の時の大学の保険担当者はTKの社員だったのでTKを勧められ、そのままTKに入らざるを得なくなった。自分で自由に保険に入って担当者とやりとりすればいいだけなので、しっかり吟味して選んで欲しいと思う。

■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:

単位交換に関してはトラブルが多かった。履修前から相談し、交換先の講義を選定し単位交換担当の教員の了解を得ていたにもかかわらず、単位交換の折りになって交換できない科目が大量発生し、その結果履修した講義のほとんどが単位交換できなかった。なのでしっかり単位を取ってから渡航するか、あるいはきちんと単位交換の詳細なプロセスについて学科事務室、担当教員の方と事前に確認しておくことを強くお勧めする。このようなことがないようにかなり早い段階から学科側と相談していたにも関わらず杜撰な対応を受けたため、当初の単位修得計画が崩れてしまい、帰国後の計画を変更せざるを得なくなりました。東大では留学に関して個人責任の部分が非常に大きい。確かに自分でさまざまなタスクをこなすことで成長できる側面がある一方、一貫した制度になっていないことで余計な負担がかかっていることもまた事実であり、これが留学者数がさほど伸びない一つの要因になっている。友人から聞いた話では、ヨーロッパでは Erasmus という EU 圏内の大学の交換留学制度が整っており、また大学担当者が柔軟に対応してくれるおかげでかなりスムーズに留学ができる。手軽に留学をできるように、事務的な部分をもう少し工夫することが大学のグローバル化のためには必要だろう。とにかく、単位交換を考えているのであれば、渡航後にトラブルにならないよう事前にしっかり事務方や教員と相談しておくべきである。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

英語は C1、ドイツ語は B1 を語学試験で取得していた。しかし、よく聞く話通り実際に現地に行くほとんど通用しない。最低でも英語を死ぬ気で猛勉強しておくことで、意思疎通できる相手の幅が広がるし友達ももっと増やせる。会話もすごく楽しくなるだろう。もちろん、語学を伸ばすことが留学の一つの目的であるかもしれないが、やはりインプットをしっかり日本でしておくことは非常に重要だと思う。現地では、英語を勉強する時間よりも英語で勉強する時間の方が圧倒的に多いためアウトプット中心になってしまう。日本でどれくらい語学を準備してこられるかが、留学を楽しむための一つのキーポイントとなってくるので出来る限り準備しておいて欲しい。私は渡航前に、各種語学試験のための対策を中心に語学学習をしていたが、あまりしっかりやらなかった。現地で本腰を入れようと思っていたからだ。それがこの留学生活で最も後悔したことだ。ある程度日本でできるようにならないと会話は楽しめない。特に、ドイツ語は非常に早口で話されるため聞き取るのは至難の業だ。ただ、こちらで生活していてかなり聞いたり話せるようになったので、一定の成果は得られたのではないかと考えている。

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	227,409 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.)	45,431 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 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)	126,882 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)	184,357 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

航空運賃は往復、派遣先への支払いには、学籍登録料と市内交通費(時間帯制限あり)が含まれている

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

家賃/Rent	60,722 円/JPY
食費/Food	53,679 円/JPY
交通費/Transportation	7,668 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	24,856 円/JPY
<b>■その他、補足等/Additional comments :</b>	
この他に、旅行するなら別途費用が追加でかかるが、生活するだけならこれらの合計額以下で生活できる。平均 135,000 円で生活可能。	

<b>■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :</b>	
受給した。	
<b>■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</b>	
業務スーパードリーム財団	
<b>■受給金額(月額)/Monthly stipend :</b>	
150,000 円	
<b>■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</b>	
DESK・DAAD から渡航支援金として 1,300 ユーロ(約 180,000 円)を受給した。	
<b>■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :</b>	
大学(本部)からの紹介、教員から聞いた。	

#### 今後の予定について/About your future plans

<b>■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 :</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・Strategic Organization Design (Vorlesung &amp; Übung) /6</li> <li>・Consumer Insights (Vorlesung) /6</li> <li>・Introduction to AI (Vorlesung &amp; Übung) /6</li> <li>・Corporate Finance/ 6</li> <li>・Englisch B2: English for Academic Purposes (Sprachunterricht)/6</li> </ul>	
<b>■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :</b>	
52 単位/credit(s)	
<b>■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 :</b>	
8 単位/credit(s)	
<b>■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :</b>	
30 単位/credit(s)	
<b>■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :</b>	
2025 年 3 月	

#### 留学を振り返って/Reflection

<b>■留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :</b>	
日本にいるままでは知ることのできない価値観を自分に取り入れることによって今後の人生選択を考え直	



すきっかけになるのではないかと、また非母語でコミュニケーションを取る喜びを味わえるのではないかと思  
い応募した交換留学であったが、その目的は十分に達成されたと思う。前者は下で述べるようなキャリア  
選択の考え方という観点で特に大きな影響を与えてくれた。また、日本人が当たり前になっていることがい  
かに当たり前ではないかということもわかった。スーパーが 20 時で閉まること。エレベーターで先に降りる  
ときは知らない人でも乗り合わせた人に挨拶すること。仲良しとは出会い頭にハグをすること。日本人の価  
値観を無理やりドイツやヨーロッパに合わせる必要はないかもしれないが、日本人が恥ずかしがってやっ  
ていることなんて対して意味はなくてむしろヨーロッパ式にやってみるほうが人間関係が円滑に進むとい  
うこともたくさんある。そんなことを身をもって体験した。後者については語学の上達とともに意思疎通がより  
スムーズに図れるようになったことがとても幸せだった。コミュニケーションが取れるようになることで日本  
では決して出会うことができなかつた世界中の友人といろいろな話をし、いろいろな経験を共にして、そ  
の時間は幸せであり、また学び多きものだった。世界とつながる感覚が自分にとってはとても心地よいも  
ののだと再確認もできた。今後の方向性が見えてきたように思う。満足していない点は自分の時間の使  
い方だ。これは 70 点くらいだったと思う。生活に慣れてくると自然とコンフォートゾーンに入り込んでしまい、  
新しいチャレンジをしなくなる。これは留学中でもそうだ。もっとさまざまなことにチャレンジできたはずなの  
に、ルーティン化した生活を続けてしまったと思っている。この反省点は日本での生活に生かしていきたい。  
というのも留学先以上にコンフォートな場所に戻ってきてしまったのだから、自分で意識的にそこから  
抜け出す努力をしなければ日々が怠惰なものになってしまうだろう。留学そのものは最高の時間だった。  
本当にこのような貴重な機会を得ることができたことを光栄に思う。

■ 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 :

自分の努力次第でもっと多様なキャリア選択ができると思い知った。これは流石に無理だなと思ったこと  
は、単に自分が努力しなかつたことの言い訳に過ぎない。自分が進みたい道に進むために必要なことを把  
握した上で、それを達成する努力をするというのは当たり前のことのように思えるが、さまざまな思い込み  
や現実逃避から例外をたくさん作り出し、どうせ努力しても無理だと決めつけているキャリアモデルがたく  
さんあったように思える。本当に自分のやりたいことをベースにしてキャリアモデルを再構築するとともに、そ  
の実現に向けたロードマップを作り、それに沿って淡々と準備を進めていく覚悟ができたという点で、留学  
が与えてくれた影響はかなり大きいと思う。

■ 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 :

日本は皆同じレール上に乗っているがゆえにどうしてもファーストキャリアの選択肢が狭いように感じてし  
まう。それで夢を諦める人も多いのではないかと思う。留学を通して多様な生き方、キャリア選択をしてい  
る人がいることを知れたのは、人生設計を考え直す非常に良いきっかけだと思う。基本的にデメリットはな  
いと思っているが、目的があまりに薄すぎると、単に時間とお金を浪費しただけになってしまうので、一つこ  
れだけはという目的を持って留学するのが良いだろう。留学中にあまり根を詰めてキャリアのことばかり考  
える必要はないが、留学先の様々な人のキャリア選択の話を聞こうとすることは大事だろう。

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

学外の就職活動イベントに参加した。社会人との接点をもつように心がけた

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

研究職、大学院進学

■ 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 :

不安点があるのならば、留学したことのある人に聞くのが一番良いです！特に、ネット記事は古いものが多かったりコロナ禍でシステムがかなり変わったりしているので、最近留学した人に聞いてみてください。Twitterで情報発信している人もかなり多いので、そちらも参考になります。不安点がないのなら、今すぐ準備を始めましょう！日本人にとっては留学は壮大なアドベンチャーかもしれませんが、世界的に見れば典型的なアカデミックキャリアの一つにすぎません。案ずるより産むが易しとの言葉通り、やったら意外とできるものです。あえて挑戦とは言いません。ぜひ留学を経験してください。

■ 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 :

東大の留学体験記

LMU に留学した先輩の note: <https://note.com/eingedeutsch.jp/all>

DHL の送り方: [https://mag-deutschland.net/post/dhl\\_online\\_frankieren/](https://mag-deutschland.net/post/dhl_online_frankieren/)

留学生向けイベントを企画する団体のサイト: <https://accounts.esn.org/section/de-muni-tum>

格安バス FlixBus: <https://global.flixbus.com/>

ドイツ鉄道: <https://www.bahn.de/>

skyscanner: <https://www.skyscanner.jp/>

試験過去問: <https://www.studydrive.net/>、

## 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: 2023/6/29

■ID: A22098

■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 (yyyy/mm/dd): 2022/10/13 ~ 2023/8/11

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 経済学部経営学科

■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?:

単純な好奇心から2年生くらいに応募を決めた。地域については深く考えていなかったが、ヨーロッパ特にミュンヘンは本当におすすめできる。

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:

2022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:

2023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:

学部が決まった2年夏に応募するのが一般的だと考えていたため。

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:

Game Theory/6

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

経済学部の授業は基本的に録画と資料が残され、多くの学生は授業に出席しないという日本の大学と同じスタイルであった。また、課題等も特になく、試験一発で評価されるため自分の時間は確保しやすい。内容は東大のものより少し範囲が広く、難易度の高いものも含まれていて少しびっくりした。

■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:

1~3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:

1~5時間/hours

<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>スポーツ、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>日本食料理屋でのバイトと就職活動などを行っていた。ミュンヘンの日本食料理屋でのバイトはお勧めしない。例年、多くの日本人留学生が働いては数日で飛んでゆく職場である。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>留学生用のイベントに参加したり、旅行に出かけていた。ビザがないとEU圏外には出国しづらくなるため、観光ビザが生き残っている最初の3ヶ月以内にEU圏外を潰しておくことをお勧めする。留学初期はパリなど近場から潰そうとしてしまうが、EU圏内はビザがなくともいつでも入国できるのです。</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>寮のすぐそばに巨大なスポーツ施設がありとても楽しい。フットサル・テニス・卓球・水泳など何でもできる。ビザがなくドイツ国内から出国できなかった春休みは暇すぎて、ひたすらテニスをやっていた。食堂は、そこまで安くはない、味は中の下、野菜はたくさん食べれる、といったような位置づけであった。Wifiについては、寮のWifi管理局的な立ち位置の場所でやってもらうことをお勧めする。家電量販店のSaturnで高額なルーターを購入するも、結局接続できず別のルーターを再購入する友人が多発していた。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>ドイツ語の語学コースが開講されており、そこでビザ等の書き方なども教えてくれるため好評らしい。</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>学生寮</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>大学からの紹介で応募した。Olydorfが最強なので希望すると良いと思う。</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>冬は非常に寒い。12月はクリスマスマーケットがあり街の雰囲気楽しいが、1月以降は街から人が消える。寒中水泳大会がイングリッシャーガーデンで開催されているので、ぜひ東京大学の学生には参加してほしい。大学周辺は比較的安いカフェなどがたくさんあり楽しい。定期的に大学がクラブに変わるイベントなどがある。日本でいう新幹線的な立ち位置の謎の交通機関は、基本的に遅延している。遅延するのは全くもう構わないのだが、ごく稀に予定時刻よりも早く出発することがある。これだけは本当に理由がよくわからない。市内の地下鉄は基本時間通り動いているが、突然行き先が変更したり運行が停止したりする。それでもミュンヘンは非常にコンパクトで、目的地まですぐ到着できて良い。</p> <p>食事は基本的にまずい。ミュンヘンで一番美味しいのはケバブとイタリアンという結論が出ている。留学初期の頃は高額なドイツ料理屋にたくさん行ったりもするが、基本無限に脂しくない肉か謎のキャットフードのような食事しか出て来ない。自炊能力が格段に向上する点でやはりミュンヘンは素晴らしいと思う。また、近くにイタリアがあるため、定期的にオリーブオイルやバルサミコを持ち帰り輸入し、ミュンヘンでイタリアンを開業しようと試みた。</p>

■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 934 ユーロと奨学金の 8 万円で毎月生活していたが、安家賃と自炊で生活費がほとんどかからないため遊び放題だった。ミュンヘンは素晴らしい。ドイツの口座は閉鎖講座エキスパトリオのネット銀行 N26 を強くお勧めする。ドイツ銀行は、友達紹介キャンペーンや電子レンジが無料でもらえるなど、留学初期の右も左もわからない留学生たちを釣ってくるが、登録した友人全員が後悔していたので、迷わず N26 にしよう。

■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 :

ミュンヘンは治安が素晴らしく良い。電車で寝ていても問題がないし、ボルダリング場に落としたスマホが帰ってきたときは感動した。しかし、海外であることに変わりはなく、深夜の中央駅周辺には稀に様子の違う輩がうろろしていたりするので注意するべし。また、ミュンヘンの治安を海外水準だと考えていると確実に犯罪に巻き込まれるので気をつけるべし。僕はミラノで 3 回スリ未遂に遭い人間不信になった。

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 :

寮の申請については忘れないよう確実に応募するべし。寮はいくつか種類があるが、Olydorf という寮が本当に最強なので、申請の際に Olydorf 希望と記入すると良いと思う。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ドイツのビザは発行が非常に遅い。留学先としてミュンヘンは本当に素晴らしいのだが、唯一文句をつけるならビザである。そのため、ドイツ到着後すぐに手続きを始めることをお勧めする。また、ビザの連絡は待っていても一生こないため、とりあえず外国人局の予約を取り(ビザ目的の予約は常に埋まっている)、受付に凸り主張することで早めにビザを獲得することをお勧めする。日本では考えられないような事態だが、ミュンヘンで生き抜くにはこのような工夫も必要だ。日本パスポートの観光ビザでは 3 ヶ月しかドイツに滞在できないが、僕が本ビザを貰ったのは滞在 7 ヶ月後で 4 ヶ月ほどドイツに不法滞在している時期があった。これがミュンヘンの闇である。ビザには仮ビザと本ビザの 2 種類がある。仮ビザ発行後 2 ヶ月後に本ビザが発行される。仮ビザ中は原則ドイツ国内から出国すると言われるが、EU 圏内ではまずビザを確認されない。また、友人の経験から EU 圏外でも英国には入国し帰国できることが証明されている。しかし、EU 圏外に出国する予定があるならば入国 3 ヶ月以内の観光ビザの有効期限が残っているうちに済ませておくと良い。

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

特にしなかったが、留学中常に風邪を引いていたのか熱が下がる日がなかったので、西欧の謎の病原体に耐えられる強い免疫力がつくよう念じていると良いかもしれない。

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

ドイツでは、東大で用意される保険とは別に、ドイツ国内の保険に加入させられる。保険金の支払いを延滞すると、派遣先の大学を除名されるため大変注意した方が良い。特に 1 年間滞在する場合、保険金の支払いは半年に一回に分かれており、かつ、支払いの催促の連絡等が会社側からないので忘れてしまう人もいる。友人は支払いを滞納し、高額な滞納金を支払った挙句、隣の大学である TUM の学生登録を解除されていた。

■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 :

ゼミの単位分割申請を行なった。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

英語は勉強するに越したことはないと感じた。

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.)	30,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 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)	20,000 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)	20,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

ドイツのビザ取得の要件として、滞在月数✕934 ユーロ分の閉鎖口座を開設する必要があります。

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

家賃/Rent	50,000 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	150,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

ミュンヘン大学の寮はおそらく、ヨーロッパの留学先の中でも最強の寮。独立キッチン・独立バスルーム・マンション高層階で月 5 万円はやばすぎる。徒歩 1 分以内にスーパー、八百屋、アジアスーパー、安い飲食店、郵便局、クラブ、バーなどなんでもありで超便利。毎日の料理が楽しく食費を節約できる。一方で、寮に入れないとシェアキッチンで月 10 万円などと一気に終わるので寮の申請は忘れないようにするべし。物価は他の地域に比べて高いが、家賃が非常に安いのでミュンヘンは良い留学先だと思う。

■ 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

■ 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 :

■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

大学(本部以外)からの案内

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>
Game Theory/6
<p>■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :</p>
48 単位/credit(s)
<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>
2 単位/credit(s)
<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>
30 単位/credit(s)
<p>■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :</p>
2025 年 3 月

### 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>留学は毎日が成長の連続で楽しく、何事においても更なる成長意欲がどんどん高まっていき良い経験だった。昨日の自分より今日の自分、今日の自分よりも明日の自分、1ヶ月の後の自分はどうなっているのだろうか、自分への期待でワクワクできて楽しい。また、成長実感からもっと様々なことに挑戦したいと思えるのも楽しい。先月話せなかった英語表現が言えた。昨日よりも炒飯のパラパラ度が上がった。「今日はインド英語に挑戦し、インドの天才プログラマーYoutube チャンネルから Python を学ぶぞ」「来月にはパティシエレベルのケーキを焼けるようになるぞ」などと、向上心と達成感が常に刺激される留学は、毎日の自分にポジティブになれてとても素晴らしいと思う。</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>留学への満足感から海外大学院への進学に関心を抱くようになった。また、留学を通じお金をたくさん使い遊ぶことの楽しさを知ってしまったため、就職先選びの基準として給与の優先順位が高まった。</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>メリットは、留学中の面白かったエピソードなどを就職活動で話すウケが良いように感じる。また、学年を落とすことで、同期から就活の話やアドバイスをもらえるのがとても良い。デメリットは、時差で謎の時間帯に選考を受けさせられたり、対面のインターンなどに参加できないことが挙げられる。</p>
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p>
<p>学外の就職活動イベントに参加した。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。</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p>
民間企業
<p>■ 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 :</p>
留学先の最適解はミュンヘンって結論が出てます！！
<p>■ 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 :</p>

イタリアに旅行する際は、イタリアガイドみめという youtube チャンネルがとても役立ちます。



## 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: 2023/12/3

■ID: A22195

■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 (yyyy/mm/dd): 2023/4/1 ~ 2023/7/21

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 理学部地球惑星環境学科

■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?:

大学入学時から留学は在学期間中に必ずしたいと思っていた。そのため、動機やいつ決めたかと言われると、大学入学時には決めていたし、漠然と海外経験をつけたいというのが最初の動機になる。金銭的に留学を迷うこともあると思うが、交換留学であればおそらく私立の授業料よりは安く済むと思う。

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:

2022年/Academic year / 学部3年/University year / A2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:

2023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:

1セメスターの留学を行って4年間で卒業するために、必修科目が「指導教員との論文読み」というオンラインでも代替可能な単位のみであった4Sに留学した。

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 A1.2 (Sprachunterricht)/6ECTS

Semesterbegleitend: IUCM-Deutschkurs A2.1 (Sprachunterricht)/6ECTS

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

自分が受けたものは、いわゆる欧米型でイメージするような大量のリーディングワークとディスカッションによるものはなく、日本の大学と同じく一方向の講義が多かった。ドイツ語授業は実践的なもので、ドイツ語の文法用語を用いてドイツ語を学んだのは日本ではまず体験できない授業であった。

■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:

1~3 科目/Subjects / 11~20 単位/credits 以上
■ 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 :
6~10 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, ボランティア
■ 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 :
自前の SAX を持っていき、室内楽の授業の延長で現地学生のピアノとの二重奏を組み、学内ミニコンサートで発表した。また、PEP 奨学金に伴い、日本学科の授業の TA や、非母語話者の日本語学習についての研究の手伝いをした。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末はバイエルン州内の小旅行、長期の休みには近隣国への旅行をした。

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

■ 設備/Facilities :
図書館は東大のように充実している。スポーツ施設は大学にはないが、多くの学生が住む Olympiazentrum の学生施設に多数存在していた。学食は大学の建物がある箇所に 1 つは必ずあるが、最も大規模なのは Giselastraße にあるもので、私もよく利用していた。5~7 ユーロほどでお腹いっぱいになれば、ミュンヘンの物価からすれば比較的安価である。大学の wifi 環境としては、LMU のメールアドレスで eduroam を利用できる。
■ サポート体制/Support for students :
特に利用していないのでわからない。

#### 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 :
Housing-Incoming から留学生宛にメールが届き、そこから学生寮の申し込みができる。私の場合は場所は選べず、一か月あたり何ユーロまで支払えるかのみ入力した。ミュンヘンの学生の住宅事情は非常に厳しく、ヨーロッパ圏内の留学生(ERASMUS 生)や現地の学生は WG というシェアハウスを探さなければいけないことも多いが、日本などヨーロッパ圏外からの留学生には優先的に寮が割り当てられていると思われる。学生寮は、キッチンと洗濯乾燥機が共用の、トイレ・シャワーがついた個室タイプであった。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climature, environment around the institution, transportation, food, etc. :
・気候: 私が滞在したのは 3 月上旬から 8 月上旬であり、日本人の感覚としては、4 月末までは冬(コートが必要)→ 5~6 月は春→7 月は夏(最高気温が 30 度に届くのは 1 週間ほど)→8 月はすでに秋(8 月上旬で最高気温は 18 度とか)という感じであった。
・大学周辺の様子大学周辺は上野のような文教地区となっており、大学は LMU と TUM(ミュンヘン工科大学)、その他 Pinakotheken に代表される多数の美術館・博物館が存在する。LMU と TUM はキャンパスが混在しており、学生間の交流も非常に盛んである。また、日曜日は 1 ユーロで美術館・博物館に入館でき

るので非常にお得。大学近くの Englischer Garten は Chinesischer Turm 近くにビアガーデンもあり、ピクニックにおすすめ。

・交通機関ミュンヘン市内は、地下鉄(U-Bahn が U1 から U8)、トラム、バスが非常に発達しており、公共交通機関でどこにでも行ける。これについては東京よりも便利だと思う。ヨーロッパは基本的に信用改札制なので、改札は存在しない(地下鉄ではときどき車内で切符確認があり、チケットを持っていないと罰金が課される)。月額 49 ユーロの Deutschlandticket があれば乗り放題。日本とは異なり、深夜にも 1 時間に 1 本は交通機関が動いているほか、NachtBus という深夜のみ運行する公共バスもあり、終電という概念がない。

・食事食料品の価格は日本並み～日本の 1.5 倍で、外食は日本の 2 倍ほどの物価である。バイエルンは Weißwurst(白ソーセージ)、Schnitzel(カツレツ)などの料理が有名で、ビールは Helles が名産。街角にはトルコ系移民がケバブ屋を構えている。どの料理にも Pommes Frites(フライドポテト)がついてくるため、ほぼ毎日何かしらの形でジャガイモ(Kartoffel)を食べることになる。ベルリン名物の Currywurst はよく食べていた。日本料理は、許容できるレベルの店は日本人が経営し、非常に高価。日本人以外のアジア人が経営する日本食レストランは日本の 2 倍ほどの価格だが、おいしくない。ラーメンを食べたくなったら日本人のラーメン屋より Sendlinger Tor 近く中華麺 Max's beef noodles は本格的でおすすめ(12 ユーロ)。

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

海外送金は Wise が非常におすすめで、皆が使っている。ドイツ国内の口座は N26 がおすすめで、これも皆使っている。銀行口座でありながら、デビットカードも発行でき、Mastercard としてユーロ建てで使用できる。また Paypay のようにマネービームという機能で友達に簡単に送金できるほか、現金の引き出しはスーパーや DM というチェーンの薬局のレジで行える。

■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 :

ミュンヘンの治安は非常に良い。夜中の中央駅(Hauptbahnhof)近くはホームレスや若い移民系の男性がたむろしていることはあるが、特に危ない話を聞いたことはない(フランクフルトの治安は良くないらしい)。喫煙者が日本に比べて非常に多く、吸い殻ゴミの多さやスプレーの落書きから治安の悪さを感じるが、実際はそれほど悪くない。

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 :

本学国際教育推進課から LMU Exchange への応募フォームが届き、それを作成し提出する。その後 LMU から提出物の指示が届き、それに従って書類を作成し提出することになる。学習計画書(どの講義を受講するか)を作成し提出。その後承認を受けるが必ずしもその授業を受けなければいけないわけではない。この書類の作成の際には当該セメスターのシラバスは発表前であったと記憶している。セメスター開始 2 か月前ほどに、入学許可証が PDF で届く。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

日本人学生が留学でドイツに滞在する場合、日本国内で学生ビザを取得することはできず、現地で入国後 90 日以内(シェンゲン圏内はビザなしで 90 日滞在 OK)に取得することになる。ミュンヘン市のウェブサイト(muenchen.de の Aufenthaltserlaubnis-Studium)の Online beantragen からオンラインで申請を行う。その際に、社会保険(TK が代表)・口座情報(一般的には奨学金証明書や Expatrio などの閉鎖口座)なども入力する。外国人局の業務が逼迫しているため入国後 90 日以内にビザを受け取れない学生が大半で

あるが、90 日以内に申請をしていれば問題ないはずである。申請から約 2 か月後、指定日時に Poccistraße の外国人局 (KVR) に来るようメールが送られてくる。このとき指定日時の都合が悪ければ、その日時より後であれば別途日時予約を行うことができる。1 年留学する学生は、そこで紙の仮ビザを受け取った後、本ビザと呼ばれるカード (在留カードのようなもの) が郵送されてくる。だが、1 セメスターのみの留学で、ビザの受け取りがセメスター終了直前となった私の場合、受取日から 1 か月後に有効期間が切れるシールタイプ (パスポートの見開き面に貼り付ける) のビザを 50 ユーロ支払い取得した。

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

なし

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

国内で準備する OSSMA や付帯海学については国際教育推進課の指示通り行った。ドイツの学生ビザ取得のためには、ドイツ国内の健康保険 (TK-Techniker Krankenkasse が代表) に別途入る必要がある。私は、セメスター開始前の語学講座の期間に、留学生向けに TK の方が大学に出向いてその場で入会できる機会が設けられていたため、その際に入会した。

■ 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 :

所属学科の 4S には、卒論に向けて教員と論文読みを行うという単位が必修であったが、ZOOM で代用できるものであったため、現地から ZOOM で論文読みの時間を設けてもらいこの単位を留学中に取得した。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

出発前、英語は IELTS6.0 であった。またドイツ語は週 1 回の授業で 1 年ほど学習していた。現地では主にドイツ語、留学生とは英語を使っていたため、生活の中で語学能力は向上した。

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	258,720 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.)	21,697 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)	46,090 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)	102,225 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

セメスター前ドイツ語講座 (3 月) 58,545 円。セメスター中ドイツ語講座 (4~7 月) 28,152 円。航空券は往復で購入した。

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

家賃/Rent	56,565 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	7,500 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

交通費について、Deutschlandticket という 1 か月 49 ユーロでドイツ国内の普通列車・地下鉄・バス乗り放題のチケット(2023 年 5 月開始)を購入した。

■ 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 :

LMU ミュンヘン大学 PEP 奨学金

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

95,000 円

■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :

なし

■ 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(理学部では本学部に存在する授業と内容が全て一致するものでないと単位認定を行わない旨の方針があるようで、留学計画時から単位認定申請は一切行わない方針でした)

■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :

244 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 (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 :

マイノリティとして海外で生活し、日本人であることを嫌というほど認識させられた。これは留学でしか得られない経験である。生活の中で日本との違いはひしひしと感じ、日本の良いところ、逆に海外のほうが良い部分を感じ取ることができる。いろいろな国出身の留学生との出会いも貴重な財産となった。また、留学経験を通じて留学時に何が困るかがわかるようになったため、日本に帰ってからはより積極的に留学生と関わるようにしている。

■ 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 :

ヨーロッパでは働きながら大学院に通うことも一般的で、さまざまな年齢の学生と出会った。また現地の日本人駐在員の方とお話する機会もあり、商社やメーカーの仕事内容を聞き、これまで漠然としか考えて

いなかった就活がよりリアルに感じられた。

■ 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 :

海外で働くことも含めた多様なキャリアを考えるきっかけになった。学部生で就活する予定の人は、就活と留学のスケジュールが大変そうだったが、修士で就活する予定の私にとっては、純粹にいろいろな話を聞くことができ参考になった。

■ 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。

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

研究職、公的機関、民間企業、国家総合職・総合商社・マスコミを考えている。

■ 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 :

留学で現地に行って得られることはたくさんあるため、少しでも留学に興味がある人はぜひ経験してほしいと思う。煩雑な準備もあるが、それも含めていい経験になると思います。

■ 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 :

ドイツ留学・滞在生活についてのブログは適宜参考にした。