

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: 2025/8/10

■ID: A24176

■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=マクスミリアン大学(LMU)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/10/14 ~ 2025/8/15

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部教養学科総合社会科学分科相關社会科学コース

■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?:

大学入学時点で漠然と「留学に行きたい」と思っていたのですが、明確に決断したのは2年生の9~10月、全学交換留学募集の締め切り直前です。2年生のSセメスターを通して、留学経験者の先輩や大人の話聞き、経済的状況や周囲の理解という観点から交換留学に参加することができる状況にあるのならばそれに参加しない理由はないと思い、参加を決意しました。具体的には、大学2年生まで日本国外に出たことがなく「海外」というものに対して漠然としたイメージと憧れしかない状況において、将来の人生プランとして「海外」という場所を舞台に活動したいという思いがあり、その具体的経験や実態を理解するには、就職をして社会人になってからではなく大学3年生のこの時期が最もリスクを低く海外生活を経験できる最初で最後の機会であろうと考え、参加を決めました。留学するか迷ったことについて、2年生夏の段階で、留学に対して具体的解像度が高くなく、漠然と「海外経験の経験・獲得」という目的のために3年生の1年間を費やして良いのか、他により良い機会ややるべきことがあるのではないのか、具体的な人生の展望も描けていないのにこれほど大きな選択をしてしまって良いのか、など悩みましたし、親に投資してもらうだけの目的意識を自分は持ち合わせ、またそれに見合うだけの成果を得られるのだろうか、とも悩みました。

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:

2024 / 学部3 / S2

■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:

2025 / 学部3 / A1

■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:

長期間留学するにあたり、進学選択や卒業論文執筆、就職活動などに大きな影響を及ぼさない時期であったため。

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:

Semestervorbereitend: IUCM-Deutschkurs A1.2(Sprachunterricht)/6.0
 English in the social Sciences (Übung) /6.0
 Japanisch Oberstufe: (Zusatzkurs)(Sprachunterricht)/3.0
 Emotions and Social Control (Übung) /6.0
 Contexts of Inequality: Institutions and Policies (Übung)/6.0
 Migration policy and politics in the European Union(Seminar)/6.0
 Society as a Complex System: An Introduction to Niklas Luhmann (Übung)/6.0
 Social Cohesion (Übung)/6.0

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

履修した授業は全て参加者が 20 人程度の seminar 形式で、授業前に各自が毎週課題論文を読み、授業では教授が論文の概括を行ったり学生が報告を行ったりしたのち、学生が提示する discussion question を皆で議論するというような形式でした。出席状況は成績に関与しないことが多く、期末レポートのみによって成績が決まる授業が多かったです。また、他学部の授業も可能であったため、政治学部の授業を履修したりしていました。学生の授業を受ける姿勢が、日本で経験していた授業の姿勢と比べて極めて能動的で、意見や質問があれば授業の流れに関わらず挙手して発言する、そして好んで皆が意見を表明し議論を行う、という姿が印象的でした。

■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／ 11～20 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:

1～5 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, 友人との娯楽

■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:

ヨーロッパという地の利を活かして、できる限り様々な都市・国を訪問しようと心がけ、結果として 40 カ国以上 100 都市以上を訪問しました。その中で、ベルファストやデリー、サラエボやニコシアなど紛争や分断の歴史・記憶が刻み込まれた都市などを意識的に訪れ、現地の人と話すなどして、国家や民族、多文化共生などについて様々に思考を巡らせました。また、大学主導の、各国の料理を振る舞い皆で楽しむイベントに積極的に参加したり、キリスト教系の団体の、クリスマスの夕食を現地の人と一緒に過ごすイベントに参加したり、様々な機会に積極的に関わっていくようにしました。

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

長期休暇は専ら旅行に出掛けていました。週末は、日が短く寒い頃にはドイツ近辺の旅行に出掛けており、暖かくなってくるとハイキングや湖に出掛けていました。

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

■設備/Facilities:

LMU のキャンパスが街中に複数散在しており、図書館も複数存在しています。開館時間は図書館によ

てさまざまですが、平日 8:00-22:00 や土日 8:00-20:00 などが多かったように記憶しています。図書館に入る際には、おそらく図書の盗難防止のため、カバンをロッカーに預けて筆記用具や PC のみを持ち込まなければならない、という規則を設けている図書館が多いと思いますが、実際のところ、カバンを図書館内に持ち込んでいる学生もいます。食堂は、LMU, TUM それぞれに Mensa と呼ばれる食堂があり、ミュンヘンの外食にしては低価格の 4~7€くらいで食事をとることができます。形式は、日替わりのさまざまなメニューを、学生が自身の好みに合わせて取っていくというビュッフェスタイルで、ランチのみの営業です。Wifi は Eduroam が使用でき、全く不自由を感じませんでした。スポーツ施設について、LMU か TUM かはわかりませんが、オリンピック公園に大学保有のバレーコートやテニスコートがあり、学生は自由に予約して使用することができますと思います。また、ZHS と呼ばれる運動クラブ活動みたいなものがあり、希望者は自身の行いたいスポーツ活動に、幾らかの費用を払うことで参加できます。トレーニングジムに関しては、私の友人は私営のジムに 1 年間契約で通っていたような印象です。

■ サポート体制/Support for students :

語学面に関して、LMU の学生は、セメスターが始まる一ヶ月前にドイツ語のインテンシブコースに参加することができ、語学力の向上のほか、ミュンヘン生活のオリエンテーションや新たな友人づくりなどにおいて最適な場であると思うので、特に到着直後の一ヶ月はこのドイツ語コースに参加することをお勧めします。セメスター開始後もさまざまな大学系機関でドイツ語コースが開講され、(全学交換留学中の授業料として納めているものとは別に)授業料を支払うことで、そのドイツ語コースに参加することができます。学習面に関して、授業の履修や試験、成績などのについて、各学科のコーディネーターが定期的に情報をメールで配信してくれたり、質問したら的確な回答を返してくれたりしていました。学習面の困りごとはコーディネーターを通して解消していました。生活面のサポートは、学生寮の問い合わせメール/フォームに相談したり、先述のコーディネーターに相談をしたりしていました。精神面のサポートは受けたことがありませんが、おそらく大学の国際課に留学生の相談を受ける部門があると思います。

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 :

学生のうちでは Olydorf と呼ばれている学生寮で、ミュンヘンの地下鉄の一路線である U3 の Olympiazentrum 駅から徒歩数分に位置する、ミュンヘンオリンピックの選手村の跡地に増設された学生寮です。LMU のメインキャンパスから地下鉄で 10 分程度、Marienplatz まで地下鉄で 15 分程度、大型ショッピングモールまで地下鉄で 5 分程度と好立地です。学生寮の形態として、マンションタイプ(Hochhaus)と一軒家タイプ(bungalow)が存在しており、それぞれ個室、キッチン独立、バスルーム独立、です。bungalow タイプは二階建てでバルコニーもあります。Hochhaus か Bungalow かは自動的に割り振られます。地域一帯が全て学生寮で、数百人の学生が居住しており、そのエリアにはスーパーやパン屋、飲食店や散髪屋などがあります。見つけた方法については、LMU から送られる、留学に関するさまざまなオンライン調査フォームのなかに housing についての項目があり、そこで学生寮への入寮を希望する、という項目を選択し、割り当てられたように記憶しています。非欧州出身の学生は学生寮に割り当てられやすい、という話を聞きますが、時折学生寮の抽選から落ちてしまった非欧州出身の学生の話も聞きます。その場合は、ミュンヘンの寮の情報掲載サイトや、個人間のやり取りを通して居住地を見つけていくのだらうと思います。

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

気候に関して、到着して数週間、9 月中旬頃まではとても暑い日々が続き、半袖で過ごしていました。(学生寮には冷房がありません。)冬から春にかけては寒い日が続きますが、私がいた年度は、最も寒い日の気温が-5 度くらいで、耐えられないほどの寒さではありませんでした。また、学生寮には暖房(セントラルヒーティング)があるので部屋の寒さはさほど問題になりませんでした。大学周辺の様子について、LMU はミュンヘンの中心地のほど近くに位置しており、重厚な建造物が横に並ぶ大通りに面しています。とても開放的でありながら威厳を漂わせた通りにあります。ミュンヘンには TUM という大きな大学が LMU の他にあり、その大学の周辺は、LMU の周辺とは異なり、レストランやカフェ、スーパーや書籍店などが多く位置しており、常に学生やその他の人々であふれ活気に満ちている印象です。TUM と LMU は徒歩 15 分、バスで 5 分強の距離であり、お互いに自由に行き来できます。交通機関について、ドイツは Deutschland-Ticket という交通サブスク制度を実施しており、学生は月額 38 ユーロで、ドイツの高速鉄道以外全ての交通機関に乗り放題となります。これにより、ミュンヘン市内の地下鉄やバス、トラムはもちろん、他都市への地域間鉄道(RE)も乗り放題で、交通はとても便利だと思います。ミュンヘンは地下鉄・バスが特に整備されていると思うので、市内の移動は本当に便利です。ただ、地域間鉄道は遅延が多発するので、注意が必要です。食事について、外食は高いので基本的に外食をしていました。パスタやパンはもちろんのこと、お米も簡単に入手できるので、それほど食文化の摩擦で苦しむことはないと思います。

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

基本的に Wise を利用しており、現地の銀行口座は開設せず、Wise の口座を使用していました。支払いも Wise のデビットカードを使用していましたが、一度も困ることはありませんでした。入金や送金に関して、Expatrio の閉鎖口座を開設し、その口座に 1 年間の生活費を一括で入金し、毎月定額(1000€弱)を Wise の口座に送金されるように設定していました。また、資金が必要になった時は、日本の口座から Wise の口座に送金を行っていました。基本的に、Expatrio と Wise だけで支障なく 1 年間過ごせると思います。

■ 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:

ミュンヘンの治安はヨーロッパの中でも有数の治安良好な都市だと思います。私は地下鉄でスマートフォンを紛失しましたが、その日中に所在地が判明し、無傷で帰ってきました。また、パスポートと財布を落として無傷で帰ってきた友人もいます。夜中に出歩いていても、恐怖感を感じることはほとんどありませんでした。医療関係事情について、医療機関にかからなかったのが具体的なことはわかりませんが、友人が体調を崩した際に医療機関にかかることができていたので、必要な際にはきちんと利用できる体制であると思います。また、喉の痛みや咳などの症状に対しては、ドラッグストアで買える市販薬で十分対応可能でした。私は 1 年間で心身が不調になることは幸いにしてありませんでしたが、友人の話などを聞くと、特に冬季などは体調を崩す人が多いようです。その原因はさまざまだと思いますが、ミュンヘンは留学生が多く生活しており、もちろん日本人学生も多くいるので、困ったら日本人の学生を頼ったり、軽く話したりすることも対策になるのでは、と思います。

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

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

授業関連では、大学の前期セメスターで受講を希望する講義を申請する learning agreement を提出しました。ただ、この learning agreement は履修登録に際して実効的な効力は一切なく、あくまで参考程度のもので、そこまで深く悩む必要もないと思います。また、授業が始まる 1 ヶ月前に、大学附属の語学コース

に1ヶ月参加したので、そのコース選択や料金の支払いなどを行っていました。housing 関係では、寮の希望を指定フォームの中の質問事項で提出し、7 月末に寮の割り当てが決定されたので、その後は誓約書の提出や料金の支払いなどを、指定される通りに行っていました。

留学前は、さまざまな手続きが同時並行で進行し、かつ分からないまま進めなければいけないことも多く大変だと思いますが、整理しながらぜひ頑張ってください。早め早めに対処していくことと、困ったら留学経験のある先輩や留学同期、学部や国際支援課の担当者に尋ねることを強くお勧めします。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas:

ドイツの学生ビザを現地(ミュンヘン)の KVR/外国人局で取得しました。ミュンヘンでのビザ取得は留学生が直面する大きな困難だと事前に聞いていたため、到着数週間後の 9 月中旬ほどにビザ申請を行いました。提出書類として、到着後に申請して取得する居住許可証や保険加入証明書、閉鎖講座の残高証明書などを提出したと思います。ビザを取得したのは、ビザ申請を行ってから 3 ヶ月後の 12 月初旬でした。ビザ申請は留学生にとって大変骨の折れる手続きであると思いますので、以下簡単に tips を記載しておきます。

- ・在日大使館の予約が取れるのならドイツ渡航前に日本でビザを取得しておくことをお勧めします。実際に複数の友人がそのようにしていましたし、制度的に可能です。

- ・渡航後、可能な限り早くビザ申請をすることをお勧めします。

- ・ビザ申請の際、担当者に「1 年間滞在する」ということを明確に伝えることをお勧めします。私は、なぜか半年間の滞在と認識されており、ビザの有効期限が短かったため、再度予約をして延長申請しなければなりませんでした。一方、きちんと 1 年間の滞在予定を説明していた友人は十分な有効期限のビザを一度で受け取っていました。

- ・ビザ申請の予約をしたのち、数ヶ月は KVR から予約が来ないと思いますが、その場合は LMU を頼りましょう。3 ヶ月待っても音沙汰がないのに、LMU に連絡するとその翌日に予約日程確保の連絡が来たりします。実際、LMU に連絡した学生は 12 月頃にビザを取得できていましたが、連絡しなかった友人は 3 月頃までビザの取得が遅れていました。

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

出発前に、歯科や眼科、皮膚科などに行き、一通りの健康診断をしました。コンタクトレンズを着用していましたが、それは一年分を処方してもらいそれを持って行きました。また、日本の市販などの風邪薬なども携行しました。

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

東京大学が指定する付帯海外留学保険に指定の通りに入りました。ただし、ドイツの大学に留学するためにはドイツが指定する保険に加入する必要があるため、東京大学指定の保険はその条件を満たさないため、この保険とは別に、TK というドイツの公的保険に加入していました。TK の加入は、日本で基本的な加入手続きを行い、最終手続きをドイツで行ったように記憶しています。実質的に保険に二重加入しており料金も二重に支払わなければならなかったため、このような場合には東京大学指定の保険への加入条件を緩めるなど、柔軟な対応があれば良いのに、と思います。

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

教養学部が定める方式に則って留学予定の報告を、学部長・学科長等に行いました。また、learning agreement の承認を教養学部の担当者の方に行っていただきました。ただ、私は単位互換の予定もなく、試験や卒業論文の執筆にも大きな影響があるわけではなかったため、教養学部に対する手続きは簡素でした。

■語学関係の準備/Language preparation:

英語に関して、出発年(2024 年)の 2 月に受験した IELTS のバンドスコアが 6.0 で、その後は春休暇のオーストラリアへの短期留学や S セメスターで英語で行われる授業を複数受講するなど、英語に触れる/使用する機会を増やすように意識しました。ただ、特別自学自習をしていたわけではありません。ドイツ語に関して、第二外国語はドイツ語ではありませんでしたが、出発前のセメスターに教養学部開講の「第三外国語・ドイツ語」の授業を履修し、半年間学習しました。と交互のドイツ語コースでは、A1.2 のコースに割り当てられました。一般論として、英語もドイツ語も話せるに越したことはありませんが、ドイツ語に関しては、全く触れたことがなくても、大きな不自由を感じることなく生活を送れると思います。

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

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

航空費/Airfare	300,000 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.)	26,000 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)	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)	240,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments:

派遣先への支払いは施設利用費で、半年で 90€弱でした。教科書代は、授業の必要論文は全て PDF で配布されたので 0 円です。海外旅行保険料は付帯海外、保険・社会保障料はドイツの TK です。

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

家賃/Rent	65,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	7,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 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:

日本学生支援機構(JASSO) 東京大学ドイツ・ヨーロッパ研究センター(DESK)

■受給金額(月額)/Monthly stipend:

120,000 円

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

日本学生支援機構(JASSO)から、2024 年 12 月まで月額 80000 円、2025 年 1 月より月額 11 万円と渡航支援金 13 万円を、東京大学ドイツ・ヨーロッパ研究センター(DESK)から滞在費 1722€と渡航費 1300 ユー

口を受給していました。

■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 :

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 :

48 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 :

40 単位/credit(s)

■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :

2027 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 :

まず、留学ならではの体験とは少し異なりますが、私にとっては初めての完全な一人暮らしであったため、生活を見直し自立した生活を送るきっかけとして、この1年間は極めて重要な意義を持っていました。東京で育ち、実家から大学に通っている私にとって完全な自活を経験することは貴重な機会であり、自分の生活観に大きな影響を与えたと思います。様々な国や都市を訪れることができたのも満足しています。ほぼ全ての欧州の国を周遊し、各国の文化や歴史の違いを肌で体感したとともに、経済格差や国/国家/国民/国境などの actual な感覚を得たり多文化共生や identity についてこれほどまでに考えることができたのは、ヨーロッパに交換留学したからに他ならないと思います。また、様々な留学生の友人との交流も自分にとっては大きな意義を持っています。そもそも語学力に自信がなかった自分でも、これほどまでに素敵な友人をたくさん作ることができるという経験は、自分の伝えたいことを全力で伝えようと試みる意義や言語の壁を超えた人と1のつながりを実感する機会になりましたし、表情やリアクションなどの言語以外のコミュニケーションを意識的に大きく行っていたため、その副作用として留学以前より明るく cherrful な性格/コミュニケーションになったと思います。加えて、友人と共に、ハイキングや湖、クラブなどに行ったこと、そして日常的な時間を共有したことも大きな意味を持っており、それは、ともすれば様々な事柄に対して深く考え込んでしまいがちな私にとって、ゆるやかに、オープンに、フレンドリーに生きること、自分自身/自分の感性を大切に自分の人生を生きること、などを伝えてくれました。総じて、様々な物事に対する自身の姿勢が柔らかく軽やかになったように思います。これは、日本を離れてミュンヘンで過ごしたからこそ得られたものであり、この心持ちは人生において財産になるだろうなあとと思っています。一方で、学習面や語学面では、もっと真剣に取り組めばさらなる伸長があっただろうなあとには思いますが、全てがトレードオフの留学生活において、人との関わりやヨーロッパで生活をするということ、を全身で経験する、ということを優先したことに後悔はありません。

■ 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 :
ヨーロッパは日本ほど学生の年齢に対して厳しいわけではないので、大学生/青年期という時期を有効活用してやりたいことを経験するために休学したり、一度学部を卒業した後にもう一度大学院に戻ってきたり、いろいろな選択肢があり得るのだと気がつきました。また、ヨーロッパの時間の流れ方や街の空間構造が日本のものよりも好みであったため、学問にしろ仕事にしろ、日本以外の場所で生活する時間を人生で持ちたい、と思うようになりました。
■ 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 :
「留学した」という事実とそこで得た経験は、自分が意味をきちんと与えることができるのならば就職活動やキャリア形成において、視座の多様さや実質的な実績という点で、有利になると思います。就職活動について、ヨーロッパにいてもオンラインで参加できるので、特段不便に感じたことはありません。強いというなら、卒業が1年間遅れてしまうことはデメリットになりうるとは思いますが、交換留学の1年間で得られる経験は、今この時期にしか得られるものではなく、かつ若い時期に経験することに意味があるものだと思うので、個人的にはデメリットには感じません。
■ 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, 留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
研究職, 公的機関, 非営利団体, 民間企業 公的機関: 国家公務員(官公庁) 民間企業: メディア(記者・報道など)、総合コンサルティング(公共セクター)、など。
■ 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 :
全く異なる環境・文化圏で生活することによって得られることは、自身が想像する「留学の果実」の範疇を大きく超えています。もしあなたが少しでも「海外」というものや「留学」に関心を持っているのなら、そして留学が可能な環境にあるのなら、ぜひ思い切って飛び込んでみることをお勧めします。多感な青年期に留学を経験することは、きっと一生の財産になると思います。
■ 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 :
東京大学の留学体験記 ドイツ留学サポートセンターの web サイト 留学経験者の note やブログなど

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: 2025/7/28

■ID: A24177

■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): 2024/10/14 ~ 2025/8/15

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 文学部人文学科社会心理学専修

■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?:

高校時代に2ヶ月間ドイツ語圏の高校に交換留学に行かせてもらえることになっていたのですが、コロナで中止となってしまい、そのリベンジもかねて漠然と大学で留学に行きたいとは思っていました。国際系の学部に通っていた両親の影響もあるかと思います。また大学進学時に海外大への進学を迷っていたこと、東大でもインタークラスに入学したこと、留学している友人や帰国子女・多文化のルーツを持つ友人が人生を通じて元々多いことも関わっているかと思います。原体験としては11歳の時のロンドンでのホームステイの記憶もあるでしょうか。一方で、絶対に留学に行きたいという強い思いがあったというよりは、何事も経験してみないと語れないだろうという考えから、「留学しておく」という表現を自分がよく使っていたなとも思います。とりあえず東大の内部選考に出してみよう、通ったら儲けものだ、という感情でした。

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

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

2024 / 学部3 / S2

■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:

2025 / 学部3 / A1

■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:

正直他に選択肢がなかった。大学一年のAセメスターが始まる段階では交換留学についての知識がなく検討せず、これ以降では卒論や就職活動/院試(の勉強)などに支障が出そうに思う。

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 A2.1 (Sprachunterricht)/6ECTS
- ・Skepticism/9ECTS
- ・Philosophy of Time/6ECTS

■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad : 自分は英語の哲学の授業ということで選択肢があまりなく、予習がかなり重めの授業を一つ取って、自学自習を手厚くした感じの留學生活でした。論文購読のセミナーは毎回課題が出て、読んできて、意見を言うという形、講義は先生が前に立って教える形、日本と大きな差はないかと思います。ミュンヘン大学には日本学を学べる学部があり、その日本語の授業に参加したりもしました。
■ 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 : 1～3 / 1～10 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 : 1～5 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 : 日本から楽器を持参し、オーケストラでホルンを吹いていました。ミュンヘンには学生団体でもいくつかオーケストラがありますが、自分が入っていたのは MiO という留学生にも門戸を開いているものです。オーディションで相応のレベルは求められますが、とても楽しい一年間を過ごすことができました。レジデントの Herakulesaal での本番は一生の思い出です。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? : ヨーロッパ各地への旅行や、長期休みには日本から来てくれる友人を案内したり、といった生活でした。オーケストラの公演にも沢山行けて、とても充実していました。

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

■ 設備/Facilities : 図書館・スポーツ施設・食堂: 自分はあまり使わなかったのですが、どれも登録すると素晴らしい環境があったように思います。PC・Wifi: まずは部屋に開設しましょう。おそらく先輩に譲ってもらえたり、留学生同士でのルーターの売買も盛んです。市内では公共 Wifi も使えますし、大学の Wifi もあります。
■ サポート体制/Support for students : 自分は大学やその他からのサポートはあまり受けませんでした。必要とあればサポート体制はしっかりしていたと思います。基本的に、求めればそれだけ与えられるシステムになっているかと。

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 : 大学からの案内に従って申し込んだ学生寮に一年間宿泊していました。マンションのワンルームです。大学のキャンパスから地下鉄で 5 駅程度、30 分くらいの場所に、さながら代々木公園といったような大きな公園があり、その中に元オリンピックの選手村であり、現在は学生寮と公営団地(恐らく)になっている複合住宅群が建っています。マンションに割り当てられる人と、長屋のような、二階建てミニ軒家の集まり(バンガローと称する)の中の一つに割り当てられる人がおり、そこは運のようです。マンションの方がどっか

という当たりかも。部屋の当たりはずれで停電や虫が...というような話も聞きますが、基本的にはとても広く綺麗なワンルームです。駅やスーパー、大学や町の中心地までの距離を考えても、家賃が月 7 万円とは絶対に思えない異常な好立地と言っていいと思います。非常に快適でした。

留学先の志望順をどうしようか、と迷って読んでくださっている方に向けて。留学がどのような日々になるかにおいて、住む場所が(特にルームメイトの有無や、ルームメイトがどんな人か、など)重要なのは、改めて留学を終え、いろんな留学生の話を見聞きした上で強く感じるものの一つです。日本の主要大学から LMU に留学する人が基本的に割り当てられるこのオリンピックパークの学生寮は、ヨーロッパの中でも有数の好条件という評判ですが、一方で、ミュンヘンに留学する場合、ルームメイトと仲良くなる、国際交流を強制される、という状況を望むのであれば、能動的に動く必要があるということでもあります。(大学からの寮の希望にチェックをつけずに自分で WG(シェアハウス)を探す、というケースになります)。この点、知り合いの話を聞く限り基本的に他のほとんどの留学先がルームメイトありのようで、どちらかというとミュンヘン・オリンピックパークが例外という話のようです。近辺で言えばチューリッヒ工科大学(ETH)もシェアハウスだったかと思います。

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

気候: 過ごしやすい。冬寒すぎない北海道という感じが(北海道行ったことないけど)。冬はまあまあ寒いですが、雪は 3, 4 回という感じで、それもたくさん積もったのは 1, 2 回でした。ほとんどの建物がセントラルヒーティングで、温かいです。夏は 30 度まで行くこともありますが、基本涼しいです。執筆している 7 月末現在、全然半袖では肌寒いくらいの日々が今年が続いています。(7 月頭は 30 度くらいで暑かった瞬間もありました)。

大学周辺の様子: 大学の敷地は中心地から少し北の Universität 駅周辺のメインキャンパスの他に、街中に点在しています。大学と街の境目が曖昧な状態です。交通機関: 東京という都市がいかに世界的に異常であるかを、東京生まれ東京育ちとしては実感した一年でした。すなわち、まず「ミュンヘン」といった場合、日本の都市で比較するならば、まあ「京都」くらい(もう少し小さいかな)、東京都内で比較するなら「吉祥寺」くらいのサイズ感の街を想像するべきである、ということです。バス・トラム・地下鉄が主な市内交通ですが、Loop のような電動スクーターや自転車で移動するのに適しています。30 分程度で市内の大体の場所に行けます。

食事: 自分は食費を抑えるために自炊を沢山しました。外食だと大体一食 4 千円はかかるくらいの感じで、それでもホフブロイハウスなど、ビールと肉料理はさすがの美味しさです(たまに食べる分には)。普通にスーパーなどで買い物をした場合の物価は大体 1 ユーロが 100 円感覚で使われているということで 1.6 ~ 1.7 倍かなと思いますが、パン、パスタやジャガイモ、お酒など日本より安いものもあります。アジアスーパーや日本食スーパーもあり、ラーメンや回転寿司のお店もあり、で食で困ることは多くはないかと思います。自分は面倒だったのと謎のこだわりで白米を一年間食べませんでした。海産物は厳しいですね。その分肉と乳製品、果物がおいしいです。

■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: Wise というアプリケーションが便利でした。海外での口座開設: ドイツは留学生や移民といった滞在者に、滞在期間中にかかる見込みの額を滞在前にまとめて「閉鎖口座」という口座に一括で振り込んでおくように求めています。これがビザ取得などの要件になるので、まずはこの閉鎖口座の開設をする必要があります、続いてその閉鎖口座から毎月お金が送られてくる先となる、ドイツでの普段使いの口座を開設します。自分は 9 月頭に語学学校のために入国してから、共に Expatrio というサービスで保険とまとめて

手続きを行いました。一年間これで特に困ることはありませんでした。現金引き出しにはフィジカルカードを別に申し込む必要があったので、ネックになるとしたらそれくらいでしょうか。通貨事情：基本的にカードが使えない場所はないです。全てスマホでカード決済できると思って差し支えないでしょう。日本のカードも問題なく使えると思います。現金しか使えなかったのは、オクトーバーフェストの支払いとオーケストラのプログラムを買う時、後はローカルのケバブ屋さんくらいでした。

■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

治安：きわめてよいです。落としたスマホが返ってきます。むしろ、イタリアなど海外に行ったときに平和ボケを引き締める必要がある感じですかね。あとは深夜の中央駅周辺は、新宿歌舞伎町周辺のような感じになるので、近づかないほうが吉かもしれません。医療関係：先述の通り、自分は困ったことはありませんでしたが、いざという時には日本語が通じるお医者さんもいるようです。けがや病気は、そのつらい状態で言葉の壁にぶつかるのがストレスだろうなと強く思ったので、日本にいるとき以上に気を付けていた感があります。まあしかしせっかく保険に入っていることですし一人暮らしなので、体調をまあまあしっかり崩したなと思ったら受診は気軽にするのもいいと思います。

メンタルの管理：心理学専攻ということもあって、また初めての一人暮らしということもあって色々と思う所、考えるところありましたが、概ねメンタルの状態は良好であったかと思います。「冬のヨーロッパは鬱になる」「日照時間が少なくて、ビタミン D のサプリが必須」などの事前情報を自分が重く受け止めて、怖がりすぎていたというようなところもありそうです。振り返ってみて、それでも少し守りに入りすぎていた、もう少し人と積極的に絡みに行ったり、外に出る時間を多くしてもよかった、とは思います。あとは気付かないうちに結構痩せていたり、自分と向き合いすぎたりといったところは帰ってみて気付いたところでしょうか。その渦中にいると特に不自由なく、気づかなかつたりもするものかもしれません。強がったりしていた部分もあるのかな。

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

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

東大から内定をもらった後、語学成績の証明などを提出し、東大から推薦してもらって Letter of Admission をもらい(6 月半ばごろ)、最後に大学でのこれまでの成績なども提出して(7 月ごろか)確定(8-9 月?)、といった流れであったかと思います。実際に到着してプログラムが始まるまで、なにか手続きに失敗して行けなくなるのではないかとずっと不安だったし、漠然と、具体的に何とは言えないまでも何かもっとやらなきゃいけないことがありそうな感覚がありました。逆に言えば、その感覚がずっとあるくらいには手続きが意外と少なかった、ということかもしれません。基本的には大学の内部での推薦を受けられれば大丈夫です。その後は、1. UTOL の留学欄 2. 登録した自分のメールアドレス を更新が無いが頻繁に確認して、東大や LMU のイントロダクションに従っていけば、寮への入寮、奨学金の受給などまで含めて手続きは終わっていきます。

アドバイスがあるとすれば、LMU から 6 月以降にくる英語のメールは長くても後回しにせずにしっかり読んで、その中に書いてある日付や金額などはしっかり頭に入れる、メモするなどすること！これだけですかね。これを怠って寮の一番最初の入金がギリギリになって、その時が一番焦りました。Wise というサービスがあってもまだ国際送金には 24 時間程度は見ておいたほうがいいです。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ドイツには、日本国籍を持っていれば 90 日間はビザ(滞在許可証)なしで滞在できるため、基本的にはどこを見てもその 90 日の間に、ドイツに来てから、住民登録とビザの申請をするように、と書かれています。が！どうやら日本で取得してしまう裏ルートがあるようで、多分 5 月くらいから頑張っただけで日本のドイツ大使館かどこかの予約を取れば、手続きの遅さで悪名高いドイツの滞在許可証取得ミッションを、安心と信頼の母国日本で済ませていくことができるらしい。自分は幸いドイツに来てからの手続きで何不自由なかった激レアな当たりを引けたのですが、周りの状況を見るに、かなり日本で取ってしまうのがオススメと言えそうです。後輩には是非チャレンジしてもらいたい。東工大にはメソッドが伝わっているようでした。もしかしたらネットにはあまり情報がないかもしれないので、日本の大使館に電話するなどして問い合わせしてみるのはいつの手かもしれないですね！

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

自分は悪い例というやつで、出発前に特設検診を受けたりということもなく、一通りの常備薬だけ持って、また東大と LMU からそれぞれ入るよう命じられる保険にだけ入って、医療関係の準備を終えました。来てから困ったことと言えば、コンビニがなくてバンドエイドが買えなかった時くらいでしょうか(バンドエイドを持っていくのは忘れていた)。何回か軽く風邪をひいたり、腹痛頭痛も日本の一年間で経験する程度にはありましたが、日本から持ってきた薬ですぐに治りました。日本語が通じるお医者さんもいるそうですし、コンタクトレンズが薬局で処方箋など何も無しに買えたりするくらいなので、あまり神経質になりすぎずでいいと思います。まあしかし言葉の壁もある中で大怪我や大病は避けたいので、健康診断など行っておけばもちろん安心でしょうか。

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

東大から東京海上の、LMU からは TK の保険に入るよう命じられます。少なからず補償内容などが被っているんで、二重に入るのは非常にばかばかしいなと思ったものの、交渉する気までは起きず、素直にどちらも入り、どちらも一度もお世話になることはありませんでした(ありがたいことです)。保険料が安くないので、先輩の体験記には少しでも安くなるように工夫された経験が書かれているものもあったと思います。自分は後述の閉鎖口座の開設を Expatrio で行う際に、ドイツでの普段使いの銀行口座と保険との 3 つがセットになっているプランを選びました。とてもスムーズだったのでお勧めです。

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

留学許可願、確認書、海外渡航申請書を提出しました。専修の教授のサインが必要なものもあり、7 月中旬に慌ててお願いした記憶があります。この手続きについてもメールが来るので、それに従って期日までに行う感じです。

■語学関係の準備/Language preparation:

自分では中 3 から二外でドイツ語をやっており、大学でも既習の授業を受けていたのですが、語学レベルは高くない自覚があったので、セメスター前の語学コースでは A2 を選びました。この語学コースの案内も LMU から事前にメールで来ます。(9 月中旬にサークルの合宿があるなどで取っていない人もいました)。語学は大きな目標だったのですが、事前にも危惧していた通り、特にドイツ語は英語が通じやすいこともあってモチベーションが湧かず、あまり伸びずに日常会話と自己紹介が流暢になって終わったなというのが正直な感想です。英語のスピーキングは多少自信が付きまして。語学コースでは配られる教科書を用いて、自学自習では日本から持参した参考書を使って勉強していました。

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	100,000 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.)	40,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	5,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	100,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	200,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
開始前一ヶ月の語学学校の費用が 6 万円ほど。	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	70,000 円/JPY
食費/Food	25,000 円/JPY
交通費/Transportation	6,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 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 :	
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 :	
途中で円安もあってか予期せぬ増額があり、後半は月々11 万円を頂いていた。	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部)からの紹介	

今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定の)もの/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :	
なし	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
36 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 :	

40 単位/credit(s)

■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :

2027 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 :

語学は途中である意味で「外国語の域を出ない」とあきらめて、割り切ってしまっ、その点目標は達成できなかったが、あまり後悔はしていない。その他、自立する、オーケストラに参加する、哲学に集中的に取り組む、等々、多くの目標が十二分に達成されて、大いに満足している。本当に、別人になったように思う。

■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 :

一年間一人暮らしをできたことで、自立に対する焦りが逆に少なくなり、大学院進学を決断につながった。就職活動では、海外への漠然とした憧れは無くなったことから、海外勤務を積極的に望むということとはなくなったが、駐在や出向を命じられても全く臆することなく、前にやったことだと思って淡々とこなせる、楽しむ余裕をもてるようになったと思う。

■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 :

少し下品な言い方をすれば、「留学は学歴を一つ上げることになる」と言われるように、今後のキャリアにはメリットが大きいであろう。アカデミアに残ることになれば、博士課程は英語圏で取得したいと思えるようになったのも、こちらのオーケストラの同じパートの人に Ph.D 取得中の人が多くいて、たくさん話を聞けたからこそであろうと思うし、それを実現できれば、やはりこちらでもキャリアへのメリットと言えるのではないかと思う。デメリットは特に思い至らない。強いて言えば、留学を経て若々しい、青々とした野心のようなものを失ったような気がしており、また今後の人生の中での旅行の価値が自分の中で少し下がった、したがって「お金を稼ぐ」ということ自体への関心が薄れたことはあるだろうか。

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

いずれも行っていない

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

研究職, 専門職(法曹・医師・会計士等), 民間企業, 起業

アカデミア/公認心理師/一般企業への就職(金融・コンサル・商社・メーカー等)

■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 :

デメリットは本当に無いです。迷っているくらいでも、是非そのまま留学へと進んでみてください！留学と一口に言っても様々な形があります。自分はそういうタイプじゃないかも...などと思わずに、自分を変える、勇気を出して行く選択、という形では必ずしもなくても、時間稼ぎでも、是非行って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 :

東大の留学のサイト

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: 2025/8/8

■ID: A24178

■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): 2024/10/14 ~ 2025/8/15

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

■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?:

留学を決めたきっかけは、大学2年生の5月に当時所属していたゼミの先生に強く勧められたことである。先生と学生3人の計4人で、五月祭の夜に食事をした際、先生が語る留学の魅力や、同席していた留学経験のある先輩のお話を聞く中で、海外で学ぶことへの憧れが一気に強まった。その場の熱量もあって、その日のうちに「留学しよう」と決意した。

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:

2024 / 学部3 / S2

■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:

2025 / 学部3 / A1

■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:

進み振りで学部が決まった後であること、就活は日本で良かったことの2点を考えて3年生の後期から留学することを決めた。

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:

Organisationstheorie/ 6

International Human Resource Management/ 6

Japanisch Oberstufe/ 3

impACTup!/ 6

Human Resource Management Basics/6

Übung Erweiterte Ausdrucksfähigkeit im Japanischen/ 0

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

Lecture と Tutorial がセットになって一つの授業を構成している。Lecture では日本の講義と同じように、教員が前に立って論文や関連する重要概念を紹介するという形式である。授業によっては事前に論文を読んだり、クイズに答えたりする予習が課されることがある。Tutorial は日本のゼミのような雰囲気である。Lecture で学んだ概念を深めるべく、生徒同士でディスカッションをしたり、プレゼンが課されたりする。Tutorial の方が予習をしっかりする必要がある。出席は厳しくないため、日本の大学と同じく、講義に出ずに試験だけ受ける学生もいる。オンラインの授業も一つ受講した。スタートアップをテーマにした授業で、オンデマンドの動画視聴、ポスターとレポートの提出が課されていた。授業の予習や試験・レポートは強制的に勉強を課される機会なので語学の向上に役立ったと思う。経営学の授業では日本の企業が紹介されることもあり興味深かった。また、印象に残っているのは、ミュンヘン大学で日本語を学ぶの生徒のサポート的な役割として、日本学の授業に参加したことである。夏学期開始前に日本人の教員からメールにて授業の案内があり、それに返信することで登録した。夏学期にはドイツと日本の歴史の捉え方や歴史教育の違いについて、冬学期には詩や絵本、駅の広告などの分析を通してドイツ語と日本語の比較を行った。授業外でも交流する友達ができるなど、参加してよかった授業である。

■ 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 / 11～20 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

■ 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 :

留学中の日本人が立ち上げた、異文化交流のサークルがあったので何度か参加した。

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

週末はドイツランドチケットを使ってバイエルン州内の湖に出かけたり、ネルトリンゲンやアウクスブルクなどミュンヘンからアクセスしやすい街に出かけたりした。11 月後半から 12 月後半にかけては各地でクリスマスマーケットが開かれていたため、クリスマスマーケットが開催されている都市を回った。ウィーンのクリスマスマーケットは格別であった。長期休暇にはヨーロッパ内を旅行した。留学中にイタリア、フランス、オーストリア、リトアニア、イギリスに訪れた。イタリアは 4 泊五日の一人旅で訪れた。リトアニアは日本からリトアニアに留学している友人がいたため家に泊めてもらった。国内旅行をするような感覚で、陸路で国境を越えられるのはヨーロッパに住むことの大きな利点の一つだと思う。

なお、長期休暇は語学向上の機会でもあった。3 月から 4 月にかけては家にいる間はずっとスマホで英語の Podcast を聞き、リスニング能力の向上に努めた。2 ヶ月間、毎日 5 時間は聞いていたと思う。途中で英語に飽きてスペイン語に手を出したこともあった。スペインから来ている留学生に喜ばれたり、スペイン料理店でメニューが読めたりしたのは嬉しかった。そのような情熱がドイツ語に注がれることは最後までなかった。

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

■ 設備/Facilities :

設備広くて静かな図書館がたくさんある。コンセントがあり充電可能。バッグを持ち込める図書館と、バッグの中身を全てカゴに移してバッグはロッカーに預けなければならない図書館の2種類がある。入館に学生証は必要ない。試験前は混むので朝から乗り込むことをお勧めする。完全な個室はないようだが、複数人で予約できる自習室などもある。スポーツ施設は特に利用しなかった。食堂は Mensa と呼ばれるカフェテリアがいくつかある。グラムで料金が決まる、バイキング形式の学食である。代金はあらかじめ現金をチャージした学生証で支払う。Wifi は概ね良好。試験前の図書館は混雑の影響か、若干電波が悪い時がある。

■ サポート体制/Support for students :

語学面: 冬学期から派遣開始の場合、9月1日から約1ヶ月間のドイツ語の語学学校に通うことができる。料金は合計 410 ユーロである。語学学校は友人作りに最適なので、友達が作りたい人は行くことをお勧めする。私は9月の半ばに渡航したので語学学校には通わなかったが、通っていた日本人留学生はその後の留学生活でホームパーティをしたり旅行をしたりできるような友達を作っている様子だったので、友達づくりのきっかけになると思う。クラスは A1 から C2 まで自分の語学レベルに合わせて選ぶことができ、平日の朝から昼まで数時間の授業が毎日開講される。学習面: 履修のコーディネーターはつかなかったが、経済学部のアオリエンテーションで経営学部の履修登録や試験の登録についてかなり詳細な説明をしてくれた。メールの返信も早く、成績証の発行や履修登録についての質問も詳細に答えてくれた。生活面: 学生寮の提供が特にありがたかった。留学開始時と終了間際には住民登録や保険についての案内をメールがメールで送信してくれたもの助かった。また、ビザの予約がなかなか取れない場合は大学の留学オフィスに連絡すればすぐに予約をとってくれる。精神面: カウンセリングのサービスなどはあったようだが利用しなかった。

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 :

宿泊先は Olympiadorf という、大学から地下鉄で15分ほどのところにある好立地な学生寮である。LMU から事前に入寮希望調査があった。希望調査では家賃の予算などを聞かれた。ヨーロッパの学生に比べ、アジアの学生は優遇される傾向にあるようだ。アパートタイプとバンガロータイプがあり、前者の方が評判が良い。空調、部屋の広さともにアパートタイプの方が優れているという噂である。完全な個室でキッチン、ユニットバスも備わっている。東京の一人暮らしのアパートに比べて、部屋はかなり広いと感じた。日中・夜間ともにかなり静かだが、近くに学生向けの居酒屋があるので窓を開けるとうるさい夜もあった。窓には網戸がないので虫がたくさん侵入してくる。冷房は完備されておらず、窓を開けざるを得ないので夏は虫との戦いになるかもしれない。総じてかなり良い寮であった。ドイツから帰国したくない理由の一つに「寮が快適すぎることを挙げたいくらいである。

＜設備＞・暖房器具: 風が出るタイプではなく、デロンギ型である。ミュンヘンの厳しい冬でも、半袖で過ごせるくらいに部屋を暖めてくれる優秀な暖房器具である。・キッチン: シンクと大小二つのコンロがある。コンロは温まるまで時間がかかり、せっかちには厳しい。・冷蔵庫: 三段。中に小さい冷凍庫がある。・シングルベッド: 小さい枕とシーツ、マットレス、寝袋(ジッパーを開くと一枚の布団になる)も一緒に支給される。・シャワー: シャワーカーテンがつけられるが、衛生面が心配だったので私は初日に外してしまった。・トイレ: ユニットバスなので、シャワーカーテンなしだと、シャワー後床がびしょびしょになる。・収納棚: 収納がとても豊富。引き出しはないのでプラスチックのカゴを置いて整理していた。

＜欠点＞・コンロが温まるのが遅い(私は自炊をあまりしなかったのさして困らなかった。)・廊下の声が聞こえる。(壁は厚いようだ。)・冷房器具がない(7月でも涼しかったのでそこまで気にならなかったが、稀にある酷暑の日のために扇風機を購入している学生もいた。)・オートロックなので鍵を忘れて外出すると閉め出される(ピッキングの方法は寮内で広く共有されている。)

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

・気候冬の寒さが厳しい。雪はそれほど降らない。年始に周りの日本人留学生在が軒並み体調を崩していたので、風邪薬は持って行った方が良かった。夏はとても過ごしやすい。湿度が低く、気温もそれほど高くないので7月後半でも長袖で過ごすこともあった。ただ、稀に30度超えの日もある。緯度が高いため、一年の中で日の長さが大きく変わる。夏至近くは22時までほの明るい日が続く。一方、冬は8時ごろによく日が昇って、16時半には日が沈んでしまう。日照時間の短さに対応するため、ビタミン剤を飲んでいる人もいた。私はフルーツをたくさん食べているから大丈夫だろうと思ったが、やはり冬は鬱々とした気分になるのでメンタルの健康には気を遣いたい。・大学周辺の様子大学周辺はEnglischer Gartenという広大な公園やおしゃれなカフェ、レストランなどがあり、歩いているだけで楽しい街である。また、マリエン広場などミュンヘン中央部へのアクセスも抜群である。LMUの建物は市内に点在しており、図書館も複数あるのでお気に入りの図書館を見つけるのが良い。・交通機関ドイツランドチケットという月額定額制のチケットを毎月購入していた。学割が使え、学生は月々38ユーロでドイツ国内の電車、トラム、バスに乗り放題という素晴らしいサービスである。ドイツランドチケットがなかったら私の行動範囲は著しく狭くなっていたことが容易に予想される。大学へはU3という地下鉄一本で行くことができる。ミュンヘン市内にはU-bahnとS-bahnという電車が走っており、前者は定刻通りにくるが後者はやや遅れがちである。なお、街と街を結ぶ長距離列車も走っている。DBはドイツランドチケットで乗れるが、ICE(ドイツの新幹線のような存在)に乗るには別でチケットが必要なので注意である。・食事基本的に家で食べていた。自炊のモチベーションはなかったので葡萄、みかん、りんご、ブルーベリー、ミニトマトなどをよく食べていた。ミュンヘンの果物は日本より安くて美味しいと思う。また、go asiaというアジアスーパーが近所にあるので、5kgの米を定期的に購入し、毎日片手鍋で炊いて食べていた。初めはドイツの料理をたくさん食べようと思っていたが、乳製品やソーセージなど脂っこいものが多くて体を壊しそうだったので、米とフルーツをメインに食べる食生活を選んだ。Mensaと呼ばれる学食があり、たまに利用した。なお、ミュンヘン市内には美味しいドイツ料理屋はもちろんのこと、中華料理、メキシコ料理、タイ料理などさまざまな国のレストランがあるので楽しい。日本料理店は当たり外れが激しいようである。

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

ドイツではドイツ滞在者に閉鎖口座という口座を開設することを義務付けている。滞在予定期間の生活能力(=生活費)があることを証明させるという目的があるようだ。私は11ヶ月分(1,830,554円)を一括で振り込んだ。滞在期間が開始すると、閉鎖口座に結びついているドイツの銀行口座(こちらもExpatrioの案内に従って開設)に毎月生活費が振り込まれる。私はExpatrioというサービスでオンラインの閉鎖口座を開設した。保険(TK)も一緒に申し込めるので便利である。寮の家賃の支払いがある月は一気に口座の残高が減ってしまい月の後半に生活が苦しくなるので、家賃は日本の口座から海外送金で支払っていた。なお、JASSOの奨学金は日本の自分名義の口座に振り込まれるように指定した。海外送金にはWiseを使用した。閉鎖口座への一括振込や家賃の支払いなどに利用した。Expatrioでも送金はできるので、留学生同士であればExpatrioの方が手数料もかからず便利である。普段の買い物などはExpatrioに紐づいているApple Payで支払っていた。スマホさえあれば支払いができるので便利である。また、海外旅行の際の

ホテル・飛行機の支払いも Apple Pay で行っていた。一応予備で楽天カードを持って行ったが、コインランドリーの支払い以外ではほとんど使わなかった。(コインランドリーはスマホ決済はできず、現金か物理カードのみ支払い可能である。)現金はほとんど使わなかったが、オクトーバーフェストやクリスマスマーケットにたくさん参加したい人は ATM を使えるようにしておくと思う。私は 1 年間、一度も ATM を使わなかった。出国時に日本円を数万円分封筒に入れて持ってきたが、ほとんどユーロに換金することなく終わった。本当に現金が必要な時は友達に ATM で現金を引き出してもらい、後からスマホで返金して対応した。

■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

ミュンヘンの治安はとても良い。日焼けしなくなかったので夏は毎日 21 時から 22 時ごろにミュンヘンの中心地まで散歩していたが、身の危険を感じたことは一度もない。ミュンヘン滞在中、一回蜂に刺され、一回風邪を引いたが、医者にかかることはなかった。ドイツの公的保険の保険料が大変高かったので一度くらい医者にかかった方が保険に入った甲斐があったというものである。体温計や風邪薬を持っていかなかったのが自力で風邪を直したが、風邪薬の一つくらい持って行けばよかったと思う。メンタルの安定に関しては読書が最も効いたと思う。冬は日照時間が短いこと、外が寒いこと、年末年始なのに実家に帰省できないことなどが重なって心が沈む日が多かった。家から電車とバスで 40 分くらいのところに「国際児童図書館」という各国の児童書が借りられる図書館があったので、12 月の寂しさはひたすら日本語の児童書を読んで解消した。上橋菜穂子さんや吉本ばななさんの著書もあり、活字欲が満たされてよかった。

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 :

LMU や東大からメールにて留学先への提出物についての案内があったのでそれに従って提出すれば問題ない。注意点は以下の通りである。

- ・寮や語学コースに関する案内があるので見逃さないこと。
- ・特に Learning Agreement の提出に苦労したが、留学中一度も参照したことはない。履修計画を書く欄があるが、履修計画と異なる科目を登録しても全く問題ない。
- ・余裕を持って準備すること。私は全ての書類をかなりギリギリに提出したので大変焦った。英語の成績証明書の発行や Learning Agreement のサインなどは時間がかかるのでスケジュールに余裕を持たせたい。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

まず、ビザは出国前に日本で取得しておくことを強くお勧めする。なぜなら、ミュンヘンの外国人局の仕事は遅いことで有名であり、90 日間の観光ビザが切れた後でも本ビザがなかなか取得できないことがザラにあるからである。東大から LMU に留学した先輩の留学体験記を読むと、どの人もビザはドイツに行ってから申請したようだったので、私もドイツに来てから申請することに決めた。しかし、他大学からの日本人留学生に聞くと、日本でビザの申請を済ませている人もおり、外国人局とのストレスフルな戦いを賢く避けている様子だった。申請書類の案内やオンラインフォームの申請の手順をまとめた資料が大学から配布されるのでそれに従えば申請自体はそこまで困難ではない。問題はビザ申請の予約が取れるかどうか、ただ一点である。予約を取る最も簡単な方法としては、大学の留学生支援チームに予約が取れない旨を伝えるメールを送り、大学経由でビザの申請手続きを催促してもらうことである。申請から 2 ヶ月以上音沙汰がない場合はこの裏技を使うと良いだろう。私は 2024 年 9 月 27 日にビザの申請をした。その後、12 月 3 日に本ビザを受け取ることができた。周りの留学生に比べたらとても早い方であり、私と同じ時期に申請し

たのにも関わらず、春休みまでビザが受け取れず、ドイツ国内に閉じ込められている友人もいた。なお、私の場合は 12 月に受け取ったビザの有効期限が 6 月 30 日までだったため、3 月にもう一度申請し直した。原因としては在学証明書が大学から半年ごとにしか発行されず、1 回目の申請時点では 1 年間 LMU に留学することの証明ができなかったことが考えられる。しかし、東大から同時期に LMU に留学した友人は、同じく 12 月ごろ受け取ったビザが帰国日から数ヶ月後まで有効なものだったそうなので、この点においても外国人局は気まぐれである。

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

出発前には歯科検診のみ受けた。常備薬は胃薬を持参したくらいで風邪薬などは持っていかなかった。予防接種は受けていない。

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

日本の保険に関しては、東大から加入が義務付けられている

①学研災付帯海外留学保険および

②OSSMA の二つに加入した。ドイツの保険に関しては、TK という公的医療保険に加入した。(ドイツでは国内に滞在するすべての人に医療保険の加入が義務付けられている。TK は Expatrio にて閉鎖口座を開設する際に一緒に申し込みができるので、他の保険と比較などはせずに申し込んだ。ただ、保険料は安くないので、より手頃な選択肢があればそちらを検討するのも良いと思う。)

■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:

経済学部のゼミ(演習)の単位分割申請をした。少人数講義の単位分割申請はしなくて良い。帰国後は演習の再登録が必要なので、帰国後演習に復帰したい場合はあらかじめ担当教員に確認しておくのと良い。

■語学関係の準備/Language preparation:

開始前の英語のレベルは IELTS6.0 を取得できる程度であった。海外旅行・英会話の経験がほとんどなかったため、大変不安だった。留学初期は全く言葉が出てこなかったが、次第に日常生活で英語を話すことが怖くなったのはよかった。しかし、授業の英語の聞き取りは最後まで困難だった。90 分間、専門的な内容の英語を集中して聴き続けることは難しく、結局授業資料を読み直して理解した。語学が留学中に伸びることは事実だが、事前準備をいかにきちんとできるかによって語学の伸びは大きく変わらと思う。ドイツ語は全くわからない状態で渡航した。前期教養学部では第二外国語としてスペイン語、第三外国語として初級の韓国語を履修していたが、ドイツ語は全く触れていなかった。ドイツ語ゼロの状態でも、授業は英語で開講されているものも多いので単位が取れないことはないが、できることに越したことはないと思う。やはり現地の人と母国語で話せるのはコミュニケーションの質が格段に向上すると思うからである。学期開始前にドイツ語の語学コースが用意されているので、ドイツ語を頑張りたい方はそちらに参加することをお勧めする。参加していた人は海外の友達ができて、オクトーバーフェストなどに一緒に参加したり海外旅行に行ったりする仲になったようだった。

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.)	14,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	10,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel	130,000 円/JPY

insurance fee (designated by UTokyo)	
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)	180,000 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	65,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	6,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 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:	
JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend:	
110,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend:	
渡航支援金 13 万円を JASSO から受け取った。	
■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:	
Organisationstheorie/ 6	
International Human Resource Management/ 6	
Human Resource Management Basics/6	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad:	
52 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:	
6 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:	
28 単位/credit(s)	
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):	
2027 年 3 月	

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :

留学を通して「自分は日本でなくても生きていけるかもしれない」と思えたことはよかった。ミュンヘンに初めて降り立った日、地球の裏側までこんなに呆気なく行ってしまうんだと思って地球の小ささを感じた。世界の捉え方は留学以前と以降で明らかに変わったと思う。また、自分で生活する力がついたと思う。金銭面では両親や奨学金を大いに頼ったが、書類申請やトラブル対応などを自分でこなすうちに自分で生活することに自信がついたように思う。満足していない点としては、世間では留学を通して見つかると思われる「新しい自分」には出会えなかったことである。どちらかという、これまでぼんやりと認識していた自分の短所や長所が、海外に暮らす等非日常の中で再確認できるというくらいであった。

■ 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 :

留学して、やはり母語を使って仕事をするもののアドバンテージはかなり大きいということを強く感じたので、日本で就職したいと思った。ただ、英語を使うことには抵抗がなくなったので、仕事上で多少、英語を使っても良いと思えるようになった。

■ 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 :

メリットは自分が海外で働くことをイメージしやすくなることだと思う。海外の人とどのようにコミュニケーションをとるのか、お互いを理解する過程でどのような障壁があるのかを体験できるのは良い機会である。デメリットは日本の就活の対面イベントに参加できなかったり、インターンなどへの応募が限られてくることである。また、時差の関係で夜中や早朝に就活の用事をこなさなければならないのは体力的に辛い時があった。

■ 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

まだ自分の行きたい業界は具体的に定まっていない。ただ、商社や海運などグローバルに事業展開している業界に興味がある。

■ 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 :

時間をこれほど自由に使える、どんな失敗をしようとする程度リカバリーが効く機会は、大学を卒業したらそう訪れないと思います。迷ったら行くのが良いと思います。

■ 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 :

東大の交換留学体験記 ドイツ留学サポートセンター<https://doitsu-ryugaku.jp/about/>