交換留学帰国報告書

記入｜2025 年 8 月
所属＆学年｜人文学研究科　博士前期課程 2 年
卒業予定｜未定

留学先大学	フライブルク大学
留学先国	ドイツ
留学期間	約 10 ヶ月　（M2 年次に留学）
留学開始－終了	2024 年　9 月　29 日　－　2025 年　8 月　2 日

A．留学に至った経緯や留学準備について

①留学する大学や国、プログラムを決めた理由を教えてください。

【ドイツを選んだ背景】

・外国語学習へのハードルが和らいだのがドイツ語だった

大学では第二外国語の履修が選択必修だったので、ドイツ語を履修してみると、発音がローマ字読みに似ていて発音しやすかった。私の場合は元々英語が苦手だったのでドイツ語の方が合っていると感じた。

・地理的な位置がヨーロッパの真ん中あたり。

→他の国へのアクセスが万遍なく良い。

（フライブルクから特急列車に乗って直通で行ける地域の例：

ドイツのフランクフルトまで 2 時間、ケルンまで 3 時間、ベルリン、ハンブルクまで 6 ～ 7 時間

スイスのチューリッヒまで 2 時間、フランスのパリまで 3 時間

イタリアのミラノまで 6 時間、チェコのプラハまで 11 時間）

→学生の出身地域が様々で国際性に富んでいる。ドイツ内外問わず、文化・価値観・風土などの観点から、自分と相性の合う国や地域を知る機会に恵まれていると感じた。

【フライブルク大学にした背景】

・文学分野の授業が豊富

名大はドイツの 5 つの大学と協定を結んでいるが、フライブルク大学以外は工科大学になる。もちろん文学部が設置されている工科大学もあるが、フライブルク大学が圧倒的に文学系で開講されている授業が多い。

・生活する上での安心感

治安が良いうえに、ドイツの中でも晴れる日が多い地域。

自然が豊かで、都会過ぎず田舎過ぎず快適に生活しやすい。

【交換留学プログラムにした経緯】

・事務手続きについて相談しやすい

交換留学生は、正規留学生よりも入学手続きに必要な書類が少ない。海外留学室の先生と、必要な書類やその点検、締切日などを情報共有しながら渡航準備できる。分からないこと

や、派遣先の大学等とのやりとりで何かが起きた時に相談しやすい。
渡航前：航空券・ホテル・列車乗車券の手配、保険、住まい
渡航後：住民票登録・銀行口座開設・滞在許可証の申請（フライブルク大学の場合）

・奨学金制度が充実している
良い成績を維持すると、自分から応募しなくても自動的に生活費（JASSO）や渡航費支援(名古屋大学海外留学奨励制度（交換留学）)といった奨学金の受給対象になる。

②留学を志したきっかけや経緯、動機などについて教えてください。

・留学が現実と結びつかなかった時期
私は小さいころから海外や留学はもちろんのこと、そもそも余暇や遊びといった物事への関心の持ち方があまり分からない人間だった。外国語を使う分野を専攻すると、大学に入ってから「留学」という言葉を耳にする機会は自然と増えた。
でも私自身には、海外渡航の経験もなければ飛行機に乗った経験すらなかった。そもそも「ドイツって本当に存在するのだろうか」と思ってしまうくらい、数年たっても留学は実感の持てないものだった。「海外に行ってみたい」と口にすることすら不思議な違和感があり、憧れ方にも戸惑っていた。

・コロナ禍でのオンライン留学
2020 年（学部２回生）にコロナ禍になった。時間に余裕ができたのと、大学側がオンライン留学向けの奨学金制度を作っていたことから、ドイツの語学学校のオンライン講座に１か月間参加した。明確な目標や目的はなかったが、日本語が全く通じない世界に身を置いた経験はこれが初めてだった。グループワークでは先生の指示すら理解できないことも多く、聞き返すことすら緊張してためらうこともあったが、毎日参加するうちに平易な会話ができるようになった。

・対面での交流の広がり
コロナ禍の規制緩和後（2022 年、学部４回生）に人との交流が一気に増えた。大学では留学生との交流、学年の垣根を超えた交流イベント、アルバイト先ではインバウンド観光客や冠婚葬祭業で様々な家族イベントに関わる接客業の体験をした。
私はずっと人と関わるのが苦手だと思い込んでいたが、緊張しながらも交流を続けていくと、勉強だけをしていた頃には感じなかった爽快感や新しい刺激を得た。不器用ながらも生き生きと過ごせるようになっている自分の変化に気づいた。

・読書の苦手意識と文学
文学を専攻しつつも、本を読むこと自体には苦手意識がある。例えば耳に届く音楽や目に映る光景、漂ってくる匂いのような、外から自然に入り込む五感の刺激は気兼ねなく受け入れられる。それに対して読書は、自分で本を開き、目で文字を追い続けながら理解して、自分なりの考えを持つ。能動性を常に求められる行為で、私の場合は常に気を引き締めないと続けられない作業になる。
授業で指定された作品を繰り返し読み、納得いくまで分析を続けてみると、どこかのタイミングで自分なりに新しい物事の捉え方を発見することができた。学術的には見当外れの考察や解釈をすることが多かったものの、そうした経験の積み重ねによって、自分の考え方や言葉の使い方に自然と柔軟性が生まれた。当たり障りのないことしか言えなかった自分がいつのまにか人と腹を割って話せるようになったなと気づいた時に、文学を学んでよかったと思った。

・環境を変えることへの意欲

「今はまだ何がやりたいか分からないけど、環境が変わると、自分の感じ方や行動も変わって、本当に自分がしたいことに近づくかもしれない」と思うようになった。その顕著な例として、頭に浮かぶようになったのが留学だった。

③留学前の海外渡航経験があれば教えてください。

渡航先	渡航時の学年	目的＆期間など
ドイツ	M1	フライブルク大学の語学研修への参加 →長期の交換留学を見据えて、留学に必要な語学スコアを習得できるようにドイツ語能力を向上するため。 →ドイツでの生活感覚に慣れるため。 期間は 2023 年 8 月 1-28 日

④実際に留学準備を始めたのは応募した時期からどのぐらい前でしたか？

7 か月前の 2023 年 4 月（海外留学室の留学説明会が始まった頃）

⑤海外留学室での相談内容、参考になったことなどを教えてください。

11 月の学内選考に向けて、M1 の 4 月～10 月にどのようなことを行うかを明確にすることができた。

・交換留学に応募する場合の流れ（他大学から名大大学院に進学した場合）
内部進学や学部生とのスケジュールの違い。
交換留学プログラムは、内定から渡航まで約 1 年かかる。
私の場合は M1 冬に内定して M２秋から留学というプランになることを把握できた。

・留学の実現可能性を高めるための計画
例①　語学スコアの取得
英語は総合スコア方式だが、ドイツ語はレベル別試験。
ゲーテ・ドイツ語検定試験の場合、日本での実施回数が少ない。
会場は（当時）東京・大阪の２か所だった。
まずは、学内選考で条件付き合格になるように、最低ラインの B1（２級相当）スコアを６月に取得した。そして派遣先で求められている B2（準１級相当）以上のスコアを 11 月までに取得することを目指した。

例②　開講される授業内容やテーマの傾向についての情報収集
どんな授業が開講されているか、どのような研究をしている先生が在籍されているか、という観点を確認することで、自分自身と大学との相性を把握するヒントになった。

・国・地域による学年暦の違い
秋派遣のなかでもドイツは 10 月始業～7 月末授業終了・８月帰国となる。この学年暦は他の国・地域よりも遅い。海外留学室からの重要な連絡のタイミング（例：保険加入の確認や履修科目・成績の報告）は、7-8 月から渡航する学生に合わせられる。自分自身に該当するタイミングがワンテンポ遅れるというのを事前に把握できた。

・短期留学の紹介
短期研修や旅行など何かしらの形で事前に海外経験を積むことをお勧めしてもらい、M1 の 8 月にフライブルク大学の語学研修に参加することにつながった。

B. 留学前の語学対策や単位などについて

①留学前の語学対策、TOEFL などの受験回数などについて教えてください。

【語学対策】

・学部 2 年 2 月
語学学校 IIK のオンライン語学コースを受講（週 5 日×4 時間×4 週間）

・学部 3 年 8 月
語学学校 DeutschAkademie のオンラインスピーキングコース
Online Konversationsklub intensiv を受講（週 2 回×2 時間×4 週間）

・学部 3 年 2-3 月
語学学校 DeutschAkademie の語学コース Deutsch Semi-Intensivkurs B2 を受講
(週 2 回× 3 時間×8 週間)

・M1 の 8 月にフライブルク大学の語学研修に参加
（午前の必須授業は週 5 日×3 時間×3 週間、午後の任意授業は週 5 日× 3 時間× 2 週間）

・M1 の 3 月に日本独文学会文化ゼミナールに参加
（留学先では文学分野の授業をドイツ語で受けることになるので、ドイツ語でドイツ文学についての講演会や意見交換が行われる会場に行った。留学先で受講する感覚を体験する機会になった。）

【語学試験】

・学部 1 年 12 月　独検 3 級を取得。
・学部 3 年 7 月　独検 2 級を取得。
・学部 4 年 2 月　独検準 1 級を取得。
（2 回目の受験。学部 3 年の 2 月に受講した時は二次試験の口述試験で不合格）

学部 4 年頃から、現地の大学に語学能力を証明するために、日本国内だけではなく国際的にも通用する語学スコアを目指すようになる。

・M1 の 6 月に東京で Goethe-Institut B1 を取得。
・M1 の 10 月に東京で Goethe-Institut B2 を取得。
ここでようやく交換留学に必要な語学スコアの基準を満たす。
（Listening になかなか合格できず、学部 4 年の 3 月、 9 月、11 月、M1 の 6 月に続いて 5 回目の受験だった。）
・M1 の 2 月、M2 の 7 月に大阪で Goethe-Institut C1 を受験。Reading と Listening は不合格だったが、Speaking と Writing には合格。

②単位取得、単位互換、教職履修などに関してのアドバイスをお願いします。

M2 の春学期までに、修士論文演習Ⅱを除いて修了要件を満たせるだけの単位（28 単位）は取得した。単位互換ができなくても支障はなかった。

C. 授業や勉強について

①留学先で履修した科目と科目コード（例 : MKG 2022 Introduction to Marketing）、時間数、形態、授業の内容、履修方法、などについて教えて下さい。

冬学期（2024 年 10 月 14 日～2025 年 2 月 8 日）
・Theorien und Methoden der Literatur - und Kulturwissenschaft
文学・文化研究の理論と方法
05LE10V-2423001
毎週火曜 18:15-19:45 オムニバス講義形式。
文学理論や文化研究の理論が紹介される。
成績評価：10 頁のエッセイ
単位：ECTS 6

・Filmgeschichte als Mediengeschichte メディア史としての映画史
05LE54V-370
毎週水曜　12:00-13:30　講義形式
技法、ジャンル毎に映画について学べる。
成績評価：授業内容に関連するテーマで４頁のレポート
単位：ECTS 4

・Deutschland in kurzen Geschichten und Filmen 短編作品と映画におけるドイツ
05LE64T-DEU-P-LK-07
毎週月曜　10 :15-11 :45 講義・演習形式
ドイツ文学史・映画史を学べる。
成績評価：筆記試験 40%、口述発表 40%、出席 20%。
単位：ECTS 4

・Sprachkurs _C1.1（アカデミックライティング）
05LE64T-DEU-P_SPK_09
毎週月曜・水曜　08:30-10:00 講義・演習形式
大学の授業や課題に取り組むうえで必要なスキルを学べる。
成績評価：課題 30%、プレゼン 20%、テキスト作成 20%、筆記試験 30%。
単位：ECTS 8

夏学期（2025 年 4 月 22 日～7 月 25 日）
・Großstadtlyrik（大都市の抒情詩）
05LE10S-2513110
毎週水曜　14 :15-15 :45 演習形式
大都市をテーマにした抒情詩を分析して意見交換する。
成績評価：出席、発表担当会のハンドアウト、レポート 12-15 頁。
単位：ECTS 9

・Theodor Fontane. Berliner Frauenromane
（テオドール・フォンターネ。ベルリンの女性小説）
05LE10S-2513206
隔週月曜　10 :00-12 :00 演習形式。
ベルリンの女性が登場するフォンターネの文学作品を分析して意見交換する。
成績評価：出席、発表担当会のハンドアウト・発表内容、レポート 15-20 頁。
単位：ECTS 8

【履修での注意事項】
・書く課題の種類は授業によって異なる。

エッセイ課題：授業で扱ったテーマをもとに、自分の人生経験を踏まえるなどして自由に展開する。
レポート課題：理論や先行研究を参照して、自分なりの解釈を論じる。
いずれにしても提出期限の１か月以上前に、テーマ・目次・参照予定文献を書いた構成案を作成する。担当教員と面談して了承を得たうえで、執筆を進めて提出する。
課題の最終ページには不正をしていないことを示す文言と署名を書く(Eigenständigkeitserklärung)。

・演習授業で発表担当になった場合
授業の１週間前を目途に教員と打ち合わせを行い、ハンドアウトを作成した。
打ち合わせ内容は、授業当日の時間配分、大まかな進行、使用文献の収集状況など。

【履修登録での注意事項】
履修登録は HISinOne というサイト、教材の共有や課題提出は ILIAS Uni Freiburg というサイトが使われた。

・コースや授業形式によって履修登録の締切は様々
シラバスだけでなく、興味のあるコースのニュースレターを登録すると、確認しやすい。
冬学期は８月~10 月、夏学期は２月～4 月に登録できた。
例：文献学部（Philologische Fakultät）のドイツコース（Deutsches Seminar）は月初めに１か月分のカレンダーが送られてきて、履修登録の日程がアナウンスされる。
講義形式の授業は定員が多く登録期間も長いが、演習形式の授業は定員が少なく登録期間が短い。

・履修登録と成績評価登録の手続きは別物
成績評価登録には Prüfungsleistung(正規学生向けの試験成績登録)と Studienleistung（履修証明）の２種類あるが、留学生は後者しか登録できない。合格/不合格で成績がつき、単位（ECTS）は付与されるが、点数や細かい成績評価がつかない。
担当教員と事務室に個人的にお願いしてコメントか成績評価をつけてもらい、成績表に反映してもらうようにした。（申請期限は 11 月～1 月、5～6 月だった。）

登録の仕方が分からず手続きを間違えたこともあったが、担当教員とコースの事務室(Geschäftszimmer)に相談して修正してもらった。

②授業を受けるにあたって心掛けていたこと、努力や工夫を教えてください。

・完璧主義な性格との向き合い方。
最初の頃は「１回の授業ですべての単語を理解し、関心を持ち、たくさんの知識を吸収する」というイメージを抱いていたが、実際はそんなに上手くはいかなかった。授業中はパワーポイントの文字を書き写すのに必死で、復習の時は単語を一つ一つ調べながら解読する作業に時間がかかり、思った以上に根気を必要とした。取り組み自体は続けていたものの、心が追いつかず、思うようにモチベーションを保てないこともあった。授業前に徹夜で自分を追い込むことを繰り返し、留学最後まで解消することはなかった。ただ、授業を受けて面白いと思ったものや、授業を受けてからしばらく経ってもふとした時に思い出すテーマに絞って学びを深めてみる、という姿勢を大事にできるようになった。

③学習面で困ったことはありましたか。どのように解決しましたか。

・授業内での発言

演習では「最低１回は発言する」と目標を立てていたが、緊張して発言できなかった。そこで先生がどのような質問をどういう順で投げかけているかをメモして授業後に分析した。授業展開を予測できるようになったことで、私宛に聞かれた質問に少し厚みのある内容で対応できるようになった。授業中に心を整える余裕が生まれて、その場で理解できることや吸収できることが少しずつ増えた。

・リスニングと集中力
1 学期目は前半の 45 分で集中力が切れたり、冗談がなかなか理解できず、笑っている周囲の雰囲気に溶け込めなかったりすることが多かった。授業に毎回出席するうちに、最後まで集中できるようになった。演習形式の授業ではパワーポイントはなかったが、どういうテーマで話されているのかは聞き取れるようになった。

・レポート課題のテーマ選び
関心はあるが何かと事情が複雑なテーマ（例：ドイツ語で書くけど英語文献しかないテーマ、マイナーで文献が豊富にない）と、関心は薄いけど書きやすいテーマの間で葛藤した。なぜそのテーマに惹かれるのかを考えることで、納得のいくテーマを選択するようにした。

D．大学生活について教えてください。
①現地の雰囲気や大学の校風について教えてください。

・留学生が多く、学内はドイツ語以外にも様々な言語が聞こえてくる。
・図書館や校舎は静かで過ごしやすい。

②ネット環境、施設、周辺環境などハード面について教えてください。

【ネット環境】
・大学施設、寮のネット環境は安定していた。
・スーパーやドラッグストアなど、公共の Wi-Fi が使えるところはたくさんある。
・ドイツ鉄道の列車のネット環境は車両によって異なる。

【施設】
大学図書館、食堂、カフェがあり、気分転換しやすく開放的。

【周辺環境】
スーパーやドラッグストアなど、お店が充実していて日用品を揃えやすい。
１か月目に IKEA に行って買い物したが、中央駅近くにある Woolworth というお店に行くと、安価な値段で洗濯用品やキッチングッズを購入できると後になって気づいた。

③留学先でどのようにして現地の学生と交流を深めましたか。

・寮のルームメイトが定期的に食事会を企画してくれて、ピザを作ったり日本食を一緒に作ったりした。
・授業の延長線上で行われるイベントに参加した。
・奨学金の財団が主催する食事会やワークショップに参加した。

【直面した事】
①１回目の会話は自己紹介になるので、お互いの国の文化的な違いを共有することで盛り上がりやすかったが、２回目以降は何を話せばよいか分からず、急に会話が続かなくなることが多かった。

②「調子はどう？(Wie geht's?, How are you?)」という単純な質問に対してもどう返答

すればいいか迷ってしまうことがあった。

【気づいたこと】

① 私の場合はどの言語で話すにしても、事実だけを淡々と述べる傾向にある。春休みに、私は形容詞を使って感想を述べる習慣もなければ、相手に質問をする習慣もあまりないと気づいた。
私は少人数、特に１対１で深い話をするのが好きで、そういう会話の密度に進展しない相手とは相性が合わないと思いこんでいた。しかし人によっては深い話をするのが好きな人もいれば、浅い話をするのが好きな人もいるということを知った。

② これまで自分の気持ちを言葉にして人に伝えることを大事に思ったことがなかった。いざ答えようとすると意外にすっと出てこない。自分の状態を認識できないくらい常にどこか切羽詰まっていて余裕がなかった。
日本語の「元気？」に対して「元気」と答えるような Yes/No 型の返答に慣れていたため、自分の調子を形容詞で表現したことがほとんどなかった。

【工夫して身に着いたこと】

・出来事を伝える時には、感想を形容詞で添えるようにした。相手の話を聞いた時にも「どうだった？」と自分から感想を尋ねるようにした。
・人に質問する習慣がついて、自然に人に関心を持つ姿勢が育った。
・テンポの良い浅い会話も少し楽しめるようになり、日常の軽いやりとりの繰り返しが交流を深めることにつながると知った。
・なぜそう感じているのか、最近どんな出来事があったのかと聞いていくうちに話が広がり、２回目以降の会話も最初に比べると楽しめるようになったと思う。

④余暇の過ごし方（授業後や長期休暇など）について教えてください。

【授業後】

・映画クラブ aka の上映会 https://aka-filmclub.de/
毎週火曜～木曜、20 時～、学期会費が 3,50EUR で１回の鑑賞料は 1,50EUR。ラインナップがとても充実していた。例えば 2025 年は戦後 80 年ということで、4 回に渡り広島の原爆投下に関連する映画が上映されており、日本で観たことのない作品を知ることができた。

・フライブルク音楽大学での演奏会
https://www.mh-freiburg.de/veranstaltungen
フライブルク大学からトラムで 10 分ほど乗ると音楽大学駅がある。学割や無料で聴ける演奏会が行われている。

・講演会
15 回ほどに渡ってトーマス・マンの生誕 150 年を記念した講演会があった。学生よりも近くに住んでいる年配の方々が多く参加していた。

・図書館での勉強
大学１階にあるカフェでカプチーノやラテマキアートなどを飲んだり、チーズケーキやマフィンを食べたりして休憩した。カフェの裏側に設置されていた自販機には、2,00EUR の大きいチョコクッキーがあり、それが美味しくてよく食べていた。

【休暇】

・クリスマスマーケット（11 月末～12 月 24 日）

ドレスデン、ニュルンベルク、シュトゥットガルトといった大規模な会場に行った。日本の夏祭りの縁日に似た光景が 1 か月間各地で観られる。地域によってマグカップのデザインが異なり、気に入ったものは持ち帰った。特に個人的に良いなと思ったのはエスリンゲンという街（シュトゥットガルト近郊、フライブルクから 2 時間半）。屋台の人や移動遊園地のスタッフが中世風の衣装を着ており、テーマパークのような世界観になっていて面白かった。

・ミュージカル「エリザベート」（シェーンブルン宮殿バージョン）

フランクフルトとミュンヘンで鑑賞した。通常版とは異なり舞台装置がシンプルで一部抜粋されている楽曲もあった。留学前に授業でエリザベートのテクストを講読していたので、現地で鑑賞する経験ができて嬉しかった。

E．健康管理、保険、予防接種など

①健康管理あるいは衛生面について注意していたことはありますか。

・防寒対策をする。（マフラー、手袋、カイロ）
・火の通ったものを食べる。
・食堂の日替わりメニュー4 種のうち 3 種はベジタリアンやヴィーガンのメニュー。なるべくお肉の入ったメニューやビュッフェで肉・魚料理を意識的に摂取するようにしていた。

③　留学中に病院へ通った経験の有無、医療費などについて教えて下さい。

ありません。

③留学するにあたって、予防接種は必要でしたか。

☐はい（種類：）
☒いいえ

F.住居、食事、マナーなどについて

①留学中の滞在先について教えてください。

形態	☒寮　☐下宿　☐アパート　☐ホームステイ　☐その他（　　）
何人部屋	（ ４ ）人

②生活（住居、食生活、服装など）や習慣の違い（マナー、対人関係）、安全面などについて、困ったこと、気をつけていたことがあれば教えてください。

【事務手続き（留学開始時期）】

・到着して 3 日後、留学生を対象に合同オリエンテーションがオンラインで行われた。（大学施設の紹介、授業の履修登録の方法、関連組織や団体の紹介など）

・到着して 10 日後に、日本人学生が数人国際課に集められた。
住居契約へのサイン、加入している保険の確認、滞在許可証申請のためパスポートの提出（当分の間はコピーを持っていた）、奨学金受給証明書の提出、通学定期券の購入（任意）。ここで学生証を受け取ると思っていたら、別のオフィス(Service Center Studium UniCard-Büro)でパスポートを提出すれば受け取れることを教えてもらった。(洗濯機は学生証にお金をチャージして使うので、それまではルームメイトから借りていた。)

・住民票登録
　国際課に代行してもらったので、自分で２週間以内に市役所に行く必要はなかった。

・銀行口座開設
閉鎖口座は不要だった。
10 月下旬に Sparkasse という銀行に集合するよう連絡があり、交換留学生 10 人程度で銀行口座についての説明を受け、個別で呼ばれて銀行口座の開設手続きをした。
（住民登録後に郵送される税識別番号と、日本のマイナンバーカードの番号を入力してもらった。）
（その直後、寮や保険会社に口座情報を提出して引き落とししてもらえるようになった。）
キャッシュカードは約２週間後に郵送された。

・滞在許可証
10 月末までに必要な書類を国際課に提出しに行った（滞在許可証用の証明写真など）。
11 月初旬に移民局に集合するよう連絡があり、交換留学生 10 人程度で同じ窓口に行き、一人ずつ部屋に通されて指紋認証と瞳の色の確認が行われた。
その時に１か月ぶりにパスポートが手元に返却された。
12 月上旬に滞在許可証が作成されたので国際課で受け取った。（有効期限は 2025 年 9 月 30 日までだった）

【事務手続き（帰国準備時期）】
・住居退去日の申請
５月頃に学生寮から申請書を添付したメールを受信した。退去日と、敷金（Kaution）を入金したい口座情報を書く欄があった。住居の契約は 9 月末まで有効だったが、授業終了後の７月末に早期退去した。次の借り手が見つからない場合は 8、9 月分を払わないといけなかったが、学生寮から見つかったとの連絡が入り、払わずに済んだ。

・住民登録の抹消
退去する 10 日前からできる。３週間ほど前に市役所のホームページから予約した。
パスポートと滞在許可証を見せて、退去日と帰国日を伝えて署名した。

・保険の解約
帰国する日程が確定してから保険会社に相談した。
航空券のチケットと、退学証明書を提出した。退学証明書は大学事務局に問い合わせて送付してもらい、図書館に印鑑を押してもらうなどの手続きがあった。

・銀行口座の解約
全ての引き落としが終わり、2-3 日何も使用していない状態にしてから窓口に行った。パスポートと滞在許可証を見せて、残額を引き継ぎたい口座情報を伝えた。

【住居】
・WG で、キッチンとバストイレは３人のドイツ人（男性１名、女性２名）と共有だったが、一人部屋があった。掃除当番はアプリで順番に回した。（ゴミ捨て、共有スペースの床、キッチン、バストイレ、古ビン廃棄）
・洗濯機と乾燥機は隣の寮の１階にあった。１回２EUR。ドイツの洗剤は色物、黒用、白用…というように色別に様々な種類があるが、universal という汎用洗剤を使っていた。ドイツの洗濯は完了するのに２時間くらいかかった。

・電子レンジがない分、料理はゼロから色々作る機会が多かったので自炊に慣れた。

【服装】
・機能性を重視してカジュアルな服装で過ごした。
・冬は防寒具（マフラー、帽子、手袋、ユニクロのウルトラライトダウン、カイロ）で風邪をひかないようにした。
・H&M はあるがユニクロはないので、渡航前に購入してよかった。

【安全面】
・念のため首下げタイプのセキュリティポーチに貴重品（スマホ、パスポート、カード類、滞在許可証、現金、鍵）を一通り入れていた。

・年末年始は至る所で花火を打ち上げているので、歩いているだけで銃声の音と勘違いしてしまうくらいの衝撃があった。昼間には残った花火を打ち上げている人もいるので、旅行の時は用心した。

・バスやタクシーは運転が荒い時もあるので気を付けた。曲がるところで全然スピードを落とさないのに、赤信号になると急ブレーキをかけるなど。電車が線路不備等で動かなくなったときには臨時バスが急遽運行されることがあった。その時も速い走行に遭遇することがあった。

・道端で突然ドイツ語ではなく英語で執拗に年齢や出身地域について聞いてきて、日本をよく知っているような調子で話しかけてくる人には気を付けた。一緒にレストランに行こうとか、周辺を散歩しようとか、日本語を教えてほしいから電話番号を教えてほしい、タクシー代を割引にしてあげるから今後のために連絡先を交換しよう、などと言われたら断った。

・雨天の日、電車の遅延で深夜 2 時にフライブルクに着いたかと思えば、寮まで乗るトラムがストライキで終日運休だった。駅前に停まっているタクシーを使ったので高かったが、フライブルクには Frauennachttaxi というタクシーサービスがあり、女性が深夜 23-5 時に安全に移動できるような仕組みが整えられていると知った（学生は 7€）。

・マップアプリで行先の地図を事前にダウンロードしておき、オフラインでも見られるようにしていた。スイスはＥＵ圏外になり携帯 SIM によってはローミング対象外になることもあったため、オフライン地図を準備しておくと安心だった。

【ゴミの分別】
住んでいた寮では、プラスチック、紙類、その他という風に分かれており、２月頃からビオ（生ごみ）も加わった。ビオは専用の箱が配布されたが、ハエが寄ってくるので室内ではなくバルコニーにゴミ箱を設置した。
退去前の 1-2 週間は、リサイクリングホーフというところに定期的に行って、帰国時に不要なものを無料で引き取ってもらった。

【電車の遅延】
・直通を選び、時間に余裕をもった計画にした。乗り換えの所要時間が 7 分であっても、遅延の影響で予定通りの列車に間に合わないことが多かった。
・時期によっては１か月に渡って点検していたり、20 時以降から点検が入って臨時バスで一駅ずつ地道に停車する…という代替措置がとられたりすることがあった。

・遅延する理由としては、線路の不備や人が線路に侵入したという場合がある。でも日本とは違って、停車する列車の扉の位置が曖昧なため、乗客はホームで整列して待機できず、電車が到着すると一斉に群がってしまう。この混雑も遅延の一因になっているのではと感じた。
・特急 ICE は購入するタイミングによって値段が変動するので、予定が分かっている場合は早めに買っていた。

③日本から持参するとよいもの、または持参しなくてもよかったと思うものは何でしょうか。

【持参するとよいもの】
・プラスチック製容器。現地の容器はほとんどガラス製で重い。
・電子レンジや炊飯器がなくても時短で作れる便利グッズ、計量カップ、計量スプーン
・食品…乾燥わかめ、高野豆腐、切り干し大根、パックごはん、さば缶、醤油、鶏がらスープの素、だしの素、粉末状のスポーツ飲料
・薬…胃腸薬、風邪薬、目薬
・扇子かハンディファン
６月が一番暑く、刺すように強い日差しだった。大学の教室や寮、飲食店、観光地のショップなどではエアコンが普及していない。湿気がないので影に入れば涼しい。
・（トラベル用）歯ブラシセット
日本のものよりも歯ブラシが大きかった。トラベル用の歯ブラシも売っていなかった。

【持参しなくてもよかったと思うもの】
・日本のスキンケア・ヘアケア用品
乾燥肌なので不安だったが、ドイツのドラックストアで売っている商品と相性が合った。日本から持参したシャンプー類は硬水との相性が良くなかったからか泡立ちにくかった。渡航後 1-2 か月は髪の毛が糊のように感じたが、時間が経つと髪も環境に適応してきて落ち着いた。半年くらい経つと、髪の毛のフケが気になったのでフケ用のシャンプー（Anti Schuppen）を使うようにしたら改善した。

・電子レンジ向けの時短調理グッズ（電子レンジの有無は寮によるから）

④参考となる留学先国の情報（出版物、web サイト）を教えてください。

・地球の歩き方
・Studierendenwerk Freiburg-Schwarzwald（フライブルク大学等の学生課＋生協＋学生相談室を合わせたような組織の Web サイト。食堂のメニューや開催されるイベント・遠足の案内、言語学習パートナー（タンデム）を探せる掲示板、住居案内などが掲載されている）https://www.swfr.de/
・バーデン・ヴュルテンベルク州の学生向けの交通系サブスク（D-Ticket Jugend BW）の案内
https://vm.baden-wuerttemberg.de/de/mobilitaet-verkehr/bahn-und-bus/oepnv-angebot-fuer-reisende/unsere-tickets-und-tarife/alles-zum-d-ticket-jugendbw
・my UFR フライブルク大学のアプリ。食堂メニューや学内行事を確認できる。

G.留学費用について

①留学費用や支出の管理などに関してアドバイスがあれば教えてください。

・エクセルファイルで１週間ごとにシートを分けて家計簿を入力して管理した。
・円安の変動が大きかったのと、奨学金をユーロでいただいていたので、円換算ではなくユーロ換算で管理した。

・一日いくら使ったかこまめに管理したく、金銭感覚にも慎重になりたかったのでデビットカードを使った。Wise や Revolut であれば、アプリで現地通貨に両替して管理できたので便利だった。特に Revolut は、平日だと送金手数料や両替手数料がかからなくて使いやすかった。カードのブランドは Master か Visa であればどこでも使えた。アメックスはお店による。JCB 対応はかなり少なかった。
・ほとんどカード決済で支払っていたが、市場や屋台では現金を使った。お土産屋さんによっては、例えば合計金額が 10EUR 未満だとカードで支払えない店舗もあった。

②奨学金は受給していましたか。
☒はい　（奨学金名：Baden-Württemberg STIPENDIUM　支給額：800EUR×9 か月
名古屋大学海外留学奨励制度（交換留学）　支給額:渡航費 200,000JPY）
□いいえ

③差し支えない範囲で留学費用を教えてください。*内容の費目は自由に変えてください。

内容	金額	備考
渡航費	244,380 JPY	うち 200,000JPY は渡航支援受給
保険代	140,955 JPY （10 か月分） +135,26EUR×3 か月 +145,52EUR×7 か月	日本の保険。 現地の保険（途中で値上がりした。）
住居費	・家賃 386,00EUR×10 か月 ・敷金　４００，００ＥＵＲ ・管理事務手数料 25,00EUR	・願書提出時（渡航 6 か月前）に希望する寮の家賃、住居形態（キッチン・バストイレ共有か一人部屋か等）を申請した。 ・敷金のうち 350,00EUR は、退去後に返金された。
寝具	75,00 EUR	住まいを契約する際に 一緒に申し込んだ。
食費	240,00EUR（1 か月分平均） ×10 か月	昼食　食堂 2,50~4,60EUR 間食　カフェ 飲み物は 2,50EUR～
日用品	240,00EUR +115,20EUR （1 か月分平均）×10 か月	キッチン・洗濯用品（物干し竿）、 収納ボックスなど 消耗品。
交通費	D-Ticket Jugend BW 39,42EUR×10 か月	ドイツ国内の電車、バス、トラムといった公共交通機関に自由に乗れる。学割対応（特急 ICE や高速バス FlixBus は除く）。 他には 96EUR（6 か月有効）で大学周辺の交通機関に乗れるセメスターチケットもあった。
携帯 SIM	1,600 JPY +9,99EUR×6 か月 +8,99EUR×3 か月	最初は渡航前に Amazon で 10GB、30 日間、ヨーロッパ対応の SIM を購入して使った。 その後スーパーマーケット Aldi で売っている Aldi Talk を使用した。プリペイド式で、最初は 4 週間 5GB を使っていたが、

		途中から安くてデータ容量の多いプランに気づいて 4 週間 15GB に変更した。 ドイツ以外の EU 加盟国と英国ではデータローミングをオンにすると使用できた。 （Aldi Talk が不調でつながらない時やスイスに滞在するときは日本で契約していた回線を補助的に利用した。海外でも一定容量までは追加料金なしで使えたので安心だった一方、迷惑電話がかかってくることもあり、必要なときだけ使用した。）
教科書	13,50EUR 9,80 EUR	・アカデミックライティングの教材（節約、荷物削減のためオンライン版を購入） ・演習科目で使用する大都市抒情詩のアンソロジー
銀行	4,95EUR×10 か月	銀行口座維持手数料
大学	103,00EUR	学生サービス負担金 (Studierendenwerksbeitrag) 1 月末頃に 履修登録をするサイト HISinOne から 夏学期の在籍登録をするため支払った。
合計	2365,66EUR	奨学金の支給額、旅費を除いた 実質負担額の合計（参考）。 1 か月あたり 35,000~40,000JPY。 10 か月間でレートは 1EUR=156~170JPY で変動した。

H.今後の進路や目標、就職活動について

①卒業後の進路（進学、就職、その他）について教えてください。

☐進学
☐就職
☒その他（進路再考）

②今後の進路や目標があれば教えてください。また留学の前後で、進路や目標に対しての考え方や気持ちの変化があれば教えてください。

・これまでは、あまり自分の意志を自覚したことがなく、やりたいことも分からなかった。目の前にある課題を一つ一つ完璧にこなすことをひとまずの目標として過ごす日々だった。留学を経験してようやく「完璧にできるかどうか」よりも「本当に自分がしたいことは何か」という方向性が見えてきて、自分で選ぶ決断に覚悟を持てるようになった。

・留学前は研究者の道も少し視野に入れており、自分の解釈を言葉にして伝える力がついた。それっぽい雰囲気の言葉を並べることはせず、一字一句拘りながら「私はこう考える」と素直に表現できるようになった。

・留学を経て、決まった枠組みから進路を選ぶというよりも、自分に合う働き方を探す方向へ視野が広がった。一人で黙々と進める仕事よりも、人と直接関わり感情に寄り添う仕

事が向いていると感じている。そして、固定の場所に長期間とどまるよりも、国内外問わず色々な場所に身を置きながら働いてみたい。自分が居心地よく、自由に力を発揮できる環境を整えながら、人の人生に伴走するような仕事に興味を持つようになった。

③留学中に就職活動を行った方は、具体的なエントリー、一時帰国の時期、感想などを教えてください。海外留学生用の就職活動を受けた場合はそれに関する情報もお願いします。

オンラインの企業説明会に参加はしたが、エントリーはしなかった。

I.留学を終えて感じること

①留学を終えて今の率直な気持ちや感想、印象に残っていることなど教えてください。

予め期間が決まっていたので、その時間とエネルギーを 10 か月で過不足なく全力で使い切ることができた。やり残したことや後悔はなくとても満足している。滞在許可証・住居契約が 9 月末までだったので、一時は滞在延長を考えたこともあったが、10 か月間という長さが個人的には色々計画するうえでちょうど良かったと思う。

②留学したことで、何がどのように変わったと思いますか。

【生活面】

・季節によって異なる日照時間や、電車の日常的な遅延を経験して、時間の捉え方が変わった。「〇時だからこれをしないと」と機械的に動くのではなく、その日の自分の体調や気分を認識して、色んな選択肢を思い浮かべながら過ごし方を調整できるようになった。

・食事に敏感になり、ベジタリアンメニューと肉・魚料理を食べた時の満腹感の違いに気づくなど、体と向き合う時間が増えた。

・金銭感覚に関しては、何にお金を使うと心が満たされるのかを自然に考えるようになった。物欲が減り衝動買いもなくなった。部屋がもので散らかったり溢れかえったりすることもなかった。

・はじめての場所に行っても自分自身を保ったまま順応して楽しめるようになった。

【考え方】

・以前の私は「すべてを熟知すれば何でもできるから安全だ」と考え、自分が何をしたいかを意識せず、最初から最後までがむしゃらに取り組んだ。確かに知識は身に着いたが、それを日常でどう活かすかという応用力は広がらず、達成感も乏しく頭でっかちになることが多かった。そして、「落ち着いたらやろう」と考えても、その「落ち着く」時はいつ来るか分からず、むしろ「今ではない」と先延ばしにする口実になりやすかった。

・知識不足でも「今やりたい」と思った時に向き合うことを大切にするようになった。実際に行動すれば必要な知識は自然に身につき、人との関わりも生まれると分かった。

・「自分はこれが好きだ」と思い込んでいたものの、実際に経験するとあまり心が動かず、「自分にはもっと別の方向が合っているのかもしれない」と気づくことがあった。以前はそう気づいても、軌道修正せずに意地を張ったり自己暗示的になったりしていた。今は合っていないのであれば思い切って手放してほかの手段を選んでみよう、と思えるようになった。決断力がつき、以前よりも自分軸や意思が強くなったように思う。

・世間で耳にする「安心だから○○しておく、○○の道を選ぶ」という言葉にも立ち止まって考えるようになった。はたしてその「安心」が本当に自分にとっての幸せにつながるのか。仮に訪れたとしても、心の底から満たされていないのではないか、そんな疑問を抱くようになった。だからこそ自分の意志を大切にしながら生きていきたいと思うようになった。

・10 か月間、全く違う環境に身を置いても、劇的にある日突然生まれ変わることはないとわかった。ずっと直したくても直らない癖や習慣もあるが、そういう自分を受け入れられるようになったことは大きな変化だった。

【対人関係】
・以前は「これしかない」と思い込んで物事に取り組み、融通がきかず人間関係に悩むことがあった。今は「私がまだ他の方法を知らないだけで、なにかあるかもしれない」と考えられるようになり、その余白が人とのほどよい距離感につながっている。

・世間体や常識、相手の考えに合わせて自分を抑えるのではなく、自分の意見・感情を言葉にして伝えることを大切にした。自他の間に境界線を引きつつ、お互いの考えを尊重し、感情を共有する機会を大切にすることで、交流の幅が広がった。

④ 現在、留学を考えている学生へのメッセージをお願いします。

留学は単に語学や学業のためだけではなく、日常生活の細部から価値観に至るまで自分を見直し、「本当は何をしたいのか？」と考える刺激に満ちた日々でした。目標は「留学前には想像もしなかった出来事を体験して、思いつかなかった着想を得ること」であり、必ずしもドイツにこだわってはいませんでした。その意味で今回の留学は、自分に合う国をひとつ見つけられた大きな成功体験であり、将来さらに別の場所にも可能性が広がると感じています。

「留学する」と口にし始めると、「将来はドイツで働くの？」「ドイツ語を使った仕事に就くの？」とよく聞かれるようになりました。自然な関心として尋ねてもらっているのは理解しつつも、私の心の中では少し躓くような感覚があり、どうしても答えにくいと感じていました。
ドイツ語が自分に馴染んだという偶然の連続に、日常での気づきが重なりあってたどり着いたのがドイツへの交換留学でした。言語や資格そのものよりも、この留学を通して得た視点や感覚こそが今後の人生に生き続けるという実感があります。進路はドイツ語に限定せず柔軟に考えていきたいと思っています。他の言語を学んで違う国に興味を持つことがあっても、それは今回の経験があったからこそたどりつくものなので、やはりドイツ語の延長線上にあると思います。これからも語学・文化・文学を学んだことは、私の土台になっていきます。今は「やりたい」と感じたことを実現できるエネルギーを大切にしたいです。

「日本人同士で一緒にいると語学を学ぶ機会が減る」という体験談をみかけたことがありましたが、私の場合は少し違いました。むしろ母国語だからこそ、異文化に直面しながら率直に人生観や葛藤を語り合える時間があり、それも自分を知る大切な機会になりました。

私自身が留学の具体的なイメージを初めて掴むことができたのは、様々な大学の留学報告書を読み漁った時でした。留学準備のなかで分からないことが出てきたときに、検索したキーワードからこの報告書がヒットして、ほんの少しでもどなたかの参考になっていますと幸いです。

この報告書を読んでくださった方が、「ドイツで（留学）生活するのも、案外ありえるかも」と、自分事として少しでも現実味を感じていただけますと嬉しく思います。

◆自由記述欄◆
渡航先の大学や留学の様子がわかる写真（メール添付でも可）を下記へ、ぜひ共有してください。報告書は Web サイトや印刷物として公開するため、被写体の人物へ使用についてあらかじめ承諾を得てください。添付された写真は、すべて被写体の人物から公開承諾を得たと判断し、海外留学室の Web サイトや印刷物へ使用します。
↓↓↓

フライブルクにあるロープウェーSchauinslandbahn にて

以上