# 交換留学帰国報告書

記入｜2025 年 9 月
所属＆学年｜情報学研究科 1 年
卒業予定｜2027 年 3 月

| | |
|---|---|
| 留学先大学 | ミュンヘン工科大学 |
| 留学先国 | ドイツ |
| 留学期間 | 約 11 ヶ月　（大学院 1 年次に留学） |
| 留学開始－終了 | 2024 年　9 月　29 日　－　2025 年　8 月　28 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。

国境を越えた交流が盛んなヨーロッパに留学したかったことと、日本人との共通点が多いといわれており比較的治安が良く安心して留学生活を送れると踏んで留学先国の候補としてドイツを考えた
ドイツ内の留学先大学を調べるうちに、レベルの高い工科大学として評判のあるミュンヘン工科大学に強く惹かれ、渡航先国と渡航先大学を決めた。

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。

海外渡航経験は何度かあったため、留学に対する抵抗感は比較的少なかった。
ただ、公用語が英語ではない国への渡航経験はなく英語以外の言語を公用語とする国に行ってみたかったこと、また一人で、自身の見分をより広げるために今までに身を置いたことのない環境に飛び込んでみたいと考え、留学に応募した。

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 |
|---|---|---|
| アメリカ合衆国 | 0-4 歳 | 家族の転勤 |
| イギリス | 高校 1 年 | 語学研修 |

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？

申し込みに必要な外部語学試験(IELTS)の対策は、大学 2 年から始めた。
実際に留学を決めたのは応募時期の 1 か月前で、そこから申し込み書類の準備を始めた。

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。

留学したいと思いつつ、具体的な志望動機や将来のビジョンが明確に持てず、自身の動機に一貫性がなかった。海外留学室の留学担当の先生に何度もお願いし面談を重ねるうちに、留学する上での自分自身のゴールを設定することができた。

**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。

IELTS2 回

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。

単位取得に関しては、授業のすべてに出席しグループワークやプレゼンテーションに積極的に参加することで単位を取得できる Seminar/Practical Course と、授業の出席がない代わりに、試験の点数で取得の可否が決まる Lecture の二種類が存在する。

Lecture は講義パートと実習パートで構成されるものが多く、毎週提出する課題があることが多い。Lecture の課題は取得の可否には関係ないので学期の途中から受講を決めても単位を取得することができる反面、かなり難しい試験を受けることになるのでコツコツ課題や自習に取り組む必要があり、そのうえで単位を落とす可能性がある。

Practical Course は毎週必ず出席する必要があり、Lecture とは異なりほぼすべての時間をグループワークで費やす。参加している生徒のレベルは全体的に高く積極的にグループワークに参加しているが、グループ内・グループ間でのレベルの差は存在するため、場合によってはグループ内のディスカッションについていけないこと、他グループとの進捗の差に悩まされることがある。しかしながらメンバーと協力して課題に取り組めること、結果ではなく過程が重要視されるため、他国の学生とコミュニケーションを取りやすい貴重な場面である点、試験と比較して安定して単位を取得できる点から、少なくとも 1 つは受講することを強く推したいと思う。

**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。

IN2297 Geometry Processing, 4SWS, 6ETCS, 25S 開講
コンピュータグラフィックスにおける平面図形・立体図形の扱い方や描画処理について学ぶ授業。Lecture 形式。講義とは別に演習時間が設けられており、毎週講義で扱った内容に関する問題を解いた。

IN2346 Introduction to Deep Learning, 4SWS, 6ETCS 24W/25S 開講
機械学習/深層学習に関する基本的な知識を身に着ける授業。Lecture 形式。毎週課題を提出することで、試験に合格した際に追加のボーナス得点を得られる。

IN0037 Game Physics, 4SWS, 6ETCS 24W 開講
ゲームエンジンの内部で行われる物理演算の手法について学ぶ授業。厳密な物理法則ではなく、コンピュータに即して簡略化されたシミュレーション方法を学ぶため、厳格な物理を学びたい人には不向き。講義とは別に毎週演習問題を解く時間があり、さらにプログラミング課題が定期的に出される。すべてのプログラミング課題を提出したうえで最後に課されるグループワークで自由に課題を設定し、最後の授業でプレゼンテーションを行う。その後口頭試験が行われ、合格すれば追加ボーナス得点を受けられるが、別途課題に合格する必要があり、かなりハードな授業だった。

IN4313 Praktikum on 3D Computer Vision
3D グラフィックスについて、一通りの知識を 2, 3 回の講義で身に着けた後、グループワークで自由に課題を設定し、毎週課題に向けてグループ、TA と活動する。課題は出されず、

最終日のプレゼンテーションと授業中の貢献度・出席態度で評価が決まる。3D Computer Vision とあるが、実際は 3D グラフィックスと機械学習の両方に関連するトピックを扱い、特に機械学習の知識が求められる。
TA は親切に相談に乗ってくれるうえ、授業時間外にも時間を割いてくれるため活動環境はとてもよかったが、周囲のメンバーとのレベル差があると話についていけなくなるため、かなりの時間を割くことになる。
自分の所属するグループでは、3D 空間の再構成に自然言語の要素を加えたテーマを扱った。

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。

試験内容は講義と演習問題の両方から出題されるため、演習問題で少しでも疑問が残ると、その後の試験勉強や実際の試験に大きく響いてしまうため、時間をかけてでも疑問が残らないよう丁寧に取り組んだ。
また、試験勉強前にもう一度課題をやり直すなど、実践的な内容を重視して勉強した。

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。

専門の関係で GPU 搭載のゲーミング PC がほぼ必須だった。
たまたま日本に自分のゲーミング PC があったため、遠隔で接続してプログラミング課題をこなした。

**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。

生徒の自主性が尊重され、授業に出席している生徒の積極性が高かった。講義中に生徒が積極的に質問することも多く、先生も丁寧に質問に答えていた。
演習問題等での TA の対応も手厚く、とにかく丁寧なサポートを受けることができた。

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。

大学の施設は充実しており、特に困ったことはなかったが、コンピュータグラフィックスや機械学習を扱う以上、GPU 搭載の PC 環境が必要になった。
自分は日本においてあったゲーミング PC に遠隔で接続することで対応したが、現地の学生のほとんどがゲーミングノート PC を持っており、大学側から貸し出してもらうことは難しいため、持っていない場合は 1 台用意すると快適になると思う。

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。

基本的にはグループワークや、飲み会で知り合って交流を行った。
特に仲良くなった人とは、イベントや料理会に参加したり、一緒に旅行に行った。

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。

Practical Course をとった秋期は授業後や週末はグループワークや課題に費やす時間が多かった。夏期は週末には近隣都市や近隣国、春休みは大きな旅行に出た。

毎週末の夜に日本人とドイツ人の飲み会があり、定期的に参加していた。
また平日の夜に何度か友達間の料理会があり、そこで夜ご飯を食べながら交流を行った。

**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。

水道水は極力飲まないようにした。
寒暖差が激しく、天候がころころ変わる時期があったため、風邪気味になることが多く、1週間程度家で安静にしていることが度々あった。

②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。

なし

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 | （1　　）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。

住居: 空調がない。ストーブはあるため冬は困らないが、夏にかけて室温が暑くなった場合、窓を開けるなどして対応するしかない。また、部屋に熱がこもりやすいので、春や秋でも部屋の中は暑くなることもある。
食生活: 特に困らない。日本食を食べたくなることもあるが、デュッセルドルフまで行くことである程度日本食を食べることができる。また、アジアンスーパーで日本食に必要な食材は購入することができるため、ある程度紛らわすことができる。
安全面: どこか気が休まらない程度には危機感があった。ミュンヘンは比較的安全な街だが、治安の悪そうな時期や場所もあり、実際に渡航中に中心街で車の突入攻撃があった(幸いその場面に遭遇することはなかった)。

マナー: 特になし。比較的寛容であるため、日本基準で丁寧な対応を心掛けていればほとんど問題なく、細かいマナーも生活の中で身に着けられる。ただ、自身の主張ははっきり伝える必要がある。
また、現地の人は英語で話すことに関して積極的ではない。ドイツ語をしゃべったほうが、現地の人に喜ばれる。

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。

シャワーヘッドを持参すればよかったと思った。
硬水が肌に合わないせいか抜け毛がひどくなった。
日本食に必要な調味料等を持参したが、アジアンスーパー等で比較的入手しやすいものが多いため、荷物を増やしてまで持参する必要はないと考えた。

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。

**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。

ビザを取得するにあたって閉鎖口座と呼ばれる特殊な銀行口座を作る必要がある。
毎月決まった金額が自動的に引き出されるため、お金の使い過ぎを防ぐことができる。
ただし長期休暇で一時的に出費が増えても、閉鎖口座から自分でお金を引き出すことができないため、その場合は日本円を換金するなどの方法でお金をやりくりする必要がある。

②奨学金は受給していましたか。

☒はい　（奨学金名：JASSO　支給額：　80,000 円）
☐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 | 40 万前後 | 大学からの補助あり |
| 保険代 | €150/月 | |
| ビザ代 | €100/半年 | |
| 住居費 | €300/月 | |
| 食費 | €300-500/月 | 外食の頻度で大きく変わる |
| 教科書代 | | |

**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（　）

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。

今後の進路は、自身の専門分野である情報系の分野において、主に製品の開発に携われる職種に就ければよいと考えて居ます。以前は海外での就職に興味を示していましたが、まだ日本で学べることはたくさんあり、海外で渡り合っていくには自国のことをたくさん知っておく必要があると考えるようになったため、ひとまず国内での就職に目標を絞っています。

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。

**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。

留学前に抱いていた海外への憧れは、留学を通して様々な経験をするうちに減少したと考えています。
ドイツで生活を送って最も肌で感じたことは、自分たちが現地人にとってはどうしても”ゲスト” であるように映っているというちょっとした疎外感です。ドイツ語が話せなかっ

たことが 1 番の要因ですが、人種や文化的背景の違いから、仮にドイツ語が話せるようになっても埋められない差はあったと思います。ただ、そういった人たちにも優しく寛容に、現地住民と同等に接してくれる現地の人との生活は、日本での生活ほど居心地のいい生活ではなかったとしても、とても楽しく、充実した生活だったと思います。

同時に、私が滞在していた期間は世界中が移民問題に過敏な時期であり、ドイツ各地で起こった車両突撃攻撃は移民問題から生じた現地住民の不安をあおるものであり、私自身の立場上”ゲスト”としてのふるまいを考えさせられるものでした。私たちの存在や行動によって現地住民の不安を掻き立てていないか、環境を破壊していないかを考える良い機会だったと思います。

留学前の海外へ抱いていた憧れやグローバル化に対する肯定的な印象は、今では一方的なものであったと思います。今回の留学を通して、今後海外に渡航した際、”ゲスト”として現地の方々に不安や恐怖感を抱かないよう、彼らと慎重かつお互いを尊重しながら交流し、彼らのパーソナルスペースを侵害しないよう細心の注意を払う必要があると以前にもまして実感しました。そして、その上で構築された交流関係は、とても貴重で尊いものになると感じました。

また、現地の人が自身の国のことを誇りに思っていることがとても印象に残りました。特に、観光客などの”ゲスト”に対しても「話せるのに話したがらない」姿勢や、「オクトーバーフェスト」やクリスマスなどの伝統的なお祭りの時期には住民総出で盛り上がっている様子を見て、自身の国の言語や伝統をとても大切にしているように感じられ、個人的にとても印象に残りました。留学生活を通して、今まで当たり前に感じていた母国語や自国の文化に対して、より深く理解し、大切にする必要があると感じました。

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。

海外に渡航することに関して、以前は積極的に考えており、将来は海外で生活を送ってみたいと考えていました。しかし、上記のことを踏まえて、まずは自身が将来どのようなビジョンをもって海外で生活を送りたいのか、よく考える必要があると思いました。

今回の渡航を通して、海外で生活するためには様々なことに注意を払い続けることが必要だし、どうしても自分の価値観にはそぐわない場面に遭遇することを学びました。今まで抱いていた生半可な憧れでは、そういった場面で問題を起こしてしまうと思いました。海外の人とかかわりが持てる仕事に就きたいという気持ちは変わりませんが、自分が何のために海外の人と関わるのか、海外の人とどのようなことをしたいのかをよく考えて、改めて目標として設定したいと考えました。

③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。

私自身渡航前にこうしておけばよかった、渡航中にもっとしたいことがあったなど、後悔することはありましたが、そういった後悔も今回の留学を経験しなければ得られないものだったと思います。留学生活もなかなか一筋縄ではいかなかったですが、そういった苦い失敗を含めて経験できて本当に良かったと思います。

留学に申し込む前も留学中も分からないだらけだと思いますが、あっという間に始まってあっという間に終わってしまいます。ぜひ自分でたくさん迷って、自分のしたいことをたくさん実現して下さい。うまくいかないこともたくさんありますが、そういった失敗も含めて、貴重な経験になると思います。

以上