交換留学帰国報告書

記入｜2025 年 8 月
所属＆学年｜情報学研究科知能システム学専攻
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 10 ヶ月　（大学院 1 年次に留学）
留学開始－終了	2024 年　10 月　1 日　－　2025 年　7 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。

私がミュンヘン工科大学への留学を決めた理由は、大きく分けて 3 つあります。

1 つ目は、幼少期からの夢である「ミュンヘンの大学生」になることを実現したかったからです。私は父の仕事の関係で、5 歳から 11 歳までミュンヘンで暮らしていました。当時、街の中心にそびえ立つかっこいい建物に通う大学生たちに強く憧れ、いつか自分もその一員になりたいと願うようになりました。日本に帰国し、日本での生活に慣れてからは名古屋大学を志望するようになりましたが、留学という形であれば、もう一度その夢を叶えられるのではないかと思い、挑戦を決意しました。また、当時の友人たちと再会したり、次第に忘れかけていたドイツ語をもう一度思い出すことも目的の一つでした。

2 つ目は、自分の専門分野をより高度な環境で学び、刺激を受けたかったからです。ミュンヘン工科大学は、私が専攻しているコンピュータサイエンスの分野で世界的に評価されており、留学を決める前から同大学の研究論文をいくつか読んでいました。そのような最先端の環境に身を置くことで、新たな技術やアイデアを吸収し、自分自身をさらに高めたいと考えました。

3 つ目は、立地の良さです。せっかくヨーロッパに留学するなら、さまざまな国を旅行したいと考えていたため、ヨーロッパの中心に位置するミュンヘンは非常に便利だと思いました。

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。

私が大学入学時に抱いていた夢の一つは、バックパッカーとして世界を旅することでした。大学時代は人生の中でも比較的自由な時間が多く、自分の視野を広げ、さまざまな価値観に触れる貴重な期間だと考えていたからです。そして、単に旅をするだけでなく、現

地の大学での学びを通じて、国や文化の違いをより深く理解できたら理想的だと感じていました。

しかし、入学と同時に新型コロナウイルスの流行が始まり、海外渡航の機会を得られないまま、気がつけば大学４年生になっていました。その頃には大学院への進学を決めていましたが、せっかくなら「名古屋大学生」という立場を活かし、もう一度学生としての時間を海外で過ごしてみたいと思うようになりました。そして、かつて幼少期を過ごしたミュンヘンで再び大学生活を送ることができたら、自分の夢も実現できるのではないかと考え、留学を決意しました。

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
ドイツ（ベルリン、ミュンヘン）	３歳−１１歳	父の海外転勤への付き添い

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？

私は同年 8 月に大学院入試があり、それに向けて 3 ヶ月は勉強したかったので 5 月末の IELTS を受けることに決めました。IELTS に向けても 3 ヶ月程勉強したので、準備を始めたのは 3 月頃だと思います。応募が 11 月だったので、準備期間は 10 ヶ月です。

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。

留学中、単位互換をするかどうかについては、事前に多く悩み、相談も重ねました。留学によって卒業が１年間遅れることへの不安もありましたが、日本に戻ってからしっかりと就職活動に取り組みたいという思いが強く、最終的には単位互換をせずに留学することを選びました。

現在はすでに帰国し、就職活動に取り組んでいますが、時差を気にせず、また就職活動に専念できる環境に身を置けていることにとても満足しています。このような形で留学と就活の両方にしっかり向き合えたことは、自分にとって非常に良い選択だったと感じています。

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。

IELTS を１度受験し、overall 6.5 を取得しました。
IELTS の勉強については、参考書を購入し、受験までの３ヶ月間毎日 speaking(Native camp) と writing（参考書の問題を１問以上）の練習をしていました。受験が終わってからも Native camp は続けていました。

ドイツ語も勉強するために名古屋大学の第２外国語の授業を再履修していました。

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。

私は単位互換をせずに留学することを選びました。理由は、就職活動を日本でしっかりと行いたいと考えたからです。卒業が１年間遅れることには不安もありましたが、長い人生の中で１年という時間は決して大きな損失ではなく、それよりも自分が将来働く場所をじっくりと見極めたいという思いを優先しました。

実際に１年間の留学を通して、自分の生き方に対する価値観は大きく変化しました。それに伴い、企業に求める要素や働き方に対する考え方も変わりました。現在は、その新たな価値観をもとに、納得のいく形で就職活動に取り組むことができており、自分にとって最適な選択だったと感じています。

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。

1. IN4424 Behavioral Insights in the Age of Big Data

時間数

レジュメには週３時間と書いてありましたが、実際は一学期中５回ほどしか授業はなかったです。授業のない週はプレゼンや論文の準備期間となっており、各グループでミーティングする時間を話し合って決める形でした。

形態

セミナー形式の授業です。グループワークがメインです。２回のプレゼンと最終的に提出する論文で評価されます。

授業の内容

ビックデータ、AI を用いた技術をどのように人間に作用させるべきかを心理学的観点から考える授業です。最初の２回の授業で基本的な心理学理論、行動モデルなどを学び、後半の授業ではグループワークで「どういった技術が心理学的観点で効果的か」を考え、それぞれ発表します。

履修方法

TUM online という大学のマイページから履修登録します。

2. SOT36201 A Different Kind of Game Jam! Reflecting Science, Technology and Society through Game Design

時間数

特別講義のような形で、春休みに 1 週間、毎日４時間ほど作業時間がありました。

形態

セミナー形式の授業です。グループワークがメインです。グループへの貢献度と最終プレゼンで評価されます。開催場所が大学ではなく、ミュンヘンの文化会館（Fat Cat Studio）です。

授業の内容

「薬物と性差」「催眠術」「ポストヒューマニズム」の三つのテーマから一つ選んで、それを元にゲームのコンセプトを考える授業です。授業の履修登録の時点でどのテーマがいいかを選びます。その後、グループ毎に集まり、テーマについての講義を受けた後ゲームの構想を練ります。

1 週間後、全グループが集まり、それぞれステージで発表を行なった後、お互いのゲームデモで遊びます。授業終わりにはスナックとシャンパンでお祝いをしました。この Game jam シリーズはかなりおすすめの授業です！

履修方法
TUM online という大学のマイページから履修登録します。

3. INHN0021, INHN4055 Maintenance of the TUM MGT Chatbot
時間数
週２、３回、１時間程度のオンラインミーティングを行いました。
形態
プラクティクム形式（実践的）の授業です。グループワークがメインです。２回のプレゼンと最終的に提出するコードで評価されます。
授業の内容
TUM に新しく導入される Chatbot を構築、運用準備する授業です。前セメスターの授業で作られたコードをベースに、エラーを解決したり、新しい機能を追加したりする授業です。
履修方法
TUM online という大学のマイページから履修登録します。

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。

せっかく現地で学ぶのであれば、教授の話を一方的に聞くような講義（Vorlesung）ではなく、積極的に参加できるグループワーク形式の授業（Praktikum や Seminar）を受けたいと考え、そのような授業を中心に履修しました。

グループワークでは、わからないことがあれば「わからない！」、ついていけないと感じたときには「もう一度説明してほしい」と声を上げる勇気が大切だと実感しました。議論の流れを止めてしまうことには今でも少し抵抗がありますが、理解できないまま話し合いが進んでしまい、後からどうしようもなくなる前に対処することが、最終的にはグループ全体のためにもなると自分に言い聞かせて、積極的に発言するよう努めました。

幸い、TUM は留学生の割合が高く、英語が母語ではない学生も多いため、誰もが親切にサポートしてくれました。おかげで、学びに集中できる環境の中で、異文化の中で自分の意見を伝える力や、勇気を持って行動する姿勢を養うことができました。

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。

全てが英語なので、専門的な内容を学ぶ際には、専門用語はもちろんのこと、それ以外の単語もよくわからない場面が多々ありました。それらを一つ一つ調べて、慣れない言語で発言して、といった行動の積み重ねによって、授業を受けるだけでもどっと疲れる日々が続きました。

「この１年間ずっとこんなに疲れるのか」と最初は不安にもなりましたが、数ヶ月が経つ頃にはすっかり慣れ、日本語の授業を受けているのと同じような感覚になっていました。

もちろん今でもわからない単語はありますが、それをうまくスルーする力や、意味が完全にわからなくても大枠を掴んで理解する力がついたのだと思います。

最初は、普段使わない脳の部分を使うような感覚で、日本では当然のようにできていたことができず、不安に襲われることもあると思います。でも、無理をせず少しずつ体と心を慣らしていけば、いつの間にか自然と適応できているものです。

あまり深く考えすぎず、「とにかく毎日を生きてみる」ことが、異国での学びにおいては大切なのだと感じました。

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。

ミュンヘンは、日本でいう京都のような雰囲気を持つ街で、伝統を大切にし、治安も良く、やや閉鎖的なところもあります。オクトーバーフェストのような伝統的なお祭りでは、若い世代もみな伝統衣装を着て、ビールを飲みながら歌っている姿が印象的で、とても素敵だと感じました。

基本的に人々はとても親切で、こちらが歩み寄ろうとする姿勢を見せると、喜んで応じてくれる方が多かったです（たまに機嫌の悪いスーパーのおばちゃんもいますが……）。個人的に嬉しかったのは、ミュンヘンには移民が多いためか、アジア人が特別に目立つこともなく、普通にドイツ語で話しかけてもらえることです。到着して 3 日目、道をドイツ語で聞かれたときには嬉しくなり、Google マップを見せながら説明したことを今でも覚えています。

逆に言えば、ミュンヘンでは外から来た人に対しても「特別扱い」はあまりされません。そのため、ドイツでの生活をより楽しむには、ある程度のドイツ語力があると良いと思います（ちなみにドイツ人は「英語を話せるが、話したがらない」ことで有名です）。

ミュンヘン工科大学は、街の印象とは対照的に、非常にグローバルでオープンな雰囲気があります。世界各国から学生が集まっており、大学側も留学生のために多くの交流イベントを企画しています。学期開始の 2 週間前には、20 人ほどのグループに分かれて数日間にわたってパーティーをする企画や、各国の料理を楽しむイベント、ボードゲームナイトやヨガなど、毎日さまざまなアクティビティが開催されていました。そうしたイベントに参加することで、自然と友達ができていきます。

また、先生方も若くて親しみやすく、授業中も質問しやすい雰囲気がありました。学生と先生の距離が近く、学問に対する真剣さと自由な雰囲気が共存していることも、この大学の大きな魅力の一つだと感じました。

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。

ミュンヘンに到着してまず驚いたのは、学生寮やアパートに Wi-Fi ルーターが備え付けられていないことでした。事前に注意喚起のメールは届いていましたが、実際にルーターを持ってきていない学生も多く、現地で購入する人が多かったです。もし日本から持参できるのであれば、あらかじめ準備しておくと安心です。

モバイル回線については、私はAldiというドイツのチェーンスーパーで購入できる“Aldi Talk” というSIMカードを利用していました。これはEU圏内で利用でき、1ヶ月あたり30GBで約14ユーロ（約2千円）と、非常にコストパフォーマンスが良いパッケージです。本人確認もオンラインでパスポートを提示するだけで完了するため、手続きも簡単で、留学生には特におすすめです。

大学のキャンパス内にはWi-Fiが整備されており、速度や安定性も問題ありませんでした。図書館やラウンジなど、学生が集まるスペースでも常にネットが使えるので、学習環境としても非常に快適です。メインキャンパスのWi-fiは側の美術館の芝生まで届くので、夏場は芝生で寝転がって作業するのもおすすめです。

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。

私は、大学が主催するESN（Erasmus Student Network）のイベントに頻繁に参加し、現地や他国からの学生と積極的に交流を深めていきました。こうしたイベントには、友達を作ることを目的に参加している人が多いため、自分がオープンな姿勢でいるだけで、自然と多くの人と仲良くなることができました。

イベントでは、最初に仲良くなった人たちをきっかけに、そこから「友達の友達」と新しい人とのつながりがどんどん広がっていくことも多く、気づけば多国籍な友人ネットワークができていました。

ESNのような国際交流イベントは、語学力の向上だけでなく、異文化への理解を深める貴重な機会にもなります。特に初対面でも気軽に話しかけやすい雰囲気があるため、留学先での人間関係を築く第一歩としてとても有効だと感じました。

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。

平日、授業がない時間は、家で料理をしたり、友人とカフェに行ったり、美術館を巡ったりして過ごしていました。天気の良い日には近くの公園を散歩することもよくありました。

長期休暇中は、ほぼずっと旅をして過ごしました。10ヶ月間で合計18カ国を訪れ、すべてリュックサック一つで、必要最低限の荷物だけを持ち、できるだけ身軽に動くスタイルを貫きました。

特に春休みは2ヶ月ほどあったため、帰国の航空券をあえて取らず、とりあえず安い航空券（Memmingen空港発の便は特に安い傾向があります）を買って出発し、次の行き先は現地で決めるという、気ままな一人旅を楽しみました。

旅先では、現地で出会った人におすすめのレストランを教えてもらったり、一緒に踊ったり、時には詐欺に遭いそうになるなど、さまざまな出会いや経験がありました。今振り返っても、非常に密度の高い、有意義な休暇の過ごし方ができたと感じています。

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。

生卵は殻を煮沸消毒した方がいいと言われていたので、それだけはなるべく守っていましたが、それ以外は特に注意していませんでした。
ただ、ドイツの脂っこい食や、グルテンはあまり体に合っていないと感じたので、ミュンヘンにいる間はなるべく自炊をし、米（ミルヒライス）を食べていました。
また、ドイツはビタミン剤が比較的安かったので毎日ビタミンC、ビタミンB、冬場はビタミンDを飲んでいました。

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。

病院へ行った経験はありません。

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	（　　）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。

まず到着直後に驚いたのは、ドイツの住居の多くがオートロック式であることです。私は到着したその日に鍵を持たずに外に出てしまい、寮のオーナーはすでに帰宅していて対応してもらえず、結局友人の家に一晩泊まることになってしまいました。スペアキーを持っている場合は、友人に預けておくか、安全な場所に保管するなど、事前の対策が必要だと感じました。

郵便事情にも戸惑うことが多くありました。配達員が部屋まで届けず、ロビーに荷物を置いたまま帰ってしまう、あるいは他の居住者に預けられてしまうことが頻繁にありました。寮では「〇〇さんの荷物を預かっています」といったメッセージが毎日のようにグループチャットで飛び交っていたため、早めにチャットグループに参加して情報を得られるようにしておくことが重要です。

行政手続きも日本と比べて非常に時間がかかります。市役所や外国人局でのビザ申請や住民登録は、予約の取得も一苦労で、手続き完了までに長い時間がかかることがあります。運が良ければビザは1ヶ月で交付されますが、遅いと半年以上かかることもあります。返事がない場合でも何度も催促し、粘り強く対応する姿勢が必要です。

生活費の面では、ドイツは人件費が高いため外食が非常に高く、一食約4,000円ほどかかることもあります。私は基本的に自炊をしていました。アジアンスーパーでは醤油や味噌

などの基本的な調味料や食材も手に入るため、ほぼ毎日日本食を作って過ごしていました。なお、ビールは非常に安く、美味しいのでおすすめです。

衣類に関しては、ドイツの冬は日本よりも遥かに厳しい寒さで、日本から持っていったアウターでは耐えられず、現地のフリーマーケットで10ユーロほどの防寒着を購入しました。荷物を増やしたくなかったため、日本からは最低限の服だけを持参し、必要に応じて現地のフリーマーケットや「Kleinanzeigen（日本でいうメルカリのようなアプリ）」を活用し、帰国時に譲渡または処分するようにしていました。

文化的な違いで印象的だったのは、ドイツ人がとにかく散歩好きであることです。真冬でも「とりあえず散歩しよう」と誘われることが多く、彼らは軽装でも平気なようですが、寒がりな私は裏起毛のブーツと暖かいアウターでしっかり防寒していました。

また、ヨーロッパでは政治の話題が日常会話に出てくることも多く、教養の一つとして政治的な知識が求められているように感じました。日本や他国の政治状況についてもある程度知識を持っていると、会話をより楽しむことができると思います。

最後に、時間に対する感覚も文化の違いの一つです。外国では時間にルーズな人が多いという先入観を持っていましたが、ドイツ人は意外と時間に厳しく、集合時間の5分前には全員集まっているということもよくありました。時間厳守の姿勢は相手に対するリスペクトとしても大切にされていると感じました。

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。

持参して良かったと思うものは、冬用のブーツ、日本食の調味料、薬です。

まずブーツについてですが、現地のフリーマーケットでは安く冬服を手に入れることができますが、靴に関してはサイズの合うものがあるか分からず、安いものは浸水などの心配もあります。すでに防寒性の高いブーツを持っているなら、それを持参することを強くおすすめします。

日本食の調味料は、アジアンマーケットである程度は手に入りますが、価格が日本の3〜5倍ほどと高めです。特に粉末だし・醤油・ごま油は持って行って良かったと感じました。一方で、みりんや料理酒は現地のワインと砂糖で代用できるため、必ずしも持参の必要はないと思います。

薬については、ドイツでもほとんどの種類が購入可能ですが、日本の薬に比べて効き目が強めなことが多く、体質に合わない可能性もあります。私は偏頭痛持ちなのですが、ドイツの薬に慣れてしまって日本の薬が効かなくなるのを避けたかったため、日本から普段使い慣れた頭痛薬を多めに持って行きました。普段使っている薬がある場合は、日本から持参しておくと安心です。

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。

特にありません。前年度の留学生と直接連絡を取って情報を得ていました。

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。

ドイツへの留学においては、「閉鎖口座（Blocked Account）」という制度があり、ビザ取得の条件として滞在月数×992 ユーロを事前に一括で専用口座に納める必要があります。例えば 1 年間滞在する場合は、約 200 万円程度の準備が必要になります。大きな金額になるため、早めの資金計画と準備を強くおすすめします。

私は、閉鎖口座・引き出し用の口座・保険の契約すべてを Expatrio というサービスを通じて行いました。英語対応が可能で、手続きも簡単、費用も比較的安く抑えられたため、ドイツ留学を検討している方にはおすすめです。

また、日本からドイツの口座へ送金する際には「Wise」という国際送金アプリを利用しました。為替レートが非常に良く、手数料も明確でわかりやすいです。私が調べた限りでは、最もお得な送金方法だったと思います。

さらに、留学を終えて日本に帰国する際にユーロの現金が余っていたのですが、その際は「Western Union」を利用してドイツの口座へわずか 5 ユーロの手数料で振り込むことができました。現金を持ち帰らずに口座へ戻したい場合には、こちらも便利な選択肢です。

②奨学金は受給していましたか。

☒はい　（奨学金名：JASSO　支給額：　1,000,000　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	¥310,000	中部国際→ヘルシンキ→ミュンヘンの往復でこの値段です。
保険代	¥206,000	毎月 119€払っていました。
予防接種・ビザ代	¥24,000	ビザ発行代（100€）+早く発行してもらうための手数料（40€）かかりました。
住居費	¥637,000	毎月 370€かかりました。
食費	¥350,000	毎月まちまちですが、基本自炊だったのでそんなにかかっていないと思います。
教科書代	¥0	全てデジタル資料があったので買う必要はありませんでした。

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（　）

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。

今後は日本の外資系企業で働き、転勤や出張を通じて海外での経験を積みたいと考えています。
留学前は、自分がどのような職種で働きたいのか、どんな会社に勤め、どのような生活を送りたいのかを具体的に思い描くことができませんでした。しかし、留学を通じて自分と向き合う時間が増え、多様な価値観に触れたことで、将来のビジョンが明確になってきました。
以前は「若いうちはバリバリ働き、できるだけ多くを学びたい」と考えていましたが、今は「自分の生活や時間を大切にしつつ、無理のない働き方をしたい」と思うようになりました。また、留学前は「海外に行けたらいいな」という漠然とした憧れでしたが、今では「語学力を活かし、グローバルな価値観を持つ人々と共に働きたい」という強い目標に変わりました。

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。

私はミュンヘンに滞在中、３社の夏インターンシップに応募しました。時差を考慮する必要があり、夜中に面接を受けなければならないこともありましたが、貴重な経験となりました。その中にはドイツに本社を置き、日本にも支社を持つ企業があり、ミュンヘンでの企業説明会や対面面接を通じて、日本にいる以上に近い距離感で企業の方と交流できたことが印象的でした。

就職活動に対する考え方にも変化がありました。留学前は福利厚生や給与などの条件面ばかりに目を向けていましたが、ドイツをはじめ多くのヨーロッパの国々では、学生時代に数か月から数年単位で実際に企業で働いた上で就職先を選ぶことが一般的です。こうした文化に触れたことで、自分にとって働く上で本当に大切なことは何かを考えるようになり、条件だけでなく「人や文化との相性」や「仕事の進め方」などにも目を向けるようになりました。

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。

留学を終えて２週間ほどが経ち、日本での観光気分もようやく落ち着いてきました。１年間生活したミュンヘンは完全に私にとっての安息地となり、逆に１年離れただけで名古屋は少し不慣れな場所のように感じられました。それでも名古屋での日常が新鮮に映り、出発前は何気なく見ていた景色を美しいと感じられるようになりました。

今回の留学を通じて、改めて自分は日本が好きだと実感しました。家族や友人がいて、口に合う食事を楽しみ、母国語で過ごせるこの国を生活の基盤としたいと思います。一方で、同じ場所に長く滞在することは自分にはあまり向いていないとも気づきました。刺激の少ない環境に留まるよりも、常に新しい経験を得られる環境に身を置

きたいと感じています。そのため、出張や赴任の制度が整った外資系企業で働き、海外での生活を取り入れていきたいと考えるようになりました。

ミュンヘンで過ごした１年間はまるで夢のようで、日常そのものが輝いていました。この経験をただの思い出として薄れさせるのではなく、将来につなげ、世界で活躍できる人材へと成長していきたいと考えています。

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。

留学したことで、「自分」という存在の輪郭がはっきりしてきたように感じます。
長年住み慣れた土地を離れ、新しい人々や価値観に触れるなかで、自分が本来持っていた考え方や信念、性格がより鮮明に浮かび上がってきました。環境が変わっても変わらず興味を持ち続けたものや、逆に新しい形で好むようになったものを通じて、自分がどのような人間なのかを理解する手がかりを得られました。
こうした気づきには、幼少期の記憶や経験と結びつく土地に再び触れたことも影響しているのだと思います。

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。

留学をしてみたいと少しでも思うのなら、ぜひ挑戦してみるべきだと思います。
名古屋大学の交換留学制度を利用すれば、語学留学とは異なる形で多様な人々と関わることができ、特別な経験を積むことができます。特に、１年間（２セメスター）の留学をおすすめします。長期滞在だからこそ「暇な時間」が生まれますが、この時間が私にとって非常に大切でした。家で自分と向き合う日もあれば、湖を散策したり、近くのバーに出かけたりと、その時々の気分で過ごすことで、旅行では味わえない「日常」を体験できました。

ぜひ留学をした際には、自分なりの「暇つぶし」を楽しんでみてください。それがきっと、留学生活を豊かにする大切な瞬間になるはずです。

◆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。

↓↓↓

ミュンヘン初日の夜ご飯です。
後ろに置いてあるのがフェダーワイザーという10月初旬までしか販売されないワインです。発酵がまだ進んでおらず、度数は５％程度です。ブドウジュースとワインの間のような独特な味わいです。美味しいです。

ミュンヘンから２時間弱で行ける Eibsee です。後ろに Zugspitze が見えます。水着があれば湖にも入れます。暖かくなってからは土日でこういった山や湖、公園によく遊びに行きました。

朝ごはんです。ドイツは日本に比べて圧倒的に果物、野菜が安いので毎日大量に食べていました。黒いパンは日本では苦手意識がありましたが、本場のものは本当に美味しくてよく食べていました。

スペイン、バルセロナで 3 月に行われる Fallas（サンホセの火祭り）です。街中に飾られている大きな人形が順番に燃やされていくお祭りです。ロンドンで出会ったスペインの留学生に案内してもらいました。爆竹がそこら中で爆発していて、スペインの活気を感じました。

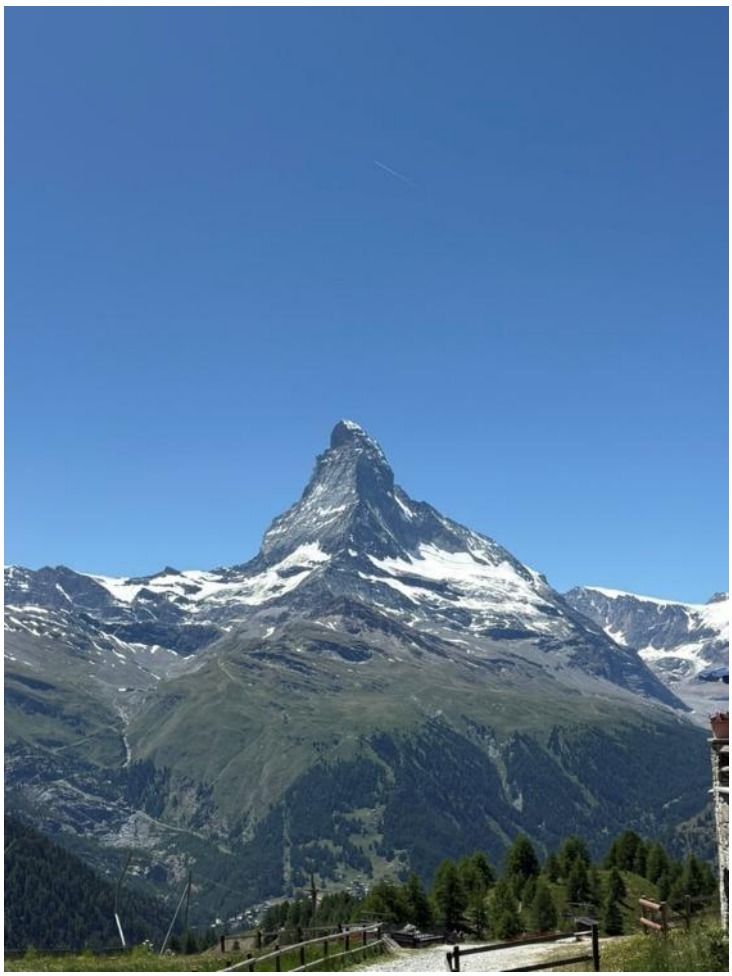
アイスランドです。友達とレンタカーで一周しました。
１８カ国旅しましたが、個人的にはアイスランドがナンバーワンです。
壮大すぎる自然に何度も泣きそうになりました。オーロラは 1 週間で３回も見ることができました。神秘的で美しかったです。一生の思い出になりました。

TUM のダンスサークルに入り、週２回の練習に参加していました。写真はサークルで中国のイベントに出演した時のものです。TUM は留学生が多いため、サークル内の公用語も英語でした。みんなフレンドリーで、初心者の私に丁寧に教えてくれました。

ドイツでは外食が高いため、友達と集まる時は家で料理をすることが多かったです。上の写真は中国人の友達と作った本場中華料理です。ドイツは終電がかなり遅くまであるため（朝３、４時)、つい時間を忘れてしまい、何時間も話し込んでいることが多かったです。

ミュンヘンの美術館は日曜日のみ、全て１ユーロで入れます。すごく広くて、面白い作品がたくさんあるのでオススメです。冬の寒い時期の暇つぶしに最適な場所です。

ミュンヘンのフリーマーケットです。毎週色々な場所で開催しています。これはアパートの中庭で開催していたものです。おばあちゃんが手作りのケーキを販売していたり、子供が自分のおもちゃを売っていたり、ほっこりする場面でいっぱいでした。



スイスのマッターホルンです。スイスは国全体がアルプスに囲まれていて、どこを切り取っても絶景でした。

以上