

2024 年度派遣交換留学修了届

※HP 上で公開しますので、個人情報記入しないようにしてください。

私は海外協定校に派遣され、この度交換留学を修了しましたので、下記のとおりご報告いたします。

■基本情報

留学先国	ドイツ
留学先大学	PFH Private Hochschule Goettingen
形態	☐ 国立 ☐ 公立 ☒ 私立 ☐ その他
学年歴	※記入例 1 学期：4 月上旬～7 月下旬、2 学期：9 月中旬～2 月上旬 2 学期：10 月初旬～2 月上旬
学生数	4,700
創立年	1995
留学先での所属学部	Master of Business Administration
留学時の学年	3
留学開始・終了時期	2024 年 10 月 4 日～ 2025 年 2 月 10 日 (4 カ月)

■留学先での生活について

① 大学がある町やキャンパスの雰囲気はどうでしたか？
学生街と言われるだけあって若い人が非常に多いが、和やかで暮らしやすい街でした。日本人は滅多にいません。田舎のドイツ人らしい穏やかさがあって困ったことがあっても周囲に助けてくれる人が多いですが、逆に都会ほど英語を話せない人も想像以上にいるので英語力を上げるという目標には向いていないかもしれません。これといった娯楽はないですがスーパーマーケットや本屋、映画館、ショッピングモールなどもあるにはあり、ドイツの快速列車 ICE も停車するので不便は特にありませんでした。キャンパスは想像より小さくこじんまりしていますがインターナショナルオフィスの方や先生も気さくで常にサポートしてくれていました。食堂や図書館は向かいにあるゲッティンゲン大学のも

のを使っていたのでこちらも不便はありませんでした。

② 留学中はどこに住んでいましたか？

- a. 大学寮 (): 何人部屋でしたか (人)
 b. アパート (): 何人部屋でしたか (人)
 c. ホームステイ (): 何人部屋でしたか (人)
 d. その他 (○): 具体的に：大学が情報を提供している寮。1 人部屋。

③ 住環境はどうでしたか？

基本的に満足できるものでした。良かった点は 1 人部屋でプライベートが確保されている、シャワーやトイレも部屋に備えられている、気密性が高く冬でも全く寒くない、マットレスの質が良い、収納が十分にある、寮が主催のイベントがあるので気軽に友達を作れる、備え付けのランドリー・スタディールーム・パーティールーム・ジムがあり設備が整っている、平日は常に寮のスタッフがいるのでいつでも相談できる点など。

不満な点は、とにかく家賃が高い(寮生もよく言っていた)、シェアキッチンでインド人が多いので廊下はスパイスっぽいにおいがする、駅やメインストリートから少し遠い(徒歩 30 分ほど)点。

管理人が常にいるので住むうえで困ったことがある場合は先に相談すると、すぐに対応してくれます。

④ 現地のインターネット環境はどうでしたか？

途中までまったく問題なく快適でしたが 12 月末から急にインターネット接続が切れるようになり、それから 1 か月ほどは解決しないまま留学を終えました。その点が不便だったのと使用のためにアカウントをつくるサイトが複雑で少し大変でした。

⑤ 食事はどうしましたか？

- a. 大学・寮のミールプラン ()
 b. 主に外食 ()
 c. 自炊と外食が半々程度 ()
 d. その他 (○) 具体的に： ほとんど自炊。外食は月 1 程度。

⑥ 留学先で他の留学生や現地学生とどのように交流を深めましたか？

学校が用意したウェルカムパーティーや寮のイベントなどは基本顔を出して話せそうな人と話す、授業の前に同じ授業の学生たちと世間話に混じる、寮のシェアキッチンで人と話す、パーティーを主催するなど。たくさん友達ができました。

⑦ 余暇や長期休暇はどのように過ごしましたか？

ヨーロッパにこんなにいる機会はないという一心で、とにかく低価格で観光旅行に行っていました。学生証があればニーダーザクセン州の中は無料で行けたので、ニーダーザクセンの行きたいところは積極的に行きました。クリスマスマーケットの期間はなるべく早く予定を立てて列車をとって、他の州にも観光に行きました。

絵を描くのが趣味なので、予定のない日は英語を聴きながら絵を描いていました。

⑧ 健康管理や危機管理で注意したことについて、アドバイスがあれば具体的にお願いします。

健康管理：3食しっかり食べてしっかり寝ること、疲れた時は休養の時間をとること。ミロも持って行って飲んでいました。ビタミン剤は持って行っていたものの使うことはありませんでした。

危機管理：パスポートは腰ポーチに入れると決めて場所を固定していました。夜間出歩く際は後ろに人がいたらなるべく距離をとるようにしていました。何種類か支払い方法を持っておくようにしていました。充電器と充電ケーブル(コンセント付き)は必ず携帯しておき、スマホをいつでも使えるようにしていました。バイクロード(自転車専用道)を歩かないことも大切で、本当に轢かれそうになったことが何度あります。少し治安に不安があったのでクラブの前を通らないで向かいの道路を通るようにしていました。

⑨ 文化、習慣、宗教の違いなど、生活全般（衣食住）に関するアドバイスがあればお願いします。

学期始まりはイミグレーションオフィス(市民登録)が混むので絶対に渡航前に予約するようにしてください。できれば渡航日が決まった時にすぐに予約するのがおすすめです。1回でできるとは限らないので数日後に2日予備で予約してから渡航すると安心だと思います。必要書類はパスポート、寮でもらえる住所登録の用紙、あればドイツの学生証。口座も保険もそれがないと登録できないので絶対早めにとった方が良いです。バイクロードは歩かない、本当に轢かれます。水は飲んでも大丈夫で、むしろゲッティンゲンの水がおいしいことで有名らしいです。電車は常に遅れるしすぐキャンセルになるのでアプリでリアルタイムに確認、次の電車も調べておくとう安心です。ICEはどこにでも行けますが時間変動制をとっているのので3日前までにチケットを買わないと高すぎて買えません。ホームレスがたくさんいますが構うと顔を覚えられますのでできるだけ関わらないようにしてください。日曜日はカフェやレストラン以外まったく開いていないのでそれまでに買い出しに行く必要があります。

⑩ どのような保険に加入しましたか。()に○をつけてください。

- a. 留学先大学が指定した保険 (○)
 b. 個人の保険のみ ()
 c. 大学指定の保険と個人保険の両方 ()

ドイツは国民保険にも加入することが義務付けられています。

⑪ 予防接種は必要でしたか。()に○をつけてください。

- a. はい () 具体的に：
 b. いいえ (○)

⑫ 現地で病院に掛かったことはありましたか？

なし。

⑬ 大学内の医務室・診療所（附属病院など）で医療サービスを受けることは可能でしたか？

特にそういう話は聞きませんでした。

⑭ 学内外で問題があった時には誰に相談しましたか？留学先に相談窓口はありましたか？

休日であればインターナショナルオフィスや寮のハウスマスターに相談できました。休日は友人に相談していました。

⑮ 現地での危険情報をどの様に収集し、どのような防犯対策をしましたか？

ネットで口コミを見る、ドイツ人の友人に聞く、日本人の留学生の中で情報をシェアするなどして情報を集め、とにかく1人ではそこに行かないようにしました。緊急通報の番号(112)も覚えておく心安心。

■留学先での学習について

① 留学先で履修した科目・時間・授業内容について教えてください。

※ 詳細は別紙「学習・研究活動レポート」に記載をお願いします

International Marketing: 企業が国際進出する際にどのような判断基準をもとにするか、例を用いながら学ぶ。

German A1: ドイツ語に触れたことすらないような初心者のためのクラス。アルファベットや数字の読み方、挨拶、自己紹介、基礎的な単語などを学ぶ。文法のルールなどはA2 レベルなので習わない。

② 授業履修の際に、注意したほうがいいことがあれば、なるべく具体的に教えてください。

お試して授業を受けられる期間があるのでそのタイミングは面倒でもなるべく授業に出て、授業や教授の雰囲気を知っておくと良いと思います。私はそれで取りたかった授業の半分を自己判断で放棄しました。周りに友達を作れそうかどうかも見えておく心安心材料になります。素直に「英語が苦手なのですがこの授業に必要な英語のレベルはどれくらいですか？」と聞くと教えてくれる先生もいました。

③ 授業に関して、困ったこと、うまくいったこと、努力したことなど、教えてください。

追手門学院大学の Japan Program でオールイングリッシュの授業を受けた経験はありましたが英語で試験を受けたことがなかったので、試験対策はとにかく時間を使いました。普段から授業を録音して予習より復習をていねいにするようにし、分からないところは先生にも積極的に質問していました。ドイツ語は普段からアプリも使って勉強していました。

■留学前後の外部語学試験の成績・資格試験の実績について

① 外部語学試験	
〔留学前〕 IELTS overall 5.5 L:5.0 R:5.0 W:6.0 S:5.5	〔留学後〕
② 資格試験	
〔留学前〕	〔留学後〕

■今後の進路等について

① 卒業時期について教えてください。（わかる範囲で結構です）○をつけてください。
a. （ ○ ） 4年で卒業予定 b. （ ） 卒業は延期する予定（延長予定期間： ）
② 就職・進学のための活動について教えてください。（留学中にしたこと、留学後の予定など）
留学にスーツを持って行っており、就職活動は留学中に本腰を入れ始めました。留学前にインターンに参加していろんな企業に目を通していましたが、留学中はオンラインで気になっていた企業の座談会や面談に参加しました。時差があり基本早朝だったので早寝と目覚ましは必須。また、自己分析や面接対策は隙間時間を使ってこまめに進めていました。 留学修了までに1社ほど最終選考に、ほかにも3社ほどは早期選考に進みました。

■留学全般について

① 留学を終えての学習成果を教えてください。 私は卒業論文の調査を目的として留学に行きましたが、想像以上の成果を持って帰ってくることができました。現地で実際に取材ができたり現地の生活を観察できたり、自分の中で知識としてあったものを正確なものに修正してインプットできたのは留学の何よりの宝だと思います。また、英語力を伸ばすという目標を掲げていた私にとっては、英語を使って友達を作ったり知らない人に話しかけたりできた経験は確実に自信と実力に繋がっています。単に日常会話をするだけでなく授業でアカデミックな内容に触れたり友人と宗教や環境問題などより踏み込んだ会話をしたりことで自分の意見を発信する力が身につきました。
② 留学して、何が変わったと思いますか。 留学して変わったことは主に3つです。 まず、自分の中の自信に変化がありました。語学力はもちろんだが、語学力がなくても最悪生きていける自信ができました。海外経験が一切なく最初は訳がわからず右往左往していた暮らしも少しずつコツをつかんできて結局4カ月を経て帰って来たので、どこにいてもどうにかなるんだという経験は私の自信に直結しているように感じます。 また、先入観が消えました。私が調査している卒論のテーマは動物福祉であり、ドイツは世界屈指の動

物福祉先進国だとずっと憧れていました。それをきっかけにドイツに来たましたが実際は完全なものではなく、動物福祉の考え方にもたくさんの問題を抱えていたことが調査でわかりました。ただそれで幻滅することではなく、むしろこの国は問題に対してこんなに日々国全体で向き合っているんだという感動は計り知れないものであり、これこそ私が憧れた国だと思いました。ひたすら憧れを見つめ続けるだけでなく実際に足を運んで現実を見てみることで得られるものもあるのだと知りました。

3つ目は日本の文化が好きになったことです。海外に来て、日本人だと自己紹介すると喜んでくれる人が想像以上にいることに驚きました。アニメ、ドラマなどのサブカルから風景、日本食、さらには日本語の響きが好きだと言ってくれる人もいました。友人に頼まれて日本食パーティーを開いたこともあります。私は昔以上に日本のことを誇らしく感じており、日本をより好きになってもらえるようにコミュニケーション能力を高めたい、また日本人としてこんな日本を守っていかないといけないという自負が芽生えました。

③ 留学を考えている人へのメッセージをお願いします。

もし留学に行こうか迷っているなら、ぜひ前向きに検討してみてください！

私はもともと海外が嫌いで、海外に行きたくない一心で修学旅行が国内の公立高校を選んだほどでした。些細なきっかけで海外の友人ができてから海外に興味を持ち、ずっと迷っている間に周囲の人たちが背中を押してくれて留学に行きましたが、本当に行って良かったと思っています。もちろんすべてが楽しい訳ではなく、授業も大変だしホームシックにもなります。でも、ずっと画面越しに見ているだけだった壮大な景色を目の前にしたり、初めて海外の人と自分の力で話せたり、そういった瞬間というのはすべての苦勞が吹き飛ぶほどの達成感が生まれます。自分の中で「留学に行った」という経験はきっとかけがえのないステータスになります。

やらない後悔よりやる後悔！憧れの地に足を踏み出すあなたの勇気を応援します！

■学習・研究活動レポート

履修した授業科目名（留学先大学言語）：	履修した授業科目名（日本語）：
International Marketing	国際マーケティング
科目設置学部・研究科	Master of Business Administration
履修期間	1 学期間
単位数	3 単位
本学での単位認定状況	
授業形態	対面・オンラインのハイブリッド
授業時間数	42 時間
担当教授	Dr. Steffen Jahn
授業内容	企業が国際進出を検討する際に注目する要素について、さまざまな観点から

	事例をもとに学ぶ。	
試験・課題など	パワーポイント作成課題(授業内課題)・期末試験(筆記・持ち込みなし)	
学習成果 (自由記入)	教授が日本人学生を受け入れるのは初めてだったらしく日本の景気や経済状況などに強い興味を持っていたので、日本の話を交えながら実践的な内容を話していただきより定着が早まった。私は社会学部でビジネスは完全に専門外だったが、海外のマーケット参入という普段見聞きすることのない新たな考え方や定義を知れて有意義だった。	
履修した授業科目名 (留学先大学言語):		履修した授業科目名 (日本語):
German A1		ドイツ語 A1
科目設置学部・研究科	Language Courses	
履修期間	1 学期間	
単位数	3 単位	
本学での単位認定状況	既に履修済み	
授業形態	オンライン(口頭試験のみ対面)	
授業時間数	42 時間	
担当教授	Prof. Dr. Ahrens	
授業内容	ドイツ語の基礎を学ぶ授業。発言の機会が多く実践向け。	
試験・課題など	普段は課題なし、口頭試験の成果型。	
学習成果 (自由記入)	ドイツに来たらドイツ語は学んでおいた方がいいと、授業を受けてより思った。日本でドイツ語の授業を少しだけとっていたがかなり記憶が薄れていた ので、実践形式で教科書に沿ってネイティブに教えてもらえるのはすごくあ りがたかった。アルファベットの読み方、数字の読みや書き、自己紹介の型、 簡単な指示語、簡単な文章の音読くらいまではできるようになり、ドイツ人 との会話にもかなり活かされた。	

■学習・研究活動レポート

履修した授業科目名 (留学先大学言語):		履修した授業科目名 (日本語):
科目設置学部・研究科		
履修期間		
単位数		

本学での単位認定状況			
授業形態			
授業時間数			
担当教授			
授業内容			
試験・課題など			
学習成果（自由記入）			
履修した授業科目名（留学先大学言語）：		履修した授業科目名（日本語）：	
科目設置学部・研究科			
履修期間			
単位数			
本学での単位認定状況			
授業形態			
授業時間数			
担当教授			
授業内容			
試験・課題など			
学習成果（自由記入）			

■留学費用について

			現地通貨：€	円換算：1€＝166¥
留学費用項目	現地通貨	日本円（換算）	その他（備考欄）	
授業料	0	0	交換留学プログラムのため授業料は学校負担・追手門の学費を払っています	
滞在費	3,594	596,604	寮(BESECAMP)滞在費	

食費	200	33,000	ほとんど外食していません。3人で食材を購入していた分かなり節約になりました。
図書費	0	0	
学用品費	56	9,296	
教養娯楽費	400		
被服費	0		
医療費	0		
保険費	556.44	91,812	
渡航旅費（航空運賃・空港税など）	2,311	383,730	任意保険費含む
雑費	342	56,928	交通費
その他			
その他			
その他			
合計	7,459.44	1,171,370	

以上
