

2025 年度秋学期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	Private Hochschule Göttingen (PFH)
形態	<input type="checkbox"/> 国立 <input type="checkbox"/> 公立 <input checked="" type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> その他
学年歴（留学先大学の年間スケジュール）	1 学期：4 月上旬～7 月下旬、2 学期：9 月中旬～2 月上旬
学生数	4,700 人
創立年	1995 年
留学先での所属学部	General Management
留学時の学年	4 年
留学開始・終了時期	2025 年 10 月 9 日 ～ 2026 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？
<p>ゲッティンゲン「学生の街」と称される通り、若者や学生が多い活気のある町でした。朝は通勤・通学の人や自転車での移動が多く、街全体が賑わいます。最寄り駅は高速鉄道の停車駅であるため、駅周辺や市内中心部は夜間でも人通りが多い環境でした。</p> <p>大学はビルの 2・3 階部分にあり、国立ゲッティンゲン大学の目の前に位置しています。そのため、昼食はキャンパス内の Studentenwerk の食堂を学生価格で利用していました。また、同大学の図書館も利用可能であり、PFH の学生でありながら、現地大学のキャンパスライフも体験することができました。</p>
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 (1 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:

③ 住環境はどうでしたか？

全体として非常に快適な環境でした。施設内にはジム、シネマルーム、ビリヤードなどを備えたオープンスペースがあり、24 時間利用可能でした。部屋にはキッチン付きタイプとシェアキッチンタイプがあり、私はシェアキッチンタイプの部屋で自炊をしていました。部屋にはトイレ、シャワー、ベッド、デスクが備え付けられ、生活に必要な設備が整っていました。ロビーには管理人が常駐しており、SNS で入居者同士や管理人と連絡を取ることができます。建物および各部屋はオートロックで、防犯面も整っていました。

一方で、入居直後は部屋の清掃が不十分であったため、初日は清掃から始める必要がありました。また、月に 1 度程度火災報知器が作動し、夜間や早朝に起こされることもありました。

④ 現地のインターネット環境はどうでしたか？

現地では eSIM を利用していましたが、大学およびアパート内には安定した Wi-Fi 環境があり、日常生活で通信量に困ることはありませんでした。寮の Wi-Fi は 2 週間ごとに更新が必要で、再設定の手間はありましたが、安全性の観点では安心できる仕組みだと感じました。

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: 自炊

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？

オリエンテーション期間中のシティーラリーや遠足など、留学生向け交流イベントに積極的に参加しました。そこで知り合った友人とその後も交流が続き、手料理を振る舞ってもらう機会もありました。また、アパートで同じフロアだった現地学生とも親しくなり、ボルダリングに行く、料理を振る舞うなどして交流を深めました。日常的に挨拶を交わし、短時間でも会話を重ねることを心掛けたことで、交流を深められたと感じています。

⑦ 余暇や長期休暇はどのように過ごしましたか？

週末にはドイツ国内、2 週間のクリスマス休暇にはヨーロッパ各国を旅行しました。ゲッティンゲン はドイツの中心部に位置し、高速鉄道が利用できるため、移動がしやすい立地でした。スイス、イタリア、フランス、ベルギー等を訪れ、国ごとの文化や歴史の違いを実体験として学ぶ貴重な機会となりました。ドイツ国内の旅行では、北はベルリンから南はミュンヘンまで、歴史的建造物の鑑賞やサッカー観戦などを楽しみました。

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。

渡航後 2 週間ほどで体調を崩し、1 週間ほど十分な食事が取れない時期がありました。その後は飲料水や食材の扱いに注意し、アパート内のジムに通い継続的な運動を心掛け、体調管理を徹底しました。また、非常に乾燥した気候であったため、こまめな水分補給と保湿を意識しました。12 月以降は急激に寒くなり、最高気温が氷点下になる日や積雪もありましたが、その後急に気温が上がるなど、寒暖差が大きく体調管理が難しいため、意識して過ごすことが大切だと思います。

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。

基本的な生活様式は日本と大きく変わりませんでした。日曜日は飲食店以外の多くの店舗が閉店し、教会に通う人も多い点が印象的でした。そのため、週末前の買い出しが必要であり、特に土曜日は買い物客で街が混雑していました。

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 ()

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？

体調を崩したことはありましたが、ドイツの健康保険証がトラブルでしばらく届かなかったため、受診していません。

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？

サービスを受けていないのでわかりません。

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？

留学先大学の International Office に相談しました。授業等の学内のことに限らず、滞在許可の取得に関するサポートもしていただきました。また、先輩留学生とのバディー制度があり、授業や街のことについて教えてもらったり相談に乗ってもらったりしていました。

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？

外務省の海外安全ホームページを定期的に確認し、防犯面でのリスクが高い場所に訪れる際はカバンを上着の下に隠したり、偽物のお財布を用意したりする等、基本的な防犯対策を行いました。

■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

German A1（ドイツ語）、International Marketing I（国際マーケティング）の授業を履修しました。

本留学を通じて、語学力の向上だけでなく、異文化理解の深化やグローバルな視野の獲得といった、日本国内では得がたい力を得ることができました。特に、異なる文化的背景を持つ人々と日常的に関わる環境の中で、価値観の違いを理解し、受け入れながらコミュニケーションを取る力が身についたと感じています。

渡航直後は英語での日常会話すら十分に聞き取れず、生活面でも学習面でも苦労しました。しかし、授業外でも継続して英語学習に取り組み、積極的に会話の機会を持つことで、徐々に現地での生活に適應できるようになりました。周囲にすぐ頼れる人がいない環境に身を置いたことで、自ら状況を判断し、工夫しながら問題を解決する力が養われました。

また、日本では当たり前であったことが通用しない場面を多く経験したことで、物事を固定観念にとらわれずに考え、自分の意思で選択し行動する姿勢の大切さを学びました。大学での授業やケーススタディ、日常の会話を通じて、日本が国際社会の中でどのように見られているのか、どのような役割を担っているのかを知ることができ、物事を俯瞰的に捉える視点が身についたと感じています。自ら問題意識と目的意識を持ち、解決策を模索する過程そのものが、大きな成長につながった留学生活でした。

② 留学して、何が変わったと思いますか。

留学を通して最も大きく変化したのは、物事に対する考え方や姿勢です。異なる文化や歴史、価値観を持つ人々と接する中で、自分の視野の狭さに気づくと同時に、多様な視点から物事を捉えることの重要性を実感しました。これまで意識していなかった社会の仕組みや日常の習慣についても、その背景を考えるようになり、物事をより深く捉えるようになりました。

また、これまで漠然としたイメージや先入観で理解していた事柄についても、自分自身の経験を通して再認識することができました。実際に見て、聞いて、体験することで理解が深まり、自分の世界が大きく広がったと感じています。

生活面でも、言語や制度の違いから想定外のことが頻繁に起こりましたが、その都度「どうすれば解決できるか」を考える習慣ができました。以前は不安を感じると消極的になりがちでしたが、状況を整理し、できることから行動する姿勢へと変化したと感じています。さらに、困難な状況に直面した際にも前向きに捉え、自分なりに努力を積み重ねる姿勢が身につきました。時間の使い方や物事への向き合い方、自分の将来についても改めて考えるようになり、自身の在り方を見つめ直す大切な機会となりました。

③ 留学を考えている人へのメッセージをお願いします。

留学は環境が大きく変わるため、不安を感じることも多いと思います。実際に私も、渡航直後は言葉が通じず、生活面で戸惑うことが続きました。しかし、その経験を通して、問題が起きたときに自分で考え、行動する力が身につきました。授業での発言、現地学生との交流、日常生活での小さなやり取りなど、一つ一つの経験が自信につながります。困難な場面もありますが、それを乗り越えた経験は帰国後も活けると感じています。留学に挑戦して、学生の貴重な時間を有意義なものにしましょう。

■ 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）：

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	6 単位		
本学での単位認定状況			
授業形態	対面		
授業時間数	33 時間		
担当教授	Dr. Anastasia.R		
授業内容	ドイツ語のビギナークラスです。主に、自己紹介や日常会話などの、実践的なやり取りについて学びました。		
試験・課題など	課題有り。 学期末にリスニング、ライティング、リーディングの筆記試験有り。		
学習成果（自由記入）	身の回りのものの語彙や街中の広告の趣旨は理解できるようになり、店頭での注文もできるようになりました。授業では、他の留学生の国の言語や文化について共有する機会も多くあったため、ドイツ語だけではなく、異文化理解を深めることもできたと感じています。		
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）：	
Advanced International Marketing I		国際マーケティング I	
科目設置学部・研究科	Master of Business Administration		
履修期間	1 学期間		
単位数	6 単位		
本学での単位認定状況			
授業形態	ハイブリット型（対面・オンライン）		
授業時間数	33 時間		
担当教授	Pro. Dr. Matthias		
授業内容	企業がグローバルマーケットに参入する際の障壁や対策、戦略などをマーケティングのフレームワークに基づいてディスカッションします。		
試験・課題など	課題有り。 学期末に筆記試験有り。		
学習成果（自由記入）	追手門で学んだ「マーケティングのフレームワーク」を踏まえた内容だったため、基本的なことは理解できました。しかし、専門用語が多く、グループワークが多く行われる授業ナタメ、ディスカッションは少し難しく感じました。		

■留学費用について

			現地通貨： €	円換算： 1€ = ¥185
留学費用項目	現地通貨	日本円（換算）	その他（備考欄）	
授業料				
滞在費	2,900	550,000	寮費	
食費	1,600	300,000	(外食含む)	
図書費				
学用品費				
教養娯楽費	3,500	650,000	旅費、英会話代、新聞代等	
被服費	160	30,000		
医療費				
保険費	1,100	200,000	学内保険、ドイツ健康保険	
渡航旅費（航空運賃・空港税など）	1,030	190,000	往復航空券	
雑費				
その他				
その他				
その他				
合計	10,290	1,920,000		

以上

本学学生の個人的な質問等に回答していただける方、また卒業後のフォローアップ調査に協力いただける方は、下にお名前と連絡先をご記入ください。ご記入いただいた個人情報は、本目的以外には利用致しません。

(了)