

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	私立ゲッティンゲン大学
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）	※記入例 1 学期：9 月中旬～1 月中旬、2 学期：1 月下旬～6 月中旬 ① Winter Semester（冬学期）：10 月 1 日 ～ 3 月 31 日 ② Summer Semester（夏学期）：4 月 1 日 ～ 9 月 30 日
学生数	約 30,000 人
創立年	1737 年
留学先での所属学部	経営学部
留学時の学年	4 年
留学開始・終了時期	2025 年 10 月 10 日～2026 年 2 月 9 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>ゲッティンゲンは、大学と町が自然に一体化した学術都市という印象でした。</p> <p>町の中心部は徒歩や自転車で移動できる規模で、石畳の旧市街には歴史的な建物や教会が並び、落ち着いた雰囲気があります。一方で、カフェや書店、学生向けの飲食店が多く、平日でも学生の姿が目立ち、静かさの中に活気を感じました。</p> <p>キャンパスは一か所に集中しているというより、町の中に点在しており、日常生活の延長線上に学びの場がある感覚でした。そのため、大学での学習と私生活の距離が近く、学業に集中しやすい環境だと感じました。また、治安が良く、初めての海外生活でも安心して過ごせる点も大きな特徴です。</p>

② 留学中はどこに住んでいましたか？
<p>a. 大学寮 (): 何人部屋でしたか (人)</p> <p>b. アパート (○): 何人部屋でしたか (1人)</p> <p>c. ホームステイ (): 何人部屋でしたか (人)</p> <p>d. その他 (): 具体的に：</p>
③ 住環境はどうでしたか？
<p>ゲッティンゲンは学生の町ということもあり、静かで治安が良く、生活リズムを整えやすい環境でした。住宅街は落ち着いており、夜でも騒がしきはほとんどなく、勉強や休息に集中できました。スーパーやドラッグストア、公共交通機関が徒歩圏内にそろっていて、日常生活で不便を感じることは少なかったです。</p>
④ 現地のインターネット環境はどうでしたか？
<p>現地のインターネット環境は、全体として非常に快適で、速度も安定していました。寮では固定回線 (Wi-Fi) が整備されており、オンライン授業の受講、レポート作成、資料のダウンロードなどを行ううえで不都合を感じることはありませんでした。通信が途中で途切れることもほとんどなく、学習面では安心して利用できました。</p> <p>また、大学構内や図書館では学内 Wi-Fi が利用でき、複数人が同時に接続していても速度低下はあまり感じませんでした。町中のカフェや公共施設でも Wi-Fi が使える場所が多く、外出先でも作業が可能でした。</p>
⑤ 食事はどうしましたか？
<p>a. 大学・寮のミールプラン ()</p> <p>b. 主に外食 ()</p> <p>c. 自炊と外食が半々程度 (○)</p> <p>d. その他 () 具体的に：</p>
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？
<p>留学先では、日常的な場面を通じて自然に交流を深めていきました。授業ではグループワークやディスカッションの機会が多く、課題に取り組む中で他の留学生や現地学生と会話を重ねることができました。学習内容について意見を交換するうちに、授業外でも一緒に勉強したり、食事に行ったりする関係へと発展しました。</p>
⑦ 余暇や長期休暇はどのように過ごしましたか？
<p>余暇や長期休暇は、学業とのバランスを取りながら、国内外の旅行を中心に過ごしました。ドイツ国内では、週末や短い休暇を利用して各都市を訪れ、歴史的建造物や街並みを見学しました。移動のたびに、都市ごとの雰囲気や文化の違いを体感でき、教科書では得られない学びがありました。また、長期休暇には国外にも足を延ばし、ヨーロッパ各国を旅行しました。国境を越えるごとに言語や食文化、価値観の違いを実感し、同じヨーロッパでも多様性があることを肌で感じました。計画を立てて移動や宿泊を手配する経験は、自立心や判断力を養う良い機会にもなりました。</p>
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。

まず、日本で使い慣れている自分に合う薬（風邪薬、胃腸薬、頭痛薬など）をあらかじめ持参することは非常に有効です。海外では薬の成分や用量が異なる場合があり、体質に合わない可能性もあるため、初期対応ができる日本の薬があると安心です。

また、生活リズムを崩さないよう、睡眠時間を確保し、食事を抜かないことを意識しました。慣れない環境では体調を崩しやすいため、少しの不調でも無理をせず、早めに休むことが大切です。

日常生活では、夜間の一人歩きはできるだけ避けるようにしました。治安が比較的良い地域であっても、暗い道や人通りの少ない場所はリスクが高まるためです。

また、観光地や公共交通機関ではスリ対策を徹底しました。具体的には、貴重品を分散して持つ、リュックは前に抱える、ファスナー付きのバッグを使用するなど、基本的な対策を怠らないことが重要です。

さらに、パスポートや保険証書のコピーを用意し、データでも保存しておくこと、緊急連絡先（大学、保険会社、日本大使館）をすぐ確認できる状態にしておくことも安心につながりました。

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。

ドイツでは、時間やルールを守る意識が非常に強いです。約束の時間を厳守すること、静かに過ごすべき時間帯（特に夜間や日曜日）を意識することは、周囲との信頼関係を築くうえで欠かせません。また、意見をはっきり述べる文化があるため、遠慮しすぎず、自分の考えを言葉にすることも大切です。食事は日本と比べてシンプルで、外食は量が多く味付けも濃い傾向があります。自炊を取り入れることで、健康管理と食費の両立がしやすくなります。アジア系スーパーを活用すれば、日本食材もある程度手に入るため、無理に現地食だけに合わせる必要はありません。

また、宗教や個人の信条により、豚肉やアルコールを避ける人、ベジタリアン・ヴィーガンの人も多いため、食事に誘う際や共有する際は相手の背景を尊重する姿勢が大切です。

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 ()

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？

ありませんでした。

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？

分かりません。

留学期間中に大学内の医務室や附属病院を利用する機会がなかったため、実際に医療サービスを受けることが可能かどうかについては把握していません。

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？

学内外で困ったことや不安が生じた際には、現地の大学で留学生を担当している先生に相談しました。

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？

現地での危険情報については、大学から配信される案内や留学生向けの連絡を中心に収集しました。また、現地のニュースや周囲の学生からの情報も参考にし、危険が想定される場所や時間帯を事前に把握するよう心がけました。

■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

留学先では、ドイツ語とインターナショナルマーケティングの2科目を履修しました。

ドイツ語の授業は、1回90分を週2回実施され、基礎的な文法や語彙の習得に加え、日常会話を想定した表現練習を中心に行われました。少人数での授業だったため、発言や質問の機会が多く、実際に使えるドイツ語を身につけることを重視した内容でした。

インターナショナルマーケティングは、1回90分の授業を2コマ連続で行う形式で、週1回実施されていました。国や地域による市場環境や消費者行動の違いを踏まえたマーケティング戦略について学びました。

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。

まず、履修前にシラバス（授業概要・到達目標・評価方法・課題量）を必ず確認することが大切です。授業によっては、試験だけでなくレポートやプレゼンテーション、出席状況が成績評価に大きく影響する場合があるため、想定以上に負担が大きくなることがあります。特に留学生の場合、語学面の負荷も考慮して判断する必要があります。

次に、現地の友人や先に履修した学生に相談することも有効です。実際の授業の雰囲気や課題の量、難易度はシラバスだけでは分からないことも多く、経験者の話を聞くことで現実的な判断ができます。また、留学生担当の先生やアドバイザーに相談することで、履修の可否や自分のレベルに合っているかについて助言を得ることもできます。

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。

まず困ったこととしては、テスト勉強が想像以上に大変だったことが挙げられます。特に専門科目では、内容を理解するだけでなく、英語で出題される試験に対応する必要があり、復習や用語整理に多くの時間を要しました。また、慣れないうちは英語での講義を聞き取ることで体が難しく、最初は内容を十分に理解できない場面もありました。

一方で、授業に慣れてくるにつれて、講義の進め方や頻出表現が分かるようになり、徐々に理解が深まっていった点はうまくいったことだと感じています。予習をしてから授業に臨むことで、英語での説明も要点を押さえて聞けるようになりました。

そのために行った努力としては、事前に資料や関連用語を確認すること、授業後にノートを見直しながら内容を整理することを継続しました。こうした積み重ねにより、英語で学ぶ環境にも徐々に適応できたと感じています。

■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

になると考えています。

③ 留学を考えている人へのメッセージをお願いします。

留学には不安や戸惑いもありますが、それ以上に自分を大きく成長させてくれる経験だと思います。慣れない言語や文化の中で思い通りにいかないことも多くありますが、その一つ一つを乗り越える過程で、忍耐力や課題解決能力が自然と身についていきます。

最初から完璧を目指す必要はなく、分からないことがあれば周囲に頼り、自分なりに試行錯誤する姿勢が大切です。留学で得られるのは語学力だけでなく、異なる価値観に触れることで広がる視野や、自分自身への自信です。

少しでも留学に興味があるなら、ぜひ一歩踏み出してみてください。その経験は、今後の学業や将来に必ず生きる財産になると思います。

■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）：	
German A1		ドイツ語 A1	
科目設置学部・研究科	経営学部		
履修期間	2025年10月22日～2026年1月19日		
単位数	6単位		
本学での単位認定状況			
授業形態	対面授業		
授業時間数	21		
担当教授	Anastasia Rischenkov		
授業内容	基礎的な文法、語彙、発音を学習した。あいさつや自己紹介など日常生活で用いられる表現を中心に、聞く・話す・読む・書くの四技能をバランスよく学び、簡単なコミュニケーションが取れることを目標とした。		
試験・課題など	評価は学期末に実施された1回の試験によって行われ、リスニング、リーディング、ライティングの三技能が問われた。		
学習成果（自由記入）	ドイツ語初級レベルとして、基礎的な文法・語彙および三技能の基礎を身につけ、日常生活における簡単なコミュニケーションが可能となった。		
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）：	
International Marketing		国際マーケティング	
科目設置学部・研究科	経営学部		
履修期間	2025年10月23日～2026年2月2日		
単位数	6単位		

本学での単位認定状況	
授業形態	対面授業
授業時間数	23
担当教授	Matthias Limbach
授業内容	国際市場を対象としたマーケティング理論を中心に、国や地域ごとの市場環境、文化、消費者行動の違いを踏まえたマーケティング戦略について学習した。ケーススタディやディスカッションを通じて、グローバルな視点から企業のマーケティング活動を考察する内容であった。
試験・課題など	
学習成果（自由記入）	国や地域による市場環境や文化、消費者行動の違いを理解し、グローバルな視点でマーケティング戦略を考える力が身についた。また、英語で行われる講義やディスカッションを通じて、専門分野を外国語で理解・表現する力が向上した。

■留学費用について

留学費用項目			現地通貨：€	円換算：1€=185¥
	現地通貨	日本円（換算）	その他（備考欄）	
授業料	---	---	派遣交換留学のため、なし	
滞在費	3,855€	713,310 円	寮費	
食費	1,621€	300,000 円	調理器具や調味料も込み	
図書費	---	---		
学用品費	---	---		
教養娯楽費	2,432€	450,000 円	旅行代(食費やお土産代、移動費など)	
被服費	162€	30,000 円		
医療費	---	---		
保険費	866€	160,353 円		
渡航旅費（航空運賃・空港税など）	1,822€	337,170 円		
雑費	540€	100,000 円	Amazon や eSIM など	
その他				
その他				
その他				
合計	11,298€	2,090,833 円		

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)