

協定校留学【終了】報告書

※現地の様子や大学の風景、ご友人との写真を添付して頂けると大変参考になります。ご協力ください。
 ※帰国後1カ月以内に提出(送信)してください。
 ※津田塾大学海外留学(派遣・受入)奨学金受給者はこの報告書をもって奨学金受給者報告書とします。

留学先大学	ハインリッヒハイネ大学デュッセルドルフ	氏名	
国名	ドイツ	学籍番号	
留学期間	2022年 4月 ~ 2023年 3月	記入年月日	2023年 3月 17日

1 履修したすべての科目についてお書きください			
主な専攻分野: 政治経済			
科目名	Mittelstufe B2.1	科目名	Phonetik B2.1
授業内容	手紙の書き方や接続法などを学ぶ。学生同士で小さなディスカッションをして意見を出し合ったりする。	授業内容	ドイツ語特有のウムラウトの発音や、口の開け方などを学ぶ。授業の最後にはドイツ語の歌を聞いたり、早口言葉を練習したりする。
授業形式	対面	授業形式	対面
単位数	4	単位数	2
サイズ		サイズ	
難易度 Course No.	普通	難易度 Course No.	易
宿題の量	少ない	宿題の量	少ない
コメント	手紙の書き方や接続法など、独学で学習するのが難しい分野に絞って教えてもらったのでよかったです。15人程の小さなクラスだったので(日本人が4人)、自分の意見が言いやすく、積極的に授業に参加できました。	コメント	先生がとても優しく、ユーモアのある方で毎回の授業が楽しかったです。発音の授業なので、とにかく「声を出すこと」に集中するように心がけていました。毎時間、授業前に、学生同士1対1でフリートークをする時間があり、そこで積極的に話したり、質問したりする力が身につきました。
科目名	English speaking skills A2-B1	科目名	Mittelstufe B2.2
授業内容	主に旅先での会話表現を学ぶ。ホテルの種類や飛行機の座席の予約の取り方など、教科書にはあまり書いてないようなマイナーな部分も取り上げる。	授業内容	テキストを用いて、助動詞や受け身などの基本的な文法を学ぶ。そのほか、移民や多様性、インターネット依存といった現代の社会問題について簡単なグループディスカッションを行う。
授業形式	対面	授業形式	対面
単位数	2	単位数	4
サイズ		サイズ	
難易度 Course No.	普通~やや難	難易度 Course No.	やや難
宿題の量	やや多め	宿題の量	普通
コメント	スコットランド出身の先生だったので、訛りのある英語で少し聞き取りにくい場面もあったのですが、良いリスニングの勉強になりました。学生数が3人しかいなかったこともあり、授業後には先生がどんな質問にも親身になって答えてくれたので、よかったです。	コメント	基本的な文法は一通り日本で履修済みだったので理解はできたのですが、ディスカッションになると、途端に話せなくなることが時々ありました。留学前に、文法の知識だけでなく、社会問題に対して自分の意見をひとつでも持つておけばよかったと思いました。

科目名	Phonetik oberstufe C.1	科目名	Russisch A1.1
授業内容	ウムラウトの練習に加えて、どんな時に短母音や長母音になるかなどを学ぶ。三つの異なるRの発音を重点的に練習し、それらを聞き分けられるように練習する。	授業内容	ロシア語の男性・女性・中性名詞、This is の言い方など基本的な事項を学ぶ。他にも、規則動詞、不規則動詞の活用など。
授業形式	対面	授業形式	対面
単位数	2	単位数	2
サイズ		サイズ	
難易度 Course No.	普通	難易度 Course No.	易
宿題の量	普通	宿題の量	少なめ
コメント	先生が毎週作ってくれるスライドに発音の違いだけでなく、発音するときの舌や喉の動き方のビデオも載せられていて、とても分かりやすく有意義な授業だった。	コメント	興味本位でとったロシア語の授業だったが、クラスにアジア人が私一人しか居なかったこともあり、理解できるまで丁寧に文法事項を教えてもらった。テストは筆記と口頭の二種類だったが、授業をきちんと理解していれば解ける基本的なものが多かった。
科目名	Sprechtraining B1	科目名	Aktiv zuhören, frei sprechen
授業内容	毎週、移民や環境、音楽など日常生活に関わりのあるテーマについて、2~3人でメンバーを変えながら、グループで話し合いをする。	授業内容	毎週、先生が指定するテーマについてA4ノートの半分ほど自分の意見を書いて、翌週の授業で発表し、それについてクラスメイトと意見を交換する授業。
授業形式	対面	授業形式	対面
単位数	2	単位数	2
サイズ		サイズ	
難易度 Course No.	普通	難易度 Course No.	普通
宿題の量	なし	宿題の量	少し多め
コメント	毎週用意されるテーマは、環境や男女の役割分業についてなど、ドイツらしいテーマがたくさんあり、とても勉強になった。学期末試験は、自分の故郷についてのプレゼンテーションで、いろんな国の文化や観光名所について知ることができた。	コメント	先生の話すドイツ語が若干古いドイツ語であったため、聞き取りや指示の理解に苦勞する場面があったが、学生の文章を添削する時には様々な言い回しを教えてくれたり、「なぜこの表現ではいけないのか」などを丁寧に教えてもらったのでよかった。
科目名	Schreibtraining B1-C1	科目名	Einführung für deutsches Politik
授業内容	主に接続法の応用を学ぶ授業。加えて、B2~C1レベルの少し難易度の高い文献を読んだりする。	授業内容	ドイツ国内の政治に関する授業で、政党の成り立ちや、各政党の政治的主張を学ぶ。
授業形式	対面	授業形式	対面
単位数	2	単位数	2
サイズ		サイズ	
難易度 Course No.	やや難	難易度 Course No.	難
宿題の量	普通	宿題の量	なし
コメント	C1レベルの学生が多く、最初は授業についていくのが大変だった。パラグラフリーディングや段落ごとの要旨を纏めながら読む読み方を教えてもらったため、少し難しい文章でも抵抗なく読めるようになった。	コメント	現地の政治学部の学生が受けている授業のため、専門用語等が難しい。授業後に、先生が用意したスライドで分からない用語を調べたり、日本語でドイツの政党に関する情報を調べたりもした。

2	<p>授業において困ったこと、その解決法について教えてください</p> <p>留学当初は、自分の意見を言うことができず、ただ黙って先生の話の聞いている状態が続きました。しかし、外国では、日本のように黙って先生の話の聞いているだけで自分の考えを言わないと、「自分の考えが無い人」と思われてしまうので、一回の授業で必ず一回は発言するという目標を立てました。最初は、自分から手を挙げて発言するのが怖かったのですが、同じクラスの日本人留学生の先輩が意見を言った後にそれを追うような形で自分の考えを言っていました。半年経った頃には、自分一人でも意見を言えるようになり、クラスメイトとは違う意見でも発言できるようになりました。</p>
3	<p>授業以外の活動についてお書きください</p> <p>少しの間ですが、社交ダンスクラブに参加していました。最初は、言葉も分からない上に、ダンスも分からず、置いてけぼりの状態でしたが、回を重ねるにつれ、現地の学生とも話すようになり、とてもよい経験になりました。</p>
4	<p>寮(またはアパート、フラット)の生活について教えてください</p> <p>寮(またはアパート、フラット)名とその場所</p> <p>Gurlittstr. 18 大学キャンパスからトラム(Uバーン)と徒歩で30分ほどの寮です。部屋の広さは一人暮らしには十分広く、快適です。ですが、シャワースペースが本当に狭く、体を洗っていると窮屈に感じることもありました。排水管が詰まりやすく、何回か修理を呼んだこともありました。そのほかの設備は概ねよかったですと思います。</p> <p>設備についての簡単な説明</p> <p>キッチン:IHコンロが二つ。冷蔵庫は一人暮らしには十分な大きさですが、自炊をする場合、冷凍庫が結構小さく感じます。また、ドイツの水はカルキがたくさん含まれているので、シンクがすぐに汚れます。こまめな掃除が欠かせません。(掃除してもまたすぐに汚れますが…) お風呂:シャワースペースが本当に狭く、体を洗っていると窮屈に感じることもありました。また、排水管が詰まりやすく、何回か修理を呼んだこともありました。また、洗面台や鏡の位置が高すぎて、使うのが大変でした。鏡の位置が高すぎて、使うことはほとんどありませんでした。 キッチン:冷蔵庫は一人暮らしでも十分なほどでしたが、冷凍庫は自炊をする人なら、少し小さめかと思います。特にドイツはお肉や野菜などが全てビッグサイズで、冷凍しないと使いきれないことが多いので、何回かに分けてお買い物をしたほうが良いと思います。</p> <p>部屋について _____ 1人部屋 広さ _____ 畳くらい</p> <p>ルームメートについて _____</p> <p>寝具や生活用品の入手方法</p> <p>大学の近くにイケアがあったので、そこで家具を買ったり、寮の近くにKaufland, Düsseldorf Arcarden という巨大スーパーがあり、主に、この三つの場所で生活用品を購入していました。特に、Kauflandは一階がスーパー、二階は何でも屋のような感じで、生活用品からおもちゃまで様々なものがあります。Düsseldorf Arcarden はデパートに近いもので、少し高めの家具や雑貨のお店があります。また、地下にはALDIというディスカウントスーパーもあり、食材を安く買うことができ便利です。</p> <p>生活の感想</p> <p>Gurlittstr.は大学からは距離がありますが、駅やスーパーへのアクセスがよく、大学以外ならどこに行くのも困らなくてよかったです。ただ、最寄駅であるKarolingerplatzから徒歩10分ほどかかるため、最寄りとは言えない距離で、道中にゴミ処理場(?)のような場所があり、臭い時には本当に臭いです。また、冬場になると、寮の洗濯場に下水が上がってきて水浸しになることが頻繁にあたり、Wifiが全く使えなくなったりとトラブルも多かったですが、同じ寮の友人と頑張っ乗り越えたことはいい経験になったかと思います。寮の部屋自体は眺めもよく、そこそこ快適なので良かったです。</p>
5	<p>食事についてコメントを書いてください</p> <p>自分もともと味の濃いものが苦手だったため、最初はドイツの味の濃い食事に慣れるのが大変でした。ソーセージや肉料理など何にしるサイズが大きく、味が濃いですが、デュッセルドルフはヨーロッパ最大の日本人街であるため、アジア系のスーパーも多いです。少し値段は高いですが、たまに日本食を買うとホームシック軽減にもなるので良いかと思えます。また、外食等でドイツ料理を食べる際、量が多すぎるが多々ありました。そのような場合は無理をせずに「食べられない」ということを正直に言うといいかと思えます。お店によっては、残った料理をパックにつめて持ち帰ったりすることもできるので、食べ過ぎで無理をすることが無いように心がけると良いです。</p>

6	医療保険についてお書きください																																										
	渡航前に加入した保険																																										
	AIG損保とCare concept (Care College Comfortプラン)																																										
	留学先大学にあった医療保険制度																																										
	AOK																																										
	留学中に受けた診察(もし差し支えなければ記入してください)																																										
	なし																																										
7	費用について教えてください(実際にかかった費用のみ記入してください)																																										
	(現地通貨)																																										
	<table border="0"> <tr> <td>渡航旅費</td> <td>915</td> <td>127,500 円</td> </tr> <tr> <td>帰国旅費</td> <td>750</td> <td>104,500 円</td> </tr> <tr> <td>引越し(往復で)</td> <td></td> <td>円</td> </tr> <tr> <td>保険</td> <td>2,905</td> <td>404,675 円</td> </tr> <tr> <td>語学研修費</td> <td></td> <td>円</td> </tr> <tr> <td>留学先学費</td> <td></td> <td>円</td> </tr> <tr> <td>本学学費</td> <td></td> <td>200,000 円</td> </tr> <tr> <td>教材費</td> <td>65</td> <td>円</td> </tr> <tr> <td>住居費</td> <td>3,630</td> <td>円</td> </tr> <tr> <td>食費</td> <td>45/月</td> <td>6,270/月 円</td> </tr> <tr> <td>その他(旅行)</td> <td>2,500</td> <td>348,286 円</td> </tr> <tr> <td>()</td> <td></td> <td>円</td> </tr> <tr> <td>()</td> <td></td> <td>円</td> </tr> <tr> <td>合計</td> <td>10,810</td> <td>1,505,990 円</td> </tr> </table>	渡航旅費	915	127,500 円	帰国旅費	750	104,500 円	引越し(往復で)		円	保険	2,905	404,675 円	語学研修費		円	留学先学費		円	本学学費		200,000 円	教材費	65	円	住居費	3,630	円	食費	45/月	6,270/月 円	その他(旅行)	2,500	348,286 円	()		円	()		円	合計	10,810	1,505,990 円
渡航旅費	915	127,500 円																																									
帰国旅費	750	104,500 円																																									
引越し(往復で)		円																																									
保険	2,905	404,675 円																																									
語学研修費		円																																									
留学先学費		円																																									
本学学費		200,000 円																																									
教材費	65	円																																									
住居費	3,630	円																																									
食費	45/月	6,270/月 円																																									
その他(旅行)	2,500	348,286 円																																									
()		円																																									
()		円																																									
合計	10,810	1,505,990 円																																									
	換算率 (1ユーロ = 140 円)																																										
	受給した奨学金(留学用、給付)があれば記入してください																																										
	なし																																										
8	留学前の準備について教えてください																																										
	日本から持参すべきもの																																										
	夜用の生理用品、ヒートテック																																										
	留学前にしておけばよかったこと																																										
	ドイツ語の勉強																																										

9	<p>適応しにくかったこと(学習面・生活面)があれば、記入してください</p> <p>学習面では、分からないことを分からないと言えず大変でした。日本にいる時から、先生の言うことをただ聞いているだけで、「分からないところを質問して明らかにする」と言う習慣がなかったため、自分でも「何が分からないのかが分からない」状態になってしまい、ドイツ語の勉強が停滞してしまった時期がありました。日本にいる時から、疑問に思ったことはすぐに質問して解決する習慣をつけておけばよかったと思います。生活面では、思ったことを素直に言えず、苦労しました。長いものに巻かれる精神で言いたい事を言わないことが多く、後になって「やっぱり嫌だと言えば良かった」と思うことがありました。基本的に、日本のような建前は通用しない国ですが、かと言って直接的に言い過ぎれば相手を傷つけてしまいかねないので、相手が傷つかない程度に本音を言う事が難しかったです。</p>
10	<p>留学の成果(学習面・精神面)を教えてください</p> <p>学習面では、ドイツ語力が向上したことです。ドイツ語の授業で基本的な文法事項や文章の書き方を学び、現地の友人との交流の中では、似ている単語の微妙なニュアンスの違いなど、教科書だけでは得られない知識もたくさん得ることができました。特に、ゲーテ試験を受ける前に、ドイツ語の作文を書いて友人や先生にチェックしてもらったり、会話練習に付き合ってもらったことで、早く正確にドイツ語で文章を書いたり、話したりする能力が向上したと思います。精神面では、日本にいた時よりも強くなったと思います。日本にいた時は、トラブルが起きたら「誰かが気づいて助けてくれる」と他力本願だったのが、ドイツに行ってから「自分から動かない人には助け船すら出してもらえない」ということを学び、困ったらまずは行動するという力がつきました。</p>
11	<p>今後の学習計画および進路について(就職活動)教えてください</p> <p>ドイツでゲーテB1を取得したので、現在は独検準1級とゲーテB2の取得に向けて勉強しています。進路は民間企業への就職を考えています。</p>
12	<p>留学を目指す後輩へのメッセージをお願いします</p> <p>一年間異国の土地で一人で暮らすことは簡単なことではありません。日本では当たり前だったことが通用しなかったり、言葉がわからない故に助けを求めることができなかつたり、時には人種差別を目の当たりにすることもあります。留学して間もない時は、日本に住む家族や友人が恋しくなる時期が多くなるかもしれません。ですが、一度現地のコミュニティに飛び込んでみると今まで自分が見えていなかった現地の人たちの優しさに気づくこともあります。日本では「日本人」という多数派に属していることが当たり前だった立場から、留学先では「外国に住んでいる日本人」という少数派に属することになります。もちろん辛いこともあります。その分面白いこと、勉強になること、嬉しいこともたくさんあり、特に、現地の方の何気ない優しさにありがたみを感じるようになります。「少数派の立場になって初めて気づく」という経験はお金では買えない、一生ものの財産であり、生きていく上で大切な力だと思います。ぜひ、逆境に負けることなく、自分を強くもって留学に臨んでください。留学前には親と離れるのが嫌すぎて半泣きだった私でも一年間何とかやってこれたので、これから留学される皆さんも大丈夫です！頑張ってください！！</p>
13	<p>その他、ご自由に意見を書き込んでください</p>

※本報告書は国際センターホームページに掲載します。下記のいずれかに✓をしてください。

国際センターホームページへの報告書の掲載を

(許可する(写真含む) 写真掲載のみ不可 許可しない)

※Web掲載を許可する場合は、報告書は手書きではなくパソコン入力してください。

ホームページに掲載する際は、個人情報(学籍番号および氏名)は非公開とします。



↑想像より大きかったケルン大聖堂



↑仲良しメンバーで動物園に行ったときの写真



↑現代日本学科の学生と日本食を食べに行ったときの写真



↑10月からの新しい留学メンバーと一緒にケルンに日帰り旅



↑大学の図書館。とても大きくて二階には自習スペースが沢山。



↑寮の自室。広くて快適です。



↑夏休みにスイスに旅行に行きました。その時のお気に入りの一枚。