

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2週間以内に提出(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	ブレーメン応用科学大学	氏名	
国名	ドイツ	学籍番号	
留学期間	2025 年 10 月 ~ 2026 年 7 月	記入年月日	2026 年 9 月 1 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: International Business			
	科目名	Intercultural Communication	科目名	ドイツ語初級
	授業内容	国や文化の違いによって生じるコミュニケーションの違いについて学び、それらをどのように乗り越え、相互理解を深めていくかを考える内容である。	授業内容	初級レベルの授業で、ドイツ語と英語を併用しながら進められている。
	授業形式	対面	授業形式	対面
	単位数	3ECT	単位数	3ECT
	サイズ	小規模	サイズ	20人程度
	難易度 Course No.	普通	難易度 Course No.	普通
	宿題の量	普通	宿題の量	多
	コメント	ディスカッションやロールプレイを中心に、さまざまな理論を用いながら異文化間コミュニケーションについて学んだ。1回の授業が3時間半と長いため集中力を保つのが難しいと感じることもあったが、授業にはドイツ人学生とアジア圏からの学生がほぼ半々で参加しており、発言の仕方や授業への参加姿勢などから文化の違いを感じることができて興味深かった。また、ドイツ人学生の多くが社会人学生であることも印象的であった。	コメント	授業は和やかな雰囲気で行われており、学生同士で会話練習を行う場面も多く、楽しく学ぶことができていた。一方で授業の進むスピードは比較的速いため、内容についていくためには事前の予習が必要だと感じている。さらに、受講している学生の多くがインド系の学生であり、クラスの約9割を占めていたことも印象的であった。
	科目名	Positive Psychology & Mindfulness	科目名	General Management Studies for Non-Business Students
	授業内容	心理学に関する基礎的な知識を座学で学び、実際に身体を動かす実践を通してマインドフルネスについて学ぶ。	授業内容	マネジメントについて、さまざまな理論を学びながら、基礎から体系的に学習した。
	授業形式	対面・オンライン	授業形式	対面
	単位数	3ECT	単位数	3ECT
	サイズ	少人数	サイズ	少人数
	難易度 Course No.	普通	難易度 Course No.	難
	宿題の量	易	宿題の量	多
	コメント	自分自身とじっくり向き合い、分析するという貴重な経験ができた。感情との向き合い方や、自分の感情・強みに目を向けることの大切さを学んだ。特にマインドフルネスの実践を通して、ストレスを感じた際に自分の状態を客観的に捉え、気持ちを切り替える方法を身につけることができた。	コメント	授業の進行スピードが速く、課題の量も多かったため、ついていくのが大変だった。一方で、マネジメントの基礎から学ぶ内容であったため理解しやすく、資料を用いた学習やディスカッションを通して、実践的に学ぶことができた。また、少人数制で、他の受講生が全員社会人学生だった点も印象的だった。

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		
	OSSMA Plus、上乗せ海外旅行保険、AOK		
	留学先大学にあった医療保険制度		
	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)		
7	発熱のため受診		
	費用について教えてください(実際にかった費用のみ記入してください)		
	(現地通貨)		
	渡航旅費	550	10万 円
	帰国旅費	1,100	20万 円
	引越し(往復で)	250	5万 円
	保険	1,600	30万 円
	語学研修費		円
	留学先学費	830	15万 円
	本学学費	1,100	20万 円
	教材費	50	1万 円
	住居費	4,500	80万 円
	食費	2,500	45万 円
	その他()	830	15万 円
	()		円
	()		円
	合計	13,310	241万 円
	換算率 (1ユーロ = 179 円)		
8	受給した奨学金(留学用、給付)があれば記入してください		
	JASSO海外留学支援制度		
	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		
	現地では手に入りにくい、または日本のものの方が使いやすい日用品は、ある程度日本から持参すると便利だと感じた。特に、普段飲み慣れている薬や、使い慣れたメイク道具・スキンケア用品は、現地で同じものを探すのが難しいため、必要な分を持参することをおすすめする。ドイツではオイルタイプのメイク落としや乳液が日本ほど一般的ではなく見つけることができなかった。また、コンタクトレンズや保存用品、油取り紙なども必要であると思う。 生活面では、折りたたみ傘があると便利だった。また、友人に渡すことのできる小さな日本のお土産を、100円ショップなどで購入して持っていくと、他国の学生と交流する際にも役立った。 さらに、留学中に就職活動をする予定がある場合は、リクルートスーツを日本から持参することをおすすめする。ドイツでは日本のような就活用のスーツを購入することが難しいため、必要になる可能性がある場合は事前に準備しておくことが安心である。		
	留学前にしておけばよかったこと		
	ドイツ語は、基本的な挨拶や数字など、最低限の単語を覚えてから渡航すると、到着直後からよりスムーズに生活できると感じた。また、渡航前の英語学習では、スピーキングを重点的に練習しておけばよかったと思う。特に、授業開始前のオリエンテーションは、多くの留学生と交流して友人を作る貴重な機会であるため、日常的でカジュアルな会話に慣れておくことが重要だと感じた。 また、私は閉鎖口座(Blocked Account)を現地到着後に開設したが、日本から事前に手続きをすることもできるため、可能であれば渡航前に済ませておく、到着後の手続きをよりスムーズに進められると思う。		

9	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 学習面では、日本とドイツで授業の受け方や学生と先生の距離感が大きく異なり、最初はその雰囲気に慣れるまで時間がかかった。学生が授業中に積極的に発言することが当たり前で、先生に対しても比較的ラフに意見を伝えるため、最初は発言することに緊張することもあった。しかし、授業を重ねるうちに、間違いを恐れず自分の意見を伝えることの大切さを学び、徐々に積極的に参加できるようになった。また、グループワークが多く、グループでの成果がそのまま成績につながる授業もあった。そのため、学生同士が真剣に取り組む一方で、意見や考え方がぶつかることもあり、調整の難しさを感じた。生活面では、留学と並行して日本の就職活動も行っていたため、日本との時差によって生活リズムが大きく乱れることがあった。夜間や早朝にオンラインで説明会や面接に参加することもあり、学業との両立には工夫が必要だった。また、ドイツでは日曜日に多くの店舗が閉まるため、スーパーなどで買い物ができず不便に感じることもあった。そのため、必要なものを平日に計画的に購入するなど、日本とは異なる生活習慣に合わせて行動する必要があった。
10	留学の成果(学習面・精神面)を教えてください 留学を通して最も大きく成長したと感じるのは、自分から行動を起こす力と、英語でのコミュニケーションに対する自信が身についたことである。以前は、分からないことがあっても周囲に聞くことをためらうことがあったが、海外で一人で生活する中では、分からないことをそのままにしておくことが不利につながることも多い。そのため、授業や日常生活の中で、必要なことは自分から周囲の人に尋ねる習慣が身につき、一人でも臆することなく行動できるようになった。また、英語を話すことへの苦手意識も大きく変化した。留学前はスピーキングが最も苦手で、英語でのコミュニケーションに不安を感じていた。しかし、実際にさまざまな国の学生と交流する中で、完璧な文法や発音でなくても、伝えようとする姿勢があれば相手は耳を傾けてくれることを実感した。それをきっかけに、間違いを恐れず積極的に英語を話せるようになった。語学力だけでなく、失敗を恐れず自分から行動する積極性や、自分自身への自信を身につけられたことが、今回の留学における大きな成果だと感じている。
11	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 卒業後は、日本企業の国際事業や海外事業に関わる仕事に就きたいと考えている。留学を通して、異なる文化や価値観を持つ人と英語でコミュニケーションを取る経験をしたことで、国際的な環境で働くことへの関心がより強くなった。
12	留学を目指す後輩へのメッセージをお願いします 留学をする機会があるなら、ぜひ挑戦してみてください。外国の大学で学び、異なる文化や価値観を持つ人々と生活する経験は、学生のうちだからこそできる貴重なものだと思います。もちろん、言語や生活環境の違いから大変なこともあります。それ以上に、日本にいてだけでは得られない経験や新しい価値観に触れることができます。私自身、留学を通して語学力だけでなく、自分から行動する力や、困難な状況にも柔軟に対応する力を身につけることができました。少しでも留学に興味があるなら、不安があってもまずは一歩踏み出してみてください。
13	その他、ご自由に意見を書き込んでください