

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	ドイツ連邦共和国	学籍番号	
留学期間	2019年 10月 ~ 2020年 3月	記入年月日	2020年 6月 4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:			
科目名		科目名	
授業内容		授業内容	
授業形式		授業形式	
単位数		単位数	
サイズ		サイズ	
難易度 Course No.		難易度 Course No.	
宿題の量		宿題の量	
コメント		コメント	
<p>新型コロナウイルスの感染拡大により、 夏学期が始まる前の4月7日に帰国しました。</p>			
科目名		科目名	
授業内容		授業内容	
授業形式		授業形式	
単位数		単位数	
サイズ		サイズ	
難易度 Course No.		難易度 Course No.	
宿題の量		宿題の量	
コメント		コメント	

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>個人的な感想では、留学先大学の授業では「積極的に発言して授業に参加する」という点が成績確定において重視されていると感じました。日本の大学のように黙って話を聞いていればいいわけではなく、先生が生徒に頻繁に質問したり生徒自らが手を挙げて質問します。私も留学当初は自信を持って発言できませんでしたが、周りのドイツ人学生や留学生が積極的に発言する姿を見て間違えてもいいので伝える努力をしました。これもドイツ語力向上の1つの方法だと思います。また、授業において困ったことや質問があればわからないままにせず必ず先生に聞くようにしていました。いずれにせよ、恥ずかしがらずに積極的に発言していくことが大切だと思います。</p>
3	<p>授業以外の活動についてお書きください</p> <p>私は特に何にも参加していません。しかし学生が主体的に行なっているサークル的な活動があり(情報はチューターや日本人留学生同士で共有していました)、サッカーサークルに入っている日本人留学生やバドミントンサークルに入っている日本人留学生もいました。</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>Campus Südという名前で、大学から徒歩10分程度(大学からは近いですが最寄りバス停で駅まで行くにも一苦労です)。</p> <p>設備についての簡単な説明</p> <p>3人のルームシェアで個人個人の部屋はあります。キッチン・リビング・トイレ・シャワーは共有です。</p> <p>部屋について</p> <p style="text-align: center;">3 人部屋 広さ 6 畳くらい</p> <p>ルームメイトについて</p> <p>私のルームメイトはフランス人とノルウェー人でみんな女性でした(そこは配慮してもらえます)。フランス人は26歳のお姉さまで毎日料理をしていました。時々手作りお菓子やフランスの郷土料理を作ってはお裾分けしてくれる優しいルームメイトでした。ノルウェー人はアクティブで、毎週末国外へ遊びに行ったり夜遅くまで飲み歩いている人でした(もちろん良い人)。2人とも私よりどつ後ができましたが、3人では英語を用いて会話をしていました。</p> <p>寝具や生活用品の入手方法</p> <p>寝具は留学開始前に希望者にフォームが送られてきて希望すれば用意してくれます(有料)。しかしIKEAの簡易的なシーツや掛け布団です。私はヒーターをつけても寒かったので、自分の長いコートと掛け布団を2重にして寝ていました。生活用品はほとんどフランス人ルームメイトが持参してきていたので(キッチン道具・コーヒーマーカー・湯沸かし器・食器類・トースター・調味料など)自分ではほとんど何も用意せずに貸してもらっていました。トイレトーパーやゴミ袋・生理用品など自分で使うものは薬局で買います。ヨーロッパの人は電子レンジを使わない人もいますが、私はどうしても電子レンジを使いたかったので家電屋さんで6,000円くらいのものを買いました。オーブンは安いものをルームメイト3人で割り勘して買いました。</p> <p>生活の感想</p> <p>もちろん自分が使う日用品は自分で買いますが、大抵の物はフランス人ルームメイトが持参してきていて使わせてもらっていたので生活の点では出費が少なく済みました(笑)日本というドラッグストアに何でも売っているので必要であれば買えます。しかしドイツでは目薬がすごく高価で1本600円程度します。もし愛用している目薬やコンタクトがある方は留学中の分を持っていったほうがいいと思います。また、ドイツにはムヒの文化がありません。虫に刺されて痒くてもムヒはなくあの清涼感を得られないのでムヒも持参していくことをお勧めします。</p>
5	<p>食事についてコメントを書いてください</p> <p>私はお肉が苦手なベジタリアン気味です。ドイツはお肉の印象が強いと思いますが、野菜もフルーツも豊富です。ドイツ人はオーガニック志向が強いので野菜もフルーツもオーガニックのものが多いです。もちろんお肉もたくさんありますが、スーパーの中にお肉屋さんがあり、自分が欲しい分を注文して切り分けてもらう形式です。あとはチーズもかなりたくさん種類があります。魚に関してはドイツではあまり売っているのを見かけません。そもそも食べる魚はサーモンとニシン?くらいです。Nordseeという魚専門チェーン店のサーモンが最高に美味しいので私はよく中央駅のNordseeに通っていました。</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 Care Concept(民間保険) = 安価
	留学先大学にあった医療保険制度 AOK(国の公的保険) = 高価
	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) ①インフルエンザの予防接種が無料で受けられると聞いて受けにいきましたが、AOKに加入していないと無料にはなりません。Care Conceptの保障対象外だったので3,000円程度を支払いました②喉に違和感があったのでドイツの日本人通訳さんがいる耳鼻咽喉科に行きました。診察代と処方薬代は保険会社に請求したので全てタダになりました。
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)
	渡航旅費 200,000 円
	帰国旅費 170,000 円
	引越し(往復で) ??? 円
	保険 5,000 円
	語学研修費 0 円
	留学先学費 (冬学期のみ) 40,000 円
	本学学費 (在籍料) 200,000 円
	教材費 (冬学期のみ) 10,000 円
	住居費 (1か月) 40,000 円
	食費 (1か月) 30,000 円
	その他(日用品) (1か月) 10,000 円
	(旅行代) 50,000 円
	() 円
	合計 (6か月で) 980,000 円
	換算率 (1ユーロ = 120 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 業務スーパー奨学金(1か月150,000円給付)
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 自分の使い慣れている医薬品・使い慣れている生理用品(特に夜用)・電子レンジでお米が炊けるシリコン容器など(一応お米的なものが売っているから)・留学最初のうち用の日本食・ムヒ・使い慣れている化粧品等・パソコン・関連書類一式・就職活動関連の本(私は自己分析の本とSPIの対策本を持って行ってコツコツ進めていました)etc...
	留学前にしておけばよかったこと ドイツはビザを入国してから取得するのですが、事前に何が必要かやどう申請するのかを調べておいたほうがいいと思います。私は調べずに行きビザ用の証明写真を持っていないことに気づきました。幸いにも私が忘れていたのはそれだけだったので駅の証明写真撮影機ですぐに撮影できましたが、重要なものが不足していないように事前に調べておきましょう。

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>最初のうちは生活においても慣れるのに時間がかかりますし授業に関しても質問したいことがいっぱいです。いろいろな人とコミュニケーションをとって積極的に質問していけば全て解決します。適応しにくかったことに関しては、住民登録などの公的機関でのやりとりや留学先大学の担当者や住居関連の担当者との連絡です。適応しにくかったというかはより重要なやりとりばかりですので、チューターに助けてもらったり留学生同士で情報交換をしたり自分でしっかり書類を読むことをお勧めします。</p>
10	<p>留学の成果(学習面・精神面)を教えてください</p> <p>自分の意見をはっきり相手に伝えられるようになりました。日本とは異なり欧米は自分の意見を主張する文化です。私も留学開始当初は言語の壁もあったのでなかなか自信を持って発言をできませんでした。周りのドイツ人学生や留学生を見ていると間違いを恐れずに伝えようとして発言している人が多かったです。それに気付いてからは私も「間違えてもいいから伝えよう」と考えるようになりました。これは留学を通して成長できた点だと思います。そして授業を通して毎日ドイツ語に触れ、確実に留学前よりはドイツ語力は上がったと思います。特にスピーキングに関しては日本ではなかなかドイツ語を話す機会がなかったのですが、ドイツに来て話す機会が多くなったので向上したと思います。そして興味深かった授業は日本研究科の授業でした。日本に興味を持って勉強している学生と交流したり日本研究科の授業を受講することで日本を客観的に見ることができました。私は小さい頃から漠然と海外に憧れがあっただけでずっと海外に目を向けてきましたが、授業を通して改めて日本の魅力にも気づきました。</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>私はももとの帰国予定が7月でしたので就職活動が厳しくなることを予想していました。なので3月になる前から企業に直接メールを送り「留学中なのでwebで対応していただけますか」という交渉をしていました。断られる企業もありましたが(結局コロナの影響で全部オンラインになりました)選考が進めば対応していただけるとう企業もありました。日本から自己分析の就職活動本やSPIの対策本を持参していたので2月からコツコツ進め、3月からはES提出に勤めました。コロナの影響で急遽帰国し失意の中就活に切り替えて、隔離生活中のホテルで面接を受けました。結果的に、5月末に一切妥協せず第1志望の企業から内定を頂いたので納得内定で就職活動を終えました。自分で考え早くから動いて頑張った本当に良かったと思っています。</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>私は新型コロナウイルスの影響で半年という短い期間で帰国せざるを得なくなりました。もっとドイツ語力を向上させたかったですし、もっと現地でできた世界各国の友達と遊びたかったです。特に心残りなのがドイツにいながらドイツ国外へはオランダしか行けなかったことです。春休み中にコロナが流行ったためどこへも行けず、夏学期に行こうと思っていた国へも行けませんでした。この報告書を見ている方にはもしドイツ留学へ行くのであればドイツ留学中にしかできないことをたくさん経験してほしいです。まさか私も帰国しなければならないとは思っていませんでしたが、本当に未来は何が起るかわかりません。損得感情に惑わされず自分のやりたいことはやってください、過ごしている一日一日を目一杯楽しんで後悔のないようにしてください。たった半年でも貴重な経験がたくさんできました。ぜひ自分にとって有意義な留学生活を送ってほしいと思います。</p>
13	<p>その他、ご自由に意見を書き込んでください</p>



留学中は飲み水が気になると思います、私は事前に日本で調べていたBRITAの浄水ポットをずっと使っていました。



チューターと津田から一緒に行った同級生と



現地で知り合った友人と食堂にて



食堂で1番好きだった野菜の中華風スープ(?)と塩茹でジャガイモ
食堂は肉料理から魚料理、ビーガン料理までありメニューが豊富で学生はすごく安いです。



デュッセルドルフのシンボル、ラインタワーとライン川



6都市の、本場のクリスマスマーケットへ行きまくりました



仲良くなったジョージア人の友達とアンネ・フランクの家の前で記念撮影(オランダ・アムステルダム)