

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	ハインリッヒ・ハイネ大学	氏名	
国名	ドイツ	学籍番号	
留学期間	2024 年 4 月 ~ 2025 年 2 月	記入年月日	2025 年 5 月 15 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: ドイツ語学			
	科目名	Grundstufe Deutsch A1.1	科目名	Grundstufe Deutsch A2.2
	授業内容	教科書に沿って	授業内容	教科書に沿って
	授業形式		授業形式	
	単位数	8	単位数	8
	サイズ		サイズ	
	難易度 Course No.	基礎	難易度 Course No.	中級
	宿題の量	多め	宿題の量	多め
	コメント	グループワークが沢山あって、沢山の友達を作ることができた。沢山ドイツ語を話す機会が作られていて楽しかった。学期末に遠足があった。	コメント	先生が沢山解説してくださる。沢山世間話をしてくださった。日本のことをよく知っている先生で、授業中も授業後も沢山話してくださる先生だった。
	科目名	Mittelstufe Deutsch B1.1	科目名	DFS4100 Grundstufe Deutsch A1.1
	授業内容	教科書に沿って	授業内容	教科書に沿って
	授業形式		授業形式	
	単位数	8	単位数	8
	サイズ		サイズ	
	難易度 Course No.	中級	難易度 Course No.	基礎
	宿題の量	多め	宿題の量	多め
	コメント	ペアワークが多い授業。色々な国の人と喋れて楽しかった。色々な言い回しを教えてください先生で、表現のバリエーションが増えた。手紙の書き方を勉強して、実際に誰かに手紙を書くのが楽しかった。	コメント	人数が少なく、先生と会話の練習を沢山することができた。何かミスをしたときに細かく指摘してくださる先生だった。この授業でも友達を作ることができた。

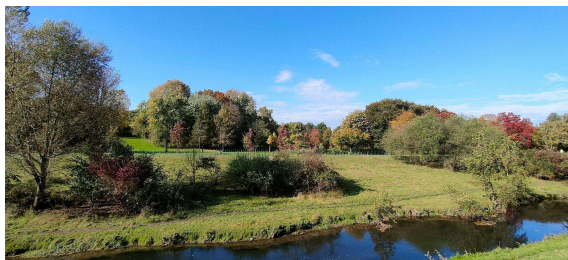
科目名	.DFW4114 Alltagssprache und Landeskunde A2+B1	科目名	SPW4016 English for Erasmus Students (B1-B2)
授業内容	先生の手作りプリントに沿って	授業内容	様々なウェブサイトに沿って
授業形式		授業形式	
単位数	4	単位数	4
サイズ		サイズ	
難易度 Course No.	やや難し目	難易度 Course No.	中級
宿題の量	かなり多め	宿題の量	少なめ
コメント	毎回の予習範囲が多かった。先生の雑談が面白い授業だった。デュッセルドルフについての知識を深める授業で、自分がどのような場所で勉強しているのかを知れた授業で面白かった。	コメント	人数が少なく、発言の回数が多かった。丁寧に解説してくださったり、沢山の表現を勉強することができた。1回の授業で5, 6回話す機会があった。とても優しい先生だった。
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	
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	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 初めは先生の指示で分からないところがあった時に、誰かに聞きたいけれど聞く勇気が無くて困っていたが、頑張って聞くようにした。分からなかったことを正直に伝えと、先生も他の生徒もみんな丁寧に教えてくれることが分かり、疑問に思ったことをその場で解決する意識が強くなった気がする。					
3	授業以外の活動についてお書きください アクティブで社交的な生徒が多かった。放課後に一緒に勉強をしたり、休日にみんなでピクニックやバーベキューをしたりしてとても楽しかった。公共交通機関が使いたい放題だったので(学期の始まりに利用料を払う)、その制度を使って色々なところへ出かけた。登録料として初回で1ユーロ支払えば、1時間使いたい放題のシェアサイクルも利用でき、頻繁にサイクリングをしていた。学期と学期の間の休暇が長かったので、色々なところへ旅をすることができた。					
4	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 寮(またはアパート、フラット)名とその場所 sudostの寮。キャンパスから歩いて15〜20分くらいのところにある。歩いてすぐのところにバス停があってとても便利。近くには河原があって、温かくて良い天気の日には羊がいる。夜になるととても星がよく見えた。特に10月ごろはとてもきれいな夜空が見えた。 設備についての簡単な説明 リビングとトイレ、シャワールームは共用。トイレとシャワーは別々の部屋だった。リビングにはキッチンと1.7メートルくらいの冷凍庫付き冷蔵庫が備えてあった。キッチンにはオープンが付いていて、パンやピザを焼いたり、スイーツを作れるのが嬉しかった。キッチンの近くに警報器が付いていて、米を炊いている時や揚げ物をしていて、少し煙が出るとすぐにその警報器が反応するので、料理中は換気扇をつけるのが大切。IHなので火のつけっぱなしに注意する必要がある。各自の部屋にはベット、マットレス、2メートル越えの大きな棚と勉強机があった。簡単に移動することができて気軽に模様替えできて楽しかった。 <table border="1"> <tr> <td>部屋について</td> <td>3 人部屋</td> <td>広さ</td> <td>8</td> <td>量くらい</td> </tr> </table> ルームメイトについて 私含めて3人の日本人の女の子と住んでいた。どうやら、日本人の学生は日本人同士で部屋を割り当てられやすいようだ。もしも他の国の人と住みたいのならば、寮を申し込む段階でそれを要求した方がいいと思う。また、共同生活だけでなく、1人部屋もあるので、希望の場合は申し込みのときに忘れずに伝える必要がある。 寝具や生活用品の入手方法 【寝具】掛布団と枕、シーツをイケアで購入。寮の申し込みをするときにsleepingpack(枕、シーツ、掛布団のセット)も一緒に申し込むか聞かれたが、私は申し込まなかった。友人はsleepingpackを申し込んでいたが、生地がかなり薄く、結局買いなおしたらしい。ドイツは冬は寒そうなイメージがあり留学前は心配していたが、部屋の暖房がかなり利いていたため、私は真冬でも夏用の寝具を使っており、毛布も使わなかった。【生活用品】留学前は物価を気にしており、日本からフライパン、鍋、包丁、まな板、皿、洗面器、ラップ、綿棒、おたま、箸箸などとにかく色々なものを買そろえてドイツへ向かったので現地では洗剤類以外特に何も購入しなかった。実際ドイツの店で生活用品を見てみると、日本に比べたら多少値段は高いが、160〜500円くらいの違いだった。私はスーツケース2個でドイツへ行き、2つのスーツケースの中身の多くは日用品で埋め尽くされていた。とても重く、移動が大変だったが、持ってきた日用品のほとんどが現地で購入できるものだったので少し残念な気持ちになった。ただ、日本から持ってきて良かったと思うものは洗濯ロープと爪切り。 生活の感想 今まで実家で暮らしていたので、料理、洗濯、掃除を全て自分でやるのは大変だった。留学当初は家事と学校を両立させるのに苦勞し、家と学校の往復を繰り返していたが、時間の使い方を工夫するようになってからは放課後に友人と過ごす時間を作ったり、散歩する時間を作れるようになったりできるようになって嬉しかった。	部屋について	3 人部屋	広さ	8	量くらい
部屋について	3 人部屋	広さ	8	量くらい		
5	食事についてコメントを書いてください 白米が大好きな私にとって日本米と離れ離れになる1年間にはもはや恐怖だったがなんとかあった。留学開始1週間は日本米に似ていると言われているミルヒライスを炊いて食べてみたがしっくりこなかったの、結局日本米を求めるのをやめた。それからパンやパスタ、ジャガイモを主食として食べるようにし、米が食べなくなったらジャスミン米やラングコーンを使って調理した。日本米が無かったとしても、その代わりにドイツにはおいしいパンや見たことのない形のパスタが数多くあり、飽きることなく楽しい食生活を送ることができた。スーパーで販売している野菜や果物も種類が多く、毎回の買い物でどれを買うのか決めるのに時間がかかった。ドイツのスーパーでは鶏モモ肉がそれほど売られておらず、から揚げはあらかじめ、帰国の2か月前に、kauflandの肉コーナーで鶏モモ肉を発見してからは、それを調理で使うようになった。もっと早く発見したかった。お菓子の種類も沢山あって、たくさんのお気に入りを見つけることができたが、中でもdmで売っているチョコレートでコーティングされたボン菓子みたいなお菓子がとても美味しかった。					

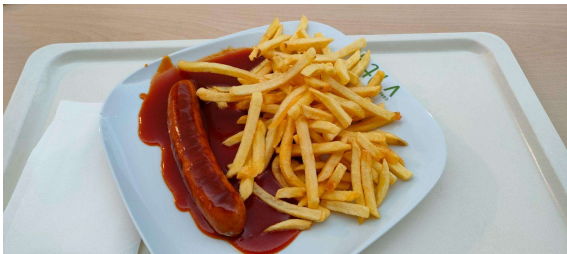
6	医療保険についてお書きください																																											
	渡航前に加入した保険																																											
	care concept。AOKは高いのでcare conceptにしたが、結局AOKに加入しなければならず、二重払いになった。初めからAOKにしておけば良かった。																																											
	留学先大学にあった医療保険制度																																											
	AOK																																											
7	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																																											
	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)																																											
	<table border="0"> <tr> <td>渡航旅費</td> <td>?</td> <td>78,310 円</td> </tr> <tr> <td>帰国旅費</td> <td>?</td> <td>110,000 円</td> </tr> <tr> <td>引越し(往復で)</td> <td></td> <td>40,000 円</td> </tr> <tr> <td>保険</td> <td>1530</td> <td>250,166 円</td> </tr> <tr> <td>語学研修費</td> <td>0</td> <td>0 円</td> </tr> <tr> <td>留学先学費</td> <td>600</td> <td>98,104 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>300</td> <td>49,048 円</td> </tr> <tr> <td>住居費</td> <td>3,630</td> <td>593,490 円</td> </tr> <tr> <td>食費</td> <td>2,400</td> <td>392,376 円</td> </tr> <tr> <td>その他(旅行代)</td> <td>1,800</td> <td>294,271 円</td> </tr> <tr> <td>(交際費)</td> <td>1000</td> <td>163,484 円</td> </tr> <tr> <td>()</td> <td></td> <td>円</td> </tr> <tr> <td>合計</td> <td></td> <td>2269249 円</td> </tr> </table>			渡航旅費	?	78,310 円	帰国旅費	?	110,000 円	引越し(往復で)		40,000 円	保険	1530	250,166 円	語学研修費	0	0 円	留学先学費	600	98,104 円	本学学費	?	200,000 円	教材費	300	49,048 円	住居費	3,630	593,490 円	食費	2,400	392,376 円	その他(旅行代)	1,800	294,271 円	(交際費)	1000	163,484 円	()		円	合計	
渡航旅費	?	78,310 円																																										
帰国旅費	?	110,000 円																																										
引越し(往復で)		40,000 円																																										
保険	1530	250,166 円																																										
語学研修費	0	0 円																																										
留学先学費	600	98,104 円																																										
本学学費	?	200,000 円																																										
教材費	300	49,048 円																																										
住居費	3,630	593,490 円																																										
食費	2,400	392,376 円																																										
その他(旅行代)	1,800	294,271 円																																										
(交際費)	1000	163,484 円																																										
()		円																																										
合計		2269249 円																																										
換算率 (1ユーロ = 163 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奨学金																																											
	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																																											
	目薬や鎮痛剤。洗濯ロープ、爪切り。ノート(現地でも買えるが、紙質があんまり良くない)。だし(だしがあれば日本食の味になるから)。ふりかけ(意外とジャスミン米にもあう)。寝巻(寝巻がしっかりしてたら熟睡できる)。																																											
	留学前にしておけばよかったこと																																											
	忘れ物がないか何度も確認する。																																											

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 電車が止まることがよくある。ミュンヘンにある宿からオーストリアまで旅行に行ったとき、帰りの電車が全てキャンセルになって帰れなくなりそうになった。民家へ行って事情を話したところ、移動サービスを手配してくれ、無料でミュンヘンまで帰ることができたのはラッキーだった。電車に関しては全く先を読めないので、適応しにくかった。
10	留学の成果(学習面・精神面)を教えてください 【学習面】語学の勉強に対する熱意が強くなった。文法の勉強も大切だけど、喋っている時に色々な情報を持っていた方が話も盛り上がるので、最近はニュースを聞いたり、流行にも敏感になった。【精神面】留学中は「あなたどう思う？何したい？」とよく聞かれていたので、日本に帰ってからは無意識に自分の感情について考えることが増えたように思う。
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 大学を卒業して、一般企業に就職する予定。今もドイツ語や英語の資格をとるための勉強を続けている。
12	留学を目指す後輩へのメッセージをお願いします 留学をして良かったと何度も思います。色々な人に出会ったり、おいしいものを見つけたり、毎日がとても新鮮で面白かったです。どうか皆さんも体に気を付けて安全に留学を楽しんでください。そして素敵な思い出をたくさん作ってください。
13	その他、ご自由に意見を書き込んでください 留学前、ビザは半年分しか手配することができなかったで、残りの半年分は現地で延長する必要があった。しかし、何度もメールしたり、オフィスに行ったりしても、なかなか延長手続きがされず、とうとうビザがないまま帰国の日が来てしまった。空港のゲートに入る前に警察がパスポートをチェックし、ビザが半年分切れていることを指摘してきた。別室に連れていかれそうになり、最悪の場合逮捕される可能性もあると言われとても焦ったが、ビザを取ろうとした過程(手続きの申請フォームのスクリーンショット、日本大使館に相談したメール、オフィスへのメール、入学許可書)を見せながら説明し続けていたら、最終的にその警察官はパスポートに印鑑を押してくれ、無事に帰国させてもらえることになった。現地でビザを取得できるかどうかはもはや運のようなものなので、ビザを取ろうとした証をしっかりと残しておく必要があると思う。また、ビザに関わらず、大切なメールなどは誤って捨てないようにコピーをとっておいたりすることも大切だと思う。

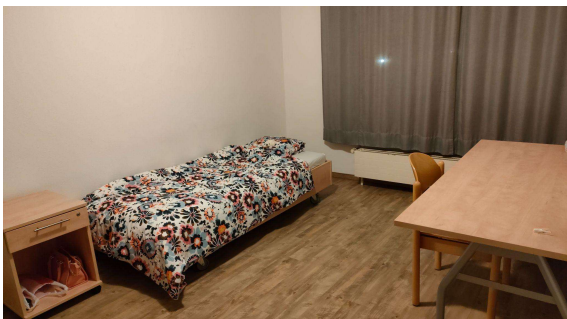
写真を数枚添付していただけると幸いです。(キャプションをつけてください。)



近所の河原。天気の良い日によく散歩していました。
ここでバーベキューをしたり、ピクニックをしたりしていました。



学食で食べれるカレーヴルストです。かなりボリュームがあり、
これを昼に食べた時は翌日の昼まで食べなくて良いほどの腹持ちの良さです。



来たばかりの時の部屋はこんな感じでした。
イケアで購入したシーツの柄がお気に入りだったのでお土産として日本にも
持って帰ってきました。夏場の日照時間が長く、遮光カーテン無しでは寝れなかったので、
しばらくしてから遮光カーテンをイケアに買いこいきました。