

## 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	2023年 9月 ~ 2024年 7月	記入年月日	2023年 8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: ドイツ語			
科目名	Wortschatzarbeit B1	科目名	Sprechtraining B1
授業内容	語彙を増やす授業。先生と活発に話し、様々な場面を想定したロールプレイングもする。	授業内容	毎回違ったテーマを与えられ、ペアやグループで意見を共有し、最後に全体で
授業形式	対面授業	授業形式	対面授業
単位数	1	単位数	1
サイズ	一コマ(90分)	サイズ	一コマ
難易度 Course No.	中級	難易度 Course No.	中級
宿題の量	少ない	宿題の量	少ない
コメント	メールの書き方、病院の受診の仕方など、実際に使える単語や言い回しを学べる。	コメント	先生が優しい。最終回の試験はプレゼンテーション。自分のレベルと近い人たちとたっぷり会話できる。
科目名	Alltagssprache und Landeskunde B1	科目名	Grammatig Auffrischung und Wiederholung A2/B1
授業内容	教科書には載っていないような、日常会話でしか使わないような言い回しを学べる。また、デュッセルドルフの地理や歴史を学べる。	授業内容	ドイツ語文法の基礎を復習する。
授業形式	対面授業、講義	授業形式	対面授業
単位数	1	単位数	1
サイズ	一コマ	サイズ	一コマ
難易度 Course No.	中級	難易度 Course No.	初級
宿題の量	少ない、資料を読むだけ	宿題の量	少ない
コメント	受講者割合はなぜか日本人留学生が九割を占めた。みんなはつまらないつまらないと言っていたが、先生の質問に答えるなどして少しは会話すれば良かったのでは?と思っている。最終回の試験は準備すれば問題なし。	コメント	先生がとても優しい。プリントが配布され、それを解きながら文法を復習する。試験は簡単。

科目名	Koreanisch A1.1	科目名	Präsentieren und Diskutieren B2/C1
授業内容	韓国語初級。ハングルの読み書きから始まり、自己紹介や簡単な会話ができるようになる。	授業内容	十分なドイツ語力がある生徒が、ドイツ語で効果的なプレゼンテーションやディスカッションをする方法を学ぶ。
授業形式	対面授業	授業形式	対面授業
単位数	1	単位数	1
サイズ	一コマ	サイズ	一コマ
難易度 Course No.	初級	難易度 Course No.	上級
宿題の量	少ない	宿題の量	普通
コメント	韓国語を始めたい人のための授業。ドイツ人学生が多いが、先生はずっと韓国語を話しており、ペアワークもちろん韓国語の練習なので問題ない。ハングルや数字を覚えるための自主勉強は多少必要。	コメント	よいプレゼンテーションやディスカッションをするための効果的な言葉やポイントを学べる。よいスライドであるかも細かくチェックしてもらえて、使用言語がドイツ語だけで、ドイツ語のための授業ではない。言われたとおりにやれば最終回でよいプレゼンテーションが完成する。受講者が4人しかいなかった。
科目名	Phonetik für die Oberstufe B2/C1	科目名	Aktiv zuhören und frei sprechen B1/B2
授業内容	発音の授業。発音、音の長さ、抑揚など細かくロジックで教えてもらえる。	授業内容	先生や他の受講生の話をアクティブに聞き、また話す(はずの)授業。
授業形式	対面授業	授業形式	対面授業
単位数	1	単位数	1
サイズ	一コマ	サイズ	一コマ
難易度 Course No.	中上級	難易度 Course No.	中級
宿題の量	なし	宿題の量	少ない
コメント	先生が優しい。受講者が4人しかいなかった。最終回に試験は音読とロジックの問題が少し。	コメント	ほぼ毎回出席していたが、あまりに退屈なため最終的にドロップアウトした。先生が話し過ぎ、学生の話を通りすぎである。優しい先生ではあった。毎週違うテーマについて話す。
科目名	Deutsch Mittelstufe B2.2	科目名	
授業内容	ドイツ語の集中コース。文法、スピーキング、リーディング、リスニング、ライティング、全ての分野の練習と試験がある。	授業内容	
授業形式	対面授業	授業形式	
単位数	2	単位数	
サイズ	二コマ	サイズ	
難易度 Course No.	上級	難易度 Course No.	
宿題の量	多い	宿題の量	
コメント	B2.2レベル以上の生徒しか基本的に受け入れない。私はB2.1だったので、先生に交渉して入れてもらった。一見厳しい先生だが、実はとても優しく、受講者達も意欲的に学んでいた。	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>ポータルサイトが見づらいため、最初の頃は授業選び、履修登録が難しかった。A1～B1の授業は日本人留学生が多すぎて活発に発言する雰囲気がつくれにくく、先生が可哀そうで気まずい、ということもあった。最初の頃は自分から発言するのが私にとっても難しかった。どうせ誰も先生の問いに答えられないのなら、周りのことは気にせず先生と会話をする場だと思ってしまうのが良いと思う。</p>
3	<p>授業以外の活動についてお書きください</p> <p>たくさん旅行した。ドイツはヨーロッパの中心に位置するので、夜行バスや格安航空を利用すれば日本の国内旅行と同じぐらいの値段と感覚でヨーロッパ旅行ができる。前期は現地の友達がなかなかできず、現実逃避もかねて旅行していた。</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 Otto-Hahn通りの大学寮。大学から徒歩20分、バスで10分ほど</p> <p>設備についての簡単な説明 私は3人部屋だったが、2人部屋も多い。一人一個個室が与えられ、トイレ、バスルーム、キッチンルームメイトと共有。施設の地下に洗濯場があるが、おそらく100人以上が住む寮なのに、洗濯機が3台、乾燥機が2台と少ないのでいつも争奪戦である。一回2.6ユーロ。ベッドや机や棚以外は部屋は空なので、生活用品は全て買いそろえる必要がある。</p> <p>部屋について 3人部屋 広さ ?広い 畳くらい</p> <p>ルームメイトについて 現地の学生も留学生もたくさん住んでいるが、トラブルを避けるため部屋は基本的に国別で分けられている。よって私は日本女子3人で暮らした。生活用品や調味料を共有し、お金の分担も工夫して仲良く過ごせた。</p> <p>寝具や生活用品の入手方法 ベッドはあるが、スリーピングパックを申し込まないと布団もシーツもない。私はスリーピングパックを申し込まず近くのIKEAで揃えた。でも到着当日に買いに行かないと初日の夜の布団がないという事態になる！でも数キロしか離れていないので行けるはず。スリーピングパックを申し込んだルームメイトたちによると、薄っぺらくて良くないらしい。</p> <p>生活の感想 部屋は十分な広さ！清潔！シャワー室の排水溝は詰まりやすいが、ドイツで使ったすべてのシャワーがそうだった。初対面の人と暮らすのは最初はストレスだったが、ルームメイトが2人とも人格者だったおかげで安心して過ごせる場所になった。ルームメイトの国籍と関係なく、トラブルの話をよく聞くので、こればかりは運だと思う。一人部屋がいい、ドイツ人と同じ部屋がいい、などの希望がある場合は寮の申請時にメールしてみるといいかもしれない。</p>
5	<p>食事についてコメントを書いてください</p> <p>主に自炊。3人部屋はコンロが4つ、2人部屋はコンロが2つ、冷蔵庫も3人部屋のは大きい。野菜や果物など加工されていないものは安い。肉や加工食品やレストランなどの食べ物は高い。大学の食堂の食事は学生証を使って払えば安い(チャージ式)。メニューは日替わりで、ヴィーガンもあるが、特別美味しくはない。身体にはいいと思う。また、いくつかある食堂やカフェによってメニューや値段が違う。</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	
	OSSMA、たびほ海外旅行保険	
	留学先大学にあった医療保険制度	
	AOK、原則全員入らなければならないらしい	
6	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)	
	渡航旅費	70,000 円
	帰国旅費	600 100,000 円
	引越し(往復で)	円
	保険	200,000 円
	語学研修費	円
	留学先学費	700 112,000 円
	本学学費	200,000 円
	教材費	50 8,000 円
	住居費	330 × 10 528,000 円
	食費	200 × 10 320,000 円
	その他( 旅費 )	2,000 320,000 円
	( いろいろ )	円
	( )	円
合計	1,858,000 円	
換算率 ( 1ユーロ = 160 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		
JASSO奨学金 月8万		
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	
	箸、ふりかけ、カレールー、海苔(デュッセルドルフで買えるけど、日本で買うのと比べると当然高い)値段を気にしなければ何でも買えるので、スーツケースに入るだけ好きなものを持ってくれば良いと思う。	
8	留学前にしておけばよかったこと	
	チューターを申し込むこと!!!! チューターとは、ドイツ人のお世話係のことで、一人につき2人程ついてくれる現代日本学科の学生。留学前にメールで現地にいる日本人の先生からチューター希望者募集の案内が来るが、私は「チューターって何? いらないや」と思って無視してしまった。これが大間違いで、ドイツに着いてみると他の日本人留学生には全員チューターがいて、ドイツ人に助けをもらいながら楽に物事を進めている一方で、私はすべて一人で、自分でドイツ語を使って住民登録やら何やら進めなければならなくなった。また、自力で人脈ゼロの状態からドイツ人の友達をつくるのはなかなか難しいので、まずはチューターをゲットするべきだった。最初の2ヵ月をどぶに捨てたのはこのせいといっても過言ではないと思う。	

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>ドイツ人は一度仲間認定してくれたら超心強い友達になるけど、心を開くまでに多少時間がかかる傾向がある。(もちろん例外あり)よって、最初の3ヶ月間は孤独だった。(上手くやって最初から楽しそうな日本人も勿論いたが)また、ドイツ語の授業で他の留学生の友達をつくろうと思っても、みんな授業が終わった後すぐ帰ってしまってなかなか難しかった。全然仲が良くなくても「友達になろう！今度一緒にカフェ行こう！」くらい積極的に声をかけるべきだったと思っている。また、日本語話者があまりに多いことも私には苦痛だった。冬場は日照時間が少ないのでビタミンDが不足し、気分も落ち込みやすくなった。これはビタミンDのタブレットを飲むだけで随分良くなった。ドイツ人も冬場はよく飲むのでドラッグストアで簡単に買える。</p>
10	<p>留学の成果(学習面・精神面)を教えてください</p> <p>バツと知らない人に声を掛けられるようになった。道が分からなくても聞けるし、気軽に人助けもできる。精神力もドイツ語力も上がった証拠だと思う。ドイツ語力がどのくらい上がったのかは自分ではよくわからないが、第一セメスターではB1レベルで丁度いいぐらいだったのが、第二セメスターではB2レベルでは物足りなくなっていた。また、役所での手続きも一人で問題なくできた。(複雑な手続きなどなかったが)</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>未定。選択肢が広がった分選ぶのが難しくなった。卒論のテーマも余計分からなくなった。(移民問題に興味があったが、実際にあった差別の話を知っていたら悲しくなりすぎてやめたくなった)とりあえず今まで以上に勉学に励む傍ら、無難に就活も進めていこうと思った。</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>留学する国、地域、大学、あなたの人種、性格、運、すべてによってどんな留学になるかが変わってくると思います。ネット上でよく見かけるようなキラキラ留学は環境に恵まれることと、本人の努力が必要だと思います。友達は多いが差別してくる人も多い、友達は少ないがみんなとても優しくしてくれる、などいろいろなパターンがあります。私は前半は一緒に遊ぶ友達があまりなくて寂しくて、でも過ごす時間が長くなるにつれ友達も増え、帰るときには違う意味で寂しくて…みたいな感じです。でも人の優しさは最初から最後まで感じていました。キョロキョロしていると声を掛けてくれる人がいる、重い荷物を持っているとスツと手を貸してもらえる、パン屋のお兄さんがウインクを投げしてくれる、そんなささやかな出来事が嬉しくて…！想像通りに行かないこともあると思いますが、助けを求めれば助けてくれます！デュッセルドルフ大学(HHU)には現代日本学科があるくらいなので、味方はたくさんいます！そして望みは何でも口に出してみるといいと思います！不器用な上に変なプライドもある私は上手な留学生活が送れるようになるまで少し時間がかかってしまいましたが、行って良かったと心から思っています！ぜひ留学に挑戦してみてください！</p>
13	<p>その他、ご自由に意見を書き込んでください</p> <p>タンデム(言語交換パートナー)を組むのもおススメです！</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。



デュッセルドルフの旧市街  
サッカーヨーロッパ杯で盛り上がっていた夕方



メンザ(食堂)のご飯  
システムはだいたい津田と同じ



オットーハーン通りの寮  
春になると白い桜が咲く！