

交換留学帰国報告書

記入 | 2024 年 8 月
所属 & 学年 | 生命農学研究科 2 年
卒業予定 | 2026 年 3 月

留学先大学	フライブルク大学
留学先国	ドイツ
留学期間	約 11 ヶ月 (修士 1 年次に留学)
留学開始 - 終了	2023 年 8 月 31 日 - 2024 年 8 月 7 日

A. 留学に至った経緯や留学準備について

①留学する大学や国、プログラムを決めた理由を教えてください。

ドイツは日本と同様に森林に恵まれており、古くから林学についての研究が盛んに行われているという背景があります。その中でも、フライブルク大学には、自分の専攻に近いテーマ（森林生態学、生理生態学、遺伝学など）に関する授業が豊富にあり、英語開講だったため最終的に決めました。なお、Technical University of Munich も少し検討していました。

②留学を志したきっかけや経緯、動機などについて教えてください。

高校時代、1 週間だけイギリスへホームステイに行ったことがあり、そのときに初めて留学したいと思うようになりました。学部 1 年生の時にタイでの短期研修に参加し、その後応募して学部 3~4 年で交換留学に行くつもりでした。しかし、コロナの影響で不確実性が高かったため、最終的には大学院在籍中で交換留学に行くことにしました。

③留学前の海外渡航経験があれば教えてください。

渡航先	渡航時の学年	目的 & 期間など
タイ	学部 1 年	短期研修
カンボジア	修士 1 年	研究 (4 回渡航)

④実際に留学準備を始めたのは応募した時期からどのぐらい前でしたか？

ドイツ出発の約 1 年半前 (2022 年 2 月) に IELTS 講座を受講したのが最初でした。その後、院試対策をしていた期間があり、本格的に準備を再開したのはドイツ出発の 1 年前 (2022 年 9 月) でした。

⑤海外留学室での相談内容、参考になったことなどを教えてください。

志望理由の書き方や現地で取る授業の探し方などを教えていただき、とても参考になりました。また、出願手続きは海外留学室を通じて行うため、わからないことがあれば積極的に質問してサポートしてもらおうと思います。

B. 留学前の語学対策や単位などについて

①留学前の語学対策、TOEFL などの受験回数などについて教えてください。

IELTS 講座を受講しました。

IELTS を計 3 回受験しました（ペーパー受験 2 回、PC 受験 1 回）。最終的に合格点数を取れたのは PC 受験だったため、そこまで受験方式や提供団体はそこまで気にする必要はないかもしれません。

②単位取得、単位互換、教職履修などに関するアドバイスをお願いします。

単位互換は 2 科目分申請中です。農学部からは留学に行く人が少なく、単位互換制度もあまり行われていないようなので、よく確認した方が良いでしょう。

C. 授業や勉強について

①留学先で履修した科目と科目コード（例：MKG 2022 Introduction to Marketing）、時間数、形態、授業の内容、履修方法、などについて教えてください。

いずれも英語開講です。

Winter semester 2023/24

- Plantation Forestry (10LE07MO-M.54130)
- Tropical Forest Ecology (10LE07MO-WP_M.64096)
- Ecosystem Processes and Functioning (10LE07MO-M.42230)
- Applied Environmental Statistics (10LE07MO-M.21101)

どの授業も対面で、1 コマ 4 時間、週 1 回です。休憩はありますが、かなり疲れます。

Summer semester 2024

- Forest Pathology (10LE07V-M.22207)
- Experimental Ecology (10LE07MO-M.22205)
- Diagnostic Methods for Tree Diseases (10LE07V-M.13018)
- Research in Wildlife Ecology (10LE07MO-M.12507)

3 週間（9:00~16:00）で 1 つの授業が完結するブロックコースという形式でした。

どれもエクスカージョンや実習の時間が豊富に用意されており、とても面白かったです。

②授業を受けるにあたって心掛けていたこと、努力や工夫を教えてください。

1 授業 1 回、質問か発言をしていました。議論が進むとついていけなくなるので、初めのうちはできるだけ序盤で発言するようにしていました。

課題は ChatGPT を出力を元に考察するものもあり、ChatGPT を上手く使うのが重要になりつつあるように感じました。

③学習面で困ったことはありましたか。どのように解決しましたか。

予習がない授業はついていくのが大変でした。

前提知識が授業の最初に説明され、その後議論するようなことが多く、最初は授業の内容が聞き取れていなかったため、議論にもついていけませんでした。

ただ、自分がわかっていない部分はまだ議論に上がっていない部分や、みんなが理解してないまま流してる部分も多かったため、積極的に発言して問題無かったと思います。

D. 大学生活について教えてください。

①現地の雰囲気や大学の校風について教えてください。

天気の良い日は屋外で過ごすのが好きな人が多い印象があります。食事を外に持って行って食べたり、ピクニックやハイキングに行ったりしていました。

私が受けていた授業は、どれも6割くらいがドイツ人、残りはヨーロッパ圏内からの留学生でした。アジア人は1~2人だけでした。
フライブルクは全体的にリベラル寄りで、よくデモや集会をやっています。

②ネット環境、施設、周辺環境などハード面について教えてください。

ネット環境は快適でした。図書館は座席数が少なく、一般の方も利用できるため、いつも混んでいました。Mensa（食堂）は安く、夕方まで営業しているため非常に便利です。
大学までは自転車で通学していました。また、実習先がフライブルク内に点在していたため、トラムもありますが自転車があるとより便利だと思います。

③留学先でどのようにして現地の学生と交流を深めましたか。

誘われたらとりあえず何でも参加していました。
ビールやワインが安くておいしいのでよく飲みに行っていました。

④余暇の過ごし方（授業後や長期休暇など）について教えてください。

長期休暇は周辺国やドイツの他の都市に旅行に行きました。
授業後は unisports というサークルのようなコミュニティに参加してソフトボールをしたり、寮のジムに行ったりして体を動かしていました。また、IFSA という林学系の学生が集まりディスカッションを行う団体にもよく参加していました。

E. 健康管理、保険、予防接種など

①健康管理あるいは衛生面について注意していたことはありますか。

特にありません。
実習中に一度ダニに噛まれましたが、問題ありませんでした。ダニがウイルスを持っている場合があり、現地の学生は全員ワクチンを打っているそうなので、森に入ることが多い人はワクチンを調べた方がいいかもしれません。現地の先生に心配されました。

②留学中に病院へ通った経験の有無、医療費などについて教えてください。

体調を崩すことは一度もありませんでした。空気が乾燥しているため、喉と目が少し痛くなるがありました。

③留学するにあたって、予防接種は必要でしたか。

はい（種類：）

いいえ：

F. 住居、食事、マナーなどについて

①留学中の滞在先について教えてください。

形態	<input checked="" type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> 下宿 <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> その他（ ）
何人部屋	（ 7 ）人

②生活（住居、食生活、服装など）や習慣の違い（マナー、対人関係）、安全面などについて、困ったこと、気をつけていたことがあれば教えてください。

寮の中で夏祭りなどのイベント、バーやジムもあり、とても楽しいです。
寒いのが苦手なので、冬場は常に暖房を最大でつけていました。
夜や日曜日はほぼお店が開いてないため、食品を買い忘れないように気を付けていました。

寮では自分以外全員ビーガン又はベジタリアンだったため一緒に食事や料理をするときは配慮していました。

フライブルクはかなり治安が良く、夜まで遊んでも安全面は全く問題ありませんでした。

③日本から持参するとよいもの、または持参しなくてもよかったと思うものは何でしょうか。

食品は現地のアジアンスーパーで基本的に手に入ります。

ユニクロや無印良品などの日本の店舗はなかったため、それらの製品が必要であれば日本から持参することをお勧めします。

なお、ドイツから日本に段ボールを送る場合は 10 日程度で届きました。

④参考となる留学先国の情報（出版物、web サイト）を教えてください。

特にありません。

G. 留学費用について

①留学費用や支出の管理などに関してアドバイスがあれば教えてください。

ソニー銀行を使っていました。

現地ではポストバンクの口座を作りました。

②奨学金は受給していましたか。

はい （奨学金名： JASSO 奨学金 支給額： 80,000 円/月）

いいえ

③差し支えない範囲で留学費用を教えてください。*内容の費目は自由に変えてください。

内容	金額	備考
渡航費	260,000 円	
保険代	110,000 円	さらにドイツの学生保険（AOK）にも加入する必要性がありました（129 ユーロ/月）
食費	40,000~50,000 円/月	昼はほぼ Mensa、朝と夜は毎日自炊した場合、約 40000 円。
SIM 代	20 ユーロ/月	20 GB
寮費	327 ユーロ/月	
交通費	146 ユーロ	自転車（50 ユーロ） Semesterticket（96 ユーロ/6 か月）

H. 今後の進路や目標、就職活動について

①卒業後の進路（進学、就職、その他）について教えてください。

進学

就職

その他（ ）

②今後の進路や目標があれば教えてください。また留学の前後で、進路や目標に対する考え方や気持ちの変化があれば教えてください。

元々は就職するつもりでしたが、進学も考えるようになりました。大きな変化は感じませんが、日本にいと知らなかった選択肢や考え方に触れることができました。まずは研究に打ち込みたいと思います。

- ③留学中に就職活動を行った方は、具体的なエントリー、一時帰国の時期、感想などを教えてください。海外留学生用の就職活動を受けた場合はそれに関する情報もお願いします。

6月ごろに帰国後に参加するインターンシップにいくつか応募しました。

I.留学を終えて感じること

- ①留学を終えて今の率直な気持ちや感想、印象に残っていることなど教えてください。

出国前に心配していたほど困難に直面することなく、自分のやりたいことができたので、気負わずに留学に挑戦してもよかったと感じました。今後も長期で海外で生活したいとも思うようになりました。

環境や森林の分野で言うと、日本で問題となっている外来種や気候変動は、ドイツでも同様に重要な課題で、アプローチに差はあるものの環境保全に対する問題意識には差がないと知れたことがとても印象的でした。

- ②留学したことで、何がどのように変わったと思いますか。

海外に行くことや英語を話すことに対するハードルをほとんど感じなくなりました。

また、自分ではどうにもならないことやわからないことがたくさんあるため、良くも悪くも人の助けを借りたり、相談したりできるようになったと思います。

- ③現在、留学を考えている学生へのメッセージをお願いします。

本当に充実した1年間を過ごすことができました。留学を考えているならば、ぜひ行ってみるといいと思います！

◆自由記述欄◆



左上：お世話になった現地の学生、右上：授業風景、

下：フライブルクの市街地（研究室前）と周辺（市街地以外は大体森とワイン畑です）