

交換留学帰国報告書

記入 | 2024 年 08 月
所属 & 学年 | 経済学部 3 年
卒業予定 | 2026 年 3 月

留学先大学	ミュンヘン工科大学
留学先国	ドイツ
留学期間	約 10 ヶ月 (3 年次に留学)
留学開始 - 終了	2023 年 10 月 1 日 - 2024 年 8 月 8 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。

もともとドイツの労働文化について興味があり、ドイツの労働生産性が高い背景を仕事の進め方や文化的な側面から現地で学びたいと考えたため。また、ミュンヘンはドイツの中でも国際的企業や日本企業支社も多く、学ぶチャンスが多いことからミュンヘンに決めた。

- 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。

大学 2 年夏に参加したオランダ短期研修で、授業内や生活で自分の存在感を出すことができずに悔しい思いをした。そこから、長期留学というさらに難しい環境で前回できなかったことを積極的にやり取り返したいという思いがより強くなったため。

- 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
ドイツ	高校 1 年	短期留学・1 週間
オランダ	大学 2 年	名古屋大学短期研修・2 週間

- 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？

大学 2 年生の 9 月

- 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。

留学先の決め方や IELTS の受験スケジュール等を勉強させていただきました。私自身が留学準備を始めたのが遅かったなかで、色々なことをアドバイスしていただき無事に留学を実現することができました。

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 を 1 回受験
YouTube で TED のスピーチを見てリスニングの勉強をしていました。

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。

留学前の GPA によって申請できる奨学金の種類に制限があるため、留学前にはとりわけより良い成績を出すことが重要だと今改めて感じます。

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。

- ① Applied Strategy and Organization (WI001111,English):Corporate internationalization strategies and transformation through digitalization
- ② Applied Strategy and Organization (WI001111,English):Strategy in the Global Market Place
上記 2 つの授業が 1 セットになり、試験が実施されました。
6ECTS
- ③ Conflict Management and Conduct of Negotiation (WI000253,English) – Group1
2 日間の集中講義で、その後に口頭試験があります。ビジネスの場で、人とのコンフリクトをいかにして対処するかを学ぶ授業です。
3ECTS
- ④ German as a Foreign Language A1.1
週 1 回授業があり、交換留学生も多いです。
4ECTS
- ⑤ Organizational Behavior (WI001121,English)
- ⑥ Strategic and International Management (WI001121,English)(Bachelor TUM-BWL)
上記 2 つの授業が 1 セットになり、試験が実施されました。
6ECTS
- ⑦ German as a Foreign Language A1.2
週 1 回授業があり、レベル A1.1 に比べると正規学生が多かったです。
4ECTS
- ⑧ Marketing (WI000820,English)
受講学生も多く、大ホールで週 1 回授業がありました。
- ⑨ Trademarks and Brand Protection (MGT001357,English)
受講生は 20 人程度と少なく、授業が生徒との双方向型で行われる時間帯もありました。

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。

普段と違う英語での授業は疲労もしやすいため、授業は同一日になるべく重ねないようにしていました。

- 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。

院生の多い授業でグループワークがあった際に、英語面と研究方法の知識面で遅れを取りなかなかチームに貢献できずに苦労しました。そのなかでも、自分がまだ学部生であることを打ち明けると周りのメンバーも内容を少しかみ砕いて会話してくれるようになりました。

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。

学生のレベルは高いですが、そのなかでも自由な雰囲気もあり非常に過ごしやすい大学です。

- 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。

大学には基本的にどの教室にも Wi-Fi がありネット環境には困りませんでした。特にメインキャンパスは綺麗な建物で、市内中央部からのアクセスも良かったです。図書館が試験期間には非常に混雑しており座席の確保が難しいというのは難点です。

- 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。

毎週水曜日に行われる Language Café というイベントに参加したり、特に学期最初には毎日のようにイベントに参加したりすることで多くの現地学生と会うことができました。

- 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。

授業後には近くの寮に住んでいる友人と外食に出かけたり、お互いの寮でお酒を飲んだりして過ごしました。長期休暇には、近隣国への旅行や友人とのパーティーで楽しみました。

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。

慣れない土地での季節の変わり目や旅行帰りは体調を崩しやすかったので、それに気づいて以降は十分な睡眠時間の確保と野菜の摂取を意識しました。

- 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。

病院には一度も行きませんでした。

- 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	（ 1 ）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。

様々な宗教の学生がいるため、外食や食事パーティーをする際にはどのような物を食べることができるかをできるだけ事前に確認するようにしていました。また、少し治安の悪い

国に旅行する際には複数人で行くようにしていました。

- 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。

持参してよかったもの→サランラップ、歯ブラシ（日本製品の質が高いです）
持参しなくてもよかったもの→ハンガー（荷物として重さとスペースがかさばるため、現地で購入する方が、コスパが良くなると思いました。）

- 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。

サイト等ではなく、現地で出会った日本人に積極的にお話を伺うことで情報収集に努めました。

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。

旅行先では楽しみたいと考えていたので、滞在先のドイツではなるべく節約し、旅行の際にお金を使うことのできるようしていました。

- 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： 月あたり 8 万 円）

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	280,000 円	往復航空券 + 帰国便変更代金
保険代	350,000 円	日本の保険 + ドイツの保険
予防接種・ビザ代	18,000 円	ビザ発行手数料
住居費	60,000 円/月	
食費	約 50,000 円/月	外食は日本の 1.5 倍の価格のイメージ
教科書代	特になし	基本は PDF で資料配布

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。

現在は就職を目指して就職活動をしていく予定です。自分の興味範囲であった日本とドイツの労働文化の違いについて見解が深まったため、その分野を活かすことのできる業界への就職、もしくはそこで得た観点を活かした就職活動を実現させていきたいです。

- 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。

2 月頃から企業へのエントリーを始めました。ただ一方で、留学と就活のバランスに悩む時期もありました。結局は「留学期間中には留学先でしかできないことに集中する」と決め、留学先での活動に多くの時間を割くようしていました。

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。

留学の1年間は、楽しいことも苦しいこともこれまで以上に多い期間でした。それらの経験により、世界が広がり、少しのことではあまり動揺しないようになりました。自分の研究分野についての学びも多く、これを今後の日本での学びに活かしていけることが楽しみです。そして、留学先で出会った大切な友人との時間はかけがえのないもので、その時間が終わってしまったことに寂しさを覚えます。

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。

世界には多様な文化や価値観があり、ただそのなかで日本という国には素晴らしいものがありそれを守っていきたいという思いが強まりました。また、この1年間で様々な感情を経験したことで、その時々でいかに問題対処するか、どう構えるかを以前に比べて冷静に対応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。

留学は準備が大変なので、その過程で少し挫折してしまうことがあるかもしれません。また、渡航直後も環境の変化や膨大な手続きに悩まされるかもしれません。しかし、留学を終えた今になり、それらの準備をした甲斐があったと思える経験量と思い出を得ることができたと確信しています。
大変な準備期間だけでなく、その先のことも想像しながら留学出願の検討や留学準備を進めてください。

◆自由記述欄◆

渡航先の大学や留学の様子がわかる写真（メール添付でも可）を下記へ、ぜひ共有してください。報告書はウェブや印刷物として公開するため被写体の人物へ使用についてあらかじめ確認をお願いします。

↓↓↓



ミュンヘン中心地にある
広場には何度も行きました



バイエルンミュンヘンの
試合は鳥肌が立ちました



ハイデルベルクは個人的に美しさナンバー1です



首都ベルリンには留学残りラスト1週間できました



ミュンヘンにもおいしい日本料理があります



寿司とラーメンを振舞いました



カレーとみそ汁を振舞いました



ミュンヘンにもおいしい牛タンがあります



ブダペストの夜景は感動しました



サッカーのユーロカップをドイツ現地で楽しみました



ミュンヘンのパブリックビューイングにて決勝戦を観戦