

## 交換留学帰国報告書

記入 | 2024 年 9 月  
所属 & 学年 | 経済学部 4 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 12 ヶ月 (4 年次に留学)
留学開始 - 終了	2023 年 10 月 1 日 - 2024 年 9 月 26 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。

幼い頃から経営者になるのが夢だった私は、起業して新しいビジネスを始めることが目標なので、アントレプレナーシップ教育に興味がありました。留学先のミュンヘン工科大学には、アントレプレナーシップの講義が豊富で、起業家の話を聞く機会なども多くあるのが、魅力的に思ったからです。

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 年生の終わりに就職活動を始めた頃、コロナ禍だったこともあり、サークルや部活の活動も思うようにできず、私の大学生活には何もないと感じました。一生に一度しかない大学生活で何かに取り組みたいという思いから留学を志しました。また、他の留学生や現地の学生と関わり合いながら生活することにより、自立心の向上や視野の拡大、異文化理解の促進もできると考えたからです。

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
ウィーン	中学 2 年生	部活の演奏旅行、1 週間
台湾	大学 4 年生	友人との卒業旅行

④ 実際に留学準備を始めたのは応募した時期からどのくらい前でしたか？

応募する 10 ヶ月前

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。

渡航前に渡航先大学への出願でミスをしてしまいとても不安でしたが、先生と何度か面談をしたことにより、アドバイスをいただくことができ、また精神的にも安定しました。渡航後にも不安なことがいくつもあったので、何度か先生にメールやオンライン通話で相談させていただき、不安を軽減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 3 回受験しました。

- ②単位取得、単位互換、教職履修などに関してのアドバイスをお願いします。

私は大学 4 年生で留学をしたので、留学時には卒業論文以外の単位は全て取得済みでした。

### 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。

#### Foundations of Entrepreneurial Business (MGT001372)

週二回、一回 90 分。講義形式は、半分はオンラインでした。

受講者数は多く、最も広い講義室を使用していました。

アントレプレナーシップとは何か、ビジネスとはどのようなものかをテーマごとに先生が解説していきます。授業の間には毎度、質問を与えられ、それについて個人で思考する時間があり、その後はディスカッションを行います。

#### Entrepreneurship (WI000984VO)

週二回、一回 90 分。講義形式は半分オンラインです。

講義内容としては、上記の Foundations of Entrepreneurial Business と似ています。

しかし、こちらの講義は毎週ゲストスピーカーを招き、実際の起業家の方のお話を聞くことができ、より興味深い内容でした。この講義は修士の学生向けの講義でしたが、学部生でも理解できる内容だと思います。

#### Deutsch als Fremdsprache A1.1/A1.2

ドイツ語の講義です。A1.1 は英語での講義でしたが、A1.2 は授業の公用語はドイツ語でした。授業は毎回対面で 25 人程度の小規模クラスなので、先生とも多くコミュニケーションを取ることができます。また、主にペア活動やグループ活動を行うので、他の留学生たちと交流することができます。

履修方法：全ての講義は TUMonline から履修登録をします。しかし、履修登録期間が講義によって異なります。また、テスト登録を履修登録とは別にしなければいけません。これも講義によって期間が異なるので気をつけてください。（私はテストの登録を忘れてしまい、受験できない試験がありました。）

- 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。

授業では前の方に座るようにしていました。

わからないことは友達や先生に聞き、次の講義までに解決するように心がけました。

ドイツ語の講義ですが、夏学期と冬学期で同じ先生の講義を受講し、先生と積極的にコミュニケーションを取ることで、先生に名前を覚えてもらいました。

- 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。

英語力が不十分であり講義内容が聞き取れないことがあったので、レコーディングを視聴し、不明な部分は何度も確認しました。

練習問題でわからない部分は友達に教えてもらいました。

#### 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。

勤勉な学生が多い印象です。

大学のパーティーやイベントではみんな弾けていますが、講義ではとても真面目で、メリハリのある生徒は多いと思いました。

また、留学生の割合が5割近いので、馴染みやすいと思います。

##### 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。

大学の校舎が複雑で何度も講義室に行くのに迷いました。大学のアプリがあるので、その中にあるマップを利用して講義室を探しますが、難しかったです。

インターネットは eduroam という Wi-Fi を使用しますが、人数の多い講義等では繋がりにくいことがあります。

##### 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。

オリエンテーション期間にたくさんイベントがあるので、そのイベントで出会った子たちと仲良くなりました。

クラスメイトとは一緒に学食を食べたり、勉強をすることはありましたが、授業が終わると交流がなくなってしまいました。

また友達の友達という形で出会い、グループとして交流を深めていきました。

Language café という週1で開かれる、言語の練習をする集まりに参加し、新しい友達を作りました。

##### 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。

ドイツは物価が高いので友人とお家で過ごすことが多かったです。また、学生向けで少し価格が安めの Pub や Bar に行くこともありました。

長期休暇には EU 諸国に旅行に行きました。

冬はサブスクに登録し、プールに通っていました。

また、音楽が趣味なので、友達とスタジオで演奏することもありました。

#### 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。

水道水は飲まず、ミネラルウォーターを購入していました。

一度食中毒に遭い、5日間腹痛が収まらなかったため、ストリートフードは食べないように心がけました。

##### 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下さい。

胃の調子が悪くなり、吐き気が続いていたので病院に3度行きました。

初めの2回は自力で行きましたが、3回目は検査をしたので日本の海外渡航保険に申請したところ、3回分を全額負担していただきました。また日本人の翻訳者の方にも同行していただきました。

##### 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	( 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。

外食ではパンばかりなのでなるべく自炊をし、毎日米を食べていました。  
私の寮はシェアキッチンで男性5人とシェアをしていたので少しの間でも部屋を出る時は必ず鍵をかけました。

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。

持参すると良いもの：炊飯器、サランラップ、服と靴（サイズが合わない）  
持参しなくて良いもの：調味料や食料（アジアンスーパーで購入可能）

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。

特に利用していません。

## 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。

私の渡航時は円安が段々と悪化していたので、為替のレートが良い時に多めにユーロに変えておくことをおすすめします。

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わってください。

内容	金額	備考
渡航費	23万円	エミレーツ航空で学割を使用
保険代	40万円	ドイツ国民保険と海外渡航保険の双方に加入
予防接種・ビザ代	1万5000円	
住居費	90万円	
食費	?円	計算しておらず全くわかりません
教科書代	3000円	レジュメが配布されるため、あまり必要ない

## 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、進路や目標に対しての考え方や気持ちの変化があれば教えてください。

留学を通して、外資系企業の日本支社で働きたいと思うようになりました。  
理由は、住む環境としてはやはり日本が好きだけど、働き方という面では海外が良いと思うからです。

- 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。

留学中には就職活動をしていません。

## 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。

帰国直後の今、自分がドイツに1年間も住んでいたという事実が信じられません。まるで長い夢を見ていたような気がします。  
この1年は激動の一年であり、私の人生の中で最も印象深い一年でした。  
特に1、2月は天気が悪く、滞在許可証が届くのが遅いこともあり、精神が弱っていて毎日泣いていました。たくさん理不尽な目にも遭い、自分の力ではどうにもならず、“辛い” “悲しい” “怒り”という負の感情に覆われていた時もあります。ですが、それと同時に今までで味わったことのないような楽しい時間もありました。特に私のお気に入りにはクリスマスマーケットとオクトーバーフェストです。日本とは全く異なる文化の体験は私の心を躍らせ、本当に楽しかったです。  
帰国まで落ち着くことができない留学生活でしたが、楽しいことも辛いこともどちらも盛りだくさんで、自分自身を成長させる経験であったことは間違いありません。

- 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。

新しい環境はわからないことも多いので失敗することが何度もあり、たくさん後悔しました。私は過去の失敗を長らく引きずるタイプなので、とても苦しみました。  
しかし、今では、慣れない環境で失敗するのは当たり前だから、過去の失敗に躓き続けるのではなく、同じ失敗を二度としないようにしようという意識を持つようにしています。  
過去は変わらないので未来に着目しようと思えるようになりました。  
渡航前は実家暮らしだったので常に親の庇護下にいましたが、留学中に、自分がやらなければ誰もやってくれない、何事も自己責任だという意識が芽生えました。  
また英語力やコミュニケーションスキルは格段に伸びました。

- 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。

留学生活は楽しいことばかりではないけど、必ず自分自身を成長させる貴重な経験になります。海外旅行と留学は全く違うので、留学でしか得られない経験はたくさんあります。もし迷っているならば挑戦してみたいです。

### ◆自由記述欄◆

↓↓↓

