

# 短期研修報告書

記入 | 2023年 9月

所属 & 学年 | 人文学研究科 博士前期課程 1年生

留学先大学 (国名)	フライブルク大学 (ドイツ)
短期研修のプログラム名	August 2023 Intensivsprachkurs "Deutsche Sprache und Kultur"
留学した期間	2023年 8月 1-28日

## 1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

### 【応募のきっかけや動機】

交換留学に興味を持つようになったが、これまで海外渡航や飛行機搭乗の経験がなかったため、初めての渡航で長期間滞在することに不安があった。現地での生活を体験しながら語学力を向上したいと思い申込んだ。

### 【申込手続】

5月中旬にフライブルク大学のHPから申し込んだ。7月上旬に語学スコアの提出又はクラス分けテストの受験をするよう連絡があり後者を選択した。7月中旬には現地での生活や時間割、校舎の地図などが閲覧できるサイトへ登録をするよう連絡があり、午後の授業や遠足の予約をした (先着順)。

### 【語学対策】

独検は準1級、ゲーテ試験はB1を取得していた。

学部生の時はコロナ禍で渡航が難しかったため、長期休暇の際にドイツの語学学校が開講していたオンラインコースに参加した。

## 2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

### 【平日 9:15-12:45 の授業】 全 17 回。

・全体で 12 クラスあり、各 10-20 人。語学レベル B1.2 の国際的なクラスに入り、日本人は私 1 人だった。

・固定クラスでの授業。欠席 3 回迄であれば単位 (ECTS4) がもらえる。内 30 分休憩。

・担任の先生が用意した各回のトピック (家族、休暇、ゴミ処理、友情、幸運、感情など) に応じて文法、ライティング、リーディング、リスニング、スピーキングに取り組んだ。

・授業中は母語、英語、スマホ、辞書は全て使用禁止され、自身の語彙の範囲でコミュニケーションを取って理解するよう言われた。

・ライティングは授業中 1 週間に 1-2 回 15-30 分間設けられ、後日返却された添削を直して再提出した。

・毎回最初は、母語由来の発音の癖を矯正して、正しいドイツ語の発音を身につける練習が行われた。日本語母語の私は R と L の違いを、イタリア語母語話者はア行とハ行の発音を身につけたいと先生にリクエストした。

・リスニングは、一度目は何もメモを取らず、聞くことに集中して概要を理解するよう助言を受けた。

・単語の意味やニュアンスによっては、各々の母語で合致する単語が存在しない場合もあるため、独辞典を参照するよう推奨された。

・スピーキングでは、私の場合は大きな声で口全体をしっかり動かして話すこと、頭の中で文を作ってから話すのではなく思いついた単語を瞬時に口に出して話すよう助言された。流ちょうに話しているように見えたクラスメイトは早口すぎると助言されており、話すのが遅い私にとってはそのような助言を受ける人もいるのかと驚いた。

【平日 14:15-15:45、16:00-17:30 の授業】全 10 回。無欠席で 1 単位。任意履修。

・文法とリーディングを中心に練習する授業とドイツ文学の授業を履修した。その他にも歴史や経済、日常生活での会話フレーズを学べる授業があり、語学レベルに応じて履修できる授業の選択肢は異なる。ドイツ文学の授業は B2-C1 向けの授業であったが、先生からは内容を理解できればどのレベルの人でも受講してよいと言ってもらえたため受講できた。

・朝から晩までドイツ語に触れると想像以上に疲労した。日数が経過する度に、午後の履修を取り消す人も増えて、最終的に 2 分の 1 くらいの人数になった。

・ドイツ文学の授業では、ブレヒト、リルケ、イルゼ・アイヒンガーの作品を読んで、意見交換を行い、詩を作ったり劇を演じたりした。

【学生同士の交流】

・クラスメイトと一緒に休憩では図書館 1 階のカフェ、昼食は食堂を利用した。クラスには 10 代から 30 代の人があり、アメリカ、イタリア、スペインから来た年上の人たちと仲良くなり、一緒に行動していた。

・午前のクラスが異なる人とは遠足や午後の授業で知り合うことができ、移動や休憩時間にコミュニケーションをとった。

・他の参加者は休憩時間になると英語で会話していたが、自分はあまり話せないため終始ドイツ語で会話していた。

・最初の頃はお互いのドイツ語を理解することに時間がかかった。後半になると発音矯正の授業を通して、お互いの発音の課題を理解できたため少しコミュニケーションを取りやすくなった。

### 3. 生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

【住環境】

・寮に滞在した。敷地内には同様の寮複数と心理学のキャンパスが併設されていた。キッチンとバストイレは男女 7 人で共有し、それぞれに個室が与えられていた。調味料、キッチン用具、冷蔵庫、棚を自由に使用してよいと言われた。日本からは時短で自炊できるグッズを持参したが、唯一電子レンジが故障していたため利用できなかった。

・ほとんどの寮には Wifi がないと聞いていたが、個室に用意されており使用できた。

・鍵は、少し傾ければ開くドアもあれば、二周回さないと開かないドアもあるため慣れるのに時間がかかった。少し奥に押し当てながら回すと開きやすくなった。

・共有ルームに行く際は、念のため貴重品だけ肩身離さず持ち歩いていた。

・洗濯物は部屋干しだった。

### 【食生活】

食堂では日替わりランチが3種類、ビュッフェがあり、そのうち日替わりランチの2種類は量が多く感じた。空のランチケースを持参して、食べきれない分は夕食の足しにしていた。

私はスーパーの水を買っていたが、トイレの手洗い場で水を汲む学生が多かったため、水道水を飲むことはできると思う。レストランは20€かかるので自炊した。

アジアスーパーもあるため、少し高値ではあるが日本食を購入することもできた。

### 【健康管理】

睡眠はしっかりとる方が良い。私の借りた部屋には梯子を上った先にベッドがあり、下の空間にテーブルと椅子が設置されていた。梯子の幅は狭く、ベッドもかなり高い位置にあったため昇り降りには用心した。就寝中しか靴を脱がなかったため、靴を脱ぐだけで熟睡できた。

### 【金銭管理】

・現地通貨は、190€（3万円分）を渡航前にGPA外貨宅配サービスを利用して交換した。  
・JCBは使用できる場所が限られているため、VISAのクレジットカードとデビットカードを複数枚用意した。

- ・学内のカフェ・食堂や寮の洗濯機では、大学から渡されたプリペイドカードを使用した。
- ・飲み終わったペットボトルは、スーパーに返却するデポジット式だった。

### 【交通機関】

・49€チケット（1か月間ドイツの公共交通機関乗り放題、ICE除く）の方が安くてどこでも使えるが、大学側からは49€チケットについての言及はなく定期の購入を勧めていた。

- ・ICEは早めに予約すると早割で購入できる。荷物置き場の近くに席をとった。
- ・ドイツ鉄道は遅延が多かったので、乗り換えの少ないプランを立てる方が良い。
- ・電車の座席には日本の新幹線のように机があるが、バナナの皮や菓子袋が挟んであることもあり、あまり使用しなかった。

### 【持参して良かったもの】

- ・日本食…サトウのごはん、緑茶のティーパック、おにぎりせんべい
- ・扇子…エアコンが普及していないから。
- ・常備薬…胃薬と風邪薬
- ・海外SIM…amazonで30日10GB、ヨーロッパ複数の国で使えるSIMを購入した。
- ・シャンプーとリンス
- ・スーツケース秤
- ・ビニール袋
- ・複数の洗濯ばさみがついた物干しハンガー

## 4. 危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

- ・腰ベルトと肩のショルダー両方がついたポーチに貴重品を入れていた。
- ・物乞いに声をかけられることもあったが、断ってすぐに立ち去れば免れた。
- ・初日に変圧器から煙が出て、ドライヤーも壊れた。変圧器は重いので、代わりに海外対応

の家電製品をできるだけ購入する方が良い。

- ・自転車専用道路の幅が広くスピードも速いので、ぶつかりそうになることが多かった。トラムも走っているため、道路を横断する時は気をつけた方が良い。
- ・盗難に備えて学生証とパスポートのカラーコピーを3枚、カード会社や保険会社の電話番号をメモした紙を持ち歩いていた。

#### 5. 留学を終えて感じる事&留学を考えている学生へのメッセージ

飛行機にも海外にも縁のない生活を送ってきたので、留學生活に興味を持つ段階から多くの戸惑いがありましたが、間違いなく行って良かったです。インターナショナルなクラスに入ると、文化の違いやコミュニケーションの苦勞を実感して上手くいかないことの方が多かったですが、自分の語学面・性格面での課題を発見する瞬間に恵まれていると感じます。

#### 6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃	20万円	
海外旅行保険	2万円	
授業料(教材費含)	12万円	800€
滞在費(寮費など)	6万円	寮費 400€
食費	4万5千円	食堂、自炊、レストラン
交通費	2万5千円	定期 ICE(フランクフルト空港-フライブルク往復)
その他(小遣い、通信費など)	8万円	遠足 50€×3日、観光地入園料、お土産、オルガンコンサート、映画、博物館、洗濯(1回 2€)など
計	55万円	

自由記述欄 \*現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓

- ・おすすめの場所はトリベルク(黒い森)、ヨーロツパパーク、ハイデルベルク。
- ・語学研修を企画している事務所の場所が分かりにくかった。到着すると、枕と掛け布団の入ったIKEAの大きなカバンを渡され、これ以上荷物が増えると思っていなかったため驚いた。
- ・スーパーには布製の袋が売っている。レジの真下にあり、デザインがかなり良いためお土産として購入した。
- ・日没が21時だったからか時間の流れが日本よりもゆったりしているように感じた。
- ・フライブルク周辺の治安は良い方だと思う。
- ・日曜日でも営業している飲食店はあるため、たとえ日曜に現地に到着したとしても食事には困らないと思う。
- ・ハイデルベルクのバス停付近にあるトイレやフライブルク中央駅にあるトイレにはチップが必要だった。