

K. I. 英語英文学科・3 年次生

I. 留学レポート

① 協定留学を目指した理由

私が留学を志したのは中学二年生の時に会った英語の先生がきっかけです。先生が大学生の時に行ったカナダ留学の話をたくさん聞き、考え方や価値観が変わると聞き、私もいろいろな考え方を持った人に会いたいと思い、留学を志しました。私は教員免許の取得も大学に通う目的であったため、教員免許が取得でき、留学もできて 4 年間で卒業することができるという理由で同志社女子大学に進学しました。また、様々な文化が混在しているヨーロッパで生活してみたいという思いと、幼いころからグリム童話が好きで、そのグリム童話発祥の地であるドイツに行ってみたいという思いからドイツ留学を決めました。

② 留学を目指してから出願までの語学学習方法

より多くの人とコミュニケーションを取るには英語力が必須だと考え、AES コースに参加することでより英語に触れる機会を作りました。AES コースでは英語への熱意が高いクラスメイトに囲まれ、親身になって私たちの英語力を伸ばそうと尽力してくださる先生方のおかげで英語に対する恐怖心が薄れ、学ぶことが楽しいと思うようになりました。協定留学に応募するために TOEFL を受けました。そのための勉強法としては、問題集をひたすら解き、長文に慣れるために英語でニュースを読むなどの対策をしました。

③ 留学決定から出発までの準備期間にしたこと

◆ 語学学習法

ドイツ語は全くの初心者だったため、親しむために NHK の『旅するドイツ語』という番組から見始めました。そして教材を 1 つ購入し、渡独までに 3 周ほどして基礎的なドイツ語を学びました。

◆ ビザ申請方法

大使館に申請に行くためには予約が必要です。この予約が取れにくく大変でした。申請から交付までは 1 か月くらいかかるので、時間に余裕をもって準備することが大切です。ドイツでの住所や入学許可証など準備しなければならない書類も多かったです。

◆ その他

ドイツで生活するために、閉鎖銀行を開設しなければいけません。Expatrio で開設し、そのままそこで保険（TK）にも入りました。

④ 現地到着後

◆ 空港から滞在先までの移動手段、所要時間

私が渡独した時、寮の管理人さんが休みだったためホテルに泊まりました。空港からホテルまではタクシーを使いました。また、ホテルから寮までは公共交通機関のエレベーターがない駅が多く、大荷物だったために断念してタクシーを使いました。

◆ 現地でのオリエンテーション期間中にしたこと

生活必需品を買い、市役所にいって住民登録（必須）をしました。私は市役所の予約が出来なかったため市役所がオープンする時間に朝早くから行って完了しました。オリエンテーションでは学生証をもらったり、市内を案内してもらうイベントがあったりと、留学生たちと交流する機会がありました。ドイツに到着したばかりで疲れて大変かもしれませんが、友人を作るいい機会なので、頑張って参加することをお勧めします。

◆ その他必要な諸手続き方法

日本で作っていた閉鎖銀行からのお金を受け取るため、オンライン銀行（REVOLUTE）を開設しました。日本で作った閉鎖銀行と保険はアクティベートする必要があったため、こちらも完了させました。

⑤ 語学研修期間

語学研修はありませんでした。

⑥ 正規科目履修期間

◆ 大学の施設・環境について

ドイツ語の授業以外は、所属している学部棟で授業を受けます。新しくとてもきれいで、自習スペースも多くありました。

◆ 履修科目について

・International student conference: social work as human rights profession ? !

講義と議論で授業を受けます。ベルギーからの学生を招いて conference が行われ、そこでプレゼンテーションによって成績が決まります。多くの人と関わる授業なので、多くの人と知り合うことができます。

・Social and Personality psychology

集中講義で、朝 9 時から夕方 6 時までの授業を 5 日間受けました。講義とグループワーク、プレゼンテーションがたくさん盛り込まれた授業でした。

・Community singing and trauma sensitive approaches to practice

集中講義で、朝 9 時から夕方 6 時までの授業を 5 日間受けます。歌を歌ったりボディパーカッションをしたり、話し合いをたくさんしました。最終課題は授業のファシリテーション

です。体力的に大変でしたが、歌を通じてクラスメイトや先生と仲良くなれ、新しいこともたくさん発見できたので、一番取ってよかったと思っています。

・**International Perspective on Social work and Pedagogy part2**

オンラインと対面の両方用いる授業でした。講義形式です。最終課題はプレゼンテーション（1 人）です。

・**German as a Foreign Language(A1)**

講義形式で授業を受け、2 週間に一度ほど宿題があります。テストとスピーキングテストがあります。

⑦ **クラブ、課外活動、ボランティア活動**

日本語とドイツ語の交流会が月に一度ありました。HSD のクラブ活動もありましたが、申込期間が短く、申し込みが間に合いませんでした。

⑧ **現地での住まいについて**

◆ **正規科目履修期間**

寮の部屋を借り、2 人でキッチンとバスルームを共有し、一人部屋で生活していました。事前に寮の申し込みをし、こちらからは部屋のタイプを決めることはできませんでしたが、家具もついていて広くて快適でした。学校まではトラムで 40 分かかりました。外食は本当に高かったため、自炊をしていました。

⑨ **長期休暇の過ごし方**

1 セメスターだけだったので長期休みはありませんでしたが、履修していた授業が少なかったため、たくさん旅行に行きました。

⑩ **留学期間中の就職活動の取り組み**

数回会社説明会を受けましたが、ほとんどしていませんでした。

Ⅱ. 留学の感想

① **留学中で楽しかったこと、最も思い出に残っていること**

オリエンテーション期間に仲良くなった 8 人くらいのグループでたくさんホームパーティーをしたことです。ご飯を持ち寄ったり、誕生日パーティーをしたりしました。楽しかったことを思い出すと、友人たちとの思い出ばかりで、とてもいい出会いがあったなとうれしく思います。

② 留学中でつらかったこと、最も苦労したこと

初めての授業が一番つらかったです。同志社女子大学の授業とは異なり、机やいすがなくひたすら話し合いで進めていく授業がありました。初めての授業では何も話せず悔しい思いをしました。教授の方やクラスメイトに助けを求め、教えてもらい授業に慣れると同時に話せるようになりました。

③ 文化・習慣の違いなどで驚いたこと

電車の遅延がよく起こるため、旅行の計画には注意が必要でした。乗る際も改札がなく車内で切符を確認されるため、最初は戸惑いました。日曜日と祝日はお店が閉まってしまうため、買いだめが必要です。

Ⅲ. 留学希望者へのアドバイス

① 留学先大学の良かった点、悪かった点

HSDに通う人々は移民の方も多く、年齢も様々です。交流の幅が広がり考え方も広がりました。近くにスーパーやドラッグストアもあり、立地もととても良かったです。学生証は公共交通機関の定期の役割があったため、とても便利でした。

② 日本から持って行って、特に役に立ったもの

パソコンと iPad を持っていきましたが、iPad しか使いませんでした。最初は調味料や食材を買うのが難しかったため、コンソメや鶏がらスープ、塩コショウなど調味料を持つていくといいと思います。

③ 語学力の向上等、留学の成果、留学前と後で変わったこと

英語を聞く、話すことに抵抗が全くなくなりました。もし上手な英語を話せなくても、話そうという姿勢が大事だと思います。相手はくみ取ってくれるし、慣れてくると話せるようになってきます。ヨーロッパ出身の人の英語は聞き取りにくいこともありますが、絵を描いたり写真を見せたりしながら話すなど、とても楽しい時間を過ごすことが出来ました。

④ これから留学をしようと思っている後輩へのアドバイス

世界中に友人を作りたい、経験値を上げたいと思う方にはぜひ挑戦してほしいです。孤独や困難にたくさん出会いますが、そのたびに成長し振り返ると楽しい思い出になります。ヨーロッパは他国との距離も近いので簡単に旅行に行けます。そのたびに世界にはこんなにも美しいものがあるのかと思い、感動します。勇気を出してぜひ留学への一步を踏み出してください。

IV. 将来の目標

今後の進路、将来の目標・夢

現在就活をしています。私が好き、いいなと思うものを世界に広める、それを夢に頑張っています。また、もっと多くの美しいものを見たいと思うのもっともっと海外旅行に行くことが一つの夢です。

V. 写真



ベルギーからの学生を招いての conference をした際の写真です。お昼の準備をしたりプレゼンテーションの準備をしたり、大変な時もありましたがその時間のおかげで素敵な友人たちことができました。



本当に楽しみにしていた本場のクリスマスマーケットです。11 月の後半から始まります。約 10 ヶ所のマーケットを訪れ満喫しました。



アイスホッケーを見に行った時の写真です。日本ではなかなか見ることができないスポーツで、ファンたちの応援を見るのもとても楽しかったです。



ドイツの友人とクリスマスクッキーを作りました。伝統的なクッキーやチョコでデコレーションするクッキーを作り、ドイツのクリスマス準備を楽しむことができました。



集中講義の仲間たちです。集中講義は体力的にも精神的にもしんどかったことが多かった
です。しかしクラスメイトと一緒にいる時間が長いため、他の授業に比べて仲良い友人が
たくさんできました。

R. N. 社会システム学科・3 年次生

I. 留学レポート

① 協定留学を目指した理由

私が協定留学を目指した理由は、主に 2 つあります。1 つ目に大学 2 年生の秋学期に履修した授業で、世界各国でそれぞれ異なる教育のシステムやカリキュラムがあることを学び、一度、海外の大学で教育を受けてみたいと思ったからです。この目的を果たすためには、語学学校ではなく、現地の大学で授業を受けることができる協定留学を利用するしかないと考えました。2 つ目に、世界中に友達を作りたいと思ったことです。ドイツには、現地の学生だけではなく、世界各国から留学生が集まるので世界中に友達を作る良いチャンスだと考えました。大学に入学した当初も、留学に行ってみたいなと漠然と考えてはいましたが、本格的に協定大学留学に行くことを考えたのは大学 2 年生の秋学期です。

② 留学を目指してから出願までの語学学習方法

私は留学を本格的に目指してから出願まであまり時間はありませんでしたが、協定大学留に出願するためには、IELTS や TOEFL を受験する必要がありました。これらのテストは Writing や Speaking の技能を求められるので対策が必要でした。しかし、私は履修していた授業の課題も多く、語学試験の勉強のために時間を割くことはあまりできませんでした。このため効率良く勉強する必要があり、隙間時間を活用して、IELTS のスコアで出願することに決めてから、IELTS 用の単語帳を使いボキャブラリーを増やしました。また、私は社会システム学科の英語に特化したプログラムである CASE に所属していたので、Project Based English というフィリピン大学と共同プロジェクトを行う授業を 2 年生のときに 1 年間を通して履修していました。このため、プロジェクト期間中は、フィリピンの学生と英語で話す機会が多くあり、そこで英語をたくさん使うようにしていました。国際課が主催している English Speaking & Writing Support を利用したことも、IELTS に特化した対策を受けることができたので良かったと感じています。

③ 留学決定から出発までの準備期間にしたこと

◆ 語学学習法

海外の大学では授業で出されるリーディングの量が多いと聞いていたので、英語の文章を読むことに慣れるようにしていました。私は机に向かって勉強することは得意ではないので、YouTube など英語圏に住まれている方の Vlog を見て、日常で使う英語を聞くことに慣れるようにしていました。また、私の留学先はドイツだったので、簡単なドイツ語の表現や挨拶を覚えたり、Duolingo という語学学習アプリでドイツ語をゲーム感覚で学んだりし

ていました。

◆ ビザ申請方法

私は、ビザの申請がドイツに留学するうえでいちばん手間がかかる作業だと考えています。基本、ドイツでは90日間はビザなしで生活できると言われていています。（私が留学したときの情報なので、変更される場合もあります。）しかし、90日が経てば、もちろんビザの取得をしなければいけません。デュッセルドルフでビザを取ることはかなり大変らしく、事前に日本でビザを取得してくるよう派遣先大学から言われていました。日本でビザを取得するには、現地大学の入学許可書、ドイツ国内の閉鎖口座開設証明書やドイツの保険加入証明書など、他にも多くの書類を準備する必要がありました。1つでも欠けているとビザを申請することができないので、とても慎重に作業を進める必要がありました。ビザを申請してから受け取りまで4週間ほどかかりますし、大使館の予約もなかなか取れないので、早め早めに準備を進められることをお勧めします。

◆ その他

④ 現地到着後

◆ 空港から滞在先までの移動手段、所要時間

空港から寮までは、バスと市内のトラムを使って移動しました。1時間ほどで寮に到着した記憶があります。荷物が多かったのですが、空港に同じく同女から留学していた子に迎えに来てもらったので、何とか公共交通機関を使って寮に行くことができました。しかし、留学初日は長いフライトで疲れているうえに大荷物を持って移動する必要があるため、タクシーで移動するほうが良いと思います。

◆ 現地でのオリエンテーション期間中にしたこと

私は残念ながら渡航数日前にコロナウイルスに感染してしまい、渡航が遅れてしまったのでオリエンテーションに参加することができませんでした。このため、オリエンテーション期間後に個別で授業の登録や大学の説明を現地の国際課の方にいただきました。とても丁寧に対応していただき感謝しています。

◆ その他必要な諸手続き方法

現地に着いてから日本で事前に作った閉鎖口座を開ける必要があり、私は Revolut を利用してドイツで使用する口座を開けました。Revolut は Apple Pay と連携させることができたのでとても便利でした。現地の保険は、渡航前に TK という保険に加入していました。

保険料の支払い、家賃の支払いなどは現地で口座を開設してからのほうがスムーズに行うことができるので、渡航後は早目に現地で使用する口座を開設することをお勧めします。ドイツの大学は基本的に無料ですが、**Semester Contribution** を学期の初めに約 330 ユーロほど大学に支払いました。事前に日本から支払うこともできますし、現地に到着してからクレジットカードで支払うこともできます。

⑤ 語学研修期間

◆ 語学研修先の施設・環境について

語学研修は受けていませんでした。

◆ 授業内容、課題、試験

⑥ 正規科目履修期間

◆ 大学の施設・環境について

大学はとてもきれいで現代的なキャンパスでした。図書館もとても充実していて、勉強するのに良い場所でした。また、授業がある日は大学の食堂もよく利用していました。2 ユーロから 3 ユーロでランチを食べることができ、ドイツ料理がメインでした。ベジタリアンやヴィーガンに対応したものもあり、日本とは全く異なる料理を食べることができました。食堂のコーヒーも安くて美味しかったのでよく飲んでいました。

◆ 履修科目について

・ **International student conference social work as human rights profession?**

人権やソーシャルワークとは何なのかについて学びました。授業の後半には、ベルギーの大学の学生との合同カンファレンスが大学で開催され、ベルギーの学生とプレゼンテーションやグループワークを行いました。課題は、グループでのプレゼンテーションとそのプレゼンテーションについてのエッセイがありました。最終試験はありませんでした。

・ **Introduction to Children's Rights**

子どもの権利条約について学びました。ドイツやその他の国々が出しているレポートを毎回の授業で読み、授業でグループディスカッションを行い、ポスターを作成して発表をしました。また、子どもたちの意見を聞き、その意見を反映させる活動をしている団体への訪問もしました。最終課題は、約 20 分間のプレゼンテーションを自分が関心を持ったテーマで行い、プレゼンテーションの内容をまとめたハンドアウトを作成しました。

・ **Social and Personality Psychology**

心理学について学ぶ授業で、自分の考え方や行動は周りの人からの影響をどのくらい受け

るかどうか、また様々な種類の心理学の実験を学びました。グループワークではゲームを行い、そのときの行動や考え方についてディスカッションをしました。課題はグループで取り組むものと、個人で取り組むものがありました。最終課題はレポートで、これまでに作成したものをまとめてポートフォリオとして提出しました。

・ German Course A1

ドイツ語の基礎を学ぶクラスでした。簡単な挨拶や基本的な文法、単語を学びました。課題は Moodle という、大学の課題などを提出するアプリで毎回の授業内容に合わせた問題集があり、それらを最後のテストまでに終了させるというものでした。最終試験は筆記試験と口頭試験です。

⑦ クラブ、課外活動、ボランティア活動

クラブ活動や課外活動には参加していませんでしたが、デュッセルドルフの市立図書館で開催されている日本語ドイツ語ラウンジ、ケルンで開催されている日本語ボランティアに参加していました。日本語を学んでいる幅広い年代のドイツ人の方々と仲良くなることができました。また、ドイツに住まれている日本人の方々とも交流できたことで、ドイツ生活がより一層楽しくなったと感じています。

⑧ 現地での住まいについて

◆ 語学研修期間

語学研修期間はありませんでした。

◆ 正規科目履修期間

私は寮に滞在していました。個人の部屋があり、ルームメイトと 2 人でキッチン、シャワー、トイレを共有していました。部屋の広さは 1 人で生活するには十分な広さがあり、快適に過ごすことができました。食事はほとんど自炊をして過ごしました。ドイツは野菜や果物、乳製品が安くて美味しかったので、料理をすることも楽しみの 1 つでした。パンも美味しかったので、様々なパン屋さんのパンを試しました。また、デュッセルドルフには日本食を買うこともできるアジアマーケットがたくさんあるので、日本食も作ることができます。日本街もあり、外食で日本食を食べることもできるので、食で不自由はしないと思います。大学まではトラムで 30 分ほどでした。通学でデュッセルドルフ中央駅を通るので、帰宅途中にスーパーに行ったり、カフェに行ったりすることもありました。

⑨ 長期休暇の過ごし方

1 セメスター留学のため、長期休暇はありませんでした。

⑩ 留学期間中の就職活動の取り組み

留学期間中は留学生活だけに集中していました。時々、ウェブで開催されている説明会を聞く事もありましたが、時差があり大変だと感じたので就活をドイツではほとんどしていませんでした。

II. 留学の感想

① 留学中で楽しかったこと、最も思い出に残っていること

私が留学中に最も思い出に残っていることは、ヨーロッパ各国に旅行したことです。半年間で、オランダ、フランス、スペイン、ベルギー、イタリア、スイスの6各国に行きました。国境を電車で超えるという経験は日本では経験することはできませんが、ヨーロッパは電車を使ってどこまでも行くことができます。その土地でしか食べることでできないおいしい料理を堪能し、現地のスーパーマーケットや雑貨屋さんなどでショッピングを楽しみました。旅行先で本場の料理を食べることは留学生活中の楽しみの1つでした。また、これまでは本やテレビでしか見ることがなかった美術館や観光名所にも訪れることができ、自分がヨーロッパに本当にいるんだと実感して感動したことを今でも鮮明に覚えています。

② 留学中でつらかったこと、最も苦勞したこと

留学中につらかったことは、授業の内容を理解できず自分の意見を上手く伝えられなかったときです。日本では経験したことがない、伝えたいことがあるのに、思うように伝えることができないもどかしさを経験しました。初めての留学ということもあり、母語以外で生活することは大変だと実感しました。また、帰国1か月前にはこれまでの疲れが溜まっていたのか、現地で体調を崩してしまい、病院を受診する経験もしました。幸い、私は日本人の先生がいる病院を受診できましたが、処方箋を受け取る時はもちろん日本語が通じず、また日本とは異なるシステムだったので、自分から薬の服用の仕方などを薬剤師の方に説明してもらうように伝える必要がありました。そのときは体調も悪くとても不安に感じましたが、今となれば大変なことを経験することで自分の経験値が上がり、困難を自分の力で乗り越えることができたことを誇りに思うことができます。

③ 文化・習慣の違いなどで驚いたこと

ドイツ人は雨が降っていても傘をささない人が多いことに驚きました。最初はびっくりしましたが、そのうち自分も雨が降っていても傘をささずにフードを被って歩くようになったので、慣れるものだと思います。また、ドイツでは風をひいてもハーブティーを飲んで治す人が多いことにも驚きました。私が風邪をひいてしまったときに、友達にたくさんお茶を飲んでねと言われました。郷に入っては郷に従えという言葉があるので、実際にハーブテ

ティーを試したところ風邪の症状が改善したので、ハーブティーは風邪にも効果があることを知れて面白かったです。風邪だけでなく、胃痛や頭痛など他の症状にも合わせたハーブティーをドラッグストアで買うこともできます。また、体調不良の時に飲む用のティーだけでなく、フルーツやハーブなどたくさんの種類のフレーバーティーが売っているので、様々な種類のティーを購入して日頃からティーを楽しむようにもなりました。

Ⅲ. 留学希望者へのアドバイス

① 留学先大学の良かった点、悪かった点

留学先の良かった点は、フレンドリーな学生が多く友達を作りやすかったところです。日本に興味を持ってくれる友達もいて、授業も楽しく受けることができました。また、教授もいつも優しく親切で、私が授業を全部理解することが難しいと初回の授業で伝えたこともあり、いつも気にかけてくれていました。分からないことは分からないとはっきり伝えることで、何かしらのヘルプはしてくださると思います。悪かった点は特にありません。

② 日本から持って行って、特に役に立ったもの

パソコン、iPad、USB、日本のお茶やお菓子、文房具

③ 語学力の向上等、留学の成果、留学前と後で変わったこと

私は、留学前と後で大きく変わったことは物事に対する考え方だと思います。日本にいたときは、周りのことを気にして行動することが多かったですが、留学をしてからは自分がやりたいことをするようになりました。良い意味で周りのことを気にしなくなったと感じています。語学の面では、英語を話すことに抵抗がなくなりました。常に英語を話す環境に身を置くことは大切だと感じました。

④ これから留学をしようと思っている後輩へのアドバイス

私は留学に思い切って挑戦して良かったと心から思っています。世界中に友達ができたこと、ヨーロッパの様々な国々を旅行したことは一生の宝物になりました。もちろん、留学生活はキラキラしたことだけではなく、辛いこともたくさんありました。しかし、友達、教授、周りの方々のおかげで乗り越えることができました。留学生活は自分のかけがえのない時間となり、この経験は今後生きていくうえで大きな力になると帰国した今感じています。みなさんの中で留学をしてみたいけど、留学に行くかどうか悩んでいる、自分が外国で生活できるのか不安に思われている方もいると思います。実は、私も日本を長く離れたことがこれまでになく、本当に自分が外国で生活できるのかと不安に思っていたときもありました。でも、大丈夫です！！人間、自分が思っている以上に強いので、どんなことがあっても何と

かなります！ぜひ、挑戦してみたいと思うその気持ちを大切に、大きな1歩踏み出してみてください！！応援しています！

IV. 将来の目標

今後の進路、将来の目標・夢

まだ今後の進路については決まっていませんが、留学を経験して世界は広いということを改めて実感し、様々な場所に行きたいと思うようになりました。また、留学中に日本の良さを再発見することもあり、世界の様々な場所に行くことができ、日本と外国をつなげることができる仕事に携わりたいと考えています。また、ヨーロッパにはまだまだ多くの魅力があるので、社会人になってから再びヨーロッパを訪れたいです。

V. 写真



授業でベルギーの大学の学生とカンファレンスをしたときのものです。ベルギーの大学の友達もできて良い経験になりました。



友達の家遊びに行ったときに撮りました。ドイツの建物はどれもおしゃれです。住宅街も日本とは異なりカラフルでかわいいので、外を散歩するだけでも楽しかったです。



フランスのパリでエッフェル塔を見た時のものです。冬で天気があまり良くありませんでしたが、夜にはエッフェル塔がライトアップされてとてもきれいでした。



イタリアのローマで、コロッセオに訪れたときのものです。迫力満点で、これまで写真で見たことしかなかったので実際に見ることができて、自分がイタリアに本当にいるんだと感じました。



デュッセルドルフにある、私のいちばんお気に入りの場所です。ライン川をトラムで渡ったところにある散歩スポットです。羊がたくさんいるので、留学中はここでリラックスしていました。