

派遣留学生帰国報告書

* 復学後の情報を入力してください

記入日	2015.08.21
所属学部	文学部
所属学科・専攻	国際言語文化学科

1. 留学先について

留学先大学名	デュッセルドルフ大学			
留学先所属学部等	人文学部メディア文化学科			
留学期間	出発日 2014.09.22	入学日 2014.10.01	修了日 2015.07.16	帰国日 2015.07.27
住居	<input checked="" type="checkbox"/> 大学(紹介)の寮・アパート <input type="checkbox"/> 民間アパート <input type="checkbox"/> その他()			
	通学時間	20~30分		<input type="checkbox"/> On campus
	通学方法	徒歩・トラム		
	居室スペース	<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> () 人部屋 <input type="checkbox"/> その他()		
	共有スペース	<input checked="" type="checkbox"/> 完全個室 <input type="checkbox"/> キッチン <input type="checkbox"/> トイレ <input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> リビング <input type="checkbox"/> その他()		
食事	自炊 80 %	学食 5 %	外食 15 %	その他 () * %で記入してください
保険	海外旅行保険(名称)			
	大学指定の保険(名称)			<input checked="" type="checkbox"/> 強制加入
	その他	AOK(ドイツの保険)		
渡航ルート	ex.) 成田⇄シカゴ(飛行機)⇄ウイスコンシン(電車)			
	成田 ⇄ デュッセルドルフ ⇄			

3. 学業面 *必ず、後日、留学先の成績証明書と単位の互換認定が反映された千葉大学成績証明書を提出すること。

履修科目名 *全て。足りない場合には別紙に記入してください。	種類 ^{ex.} 正規、聴講	単位数	単位互換認定 申請の有無
1 ドイツ語 B1.2	正規		<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
2 中級ドイツ語 B1.2	正規		<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
3 ドイツ語作文(コンピューター)	正規		<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
4 日本の文化	聴講		<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
5 日本の社会	聴講		<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
6 ドイツ語(スピーキング)B1	正規		<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
7 中級ドイツ語 B2.1	正規		<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
8 音声学	正規		<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
9 映画学	聴講		<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
10 英語 A2	正規		<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
11 ドイツ語(ライティング)B2	正規		<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
12			<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
13			<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
14			<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
15			<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
16			<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
17			<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
18			<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
19			<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
20			<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無

3-1. 授業科目の選択、登録方法

*登録時期や千葉大学と異なる方法で登録する場合など具体的に説明してください。

学期が始まる直前になってようやくwebのシラバスが更新されます。基本的にはそれを見て自分で登録をします。千葉大学と異なる点は、許容人数厳守している点です。なので早い者勝ちです。履修登録(web上)をした人数が許容人数を超えると、そのあとに登録しようとしてもできません。私のほんの数分後に登録した友達は、人数に達したため履修登録できませんでした。初回の授業に行き直接先生にお願いすることもできないこともないですが、基本的に断られています。どのような授業があるか、いつから履修受付開始か、などは全てシラバス上に掲載されているので、自分で注意深くよく見なければいけません。

3-2. 授業内容、方法に関して

私が履修していた授業は語学の授業が多かったです。というのも、学部の授業は学年によって取れるものが異なっており、まだ入学したばかりの私が取れる学科の授業は極めて少なかったからです。ですから最初の学期はドイツ語に専念してドイツ語力を伸ばそうと考え、語学の授業を多く履修しました。まず、入学してすぐにドイツ語のクラス分けテスト(大学のインターナショナルオフィスというところからメールがあり、日時と内容を1週間ほど前に知らされました)がありましたが、そこにいたのは全て日本人でした。先生のみがドイツ人で、その先生が言うには、この授業は絶対に受けないといけない、とのことでした。なので最初の学期に受けましたが、レベルが低くあまりためになっているように思えなかったので次の学期は他の授業を取りたいからこれはもう取らない、と先生に言ったら案外すんなりと許してくれました。語学の授業内容に関しては、日本人専用のクラスでもそうでないクラスでも基本的に教科書を軸に進んでいました。違いがあるとしたら日本人のクラスは教科書に忠実に従って進んでいたのに対し、外国人と一緒に進むのクラスでは教科書は飛ばし飛ばしで進めて、主に教科書に関連しているけど教科書には載っていないことをしました。また、数人のグループで話し合っひとつの意見を出す作業も多く、積極的に発言していかないと置いて行かれます。自分次第で良くも悪くなる環境でしたが、消極的な日本人にとってはとてもためになると思います。

3-3. 語学力について

正直、日本語を使ってしまうことが多かったと反省しています。デュッセルドルフはヨーロッパの中でおそらく日本人が最も多い街です。日本企業や日本食レストランがたくさん立ち並び、ドイツの中の日本、といったような感じでした。また、デュッセルドルフ大学には日本学科があり、日本に興味を持っていて日本語を勉強しているドイツ人がたくさんいます。彼らは私たち日本人に興味を持ってきて、たくさん話しかけてくれたので本当にたくさんのドイツ人の友達ができました。ですが彼らの中には勉強している日本語を使いたがる人が多く、ドイツ語を使ってコミュニケーションをしないこともありました。なのでたくさんのネイティブの人たちと友達になった割には、私のドイツ語はあまり上達できなかったように思えます。しかし最初と比べると確実に語学力は伸びました。ドイツ語の先生に、日本人の中で私だけに「あなたのドイツ語は本当によくなった」と言ってもらえたことは自信にしていこうと思っています。また、私はスピーキングよりもリーディングやライティングのほうが苦手で今まで避けていましたが、この留学中にそれらと向き合える授業を積極的に受けてきたので、当初と比べると苦手意識は薄れました。

3-4. 図書館など学内施設について

図書館に入るためにはまず身の回りの荷物を全てコインロッカーに預けなければいけません。冬はコートも脱がなくてはならないし、もし図書館で勉強したいのなら勉強道具のみを、買い物籠のようなカゴに入れて持ち込むことができます。図書の盗難を防ぐためだそうです。千葉大に比べるととても厳しいし、かなり面倒くさかったのでほとんど図書館には行きませんでした。その代わりに、学内の様々なところにたくさん椅子と机があるのでそこでよく勉強をしたり友達と話したりにっていました。また、日本で言う学生食堂のようなものがたくさんあります。一番多くの料理を扱うメインの食堂、ピザやパスタ、コーヒーや夏はアイスなど、イタリア料理をたくさん取り扱っているカフェ、コーヒーや紅茶やココアなどたくさんのドリンクとパンなどの軽食を取り扱うカフェ、そしてパンやペットボトルの飲み物やお菓子などを取り扱う売店が学内にいくつもありました。デュッセルドルフならではの特長として、売店に本物のおにぎりが置かれています。市内にある日本人が経営している有名なおにぎり屋さんから直接仕入れているようで、味もなかなかでした。

3-5. その他

大学はとても広いです。ドイツの大学は、街の色々なところに散らばっていて一か所にまとまっていないことが多いのですが、デュッセルドルフ大学はひとつの大きなキャンパスからできています。またデュッセルドルフという街は都会なのですが同時に自然も多く、大学にも芝生があったり池があったりと、くつろげる環境でした。

4. 生活面 *気づいたこと、心掛けたことなどをご記入ください。

4-1. 住居について

留学前に寮がすでに埋まっていて寮に住めない、というアクシデントがありましたが、先生方のご協力のおかげでなんとか寮に住めることになりました。ですので寮についてのコンタクトは自分から、早めに行なえばいけません。学生が多いのですぐに埋まってしまう。私が住んでいた寮は完全個室でした。キッチンもトイレも自分の部屋に備わっているので、住民は皆用事があるとき以外には外に出ないし会っても挨拶をするだけなので寮でできた友達はほとんどいません。一方で別の友達が住んでいた寮はルームシェアの形で、住民とのコンタクトがあっただけで楽しそうでした。でも多くの人が住民に対して不満(うるさい、共同スペースを全く片付けない等)を持っていて、ストレスの溜まっている人が多かったです。誰かと住むことは楽しいときもあるけど大変なこともあるんだなあと学びました。

4-2. 食生活について

主食は何?とよく聞かれますが、人によって様々です。ドイツといえばジャガイモ、といったイメージを持たれている人が多いと思いますが、たしかにスーパーに行くときと大量のジャガイモが売っています。そのほかにもパンを主食にする人がとても多いです。ドイツのパンは固く噛みごたえがあり、日本のパンと違う美味しさがあります。あとはスーパーに行くときと様々な種類のお米が売っています。中でもミルヒライスという、牛乳で炊くお米を買う日本人が多いです。といっても多くの日本人はそれを本当に牛乳で炊くのではなく、普通に水で炊きます。それが一番日本の米に近い米だからです。もちろん日本食スーパーに日本の米も売っていますが高いのでみんな学生はミルヒライスでしのいでいました。また、炊飯器を買っている人も中にはいましたが、私はフライパンでお米を炊いていました。私の主食は以上の3つまたはパスタを気が向いたときに食べる、という感じでした。日本食が恋しくなったときには比較的安価で日本食レストランで美味しい日本食が食べられていたので食に関して不自由は全くありませんでした。私はドイツのビールとソーセージが本当に大好きだったので、日本に帰ってきた現在のほうがむしろ食に関する不自由は多いように思えます。

4-3. インターネット環境、携帯電話について

ドイツでスマートフォンを買って、プリペイドカードを差し込んで現地ではそれを使っていました。また部屋でのインターネットは無線のものを使っていました。使用料に制限がなかったのもとてもよかったです。時々繋がらなくなったりすることもありました。大学内にもWi-Fiがあったのでそれも使っていました。

4-4. 服装について

9月末にドイツに到着したのですが、すでに気温は10度前後だったので長袖プラス薄いアウターを着ていました。11月ごろには本格的に寒くなっていたので厚いアウターを着始めました。6月ごろから一気に暑くなったときがあり、最高で38度ほどありました。そのときには半袖を着ていましたが、翌週には20度を下回ることもあり、温度差が非常に激しかったので常にカーディガンなどの上着は持ち歩いていました。完全に半袖しか着なかった”夏”は1週間ぐらいだったと思います。

4-5. 健康管理について

温度差が激しかったのでしょっちゅう風邪をひいていました。基本的に気合いで治していましたがドイツの薬局で風邪薬を買って飲んだこともありました。また、慣れない土地でいろいろと苦勞をしていたので、自分の気づかないうちにストレスが溜まっていたようで夜中に胃が痛くなることもありました。日本から胃薬を持ってきていたのでそれを飲んだら治りました。わりとどんな時でも悩むよりも楽しんでいたので鬱になることはなかったし、毎日本当に楽しかったです。おそらくそれが健康の秘訣です。

4-6. 保険、OSSMAの利用 *利用実績等をご記入ください

OSSMAは全く使いませんでした。ドイツで加入した保険は少し高かったのですが、日本の保険にはない歯の保険も込みなので入っておくといいと思います。というより、ビザを取得する際に必ずドイツの保険に入らなければいけないので入るべきです。私は一度、歯の詰め物が取れて歯医者にお世話になりました。保険に入っていないとかなり治療費が高いらしいです。

4-7. 課外活動について

特に何もしていませんでしたが、旅行はたくさんしました。個人で行ったものなので課外活動と言えるかどうかは分からないのですが。いい経験がたくさんできました。また、友人たちと週に一度サッカーをしていました。サッカーを通して本当にたくさんのドイツ人と友達になれたし、学内の大会にも出ました。

4-8. 学外のコミュニティとの交流について

月に一度、日本に関係している人が集まって飲む機会がありました。デュッセルドルフ近郊にいる日本人学生、日本語を勉強している外国人、日本学科の卒業生、先生など、たくさんの人と交流していろいろなコミュニティを増やすことができました。そこで仲良くなったひとにパーティーやBBQなどに誘われて、そこでも新たな人たちに出会えました。

4-9. 日本から持参してよかったもの

インスタントの味噌汁、胃薬、鍋キューブ、お気に入りのボールペン、扇子、化粧品

4-10. 日本から持参したが不要だったもの

洋服はそんなにたくさんは必要ないです。

4-11. 現地での対人関係について気づいたこと(習慣の違い、マナーなど)

日本と決定的に違うのは、店員の態度です。日本のようなお客様は神様的な考え方はまずありませんが、逆に言えば客と店員が同等の立場なので私はいいと思います。ただ、郵便局員にもものすごく冷たい態度をとられ続けたことがあり、その時は少しショックを受けました。また、ドイツ語を話すと「あなたドイツ語話せるの?」みたいな感じで珍しがって親切にしてくれることもあるので積極的に自信を持ってドイツ語を話すといいです。自信なげに話すとあまり聞いてくれません。

4-12. 余暇の過ごし方

旅行 * 複数回出かけた方はすべての日程、行き先、費用等をご記入ください。

ex) 【イギリス・ロンドン&フランス・パリ(観光)】〇〇年〇月(5日間)、約5万円

【ハンガリー・ブダペスト&スロバキア・ブラチスラバ&オーストリア・ウィーン】2015年3月1日~5日、約4万円 【フランス・パリ、レンヌ&イギリス・ロンドン】2015年3月6日~16日、約5万円 【チェコ・プラハ&ハンガリー・ブダペスト&ポーランド・クラクフ】2015年6月25日~30日、約4万円 【イタリア・ローマ、ベネチア】2015年7月18日~22日、約6万円

その他 * 気分転換やストレス発散法など。

私はサッカーとビールさえあれば楽しかったのが憂鬱な気分になったりホームシックになることはほとんどありませんでした。何か夢中になれることや好きなものを持つということは当たり前のように案外当たり前ではありません。ですがそれがあれば毎日大変なことがあっても楽しく過ごせます。ストレスを溜めないようにどうすればいいか、ではなく、ストレスとどう付き合っていくか、が大事だと思います。ストレスと趣味の共存は可能ですし、むしろストレスのおかげで趣味が生きると思うので、趣味や好きなものを持つべきだと思いました。

5. 報告 * 5-1~4は、年度末発行の冊子「海外派遣留学報告」の原稿となります。

5-2. 留学先大学について(150~200文字)

市内中心部から地下鉄で20分ほどのところにあります。日本学科という学科があり、その学科の講義を聴講することもできたのでそこでたくさん日本語を勉強するドイツ人と友達になることができました。よく「デュッセルドルフは日本人が多いからドイツ語があまり上達しない」と言われるしそれもそうかもしれないけど、ここまで日本人を日本学科の一員としてみなしてくれ、ドイツ人の学生と触れ合える大学もそう多くないと思います。

5-3. 留学中の様子(450~500文字)

上でも記したように、ドイツ人の友達がたくさんできました。彼らは日本語を勉強しているせいか日本人に興味を持っていて、私たち日本人と友達になりたがってくれます。そういった点では有難い環境でした。彼らと話してお互いに日本語・ドイツ語を教えあって勉強したり、一緒にサッカーをしたりパーティーに誘ってもらえたり、「ドイツの大学生活」を味わうことができたような気がします。多くの留学生は留学生同士で結束しがちですが、私はどちらかというとドイツ人と遊ぶことのほうが多かったです。授業は基本的には日本と同じ90分間なのですが、中には180分の授業もあり疲れましたが案外すぐに慣れました。授業は全てドイツ語で行われたのですが、留学生に向けての授業とドイツ人に向けての授業では難易度が全くちがいで、前者はある程度理解できるのですが、後者のほうはまだ全部は理解することができませんでした。ですがどちらも楽しく、やりがいのあるものでした。学校生活も私生活も両方楽しむことができたので、毎日が充実していて気持ちも前向きでした。頑張ることも大切だけど、それ以上に楽しむことが大切だと思いました。

5-4. 留学希望者へのアドバイス(300~400文字)

まず言いたいことは、「日本人らしさ」に固執しないことです。日本人はおしとやかでおとなしく、礼儀正しいから世界中で歓迎されやすい、といった話をよく聞きます。もちろんそれを実感することは多かったですし、大切な日本人の特徴だと思っています。ですがそれに固執するあまり、自分らしさを出せていない日本人が多いように感じました。相手が言ったことに違和感を感じても反論しなかったり、何を言われてもニコニコ笑っているのは違うような気がします。時には自己主張も大切です。おとなしい日本人が好まれるのは旅行者としてだけで、外国で「生きる」ためには自分を持たないといけません。少なくともドイツでは、自分から積極的にいかないと何も得られないし、相手にされません。また、自信を持つことも大切です。自信がないからあまり話せない人が多かったように思えますが、間違いを恐れずにどんどん発言していけば、相手も分かるようになってくれます。

5-5. 留学を終えて * 派遣留学プログラムについて、今後の目標、進路、自信がついた部分、不安に思うことなどなんでも。

留学を終えて成長したなと感じる点は、間違いや失敗を恐れなくなった点です。失敗を恐れなければいろいろなことに挑戦できたし、失敗を通して学ぶことは多く、何事も挑まないと始まらない、という考えができるようになりました。正直ドイツ語力自体は、期待したほど上達できなかったようにも思えますが、ドイツ語を使ってのコミュニケーション能力はとてつきました。また、困難な状況を自分の力で打破する力もついたように思えます。交換留学ということで帰国後も学年がそのまま持ち上がり、同じ時期に卒業ができるという利点がありますが、私の場合4年生なので帰国後すぐに就職活動をしなければならないので今それが大きな不安になっています。ですが、留学中の経験を生かして頑張ろうと思えるし、留学中に乗り越えてきた様々な壁を思い出して前向きに活動しようと思っています。もともと前向きな性格でしたが、留学を通してさらに前向きになることができました。

お疲れ様でした