

交換留学帰国報告書

記入 | 2026 年 8 月
所属 & 学年 | 環境学研究科 修士 2 年
卒業予定 | 2027 年 3 月

留学先大学	アーヘン工科大学
留学先国	ドイツ
留学期間	約 11 ヶ月 （修士 2 年次に留学）
留学開始－終了	2025 年 9 月 22 日 － 2026 年 8 月 10 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。

留学生の多さ、日本人の少なさ、英語の講義の多さ、授業の内容の幅広さ、大学がある街の住みやすさ（費用面で）などあらゆる側面から決めました。

- 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。

海外の学生と共に学んでみたい、他の国の建築の考え方を知りたい、約 1 年という長期で海外に住んでみたい、と思っていました。

- 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
パリ+その他欧州	修士 1 年	国際ワークショッププログラム参加（約 3 週間）
フィリピンなど	学部 4 年	旅行（各 1 週間ほど）

- 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？

半年ほど前に留学室に初めて面談にいき、それから留学先を調べたり英語の試験の対策を始めました。

- 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。

初めは交換留学にするのかワーホリにするのかといった制度自体から相談させてもらい、その後留学先の大学の選定、学内選考でアピールするべきことなど丁寧にアドバイスをいただきました。

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 を受験しました。対策は基本的に本などを買って独学です。

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。

単位互換はしていません。

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下さい。

留学先大学で推奨されている単位数は正規生向けだったので、自分で興味のある講義や時間割を整理して、結果的に2学期間合わせて37.5単位取得しました。週に4~5コマくらいです。ほとんどの講義がグループワークだったので、授業時間外にも集まったりオンラインで他の学生と作業したりする時間が必要でした。

【冬学期】

Kurs_M1_AT (Wer hat Angst vor der Serie?) (PT) [25ws-21.00246]

プロジェクトコースです。実際に行われる展覧会のレイアウト・家具をグループでデザインしてプレゼンする講義でした。最初はデザイン理論の講義から始まります。学期の途中では関連する内容のツアーを含むフランクフルトへの遠足もありました。

CR_Visual Programming Advanced (SE) [25ws-21.11000]

ライノセラスのグラスホッパーを使ったパラメトリックデザインに関するプログラミング設計手法を学べる講義です。毎週少しずつプログラミングの内容を教わり、最終成果物として教わった内容を用いて自身で作品を制作し提出しました。

Kurs_WF_BA_KM (AI-Assisted Artistic Processes) (SE) [25ws-21.00023]

オープンソースのAIを用いて画像生成の基本的スキルを学んだ後、自身でアートワークを作成して提出する講義です。建築レンダリングに使えるAI画像生成技術の基礎や、その他にもアートワークを作成する上での手段としてのAI活用スキルを学びました。

TCR_Planning and design for changing cities (Complex Cities, Self-organisation and Planning) (VO) [25ws-21.00045]

都市計画系の講義です。自在に変化する、複雑な都市という見方で都市を捉え、その特徴やその中での計画のあり方を学び、その後自分で選んだとしについてケーススタディレポートを作成しました。

【夏学期】

Kurs_WF_MA_BAUKO_E (Prefab Wattle and Daub) (SE) [26ss-21.00180]

新たな建築材料を用いて、土壁工法のプレファブリケーションパネルの可能性を探ることを目的とした講義です。グループでパネルを設計し、ブリュッセルにある建築設計事務所兼材料研究を行っている会社で実際に施工するワークショップに参加しました。

Kurs_WF_MA_HLS (Healthy School Retrofit: a participatory approach) (SE) [26ss-21.00118]

健康的な建物とは何か、健康を促進する空間環境とは何かというトピックを前提に、実際にある校舎に問題を抱えた学校と協力し学校の空間デザインを行う講義でした。その学校の生徒や教員と意見交換をする機会やワークショップもあり、それらを自身のデザインに反映させることができます。

Photosynthetic Systems in Architecture (PhoSA)

建築学と生物学の学生が共同で行う、グリーンウォールシステムの開発に挑戦する講義でした。設計から実際に施工・設置し、センサーを設置、計測結果の分析までをグループで行う講義でした。

TCR_Impromptu course_PT (Pt.Talks) (PT) [26ss-21.00139]

都市計画系の講義ですが、複数回外部から講師を招待して講義を行った後、学生とのディスカッションを行う講義です。トピックの幅が広く、毎回興味深い最先端の研究内容を学ぶことができます。

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。

日本でもそうですが、わからないことがあったら迷わずにきく、放置しないことです。事前に資料などが配布されている場合は予習をしました。グループで作業する必要がある場合は、ギリギリになるのが嫌だったので自分からチャットで声をかける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。

グループ作業でトラブルがありましたが、他の学生や先生に相談して最終発表までやり切りました。図書館がいつも混んでいて、家以外での勉強場所を見つけるのが難しかったですが、勉強できる場所を探して街を散策して、その結果お気に入りのカフェを見つけました。

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。

小さい都市ですが大学の規模が大きいので、学生が多い街、という印象です。国境の街ですし、移民も多く、留学生も多いので国際色豊かな感じもあります。街自体は小さく、中心部に近いところに住んでいれば大抵のところまでは徒歩で行けます。もちろんバスもたくさんあるので便利です。大聖堂やその周りの旧市街はレトロで可愛い雰囲気、学生が集うのにも良いアーヘンの中心地です。大きい公園も市内にいくつかあり、自然も豊かです。

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。

大学や借りていたアパートでは基本的に Wi-Fi が使えました。プリペイド式の SIM を利用していましたが、ネット環境は日本と比べるといいとは言えません。大学の施設は充実しています。複数の食堂や図書館、ジムがあり、特に建築学部は部門ごとの図書室や模型制作のためのラボや実験室も充実していました。Deutschland ticket という高速鉄道以外のドイツ国内のすべての公共交通機関が利用できる券の購入が学生に義務付けられていたもので、交通費には困りませんし、近くのケルンやデュッセルドルフといった都市へも遊びに行きやすいです。

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。

グループ作業が多かったので自然と交流する機会がありました。授業時間外にも集まることが多く、一緒に食事を取ったり、買い出しに行ったりすることがありました。また、ベットルームが 2 つあるアパートでルームシェアをしていたので、ルームメイトと過ごすことが多かったです。ルームメイトは同じ専攻の正規生だったので、学校の話をするのもあれば、放課後や休日に遊びに行くこともありました。

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。

ルームメイトと近所を散策したり買い物に行ったりすることが多かったです。特に夏学期になってからは日没が遅く、少し遅い時間になっても公園など外で過ごすことができました。カードゲーム（日本にはないゲームもたくさんありました）をしたり、お酒を飲んだり、映画を見たりいろんなことをしました。アーヘンはベルギーとオランダの国境にある街なので、Deutschland ticket でベルギーとオランダの近くの街にも行けます。日曜日はドイツではお店などが閉まるので、その方向に行く学生も多いようです。長期休暇は他のヨーロッパ内の国に旅行に行きました。スペイン、オランダ、北欧などの国に旅行をしました。その他にも、授業の関連でブリュッセルやロッテルダム、他のドイツの都市に行くなど、様々な土地へ行くことができました。

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。

ビタミン剤（特に D）を飲むようにしていたこと、睡眠時間を十分取ることくらいです。フルーツが安くて美味しいので、たくさん食べていて、自然とビタミンが取れていたかもしれません。水道水は料理に使ったり、たまに直接飲んだりしていましたが、問題ありませんでした。

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。

ドイツで現地の健康保険に入らないといけません。私自身は病院へ行っていませんが、一度友人につきあって休日に救急に行ったことがあります。保険証を携帯していれば保険でカバーできる範囲で治療をしてくれるそうです。その場合、医療費はかかりません。

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	☐ 寮 ☐ 下宿 ☒ アパート ☐ ホームステイ ☐ その他（ ）
何人部屋	（ 2 ）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。

生活

2人でルームシェア（キッチン・バスルームは兼用、各自室にベッド、デスク、ソファなど）をしていたので、共用部分を毎週分担で掃除していました。水道タップの水漏れ、バスルームの電気不良、ガス・給湯設備の不良、水道管メンテナンスで断水など滞在中にたくさんのトラブルに見舞われましたが、私に部屋を貸してくれている学生やルームメイトと協力してなんとか毎度解決することができました。

習慣

有名な話ですが、ドイツでは挙手の仕方に気をつけないといけません。鉄道の遅延やキャンセルのせいで困ったことは何度もありました。バスなども時間通りに来ることは少ないです。乾杯の時に目を合わせないといけない文化があります。誰かの話の後にテーブルに座っている時などは拍手ではなく机をノックする文化があります。

安全面

家賃が安いところに住んでいたのですが、周辺の治安は少し悪かったです。ホームレスの方が多い場所でした。基本的にそれで危険になることはありませんでしたが、気にする人はそういった地区は避けて家を借りるか、寮に住んだほうがいいです。

- 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。

基礎化粧品は合わないものが多かったので持参した方がよかったです。変換プラグはタイプ C で、2～3 個持参して行きました。薬（解熱鎮痛剤や胃腸薬）は普段使っているものを持参して行きました。コンタクトも 1 年分持参して行きました。私は身長が低く現地で衣類（特に下着や靴）をサイズが合うものを見つけるのが難しかったので、十分に持参しておくことをお勧めします。夏に旅行に行くつもりがあるのなら、水着も持参していくといいです、サウナでも使えます。

醤油などの調味料は比較的現地でも手に入ります。電圧を変換するのが大変なので、ドライヤーは現地で安いものを買いました。

- 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。

アーヘン工科大学の公式のインスタグラムは大学や周辺の様子がよくわかるのでお勧めです。

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。

留学期間中に円安が進んで費用が予想よりかかったため、余裕を持って準備してください。家計簿アプリを使用して管理していました。

- ②奨学金は受給していましたか。

☒ はい （奨学金名：日揮・実吉奨学会 支給額：約 160 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（各総額）	備考
渡航費	約 30 万	
保険代	約 38 万	日本のもの+現地健康保険（加入が必須）
予防接種・ビザ代	約 1 万	
住居費	約 85 万	通信・ガス・電気・水道込みです
食費	約 30 万	外食費は入れていません
教科書代	約 12 万	大学に収める費用です、定期代込みです
その他生活費	約 70 万	旅行代は含んでいません

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。

就職先が決まっています。国際的な仕事がある部署にいたらと思っています。

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をお願いします。

11月から12月後半にかけてエントリーが多かったです。書類審査の後は企業によって対応が分かれました。帰国を待って面接をしてくれる会社、一時帰国しないといけない会社など。私が行く会社はエントリーから面接まで全てオンラインで行っていただきました。そのため一時帰国はしていませんが、辞退せざるを得ない会社もありました。

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。

初めはすべてのことに緊張して戸惑っていました。しかしもう現地にいたので、やるしかない、1日1日を無駄にしないように、でも無理せず自分のペースで、という気持ちで過ごしていました。過ごしているうちに半年くらい経ったら、いろんなことに自然と慣れてくるし、気持ちに余裕も生まれるし、そうなってくると、後半の半年では初めてのことややってみたかったことにチャレンジして成長することができたなと思います。1年という期間で行ってよかったと思います。留学にチャレンジして良かったという気持ちしかありません。一生の友になるであろう人にも出会えました。

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。

価値観が変わったかどうかはわかりませんが、少なくとも自分の価値観や考えをより客観視することができる期間でした。この先出身の国が違う人や違う言語を話す人と出会い、仕事をする、関係を築く機会があったとしても、留学のおかげで最初のハードルが格段に低くなったのでスムーズにコミュニケーションが取れると思います。将来的に海外に住むことも選択肢としてありうると考えられるようになりました。

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。

迷っているなら行くべきです。後悔することはありません。モチベーションは人それぞれなので、行きたいと少しでも感じたらチャレンジしてみてください。経済的な不安や就活なども絡んで難しいこともあるかもしれませんが、周りの人や留学室の先生方に相談してみれば解決策が見つかると思います。頑張ってください！

◆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Webサイト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承諾を得てください。添付された写真は、すべて被写体の人物から公開承諾を得たと判断

し、海外留学室の Web サイトや印刷物へ使用します。

↓↓↓



クリスマスマーケット



部屋の窓からの景色



カーニバル



家の近所の散策コース



家の近所のお気に入りのアイス屋



ブンデスリーガ観戦



W杯の時のアーヘン

以上