

交換留学帰国報告書

記入 | 2026 年 8 月
 所属 & 学年 | 経済学部経営学科
 卒業予定 | 28 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 (3 年次に留学)
留学開始 - 終了	2025 年 9 月 23 日 - 26 年 8 月 20 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。

ドイツは近年、経済に関して停滞気味であるものの、GDP が世界第 3 位の経済大国であると同時に、SDGs ランキング第 4 位であり環境に対する意識も高い国です。日本は経済面では発展していますが、環境に対する意識は比較的遅れていることから、ドイツで学ぶことで経済成長と環境保護を両立する方法を学べるのではないかと思いますドイツへの留学を決めました。また、この大学に決めたのは、学部レベルの英語での授業が比較的多かったためです。

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。

大学入学以前から英語を手段として様々な人と関わり視野を広げたいという思いがあり、漠然と留学に興味がありました。また、留学では実際に生活することで旅行とは異なり、座学を超えた体験ができることに価値があると思いました。

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
アメリカ	中 2	友好都市派遣で 2 週間
台湾	大 2	観光で 4 日間
オーストラリア	大 2	観光で 10 日間

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？

大学 1 年生で一度留学説明会に参加しました。英語に関しては、必ずしも留学のためではありませんでしたが、忘れない程度に定期的に触れていました。実際に留学に向けて具体的に行動し始めたのは、応募時期から半年程前の大学 2 年生の春で IELTS を受けました。

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。

語学試験の選び方や、交換留学の志望動機の書き方、交換留学先の大学の選び方、卒業時期について相談しアドバイスしていただきました。卒業時期については、通常より 1 年遅らせることに不安もありましたが、助言を受けて自身について振り返る時間を十分取り就職活動に臨みたいという結論に至りました。

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 を一回受けました。IELTS に対する勉強としては、1 カ月ほど対策本と図書館にある本で勉強しました。スピーキングの受け答え練習とライティングの添削を受ける機会が不十分だったことを反省しています。

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。

まずコースの様式として、基本的に週に各一回ずつの講義と演習がセットとして構成される Lecture と、講義や演習を受けた上でグループワークが主になる Seminar などがあります。

単位取得に関しては、Lecture は出席点がありませんが、扱う範囲が広く内容も平易ではないため、地道に勉強することをおすすめします。また真面目に勉強しても単位を落とすことは珍しくないそうです。Seminar は単位を取りやすいと言われていますが、取り組む内容が易しいわけではありません。メンバーのレベルによるグループ間の差やアカデミックな場におけるコミュニケーションの難しさを実感しやすいかと思います。一方でメンバーとの交流を通じて他の学生の取り組み方を知る良い機会になると思います。

単位互換に関して、交換留学前に単位をほぼ取得しているため予定はありません。

また、3 年秋学期での留学が多く、経験を自分の中で整理するためにも卒業を 1 年遅らせる人が多いと聞きました。

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。

81.99000 Energy Economics

ドイツをはじめとした各国のエネルギーの供給事情や、それぞれのエネルギー供給方法の利点や欠点、問題点を扱う。またマクロ経済の知識を用いて経済学的な観点から演習問題を解く。

81.21571 International Marketing

国際的なマーケティングの手法や分析方法について、教授と学生 20 人程度で双方向的に議論しながら学ぶ。その後、グループで実際の企業のケーススタディを行い、課題の解決方法についてのプレゼンテーション及び、レポートの提出をする。

81.00029 Strategic Marketing Challenge

グループに分かれ、シミュレーションを用いて国際的に自転車屋を経営するなかで、マーケティング施策やその分析を行う。学期の最後にプレゼンテーションを行い、学期中のグループの施策に対する意図やその結果に関して発表する。

81.34181 Corporate Culture and Social Responsibility

企業文化や企業の社会的役割に関するケーススタディ、研究論文について学ぶ。ミクロ経済の知識を活用した問題も取り扱う。

81.40015 Strategic Business Model Innovation

ビジネスモデルやその形成に関わる要素、消費者の反応などについて教授らと学生らの双方向での議論を通じて学ぶ。学期の最後にグループで選んだケーススタディに関するプレゼンテーション、レポートの提出を行う。

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。

授業の予習では知らない単語を中心に調べ、概要をイメージしてから授業に臨むようにしていました。また授業後は復習をしてわからないことを放置しないようにしました。私は日本語の方が記憶に定着しやすいと感じたため、必要に応じて日本語のメモを残しました。手間はかかりますが、全体で見ると効率的に学習することができたと思います。

他には、分からないことやアドバイスを教授に聞き、フィードバックをもらうことの有用性を実感しました。教授方は質問を積極的に受け付けていますし、忙しい中でも時間を作ってくださいます。私は日本の感覚から質問することにハードルを感じ躊躇していましたが、実際に助言を受けると考えが深まり、より有意義な生産物を作ることができたと思います。

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。

セミナーの授業でグループメンバーが進めている内容の詳細が理解できず、自分がやるべきことが分からない場面がありました。そこで自分のそれまでの理解を伝えるとともに、再度説明してもらったり、共通のドキュメントで話したこと記録したりしました。ミスコミュニケーションを減らし、自分の役割を果たすことに繋がれたと思います。

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。

街中に大学の建物が散らばっていて、大学と町が密着している町であることを実感します。ドイツ国外からの学生も多く4人に1人がインターナショナル生です。一人ひとりが自立している印象で、学業と遊びをしっかりと分けていました。普段は友人との交流やスポーツを楽しむつつ勉強も継続して行い、試験期間中には学業に集中して取り組む姿が印象的でした。

ドイツ全般に言えることですが、冬は晴れている日が少ないことに加え、寒く、日照時間も短いです。Winter Depressionという言葉があるほど、何もしていないと憂鬱な気分になりやすいです。趣味による気分転換や社会的な繋がりが非常に重要であると思いました。夏は太陽が沈む時刻が遅く、比較的涼しいです。公園で寝転んで本を読む人やピクニックする人、飲食店のテラス席で食事を楽しむ人など、心地良い夏の時間を全身で楽しむ人々の姿が見られます。私は留学前に公園で時間を過ごすことはほとんどありませんでしたが、思いがけずまったり過ごす心地よさを発見することができました。

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。

学内中に Wi-fi が飛んでいてネット環境に困ることはありませんでした。また住んでいた寮にも eduroam が飛んでいるため、自部屋から eduroam を通じたアクセスが必要なウェブサイトにはアクセスできたので便利でした。

大学の建物が街中に散らばっているため、授業の建物を探すことが大変でした。特に学期はじめには余裕を持って講義室に向かうように心がけていました。また講義によっては、固定の講義室が設定されておらず、毎回講義室を探す必要があることもありました。

図書館は非常に混んできて勉強場所を見つけるのに苦労する人が多かった印象です。私も最初は図書館に行っていました。必ずしも席を見つけられなかったため途中から行くのをやめて自部屋で学習するようになりました。ただ、学習する場所は大学のメインの図書館に限らず多くあります。学部ごとの図書館や Mensa (食堂)、テスト期間に開放される講義室など様々あるので、自部屋で集中できない場合は色々探してみると穴場が見つかるかと思っています。

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。

授業やイベントはもちろんですが、日本語コースに参加したことが現地学生との交流を増やすきっかけになりました。日本に興味がある現地の学生と話すため、話題に困らず仲良くなりやすかったです。

他にも日本食会を定期的開催しました。他の日本人学生や現地の学生に声をかけて2カ月に1度くらいのペースで25人規模程度で行いました。近年の日本食の人気が高まっていること、食は多くの人に関心を持っていることで自然に交流することができる場になりました。

総じて言えるのは、自分から動くことで人との交流機会が増えやすいということです。

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。

授業後は友人とジムやスポーツコースに行ったり、ご飯を食べに行ったり、勉強をしたりなどと特に決まったルーティンはありませんでした。大学が多様な種類のスポーツコースを参加しやすい価格で提供している点は、健康維持や気分転換をする上でとても良かったです。

講義やテストがない時期にはドイツ国内外の様々な場所に旅行に出かけました。国内においては今後旅行で行く可能性は低いようなマイナーな場所も数多く訪れました。よく知られた観光地だけでなく、様々な場所からドイツという国を見ることができた点は留学ならではの過ごし方かもしれません。

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。

特別注意したことはありませんでした。飲食店でおしぼりがいないため、一応お守り程度に消毒液を持ち歩いていました。現地では風邪を引くと症状に合わせてハーブティーをよく飲むと聞いたため、私も倣って飲んでいました。実際に効いていたのかはわかりません。

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。

病院へ行くことはありませんでした。ドイツでは日本のように簡単に医者に診てもらうことができないため、軽い風邪など重篤なものでなければ病院へ行くよりも薬局で済ませることが多いようです。私は12月頃にかかり悪い風邪を引き長引かせてしまい、結局は自力で直したものの、1カ月ほど本調子で活動できませんでした。そのため早く薬局へ行くべきだったと反省しています。

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	（ 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。

寮の共同キッチンの使い方について定期的にチャット上で話し合うことがありました。シェアする人数が15人程度と多いことや、人によって清潔感の基準が異なるため、みんな

が気持ちよく使える環境に整える必要がありました。

アーヘンは他の町と比較して治安が良い方だと言われています。私は最初こそ必要以上に警戒していましたが、実際に怖い思いをしたことは幸いにもありませんでした。ただ念のため夜間に一人で出歩くことは避けるように意識していました。また、町にはこちら側が無視をしていれば危害を加えられることはよっぽどないものの、明らかに近寄らない方がいい人もいることは念頭においたほうが良いと思います。アーヘン市に関して町の中で比較すると主要駅の周り、東南に位置するショッピングモール周辺はどちらかというと治安が良くないと言われています。

- 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。

日本のお菓子を少し仲良くなった子に配ると喜ばれました。より仲良くなるための一歩になるかもしれません。どうしても日本食が食べたくなる方は、調味料を持っていくことで安心できると思います。日本の調味料や食材は値段は高いですが、現地のアジアスーパーで基本的には手に入ると思います。洗濯ネットも持参して良かったと感じています。生活に必要な物は一通り現地で手に入れることができると思います。

- 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。

準備段階では留学先の大学の web サイトを何度も訪れました。必要な書類や住むために必要な行政手続きについて一通り書いてあります。また、同大学に留学をした他大学の過去の交換留学生のレポートも参考にしました。自分で調べても不明な点については、海外留学室の先生にご協力いただき相手校のコーディネーターの方に確認しました。もし留学先についての知識がある方に頼ることができる場合は、ぜひ連絡を取ってみるといいと思います。実体験や調べても出てこない情報を教えていただける場合もあり、安心材料になります。

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。

シェアハウスしている方は Splitwise など割勘アプリでルームメイトと共同費用を管理していると聞きました。私は寮の一人部屋だったため日常的には必要ありませんでした。旅行では tricount というアプリで、お金の貸し借りを管理しました。食費に関連して、Too Good To Go というアプリではフードロスの削減に貢献すると同時に格安で食品を手に入れられることができます。そのため環境保護をしつつ食費も抑えることができます。私は普段からパンをよく食べていて、アプリを通じてパン屋で受け取れる商品の質や量が良かったため何度か利用しました。

- ②奨学金は受給していましたか。

☒ はい （奨学金名：業務スーパー奨学金 支給額：2,250,000 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えてください。

内容	金額	備考
渡航費	25 万円程度	
保険代	141€/月	ドイツでは全ての人が公的保険または私的保険に加入している必要があります。
予防接種・ビザ代		
住居費	317€/月	寮によっても住居費は異なるようです。
食費	90～120€程度	
教科書代	30€	

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。

現在は、卒業後は就職する予定です。日本の働き方が必ずしも標準ではないことを知り、以前よりもプライベートの時間も大切にしようと感じました。自分の時間も大切にすることで他の時間も充実させられると感じたためです。

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をお願いします。

6月には夏インターンの応募をしました。特に6月下旬は相当な時間を割きました。一方で最後まで留学に集中したい気持ちもあり「交換留学しているのに自分は一体何をやっているのだろうか」と時折感じることもありました。

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。

留学を無事に終えられたことへの安心感、終わることへの寂しさ、将来への期待感と不安などが入り交じっています。部活やバイト、勉学などでせわしなく動いていた日本での生活よりも余裕のある時間の過ごし方をする中で、自分自身を見つめる時間が多かったと思います。今までの生活とは異なる種類の刺激を多く受けた一年間でもありました。また渡航前から多くの人に支えられていることを実感しました。留學生活でも、現地で知り合った多くの方に非常に親切にいただきました。サポートをしてくださった全ての方に感謝しています。そして次は自分も支えられる側になりたいと感じました。

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。

革新的な変化はありませんが、様々な事柄に対する考え方が少しずつ変化したと感じます。留学以前は、周囲からの自分の見え方を必要以上に気を遣っていたと思います。留学中に自分の意見を率直に述べる友人の影響を受け、自身により素直になりたいと思いました。その方が自分にとって生きやすく、人と深く繋がれると感じたためです。他にも休息とやるべきことの取り組み方に対する考え方が変化しました。休息を取り自分自身を大切にするからこそ他の事柄に対して集中できるのだと思います。極端な言い方かもしれませんが、以前は将来のためであれば自分を犠牲にしても構わないと考えていました。しかし将来は現在の延長線にあることから、現在の自分も等しく大切にすべき存在だという考え方が強くなったと思います。おそらく現時点で自覚している変化が全てではないと思います。今後意識する部分などもきっとあるのではないかと想像しています。

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。

ぜひ挑戦してみてください。最初は勇気が必要かもしれませんが、しかし一歩踏み出し動き始めると案外進み始めることは多くあると思います。留学の準備段階から留学後まで悩みや心配事は尽きませんが、実際に動いたからこそその経験だと思います。そして大変な経験の一方で、自ら動いた分だけ得られるものや楽しいことがたくさんあります。また、挑戦に際し一人で悩まず人に頼ってください。私はずっと人に頼ることに対し過度

に申し訳なさを感じていました。しかし多くの人に頼り、目の前にある課題に必死に取り組んでいくことで、結果として貴重な体験をたくさんすることができました。おそらく周りには海外留学室の先生方を始め、留学支援団体、経験者、(留学中も同様に周囲の人) など諸手を広げて力になろうとしてくださる温かい方々が多数いるはずです。もちろん最終的な決定をするのは自分自身に他なりません。しかし周囲からのサポートを受け物事に対処していくことで、最後は自身が納得する決断をできると思います。

◆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。

↓↓↓



寮の部屋



寮の中庭



大学の建物 「Super C」



大聖堂



大学病院にある図書館



町のある通り