

交換留学帰国報告書

記入 | 2026 年 8 月
 所属 & 学年 | 工学部 3 年
 卒業予定 | 2028 年 3 月

留学先大学	ミュンヘン工科大学
留学先国	ドイツ
留学期間	約 11 ヶ月 （学部 3 年次に留学）
留学開始 - 終了	2025 年 10 月 1 日 - 2026 年 8 月 21 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。

留学生比率が高く、様々な国の学生と出会えること
 緑が多く、環境先進国であること
 英語での講義が比較的多いこと

- 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。

異なる国、異なる文化で自分の専攻分野を学ぶことで視野を広げたい、
 海外の学生の生活を実際に体験してみたい、という思いがありました。

- 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
マルタ	学部 2 年	約 3 週間, 語学留学
シンガポール	学部 2 年	約 1 週間, 大学のプログラム

- 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？

応募時期から約半年ほど前、学部 2 年の 4 月

- 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。

留学先大学選び、学内選考についての対策など、大変お世話になりました。

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。

ielts2 回受験
 大学から提供される ielts 講座を受講してから、受験しました。

②単位取得、単位互換、教職履修などに関しての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。

冬学期

- Sustainable Urbanism I (AR30200, English): 3 単位, 授業時間外にグループで論文を読み、それについて発表するなどがありました。
持続可能性の切り口で様々なプロジェクトをケーススタディしていくなかで、自分たちの知識ギャップについてのディスカッションを頻繁に行う授業でした。
- Lecture Series 1: Urban and Landscape Transformation(AR20098, English): 3 単位、週 1 コマ 1 時間半
交換留学生用が開講されている授業。
主にミュンヘン市内を対象として、都市の課題や改善点を模索する授業でした。
講義内容を踏まえた実践的な改善案を作成することもしました。
- Lecture Series 4: Architectural Design(AR20101, English): 3 単位
交換留学生用が開講されている授業。
気候変動に伴う水害への対応策に焦点を当てた講義とディスカッションからなる授業でした。
フランス・ケレ氏の Chair が主催する授業でしたが、本人から直接講義を受ける機会が得られなかったことは少し残念でした。
- German as a Foreign Language A1.1(SZ0337) 4 単位
留学生向けのドイツ語授業
e-Test で成績が決まった。
担当教員が英語を話さない方だったため、最初はドイツ語の説明を理解するのに苦労しました。

夏学期

- Public Space in Theory and Practice(AR72042, English): 3 単位
公共スペースの活性化に関する講義及び、教授が実際に手掛けたプロジェクトを題材にディスカッションが行われました。
また、クラス全員でミュンヘン市内の事例を見学するフィールドワーク（遠足）も実施されました。
- Building Structures 2(ED120010): 5 単位
構造力学に関する講義及び演習がある授業でした。
問題の難易度が高かったです。
- Lecture Series 2: Sustainable Building and Technologies(AR20097, English): 3 単位
交換留学生用が開講されている授業。
地球温暖化に適応するための最新技術や先行事例についての講義が行われました。
グループワークで関心のある技術について調べ、その分野の専門教授に直接インタビューを行いました。

- Lecture Series 3: Cultural Heritage, History and Criticism(AR20100, English): 3 単位
交換留学生用に開講されている授業。
文化遺産の継承、保存方法及びその価値に対する歴史的・批判的視点を学ぶ授業でした。
- German as a Foreign Language A2.1 plus A2.2(SZ0322): 8 単位
留学生向けのドイツ語授業
抽選が外れるなどして、この授業を履修することになりましたが、結果として集中的にドイツ語を学ぶことができました。

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。

ディスカッション形式の授業では、1 授業で一回は質問できるように努力していました。
グループワークでは締め切りギリギリになって動き出す学生が多い中、早くから課題に取り組むように促していました。

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。

グループワークの際は事前に録音したい旨を伝えて、聞き逃してしまった英語や忘れてしまった内容なども逃さないようにしていました。また、会話についていけないと感じたときは直ぐに言って、言い換えてもらったりなどしてもらっていた。

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。

さまざまなバックグラウンドを持つ学生がいて、出会った人の経歴を聞くたびに面白いと思うことが多かった。特に日本と比較して、学生の年齢の幅が大きいと感じた。

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。

自分の寮には wifi がなく、自分で契約、wifi 開通の工事依頼などもする必要があった。
wifi ルーターは現地で購入すると高いので日本から持参することをお勧めします。
寮がミュンヘン中央駅付近だったため、ホームレスの方を見かけることはしばしばあったが、特に治安面で怖いと感じることはなかった。

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。

ZHS(TUM の体育のようなもの)に登録して、現地学生と毎週バスケットをしていた。(中高部活をしていた競技なら、一番上のレベルをおすすめします。)
コーチの説明がドイツ語だったため、友達に英語に翻訳してもらっていた。
tandem(言語交換のパートナー)に登録して、週に2回ほど、英語とドイツ語の練習をしていた。
ミュンヘン市内のおすすめカフェなど連れて行ってもらっていた。
JACC(日本文化サークル)にもたまに行っていた。

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。

アルプスや綺麗な湖が近く、よくハイキングに出かけていました。電車で1時間くらいで着く山や湖がたくさんあるので歩きやすい靴をもってくのがおすすめです。
ミュンヘン市内の公園を流れる Eisbach という川で遊んだり、Hackerbrücke という橋の

上から夕陽を眺めたりなど、現地の人の過ごし方を体験することが楽しかったです。
長期休暇はドイツ国内外問わずたくさん旅行しましたが、ベスト旅行先はツエルマットでした。

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。

クリスマスが終わってからの1月-3月は、天気も恵まれず街全体が鬱々としていました。
そのため、現地人を真似て、晴れたら日光浴をするようにしていました。
現地人もこの時期は鬱になりやすいと言っていたので注意が必要だと思います。

- 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。

脱水のような症状で一度救急車を呼んだが、医療費などはかかりませんでした。

- 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。

ドイツの扉は基本的にオートロックなので、寮の自分の部屋からインキーして閉め出されることが何度かありました。スペアキーを信頼できる人に預けておくといいと思います。
業者を呼んで扉を開けてもらうと100€前後かかります。
寮の設備が古く、コンロが使えないことや温水が出ないことがしばしばありました。
電子レンジを使ったり、コールドシャワーをしたりなどして対応しました。

- 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。

持参するとよいもの：

常備薬、wifi ルーター、暑さ対策グッズ(ACがないため)

- 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。

[Technical University of Munich: The Entrepreneurial University - TUM](#)

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。

留学費用は1年分を閉鎖口座に入れる必要があるため、早めの準備が必要。
閉鎖口座から毎月定額振り込まれるので、支出管理はしやすいと思います。

②奨学金は受給していましたか。

☒はい (奨学金名: JASSO 支給額: 110000 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	備考
渡航費	約 30 万円	イラン情勢により、航空券が高かった。
保険代	約 2 万円/月	ドイツの保険と日本の保険
予防接種・ビザ代	約 2 万円	ビザ代
住居費	約 7.5 万円/月	円安, 値上げによって当初より 10000 円弱高くなった
食費	約 5 万円/月	バランスのいい食事を心がけた
教科書代	約 3000 円	ドイツ語のみ購入必須だった

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。

自分の学科は3年後期からコース配属があるのですが、留学前後で希望するコース配属が変わりました。ドイツで学んだことを活かして、建築環境についてより深く学べるコースに進もうと考えています。

専門を決めたあとに留学するのも素晴らしい学びが得られると思う一方で、自分の場合は海外で環境に関わる授業を受けたり、ヨーロッパに1年間住んでいろいろな困難を経験したりすることが進路について考え直す機会ヒントになってよかったと思います。

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。

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。

あっという間の1年間だったと感じています。

留学前は不安に感じたり、モチベーションが下がったりする時期もありましたが、現地の生活が始まってからはそれを忘れるくらい毎日楽しく過ごせました。

また、このような貴重な機会をいただけた自分がとても幸運に恵まれていると感じますし、支えてくださったすべての方々に感謝しかありません。

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。

キャパシティが大きくなったと思います。日本では起きないようなトラブル、電車の長時間遅延、役所手続きの遅延などたくさん経験したおかげで、臨機応変に対応する力やトラブルに動じない心がついたと思います。

また、これ以外にもうまくいかない経験や失敗もたくさんあったおかげで、新しいことに挑戦することへの抵抗がなくなったと思います。

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。

社会人になってからでも海外に行く機会はあると思いますが、学生という立場だからこそ得られる特権は非常に大きいと感じます。同世代の現地学生と交流できるのはもちろん、学生というだけである程度の信頼や優遇を受けたり、まとまった自由な時間が過ごせたり、1日中歩き回れる足があるフットワークの軽さなどは、今この時期ならではの財産だと思います。

◆自由記述欄◆



オクトーバーフェストの様子



週末のハッカーブリュッケ



秋のミュンヘン



冬のミュンヘン



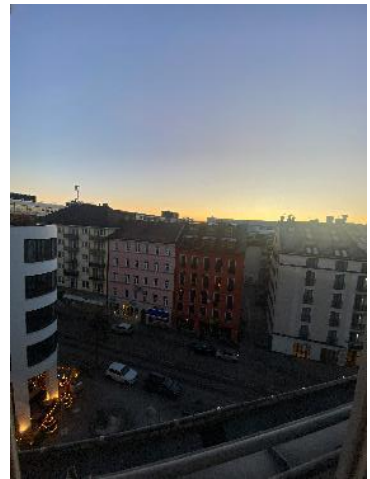
春のミュンヘン



夏のミュンヘン



ミュンヘン近くの山



寮の部屋から見る朝焼け