

交換留学帰国報告書

記入 | 2026 年 9 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 10 ヶ月 (3 年次に留学)
留学開始 - 終了	2025 年 10 月 1 日 - 2026 年 8 月 19 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。

まず、短期留学ではなく長期の交換留学を選んだ理由としては、現地に住むという経験をしてみたかったから、日本以外の国の文化を知るには長い期間が必要だと思っていたから、長期で海外に行く経験は大学生の今を逃したら一生できなくなるかもしれないと思ったからです。

今まで海外に行ったことすらなかったのでできるだけ多くの国や文化を感じたいと思い、ヨーロッパに行きたいと思いました。ドイツはエネルギー政策を積極的に行っている国のため、私の専攻分野のエネルギーを学ぶ国として最適だと考えました。ミュンヘン工科大学には、名古屋大学では開講のない再生可能エネルギーを学べる授業が開講されていることや、留学生が多く国際的な大学であることを知り、ミュンヘンに留学することを決めました。

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。

留学に最初に興味を持ったのは中学生の頃です。友達が夏休みにホームステイに行っていたのを知り、興味を持っていた程度でした。高校の頃には同級生が留学に行き、そのまま彼女は高校に編入することに決める、その行動力に憧れを持ちました。ただ、自分の学業と部活が忙しかったこともあり、自分が留学することについては全く考えていませんでした。また、就職した後に留学すると安定した生活を手放すことが必要になる可能性が高く、留学する障壁が大きくなってしまっていたと思います。そのため、大学に入学するタイミングで、大学生の時間があるうちに最低一度は留学をしようと決心しました。

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

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？

一年生が終わった春に大学からの案内で IELTS 対策講座を受け、英語の対策を始めたのが最初です。

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。

私の専攻の内容などからおすすめの留学先などを紹介していただいたり、その留学先に行っていた先輩方の連絡先を教えてください、留学先を決める際のアドバイスをいただく際に仲介していただいたりしました。また、出願の際には留学動機などの添削をしていただきました。

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。

留学の出願に必要なスコアの取得のために、春休みに一週間集中講義の形で IELTS 対策講座を受けました。集中講座の約 3 週間後に IELTS を受けて目標スコアを達成しました。もう 0.5 スコアを伸ばせば出願できる大学が増えたためもう一度受験しましたが、スコアが変わらなかったため IELTS の対策は終わりにしました。

留学前には NUPACE の交換留学生のチューター業務、food for thought などのイベント、g30 の授業に参加するなど、積極的に英語を使う機会を設けていました。

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。

単位取得のためには、こつこつと勉強を進めておくことに尽きます。私がとった授業は基本的にテストで成績が決まるものでした。範囲がとても広く、内容も濃いのでテスト 1 か月前に対策を始めても間に合わないと感じる講義もありました。

単位互換、教職履修はしていません。

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ください。

冬学期

MW0799 Introduction to Nuclear Energy

3h/week, lecture, 5 単位

原子力エネルギー（核分裂、核融合）、放射線について基本的な内容の講義でした。

基本的な物理学の内容から核融合炉や放射線防護のテーマまで幅広く学ぶため、試験に向けてコツコツ自習する必要があると思います。

MW2149 Introduction to Wind Energy

4h/week, lecture + exercise, 5 単位

風力エネルギーに関する空気力学、発電機の構造などの講義と、MATLAB を用いて解析をする演習に分かれていました。

演習と講義が対応しておりそれぞれの理解を深めるのに役立ちましたが、MATLAB を使うのが初めてだったためコードを書くのに苦労しました。

MW1475 Renewable Energy Technology 1

1.5h/week, lecture, 3 単位

再生可能エネルギーについて複数の教授によるオムニバス形式の講義でした。

概要、バイオマス、地熱、水力エネルギーの 4 つのテーマについて学びました。

SZ0337 German as a Foreign Language A1.1

3h/week, seminar, 4 単位

留学生向けのドイツ語の授業でいちばんやさしいレベルの授業でした。

解説がほとんど英語だったため、わかりやすかったです。

春休み

Intensive Course German as a Foreign Language A2.1

3h/day, seminar, 4 単位

春休みに 3 週間の集中講義の形でオンライン開講された留学生向けのドイツ語の授業でした。

解説をすべてドイツ語で行う教員だったため、指示や解説を理解するのに苦労しました。

夏学期

MW1112 Nuclear Fusion Reactor Engineering

1.5h/week, lecture, 3 単位

核融合、核融合炉についての講義でした。

毎回一つの部品についてあらゆる角度からの知識が得られたのが面白かったです。

IN2346 Introduction to Deep Learning

4h/week, lecture + exercise, 6 単位

機械学習、深層学習について基本的な内容の講義と、実際にそれらの学習をさせる演習に分かれていました。

Introduction とはありますが、情報工学を専攻していない身からすると難易度が高かったと思います。

Renewable Energy Technology 2

1.5h/week, lecture, 3 単位

再生可能エネルギーについて複数の教授によるオムニバス形式の講義でした。

太陽光、太陽熱、風力について学びました。

SZ0304 German as a Foreign Language A2.2

3h/week, seminar, 6 単位

留学生向けのドイツ語の授業でした。

少人数制の授業で、先生や生徒同士で会話する機会が多く設けられていました。

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。

できるだけメモを取るようにして、解説が理解できなかったところには印をつけておいて後から解決できるようにしていました。

授業のレコーディングがあったのでそれも有効的に使いながら学習を進めていました。

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。

専門用語を英語で知らなかったため、一つ一つ調べることで解決しました。授業の復習にかかる時間が多かったため苦労しましたが、後半に行くにつれて知らない単語は減っていくのと、調べることに慣れていくので最初の苦労を乗り越えればあとは何とかかなと思います。

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。

半分が留学生と言われるほど国際色豊かな大学で、大学のイベントではドイツ人よりもアジア人の方が多いのではないかと感じるほどでした。

大学主催のイベントが多く開催されており、特に学期の初めの方のイベントは参加する学生のほとんどが友達を作りに来ていたので、友達を作る機会に最適でした。

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。

ネット環境で困ることはほとんどありませんでした。

一度、寮の wi-fi が壊れて一週間ほど使えなかった時期があり、スマホを自由に使えなかったことはありました。

ミュンヘン大学、ミュンヘン工科大学のどちらにも近い寮で、近くにレストランやバーがたくさんあったため金曜と土曜の夜は夜中まで学生が飲んでいて騒がしかったですが、危険を感じることはありませんでした。

夏は部屋にエアコンがなく夕方になると西日が差して暑かったです。

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。

ESN や JACC という学生団体が主催するイベントに参加したり、そこで仲良くなった友達と遊びに行ったりしていました。

学期の最初に ESN 主催の culture creatures というイベントに参加しました。1 週間同じメンバーでいろいろなイベントに参加するため仲良くなりやすいです。

そこで仲良くなった友達とはずっと連絡を取りあっていたので友達作りにはとてもおすすめです。

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。

毎週水曜日に language café という言語を練習するためのイベントが開催されていたので、授業後に毎週参加していました。

仲良くなった友達とホームパーティーを開いて夜ご飯を一緒に食べることもよくありました。

また、運動不足解消のため家の近くの Englisher Garten という大きな公園でランニングをしていました。

長期休暇には旅行をたくさんしました。

クリスマス休暇にはドイツのクリスマスマーケット巡りをしました。それぞれの地域で違った雰囲気があるのでいろんな地域に行ってみると楽しいと思います。

春休みにはマラソン大会にエントリーしてその前後で観光を楽しみました。

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。

衛生的に生卵を食べない方が良いと聞いていたので食べないように意識していました。

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。

病院に通った経験はありません。

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	（ 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。

ドイツは夜 10 時以降静かにしなければならないという文化があり、夜遅く洗濯や掃除をしないように心がけていました。

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。

持参すると良いもの
 常備薬
 湿布（なぜかドイツには温感タイプの湿布しかありませんでした）
 ハンディファン
 日本語の本（半年たったころに無性に小説を読みたくなりました）
 スマホショルダー
 スポーツ用品（服は比較的安く買えますが、シューズなどは日本に比べて高いです）
 ヒートテック
 ファブリーズ（ドイツでは甘い香り付きのものしか見つけれませんでした）
 文房具

持参しなくてよかったもの
 大量の日本食（割高ですが、アジアンスーパーでほとんどのものは手に入ります）
 スキンケア用品の予備（ドイツ製品の質も高いので最初の数か月分だけ持っていくものありだと思います）
 ドライヤー
 日本で使っていた財布（安全のため財布っぽくないポーチを財布として使っていました）

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。

[Technical University of Munich: The Entrepreneurial University - TUM](#)
 海外留学 | 名古屋大学 グローバル・マルチキャンパス推進機構

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。

支出をエクセルに記入して項目ごと、支払い方法ごとに管理していました。

②奨学金は受給していましたか。

☒ はい （奨学金名： 業務スーパー奨学金 支給額： 200,000 円/月）

☐ 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	30 万円	ANA の直行便往復予約
保険代	141€/月+12 万円	ドイツの健康保険+日本の海外留学保険
ビザ代	128€	ドイツの滞在許可証発行代
住居費	390€/月	
食費	約 250€/月	外食の頻度によって増減あり
教科書代	0	

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。

今後は大学院に進学したあと就職する予定です。留学中に現地の学生が積極的に長期インターンなどを経験し社会で働く経験をしていることを知り、私も社会に出る前に会社で働くとはどういうことなのかを経験したいと思うようになりました。
留学前は海外の大学院も視野に入れていましたが、今はやりたいことができるなら日本に大学院で学ぶのがいいと思っています。

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。

就職活動は行っていません。

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。

留学を終えて日本で数週間過ごして思ったことは、やっぱり私は日本食が好きだということです。また、日本にいる友達や家族に制限なく会える環境はとても恵まれていると感じます。
日本にいなかった 1 年間の間に日本にいれば当たり前でもドイツでは当たり前じゃないことをたくさん経験して、最後の数か月間はドイツを離れるさみしさを感じつつも日本のあたりまえを待ち望むようになっていました。
文化や常識が違うため、日本では何気ないことがドイツではやってはいけないことである可能性もあり、気を遣いながらの生活から解放されたような感覚がありました。
ただ、ドイツの好きだと思ったところも同時に恋しくなりました。それぞれの人が他人に必要以上に干渉せず、でも思ったことは言う文化です。
日本に帰ってきた安心感とドイツが恋しくなる気持ちが混在しています。

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。

留学前後での一番大きな変化は、自分の行動が自分のためになっているかよく考えるようになったことです。留学前は大学で学びながら部活とアルバイトをして何もしない時間が

あまり多くはありませんでした。留学中は部活もアルバイトもなかったため留学前と比べて予定のない時間が多く、その時間に自分自身について見つめ直す時間が多くありました。過去の自分を見つめることでうまくいかなかったことについて、忙しすぎたことが理由だと納得することができたこともありました。留学が終わって考えていることは忙しすぎず休む時間をしっかりとることで、俯瞰して自分を見ることができる状態を作りながら生活していきたいということです。予定を詰め込みすぎがちな私ですが、自分のためになるのかを考えながら行動を選んでいきたいと考えています。

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。

留学はいろんな文化の人と交流していろんな考えに触れる機会が多くあり、自分自身と比較して見つめ直す時間にもなると思います。英語がうまくなる、専門を学ぶという大きな目的はあるけれど、得られるものはそれ以上のものだと思います。留学前に海外に一度も行ったことのなかった私ですが、この留学でたくさんのことを吸収して帰ってきました。少しでも興味があれば短期でも長期でもやってみる価値はあると思います。

◆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。

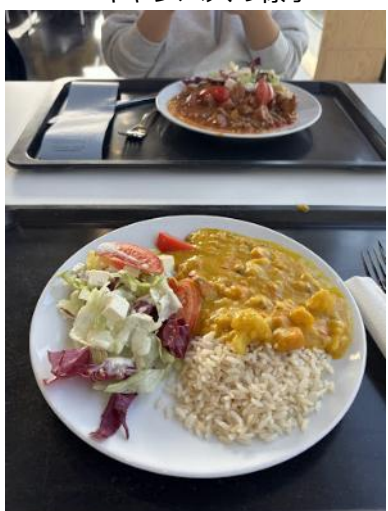
↓↓↓



キャンパスの様子



potluck のイベント



Mensa



ミュンヘンのクリスマスマーケット



ピクニック



FC バイエルンの試合

以上