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。

留学先は国から決めたというより、大学選びを先にしました。ミュンヘン工科大学は世界的に工学分野に強く、専門性の高い珍しい授業が数多く開講されていたことから選びました。

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。

今後人生の中で、知り合いのいない状況で、自分で環境を作り上げていく経験は限られていると思ったことがきっかけです。また、日本で学んでいる専門分野が異なる国ではどのように教えられているのかを気になった点と、自分とは異なる考え方に触れながら価値観を更新していきたいという思いから、留学を志しました。

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
韓国	大学 3 年	旅行・2 日間
ニュージーランド	大学 2 年	旅行・1 週間

④実際に留学準備を始めたのは応募した時期からどのぐらい前でしたか？

大学 2 年生の 5 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。

留学先の国や大学の決め方、出願書類に関して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 1 回受験

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。

多くの授業を履修するよりも、良い成績を取れる範囲で履修することをおすすめします。

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。

① MW1394 Composite Materials and Structure-Property Relationship
5ECTS, 週 2 回計 2 時間半（講義と演習）
様々な複合材の性質について学ぶ授業でした。各材料の細かい性質やデータを扱うためとにかく暗記量が多く、それに加えて講義中紹介された公式などを用いる演習の時間もありました。また、実際にさまざまな編み方をされた複合材に触れる機会もありました。①、②、③の授業はすべて Chair of Carbon Composite(LCC)という組織が 1 学年間で大学院生に向けて開講している授業です。

② MW1393 Analysis and Design of Composite Structures
5ECTS、週 2 回計 2 時間半（講義と演習）
複合材に関する解析とデザインについて学ぶ授業でした。①の授業の延長に位置づけられていて、構造の解析がメインの内容でした。この授業は、日本の大学で受講した「○○及び演習」という名前のつく科目と形式が似ていました。

③ MW1392 Production Technologies for Composite Parts
5ECTS、週 2 回計 2 時間半（講義と演習）
複合材の生産技術の選択について学ぶ授業でした。①、②の授業で学んだことを踏まえ、夏学期に開講される授業で、今度は複合材の生産技術を合理的に選択するためにさまざまなケースを通じて教わりました。また、②の授業と比べると演習は少なかったが、計算問題も多く出題されました。

④ MW10074 Hydrogen Fuel Cells – From Fundamentals to Aviation Applications
3ECTS、週 1 回 8 時間（講義）
水素燃料電池の基本性質やそのポテンシャルについて学ぶ授業でした。授業回数は計 3 回で、1 日 8 時間（間にお昼休憩あり）のブロック講義形式でした。普段の Garching キャンパスではなく、Garching Hochbruck 駅に付近の施設で行われていました。最終回では、水素燃料電池の航空機への応用についての将来性をエアバスや MTU などの著名な航空産業の会社から貴重なお話を伺うことができました。

⑤ ED110138 Airport Design and Operations
3ECTS、週 1 回 3 時間（講義）
空港の設計や運営について学ぶ授業でした。授業回数は計 6 回で、授業終了後にミュンヘン空港への半日のフィールドワークが行われました。残念ながら他の授業のテストの日程と重なったためフィールドワークに参加できませんでした。毎回の講義でミュンヘン空港のさまざまな部署の職員の方々が来るオムニバス形式の授業で、空港の裏側について学べる貴重な機会でした。

⑥ MW1475/1476 Renewable Energy Technology 1/2
6ECTS、週 1 回 1 時間半（講義）
再生可能エネルギーについて学ぶ授業でした。1 は冬学期、2 は夏学期に開講され、バイオマス、地熱、水力、太陽光、太陽熱、風力について各テーマ 3～4 回授業が行われました。テーマごとに講師が変わるオムニバス形式の授業でした。

⑦ SZ0425 English – Introduction to Academic Writing C1
3ECTS、週 1 回 1 時間半（講義）、

アカデミックライティングの技法について学ぶ授業でした。留学生は私だけで、20 人程度の少人数クラスでした。先生はイギリス人の方で、周りの生徒に英語を母語とする人はいませんでしたが、全員 C1 以上のレベルでした。授業では、スライドでライティングの技法に関する解説や各自でライティングの練習をする時間を設けられていましたが、大半の時間は書いた内容に対してペアでフィードバックを行い、その内容をクラス全体にも共有する形式でした。そのため、ライティングだけでなく、スピーキングの力もかなり鍛えられました。

成績評価として、⑦の英語の授業以外はすべて期末試験の結果のみで評価されました。⑦の授業は出席、2 回の中間提出物、学期末試験の結果に基づいて評価されました。

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。

留学当初は授業についていくのに必死だったので、事前にアップロードされる資料を予習して授業に参加していました。予習をすると、講義内容を理解しながら受講できました。

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。

とにかくスライドの量が多いうえに英語だったので、試験対策は試験の 1 か月前から始めるようにしていました。また、授業中に理解しきることを意識して、理解できなかった部分は質問して試験勉強始める前に何もわからない状態は避けました。

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。

大学では、学生が真面目に授業を受けながら、講義中にも積極的に質問する雰囲気があり、集中して学べる環境でした。また、イベントやホッケーを通じて、初対面でも気さくに話しかけてくれる方が多く、馴染みやすいと感じました。

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。

寮のネット環境は比較的安定していましたが、寮全体で 2 週間ほどインターネットが使えない時期がありました。大学のネット環境は安定しており、学内の施設も清潔で充実していました。

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。

現地学生とのタンデム（言語交換）を通じてドイツ語を教えてもらい、私は日本語を教えていました。また、ZHS というミュンヘン全体のスポーツ組織でホッケーをし、そこからコミュニティを広げました。留学最後にはドイツ各都市からチームが集まるホッケー大会にも出場しました。

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。

授業後に友達とご飯に行ったり、ホッケーの練習に参加したりして過ごしていました。長期休暇には、期間長めで近隣諸国に旅行に行ったり、ホッケーの練習に参加したりしていました。

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。

日本とはスーパーで購入できる食品が異なるため、栄養が偏らないようバランスを意識して自炊していました。

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下さい。

病院に行く機会はありませんでした。

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。

寮の部屋にエアコンがなく、夏は窓を開けて過ごしていましたが、それでも暑く困ることがありました。また、ミュンヘン中心部はヨーロッパの中でも比較的治安が良く、夜間でも過度に警戒する必要はないと感じました。

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：スキンケア用品、洗濯ネット 持参しなくてもよかったもの：調理器具

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。

現地の日本人コミュニティで情報を集めました。

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。

物価の高さには驚きましたが、なるべく日本の値段と比較しないようにしていました。

②奨学金は受給していましたか。

☒はい　　（奨学金名：　JASSO 奨学金　　支給額：　月 11 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えてください。

内容	金額	備考
渡航費	¥250,000	往復直行便
保険代	€141/月 +¥100,000	ドイツの保険＋日本の保険
予防接種・ビザ代	€100	ビザ発行手数料
住居費	€411/月	家賃＋通信費
食費	€300/月	
教科書代	¥0	授業資料はデータ配布

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（未定）

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。

留学後は、学部卒業後の就職を目指して就職活動を進める予定です。

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もお願いします。

4 月頃から就職活動に関する情報を集め始めて、企業へのエントリーも行いました。ただし、基本的には留学先での予定を優先していました。

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。

留学先ではたくさんの出会いに恵まれました。現地のイベントを通して出会った学生や他国からの留学生、日本から留学している他大学の学生、そしてホッケーを通して出会った人たちとの時間は、どれも楽しく幸せな思い出です。日々の生活の中で思い通りにならないこともたくさんありましたが、その中で少しずつ現地の生活に適応していく感覚は新鮮でした。ミュンヘン工科大学、そしてドイツを留学先に選んで良かったです。

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。

留学を通して、一歩踏み出して挑戦することの大切さを実感しました。例えば、困った時にドイツ語しか通じない相手にも意思疎通を諦めず、練習がドイツ語で行われるホッケーチームにも参加しました。これらの経験から、多少の不安があっても、挑戦する価値があると感じたことにはまず行動に移してみる姿勢が身につきました。

さらに、日々の生活では文化や価値観の違いを何度も目の当たりにしました。お米を主食とする食生活を続けることに苦労したり、日曜日にはほとんどのお店が閉まっていたり、日本での生活にいかに慣れていたかを感じました。こうした生活を送る中で、適応力、そして困難に直面にした際に何とか解決策を探そうと考えて動ける力が自分の強みであることにも気づけました。

留学前は、学業、アルバイト、部活動で忙しく、自分自身について考える時間を十分に取れていませんでした。一方で、留学中はアルバイトができないことと授業数も日本と比べて少なかったため、一人で過ごす時間が増えました。そのおかげで自分と向き合い、将来どのような道を進みたいかを考える機会もありました。

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。

留学を決意してから、実際に留学先が決まって渡航の準備を始めるまでの期間は、楽しいことより大変なことの方が多いと思います。そのような時、私は留学先でしたいことを調べたり、旅行に行きたい国を調べてみたりすることで、前向きな気持ちを保っていました。留学中の活動は多種多様で正解はありません。同じ時期に名古屋大学からミュンヘン工科大学に留学していた同期 5 人も、学業面ではそれぞれの関心のある分野を追求し、学業以外でもそれぞれが興味のあることに取り組んでいました。そのため、ミュンヘンで集まった時には毎回話が盛り上がったのを覚えています。一方で、留学に行く前から何をしたいかについて細かく計画を立てる必要はないと考えていて、実際に留学生活を送る中で自分

のやりたいことは変わっていきます。例えば、私は留学前に部活動を引退し、ミュンヘンでホッケーを続けるつもりはありませんでした。しかし、現地で生活する中で日本とドイツでホッケーの練習の雰囲気や特徴がどのように違うのかが気になり、結果的にミュンヘンのホッケーチームに入りました。
留学を終えて振り返ると、留学前の準備の大変さが吹き飛ぶほど、留学でしか得られない唯一無二な経験ができたと感じています。皆さんのことを応援しています。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。
↓↓↓



オクトーバーフェスト



フラウエン教会



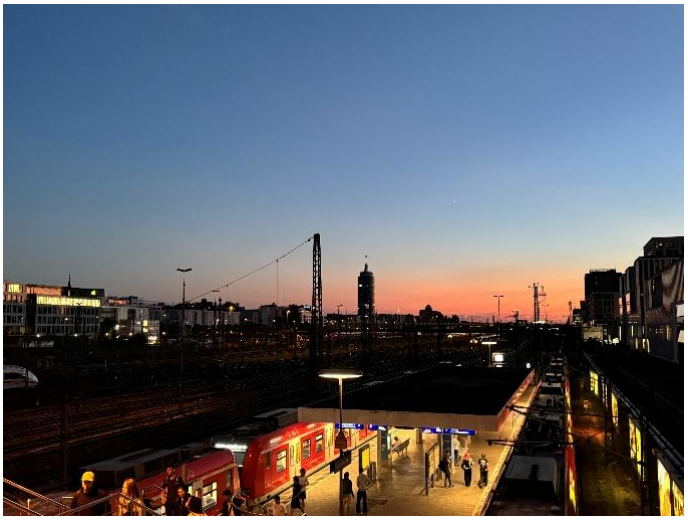
ICE



食堂（ビュッフェ）



ダルムシュタットホッケー大会



ハッカーブリュッケ

以上