

Y. A. 社会システム学科・3 年次生

I. 留学レポート

① 協定留学を目指した理由

高校生の時から留学をしたいと考え始め、大学の協定留学制度を利用し、単位を取得しながら留学をすることを決めていました。

② 留学を目指してから出願までの語学学習方法

大学の ESSR（京田辺キャンパス自主学習施設）で IELTS の教材を借り、試験の勉強をしていました。

③ 留学決定から出発までの準備期間にしたこと

◆ 語学学習法

大学で JSP (Japanese Studies Program : 交換留学生と英語で履修する日本文化の科目)の授業を受講したり、国際交流スタッフになったり、英語を使用する場面を意識的に増やしていました。ドイツ語に関しては Duolingo を活用して自主勉強をしていました。

◆ ビザ申請方法

留学前、大阪でビザ申請の予約をしようと試みましたが予約の枠を取ることができず、渡航後現地で取得しました。現地での visa 取得はかなりハードでした。

◆ その他

なるべく卒業年次を伸ばしたくなかったため、留学をするまでにできるだけ多くの単位を取得するように心がけていました。私は留学前にゼミ以外の単位はほとんど取得しました。

④ 現地到着後

◆ 空港から滞在先までの移動手段、所要時間

デュッセルドルフ国際空港に到着した後、地下鉄で移動をしました。本来約 50 分で行けるところ、はじめての道で迷ったため、1 時間半ほどかかった気がします。

◆ 現地でのオリエンテーション期間中にしたこと

オリエンテーション期間中はさまざまなイベントを用意してくださっていました。またその期間に履修登録も行い、授業を受けてみて、授業開始から 1 ヶ月後に履修が確定しました。

◆ その他必要な諸手続き方法

口座開設、現地にて加入必須保険の加入手続きについては、Expatorio でバリューパックというプランを申し込みました。TK 保険と口座開設を同時に行えました。

⑤ 語学研修期間

なし

⑥ 正規科目履修期間

◆ 大学の施設・環境について

大学の建物は新しくとても綺麗でした。大学内にウォーターサーバーがあるところとスーパーが近いところが気に入っていました。また international office の先生がたくさんサポートしてくださるので、勉強しやすい環境でした。

◆ 履修科目について

・ Human Development in the Social Environment: International Teamworking Skills

1 週間ほどの集中講義でした。授業はほとんどオンラインで行われましたが、少し対面もありました。授業では心理学や文化的背景からさまざまな国の人とビジネスの場面で仕事を一緒にする時のことを考えました。授業中に発言をする機会がたくさんありました。最終週に行ったワークショップがとても楽しかったです。

・ DIFFERENTIATION AND POSITIONING – A STRATEGICAL APPROACH ON HOW TO MARKET LIFESTYLE PRODUCTS

ビジネス学部の集中講義でした。ドイツや世界のライフスタイルと結びつけて商品を売るというマーケティングについて勉強しました。基本的に先生の講義を聞くスタイルですが、授業の後半では何度かチームでプレゼンテーションを行い、最終課題はチームでのレポート提出でした。

・ Human Rights: International Perspectives on Social Work and Pedagogy - Part 2

授業でベルギーにフィールドワークに行きました。4 人のチームでプレゼンテーションとレポートを用意し、ベルギーやオランダの学生と話し合えたのが楽しかったです。ベルギーで自由時間もあり、チームの友達と少し観光もできて、いい思い出になりました。

・ Business English II (B2) Group C, ENGLISH LANGUAGECOURSES

ビジネスの専門的な用語を習いながら、ビジネス英語を身につけることができる実用性の高い授業でした。特にビジネスの場面でのメールの書き方を学べたことがよかったです。

・ Cultural Perspectives in Developmental Psychology

初めは先生の講義を聞き、後半は 4 人ほどのグループに分かれてプレゼンテーションを行いました。試験は他グループのプレゼンテーションに対してのフィードバックと個人で取り組むレポートでした。

・ International Perspectives on Social Work and Practice - Part 1

毎講義、心理学、教育学などさまざまな分野からアプローチした違うトピックを学べます。

授業内でクラスメイトとの話し合いもたくさんありました。最後の試験はレポートかプレゼンテーションかを選びました。

・ **Sociological Perspectives on Contemporary Theories of Social Justice**

トルコ人の先生で、授業はオンラインで行われました。授業前に本を読む課題があり、授業内ではその内容について先生が補足説明し、その後クラスメイトと議論する形式の授業でした。試験はレポートでした。

・ **German A2**

少し背伸びをして少しレベルの高いドイツ語の授業をとりましたが、先生が優しく質問しやすかったです。

⑦ **クラブ、課外活動、ボランティア活動**

スポーツプログラムがあり、時間がある時にはピラティスに参加していました。またデュッセルドルフの学生の集まりにもたまに参加していました。他には語学勉強としてタンデムイベントにも参加していました。

⑧ **現地での住まいについて**

◆ **正規科目履修期間**

1 人部屋の HHU の大学の寮に住んでいました。部屋にトイレとシャワーもついていました。大学の中に寮があるため大学の食堂も利用できましたが、節約のために基本的に自炊をしていました。大学までは公共交通機関を利用して 40 分と少し遠かったですが、比較的安めでそこそこ綺麗だったので満足していました。

⑨ **長期休暇の過ごし方**

長期休みは旅行をしていました。留学先で出会った友達と旅行をしたり、1 人で旅行をしたりしました。

⑩ **留学期間中の就職活動の取り組み**

海外にいてもできる自己分析と企業研究を進めていました。

II. 留学の感想

① **留学中で楽しかったこと、最も思い出に残っていること**

留学先でできた友達と一緒に授業を受けたり、ご飯を食べたり、旅行に行ったりしたことが楽しかったです。1 年間で約 100 人のいろんな国の友達ができました。留学中にできた友達に会いにその子の母国のチェコに行ったこともいい思い出です。

② 留学中でつらかったこと、最も苦勞したこと

寮の部屋が 1 階だったため、秋にてんとう虫がたくさん入ってきたことが本当に辛かったです。日本でそういった経験をしたことがなく、大の虫嫌いのため留学中 1 番嫌だった思い出になりました。しかし友達が助けてくれて、その後防虫対策もしていたためこのようなことが再び起こることはありませんでした。

③ 文化・習慣の違いなどで驚いたこと

駅に改札がないことに驚きました。利用者が切符を買っているという信頼で成り立っていて、たまに駅のスタッフが抜き打ちで切符の所持を確認していました。

Ⅲ. 留学希望者へのアドバイス

① 留学先大学の良かった点、悪かった点

私は英語で実施されている授業のみを受講していたので、授業に参加している学生は留学生が多く、現地のドイツの学生はほとんどいませんでした。さまざまな国からの留学生と関わる機会が自然と増えたので仲良くなりやすかったです。

その一方で、学校では現地の学生とほとんど交流できなかったことが少し残念だったなと思いました。またヨーロッパで英語が母国語ではない場所なので多少間違えていても許される雰囲気があり、ニュアンスで会話ができてしまうところがあると感じていました。

② 日本から持って行って、特に役に立ったもの

私は慢性扁桃炎なので心配でたくさんの漢方とドロップ、薬を持って行っていました。実際留学中にたくさん体調を崩すことがあったので薬類をたくさん持って行ってよかったなと思いました。また冬の寒さ対策としてユニクロのライトダウンを持って行ってすごく助かりました。急に寒くなったときカバンに忍ばせていたダウンが役にたち、重ね着をする時にも着膨れせず、嵩張らないのでおすすめです。

パソコンは留学先の授業のプレゼンテーションやレポートの作成でよく使用したので持って行ってよかったなと思いました。

私は持って行っていませんでしたが、友達が持ってきていていいなと思ったものはカメラです。もちろんスマホでも写真は撮れますがヨーロッパの綺麗な景色と思い出を高画質なカメラで記録していたのがいいなと思いました。

③ 語学力の向上等、留学の成果、留学前と後で変わったこと

英語力は伸びたと思います。実際冬学期と春学期で受けていた授業の先生からも英語上手

になったねと言われたり、自信を持って英語で友達と話せるようになったりしました。ドイツ語は渡航前少しスマホアプリで勉強していたほどで初心者でしたが、買い物や友達との簡単な会話はできるようになりました。留学を通して 1 番成長したと思うのは自信と行動力です。思い立ったら即行動ができるようになり、さまざまな経験を通してやり遂げられるという自信を得ました。

④ これから留学をしようと思っている後輩へのアドバイス

私は 1 年間の留学をするという決断をして本当によかったと思っています。もし留学しようか迷っているなら、ぜひ挑戦してみることをおすすめします。

留学中のアドバイスとしては、とにかくいろいろな人と関わることです。中には、日本人との関わりを避ける人もいますが、私は日本人ともたくさん話をし、関わりました。日本では出会えなかった仲間たちと出会い、多くの刺激を受けることができました。だからこそ、何事にも「こうすべき」と自分で縛りを設けず、まずは動いてみるのが大切だと思います

IV. 将来の目標

今後の進路、将来の目標・夢

海外経験を活かした仕事をしたいと考えています。将来留学中に会ったいろいろな国の友達に会いに行きたいと考えています。

V. 写真



ミュンヘンのオクトーバフェストに行った時の写真です。民族衣装を着ている人がたくさんいて、賑やかな雰囲気でもとても楽しかったです。

2024 年度（秋スタート・1 年）
Hochschule Düsseldorf



スイス、チューリッヒのクリスマスマーケットの写真です。人がとても多く、街全体がクリスマスの雰囲気にもまれていて夢のような時間でした。



ケルン大聖堂にクリスマス礼拝に行った時の写真です。留学中にできた別の大学の友達と5人で過ごしました。