

YCU 長期留学プログラム 派遣学生報告書

氏 名	KN	学部・学科	国際教養学部国際教養学科
学 年	4 年	派遣国	ドイツ
派遣大学	ゲーテ大学		
期 間	2025 年 9 月 6 日～ 2026 年 7 月 15 日		

【生活編】

1. 滞在先

滞在形態	学内の学生寮 / 学外の学生寮 / アパート / その他 ()					
部屋	個室 / 2 人部屋 / 3 人部屋 / その他 ()					
設備	*共同=◎ 部屋にあるもの=○					
	トイレ	◎	シャワー	◎	洗面所	○
	キッチン	◎	冷暖房	ヒーターのみ○ (冷房なし)	冷蔵庫	○
滞在費	約 (46000 (250€)) 円 *1 ヶ月あたりの寮費や家賃					
移動	(バス) で、約 (25) 分 歩きで 30 分 *大学までの所要時間と移動方法					

転居した場合は、上記表をコピーして滞在先 2 の内容を追加してください。

2. 日常生活

(1) 1 ヶ月の生活費

項 目	金 額	内 訳
食費	約 20000 円	
学用品購入費	約 5000 円	
交通費	(1 セメスターで 約 38000 円なので) 1 か月で約 6400 円	Der semesterbeitrag というセメスターチケットを学期ごとに購入する必要があるのですが、 その中に国内全土で使用可能な交通チケット (deutschlandticket) が含まれています。 私の場合、2025/26 冬学期→331€ (その内交通費 208€) 2026 夏学期→340€

交際費	約 6000 円	
その他	円	

合計

37400 円

*概算で記録してください。

(2) 治安状況・危険地域など

フランクフルトの一番気を付けた方が良い場所は、中央駅周辺 (frankfurt hauptbahnhof) です。Kaiserstrasse は危ないので近づかないようにしてください。昼に歩くことはそこまで問題ないですが、繁華街で、風俗店が立ち並んでいたリドラッグ等を使用している人がいます。

到着初日はホテルをとることもあるかと思いますが、中央駅付近でとるのであれば夜は出歩かないで済むようにするのが良いかと思います。

そして、個人的には早朝の駅構内も気を付けた方が良いでしょう。一度、早朝発の電車を利用した際、押しがかなり強いホームレスの人が多くいました。

中央駅以外はそこまで治安が特別悪いということは無いと思います。気を付けるに越したことはありませんが、スリに遭うことはありませんでしたし、滞在中訪れた中ではヨーロッパの中でかなり安全な方ではないかと思いました。

これはヨーロッパ全土を通してではありますが、ホームレスの方がかなり多い印象です。家の近くのスーパーであっても、ほとんど毎日います。当然ホームレスの方全てではありませんが、かなり押しが強く怖い人もいますので気を付けてください。

3. 海外旅行損害保険について

保険の名称	学研災付帯海学 / その他 ()		
加入期間	(10) ヶ月間	保険料	(約 10,4000) 円

現地の国／大学指定の保険に加入した場合は、下記も記入してください。

保険の名称	TK (公的保険) ※閉鎖口座申し込み時に、交換留学生が申し込むことができる、バリューパックという保険+閉鎖口座がセットになったものを選択しました。 年によって規約や仕組みが変わっているかもしれないので注意深く調べてください。		
加入期間	(10) ヶ月間	保険料	() 円

4. 滞在都市についての情報

滞在都市／町（ フランクフルト ）

フランクフルトはドイツ内の5大都市の中にも入る大都市です。中でも金融やビジネスで有名で、中心部には大きなビルが立ち並びます。横浜や東京しかり、日本では当たり前の高層ビル群は、ドイツでは規制も多く大きなビルがそこまで一般的ではありません。なので、フランクフルトの景観は、住人にとって大きなシンボルとして印象を残しています。

マイン川から見ると、ビル群のスカイラインと歴史的な教会が一度に見る事が出来てとても美しいです。

フランクフルトの特徴は国際的であるということにもあります。移民が多く、様々なルーツを持った人が住んでいます。そのためまちを歩けば、様々な言語が聞こえてきます。その事もあってか、英語が通じやすいドイツの中でも特に英語が話せる人が沢山います。もちろん、ドイツ語も必要な場面はありましたが、英語を使って十分に生活することができました。レストランなども、多国籍料理が沢山見られました。そのため、アジア人の見た目で浮くということは一切ありませんでした。人種や異なる文化、価値観を考える機会が沢山ありました。

ゲーテ大学では、留学生の割合がかなり多く、国際色豊かという言葉がぴったりな学習環境でした。留学生コミュニティもかなり栄えていて、友達もできるきっかけも沢山ありました。英語を使ったコミュニケーションや学びを行いたい人、ドイツならではの多様性や考え方、文化に触れてみたい人にはピッタリだと思います。

【学業編】

1. 大学情報

大学	ゲーテ大学	所在地	Westend Campus Theodor-W.-Adorno-Platz 1, 60323 Frankfurt am Main
最寄空港	Frankfurt international airport	空港からの距離	電車で1時間ほど
空港⇄大学	(電車) *移動手段		
学生数	41,608 人 (2025/26 冬学期)	留学生数	6544 人 (全学で 16%)
学部	Faculty 01 Law Faculty 02 Economics and Business Faculty 03 Social Sciences Faculty 04 Educational Sciences Faculty 05 Psychology and Sport Sciences Faculty 06 Protestant Theology Faculty 07 Catholic Theology Faculty 08 Philosophy and History Faculty 09 Linguistics, Cultures and Arts Faculty 10 Modern Languages Faculty 11 Geosciences and Geography Faculty 12 Computer Science and Mathematics Faculty 13 Physics Faculty 14 Biochemistry, Chemistry and Pharmacy Faculty 15 Biological Sciences Faculty 16 Medicine *留学先大学の保有する学部をすべて記載してください。		
学部/専攻	Faculty 03 Social Sciences *留学中に所属した学部/専攻を記載してください。		

2. 週間スケジュール

① (9)月～(2)月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前				academi C	academi C
午後	ベリーダンス (大学のスポーツコース)	Social Psychology	Environmental Theory 合唱(大学合唱団に所属)	The physicality of workplaces	

② (4)月～(7)月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前			Feminist Political Philosophy		
午後	図書館で勉強	Conversation- Work- Discourse	合唱(大学合唱団に所属)	Adult Development and Aging	図書館かカフェで勉強

3. 履修内容

科目	Environmental Theory and Critical Theories of Nature: An Introduction.		
履修期間	2025/26 冬学期	単位数	3
授業内容／形態	<p>環境社会学を学ぶ授業。マルクスの代謝の亀裂に関する論から、ポスト構造主義に影響を受けた生態学的危機についての分析等、環境思想に関する流れについて分析する。脱成長共産主義の概念について学ぶ。</p> <p><授業形態> 予習してきた資料について教授がパワーポイントを使いながら説明し、都度質問が全体になげかけ、生徒が手をあげて発言する（セミナー）</p> <p><学生数> 約 35 人</p>		
成績			
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	The physicality of workplaces in historical perspective (BA) - Einzelansicht		
履修期間	2025/26 冬学期	単位数	3
授業内容／形態	<p>社会心理学の授業。個人が社会的環境のなかでどのように行動するか等についてレクチャースタイルで学ぶもの。</p> <p><授業形態> 大ホールで、教授が前に立って授業を行う。（レクチャー）</p> <p><学生数> 人数制限なし。</p>		
成績			
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	ドイツ語 academi C		
履修期間	2025/26 冬学期	単位数	3
授業内容／形態	<p>A 2 ～ B 1 の人対象のドイツ語コース。9 月に行われた D I A コースの継続。</p> <p><授業形態> 教科書を基に、話すことに重点を当てた授業。</p> <p><学生数> 約 15 人</p>		
成績			
YCU 振替予定	科目		

	単位数	
	担当教員	

科目	ドイツ語 pre semester DIA コース		
履修期間	9 月	単位数	
授業内容／形態			
成績			
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Conversation-Work-Discourse: The Variety of Ethnomethodology as Praxis & Discourse Research		
履修期間	2026 夏学期	単位数	3
授業内容／形態	<p>気候変動を科学的事実ではなく、社会の中であらゆる場所に影響が及ぼされている「実存的問題」として、どのように人々の生活に表れているのかを考察する。エスノメソドロジーという、人々の日常のやり取りの中で、どのような手法を用いて気候変が語られているかという部分に着目する分析方法を使っている。</p> <p><授業形態> 予習してきた資料について教授がパワーポイントを使いながら説明し、都度質問が全体になげかけ、生徒が手をあげて発言する（セミナー）</p> <p><学生数> 約 15 人</p>		
成績			
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Feminist Political Philosophy: Issues and Arguments 2026		
履修期間	2026 夏学期	単位数	3

授業内容／形態	<p>伝統的な政治哲学に対し、フェミニストたちがどのような重要な貢献をしてきたかを学ぶ。</p> <p>「公と私」の境界線や権力、正義、平等という概念が、ジェンダーの視点からどう問い直されてきたかについて探る。方法論、認識論、言語哲学等の視点を用いて、考察を行う。</p> <p><授業形態> 予習してきた資料について教授がパワーポイントを使いながら説明し、都度質問が全体になげかけ、生徒が手をあげて発言する（セミナー）</p> <p><学生数> 約 15 人</p>		
成績			
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Adult Development and Aging		
履修期間	2026 夏学期	単位数	
授業内容／形態	<p>人が成人してから死を迎えるまでの間における、加齢に伴う認知機能の変化、身体的・生理的变化、性格と社会性の発達、サクセスフル・エイジング等に注目して成人発達と加齢についての心理学を学ぶ。</p> <p><授業形態> 大ホールで、教授が前に立って授業を行う。（レクチャー）</p> <p><学生数> 人数制限なし。</p>		
成績			
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目			
履修期間		単位数	
授業内容／形態			
成績			

YCU 振替予定	科目	
	単位数	
	担当教員	

<総括>

(1) 全体的な感想

*留学生生活全体を通しての気づきや学びをまとめてください。(800 字以上)

結論から言うと、一年間の留学経験は私の中のとても大切な財産になったと思います。これまで、旅行以外で滞在したことの無かった、海外での「住む」という実体験で本当に沢山の事を学びました。文化の差はもちろん、価値観、コミュニケーションの取り方など、様々なカルチャーショックに戸惑う事も多くありましたが、自然と相手と協働するという事への視野が広がっていきました。

私は、高校生の時から海外の友達が欲しいなという漠然とした思いで留学をしてみたいと考えていました。ドイツに来た当初は、友達ができるか、授業についていけるか、全く違う空間で生活できるか、など不安がとても多くありましたが、振り返ってみると幸い本当に友達に恵まれ、不安も乗り越えながら少しずつ着実に生活できるようになっていったように感じます。違う場所で住むと性格や価値観が大きく変わるとよく聞きますが、私はむしろ自分の本来の良いところを更にアップデートできるように気を付けていたと思います。私は基本的にインドアでそこまで大人数と関わる機会是好んで行くことは無く、深く狭い交友関係を築くタイプだと思っています。ですが、ドイツではまずは全て誘いは断らない、どんな関係性であっても縁を大切にする、人と関わるイベントは積極的に参加し人に声をかけてみる、ということ意識しました。その結果、英語の壁がだんだん感じなくなったり、文化も育ってきた環境も異なる人とのコミュニケーションについての理解が深まるなど、様々な事を学ぶことができました。同時に、自分に合う友達に新たに出会える素晴らしさにも気づくことができました。

留学を終えて特に感じるのは、外国語に囲まれて過ごしていた毎日がとても貴重だったということです。日本では日本語以外をそこまで使う必要性もないですが、フランクフルトではドイツ語英語をはじめとする、多様な言語が飛び交っていました。そのような環境に身を置けたのは本当に自分にとって価値のある体験でした。

語学力で言うと、英語もドイツ語も特にリスニング力が向上したと思います。これから、日本で生活する際にも、ドイツ人の友達との連絡や、自分から英語を話す機会に積極的に参加する等して、留学を通じて培った力を維持させ、むしろ向上させていけるようにしていきたいです。

そして、今回学んだ大切なことは、語学力というよりもいかに自分が相手に伝えたいと思って話すかが重要であるということです。どんなに英語やドイツ語を話すのが不慣れであっても、練習すればいずれ慣れていきます。相手に少しでも伝えたいと思って、話しかける事、身ぶり手ぶり、表情、様々な手段を使って表現することが、言語が違う相手とつながるための本質であると感じました。

(2) 今後の展望 *この経験を今後どのように活かしていきたいかをまとめてください。(400 字以上)

今後は、就活が始まりますが、これらで培った英語力、多様な価値観でもの事を判断する力、全く違う文化背景を持った他者とのコミュニケーションをとる力を活かしていきたいと思っています。今回の留学によって、海外での働き方を実際に目にしたり、友達から話を聞いたりして、今までの仕事への固定概念が少し崩れたと思います。働くことが人生の第一では無くて、あくまで私生活を支えるものであるということであるというドイツの価値観がとても印象的でした。いずれは海外でも働いてみたいと思っていますが、まずは日本で働いて日本の働き方を社会人として感じてみたいと思い、これから準備するつもりです。その際にも、留学で得た働き方や価値感を大事に就職活動を行おうと思っています。就活上では、留学をしていたというエピソードを使うことになると思いますが、海外に住んだからこそ身につけた新たな視点、価値観、多様な価値観を持った人との関わり方などを就活だけでなく、社会人になった後も異化していきたいです。

(3) 後輩へのアドバイス *留学を希望する学生にむけてのアドバイスをお願いします。(400 字以上)

私が渡航にあたって感じたのは、事前情報の少なさと情報の変化に対応することの大変さです。情報を収集するのにも、国ごとに情報が違うこと、毎年状況が変化していくので、かなり自分一人で収集するのはとても大変でした。なので、一緒に渡航する仲間、先輩を頼って共に準備するのが大切だと思います。そして、都度変わりゆく情報を仕入れながら渡航準備、渡航、海外での生活を行う事が必須です。例えば、ドイツの閉鎖口座の仕組み、保険について、お金の入金の方、滞在許可の取り方など、私は事前の情報がかなり限られており、大変苦労をしました。事前に時間を十分に設け、準備を怠らない事、助けを求めながら一つずつ一つずつ行ってください。幸い、私の次の代の留学生の子とはつながりを持っていて情報交換を既にしているため、何かあればその方達にも尋ねてみてください。

ドイツに行く前に、バディプログラムという現地の学生がバディとなって助けてくれるという機会があるので、そのメールが来たらすぐに登録することをお勧めします。

そして、住む寮の申請はとにかく早め早めに、というのを気を付けてください。ドイツは、特に住宅不足で、学生寮についても例外ではないです。先着であるそうなので、とにかく早く申請することが必須になります。

滞在許可に関してですが、滞在許可証は渡航前ではなく渡航後に申請するビザのようなものなのですが、少し手間取るのと実際にカードを受け取るのが少し時間が経った後になるので、これも早め早めがおすすめです。できることなら、日本でできたら到着後が楽だっただろうなと思いました。