

YCU 長期留学プログラム 派遣学生報告書

氏 名	EY	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	フライブルク大学		
期 間	2025 年 10 月 13 日 ～ 2026 年 7 月 24 日		

【生活編】

1. 滞在先

滞在形態	学内の学生寮 / <u>学外の学生寮</u> / アパート / その他 ()					
部屋	<u>個室</u> / 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	○ (暖房のみ)	冷蔵庫	◎
滞在費	約 (67,000) 円 *1 ヶ月あたりの寮費や家賃					
移動	(トラム) で、約 (10) 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 20,000 円	学食・自炊買い出し
学用品購入費	約 3,800 円	ドイツ語クラスのテキスト(学期はじめのみ)
交通費	約 8,000 円	毎月のドイツランドチケット支払い
交際費	約 3,000 円	クッキング会や飲み代
その他	約 27,000 円	ドイツの保険代・携帯 SIM

合計

61,800 円

*概算で記録してください。

(2) 治安状況・危険地域など

他の都市や国と比べると治安は非常に良く、夜遅くに出歩いていても特に危険な思いはしませんでした。ただドイツは大麻の使用が合法であるため、薬物の使用者は多いです。特に何かされることはありませんが、中央駅近くの Stühlinger Kirchplatz という広場は夜間は暗く、薬物使用者などが集まるため昼間とは違い治安が悪くなると思います。

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	(11) ヶ月間	保険料	(114,380) 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	Techniker Krankenkasse (ドイツの公的保険)		
加入期間	(11) ヶ月間	保険料	(284,030) 円

4. 滞在都市についての情報

滞在都市／町 (**フライブルク**)

ドイツの南西部にあり、フランスとスイスの国境に非常に近く、電車で 1 時間ほどでフランスやスイスに行くことができます。シュヴァルツヴァルトと呼ばれる黒い森がそばにあり、川や湖も多く、街中にはベッヒレと呼ばれる水路が流れており、自然を身近に感じられます。さらにフライブルクはドイツで最も晴れが多く日照時間が長い都市として知られています。また環境都市としても有名であり、旧市街の自動車乗り入れ制限や太陽光発電の住宅街など先進的な取り組みが多く導入されています。そのため街中では自動車よりも自転車の方が非常に多く走っており、さらにお店で売れ残ったパンや野菜などのフードシェアリングも活発で、環境への意識が非常に高いです。都会過ぎず田舎過ぎない、ちょうどよいサイズ感の街で暮らしやすいと思います。

【学業編】

1. 大学情報

大学	フライブルク大学	所在地	バーデン＝ヴュルテンベルク州
最寄空港	ユーロエアポート・バーゼル＝ミュルーズ＝フライブルク	空港からの距離	
空港⇄大学	(電車とバス) *移動手段		
学生数	約 24,500 人	留学生数	約 4,300 人
学部	Liberal Arts and Sciences Theology Law Economics and Behavioral Sciences Philology Philosophy Medicine Mathematics and Physics Chemistry and Pharmacy Biology Environment and Nature Resources Engineering *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	Liberal Arts and 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 (10)月～(1)月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	Deutsch A1.1	Sustainable Cities	Deutsch A1.1	Sustainable Cities	
午後	Environmental Conflict			Environmental Conflict	

② (4)月～(7)月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	Deutsch A1.2 Organizational Psychology	Nature and Culture in Latin American Cinema	Deutsch A1.2 Organizational Psychology	Nature and Culture in Latin American Cinema	
午後		Man-made Environmental Changes		Man-made Environmental Changes	

3. 履修内容

科目	Deutsch A1.1		
履修期間	10 月～1 月	単位数	6 ECTS
授業内容／形態	週 2 回のドイツ語初級レベルのクラス、セメスター授業。教科書を使いながらドイツ語のアルファベットや数の数え方、発音や文法を一から学び、ペアワークなどを通して基本的な挨拶や会話練習をする。毎回教科書のワークの宿題が課され、4, 5 回に 1 回ほどのペースで単語の小テストも行われる。授業は主に英語で行われるが後半はドイツ語も多くなっていった。		
成績	1.3		
YCU 振替予定	科目	ドイツ語教養基礎 I a	
	単位数	3	
	担当教員	グラスミュック マルクス 大澤 遼可 假谷 祥子	

科目	Sustainable Cities		
履修期間	10 月～12 月	単位数	6 ECTS
授業内容／形態	Block 1（前期前半）のコースで都市や街づくりにおけるサステナビリティについて学ぶ授業。ゲスト講師を迎えてレクチャーを受ける回や、実際にフライブルク内のサステナブルな集合住宅などを見に行く excursion も頻繁に取り入れられ、自転車での移動が盛んなフライブルク特有の自転車用に整備された道を実際に走って巡る自転車ツアーの回もある。毎回リーディングの予習が課され、授業ではそのテーマについてグループでディスカッションをし、全体で共有する。後半にはグループでリサーチプロジェクトに取り組み、プレゼン発表も行う。		
成績	1.7		
YCU 振替予定	科目	都市環境政策論	
	単位数	2	
	担当教員	青木 えり	

科目	Environmental Conflict		
履修期間	10 月～1 月	単位数	6 ECTS
授業内容／形態	毎回リーディングの予習が課され、各自でそのテーマや事柄に当てはまる例となる記事やニュース、文献などを見つけ、授業時にグループで共有したり、ディスカッションをしたりするセメスター授業。単に環境問題を学ぶのではなく、環境問題に取り組むにあたっての社会の構造や利害関係、研究者間の論争などにも焦点を当て、一筋縄では解決できない複雑に絡み合った問題にアプローチしていく。後半には各自でリサーチプロジェクトに取り組み、ポスターにまとめる。		
成績	2.0		
YCU 振替予定	科目	環境保全学	
	単位数	2	
	担当教員	大関 泰裕	

科目	Deutsch A1.2		
履修期間	4 月～7 月	単位数	6 ECTS
授業内容／形態	週 2 回のドイツ語初級レベルのクラス、セメスター授業。テキストを使いながら文法や新しい語彙を学び、ペアワークを通して会話練習をする。毎回テキストの宿題が課される。授業はほとんどドイツ語で行われる。		
成績	2.0		
YCU 振替予定	科目	ドイツ語教養基礎Ⅱ	
	単位数	3	
	担当教員	マテーイ ズザンネ グラスミュック マルクス 大澤 遼可	

科目	Nature and Culture in Latin American Cinema		
履修期間	4 月～7 月	単位数	6 ECTS
授業内容／形態	ラテンアメリカにおける映画製作や民族誌的ドキュメンタリーを通して社会や文化、環境、政治的な変容を学ぶセメスター授業。実際に映画を鑑賞したり、文献を読んだりして内容や社会的背景などについてディスカッションが行われる。最後には自分たちで短編のドキュメンタリー映画を作る機会もある。		
成績	2.0		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Man-made Environmental Changes		
履修期間	4 月～7 月	単位数	6 ECTS
授業内容／形態	マイクロプラスチックや農薬、化学物質などが人体や環境に及ぼす悪影響について学ぶセメスター授業。フィールドワークで蝶や鳥などを観察し生態系を調査したり、マイクロプラスチックなどの特定のトピックについて個人やグループでプレゼン発表をしたりもする。		
成績	1.7		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Organizational Psychology		
履修期間	6 月～7 月	単位数	6 ECTS
授業内容／形態	<p>職場環境に応用された産業・組織心理学について学ぶ Block IV のコース（6 月からの後期後半）。</p> <p>毎回の予習として、テーマに応じた企業家や研究者の TED Talk やインタビュー動画を視聴、または文献を読み授業内でのディスカッションを通して理解を深める。授業ごとにディスカッションリーダーを設定し、テーマに関するディスカッションクエストを 4 つ準備し授業内でファシリテーターを務める。また全 3 回 essay exam が課される。</p>		
成績	3.0		
YCU 振替予定	科目	組織行動論	
	単位数	2	
	担当教員	小泉 大輔	

<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)

約1年間という長期間を一人で海外で過ごすことは自分にとっては初めてのことで、最初は不安で落ち着かないことも多くありました。ドイツ語もあまり知らない状態で渡航し、買い物をするにも翻訳アプリが欠かせず、ドイツ語で話しかけられても理解できない、そして初めての一人暮らしなど、慣れない環境でストレスが溜まることも多くありました。また大学の授業も今まで日本で受けてきたものとは大きく異なる授業スタイルやハイレベルな内容に、最初は理解し追いつくことで精一杯でした。正直、授業や日常生活に完全に慣れるまでには思ったよりも長い時間がかかり、自分の理想と現実の差で悩むことも多くありました。しかし、その中でも段々と自分の中で変化を感じられるようになっていきました。時間が経つにつれて色々慣れてきたというのがありますが、留学に来了ことを無駄にしないため、そして自分の理想に追いつくために少しずつ積み重ねた努力も活きたと思います。一人で過ごす時間でも英語に触れられるよう、独り言も英語で言ってみたり、英語のポッドキャストや海外映画・ドラマを英語字幕で見たりしました。また多言語交流カフェや、ドイツ語と日本語のタンデムグループに参加したり、新しく学生マガジンを出版する組織に入ったりなど、交流の場も増やしました。特に新しいことを始めたり、交流の場に行ったりすることは少し勇気がいることもありましたが、そのような環境でも一歩踏み出せば必ず良い結果になると信じて行動を起こすことの大切さを実感しました。そしてフライブルクという街で過ごす中で、多様性や個性を大切にする自由な生き方や新しい考え方に触れることができました。様々な国籍や宗教、バックグラウンド、生き方を持った人々が集まり、日本にいた間には体感することができなかった非常に幅広い多様性に触れることができました。初めて会う国籍や宗教を持つ人、複雑な背景を持つ人、そして会った人の半数近くを占めるヴィーガン、そしてそれに伴うお店やスーパーでのヴィーガン商品の多さ、デモ行進や演説、LGBTQ+の先進性など、様々な人がいて一緒に共存するからこそその選択肢の多さやオープンさなどが日常生活から感じられ、のびのびと自由に生きている印象を受けました。自分は今までは他人の目を気にすることが多かったですが、自分の考えや主張、個性を大事にする生き方を学び、以前よりも自分の意見を大切にするようになりました。この留学は自分と一番深く向き合った1年間であり、現地で得られたたくさんの貴重な経験は自分を大きく成長させたと思います。

(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)

この留学を通して得た英語力や行動力、そして異なる価値観を受け入れる柔軟性を今後の人生においても大切にしていきたいです。特に英語力については、留学当初は苦勞する場面が多くありましたが、日常生活や大学の授業、様々な国籍の友人との交流を通して、間違いを恐れずに英語を使うことの大切さを学びました。留学前と比べて、英語を「勉強するもの」ではなく、「人とつながり、自分の考えを伝えるための手段」として捉えられるようになったことは、自分にとっての大きな変化です。今後も英語に触れる機会を継続的に作り、将来は国籍や文化の異なる人とも自信を持って意見を交換できるよう、さらに英語力を高めていきたいです。また、留学生活では慣れない環境の中でも自分から行動を起こすことで、新しい出会いや経験につながることを実感しました。最初は不安に感じていたことでも、一歩踏み出してみることで、自分の世界が大きく広がりました。この経験から、今後は自分には難しいと最初から決めつけるのではなく、興味を持ったことには積極的に挑戦し、自分から機会をつくっていく姿勢を大切にしたいです。そして留学を通して自分自身の考えや個性を大切にすることの重要性も学びました。これから社会に出てからも、異なる意見を尊重しながら、自分の考えを持って主体的に行動できる人になりたいです。

(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)

留学は、入学手続きだけでなく、住居探しや契約、ビザ、保険、銀行、携帯電話など、出発前から現地到着後までとにかく多くの手続きがあります。さらにそれぞれの手続きに必要な書類や期限、申請方法が異なり、内容やプロセスが複雑な場合もあります。私自身も、英語やドイツ語で書かれた書類を確認したり、複数の書類を準備したりするのに想像以上に時間がかかりました。そのため、分からないことや確認したいことがあれば、すぐに留学先大学のコーディネーターにメールで聞くなどして質問をすると安心です。また留学先大学からのメールを頻繁にチェックして、早めに対応できるようにすると良いと思います。そして現地での生活では、「自信がなくても、まずは一歩踏み出してみる」という気持ちを大切にしてほしいです。慣れない環境では、言語や文化の違いから、最初は新しい場所に行ったり、知らない人に話しかけたりすることに不安を感じることもあると思います。しかし、「何事もやってみよう」という精神を大切にすると行動してみると、意外と良い結果に繋がり、やってよかったと感じられることが多いので、より留学生生活を充実させることができると思います。