YCU 長期留学プログラム 派遣学生報告書

氏 名	**HS**	**学部・学科**	**国際商学部**
学 年	**現在 3 年(渡航時 2 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 1 日～2026 年 7 月 31 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	○	冷蔵庫	◎
滞在費	約（ 6 万 ）円 *1 ヶ月あたりの寮費や家賃					
移動	（ トラム ）で、約（15）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	30,000 円	パン、パスタなど
学用品購入費	1000 円	教科書など
交通費	4000 円	セメスターチケット
交際費	40,000 円	旅行など
その他	70,000 円	家賃、日用品
合計	**14 万 5 千円**	*概算で記録してください。

（2）治安状況・危険地域など

現地の友達に夜に女子一人で歩いていても安全と言われるくらい治安はとても良いです。大麻が合法のため、中央駅周辺や街の中心部では吸っている人が多かったものの、特に危険な雰囲気はありませんでした。中央駅周辺の一部の公園や通りは治安が悪いため、夜は一人で行かないようにしていました。

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	（　　）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（TK）		
加入期間	（10）ヶ月間	保険料	（　　月２万８千　　）円

４．滞在都市についての情報

滞在都市／町（　**フライブルク**　　）

フライブルクは学生の街であるためとても活気があり、都市と自然のバランスが良い町でした。街の中心部はお店が多く立ち並び、トラムも街中に走っているため、利便性が非常によかったです。大学は一部の敷地にキャンパスがあるわけではなく、街中に教室があり、街全体がキャンパスのようになっていました。またフライブルク大学は留学生を多く受け入れており、国際色が豊かであるため、街にはアジアンスーパーやアジアンレストランがたくさんありました。また留学生は留学生同士で仲良くなる場合が多く、複数人で遊ぶときは全員国籍が違うときもあり、様々な国の文化を知るにはとてもいい街だと思います。フライブルクはドイツで一番天気がいい街と言われているため、冬の期間も太陽が出ている日が多く、過ごしやすい気候でした。

【学業編】

1．大学情報

大学	フライブルク大学	所在地	ドイツ南西部 バーデン＝ヴュルテンベルク州の南端
最寄空港	バーゼル空港（スイス）	空港からの距離	バスで 1 時間半程度
空港⇔大学	（フランクフルト空港⇔フライブルク大学　ICE で 2 時間半程度）　*移動手段		
学生数	2 万 4000 人前後	留学生数	4,000 人前後
学部	神学部（Faculty of Theology） 法学部（Faculty of Law） 経済学・行動科学部（Faculty of Economics and Behavioral Sciences） 医学部（Faculty of Medicine） 語文学部（Faculty of Philology） 哲学部（人文学部）（Faculty of Humanities / Philosophy） 数学・物理学部（Faculty of Mathematics and Physics） 化学･薬学･地球科学部（Faculty of Chemistry and Pharmacy / Geo Sciences） 生物学部（Faculty of Biology） 環境・自然資源学部（Faculty of Environment and Natural Resources） 工学部（Faculty of Engineering） リベラルアーツ＆サイエンス（University College Freiburg (UCF)）		
学部/専攻	リベラルアーツ＆サイエンス（LAS）		

２．週間スケジュール

①（10　)月～(　2　)月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	GermanA1.1	課題	GermanA1.1	課題	予習
午後	Environmental Psychology	予習	Environmental Psychology Contemplative Science		Environmental Psychology Contemplative Science

②（　4　)月～(　7　)月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	GermanA1.2	課題・予習	GermanA1.2	課題	課題
午後		Pathways to Sustainability			

3．履修内容

科目	GermanA1.1		
履修期間	ウィンターセメスター	単位数	6 ECTS
授業内容／形態	ドイツ語の基礎を学ぶ講義。A1.1 レベルの生徒向けの講義。 <授業形態> 主に、教授がスライドを使って進める。実際に他の生徒とドイツ語を使って会話することもある。 <学生数> 約 20 人		
成績	1.3（1〜5 で 1 が最高評価）		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Contemplative Science		
履修期間	ウィンターセメスター	単位数	4 ECTS
授業内容／形態	このコースでは、科学と瞑想などの熟考的アプローチを結び付ける新しい学問領域を学ぶことができる。この授業では、瞑想、対話、内省などの体験型学習を通して、健康、心理学、環境の持続可能性について学ぶ。また、瞑想のような熟考的アプローチが個人の成長や理解、ウェルビーイングをどのように支えるか、そして社会的課題（環境問題など）とどうかかわるのかを探究する。 <授業形態> セミナー形式（講義、瞑想などの実践） <学生数> 20 人		
成績	合格		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Environmental Psychology		
履修期間	ウィンターセメスター	単位数	6 ECTS
授業内容／形態	このコースでは、「何が環境にやさしい行動を取るモチベーションとなるのか。」「なぜ環境に良いと分かっているのに、行動に移さない場合があるのか。」「より多くの人々が環境に良い行動を取るようにするにはどうしたらよいか。」などの環境学的な問いについて、心理学を用いて考え、ディスカッションをしたり、グループでプロジェクトを考案したりする。 <授業形態> セミナー形式（ディスカッション、プレゼンテーションな		

	ど） <学生数> 6 人	
成績	なし	
YCU 振替予定	科目	
	単位数	
	担当教員	

科目	GermanA1.2		
履修期間	サマーセメスター	単位数	4 ECTS
授業内容／形態	ドイツ語の基礎を学ぶ講義。A1. 2 レベルの生徒向けの講義。 <授業形態> 先生はドイツ語のみを使用して講義を行う。毎回新しい文法を習い、その文法を用いた例文を作って学んでいく。毎授業ごとに宿題が出され、次の授業で確認を行う。 <学生数> 約 20 人		
成績	2.7		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Pathways to Sustainability		
履修期間	サマーセメスター	単位数	4 ECTS
授業内容／形態	この授業は、サステナビリティを環境問題にとどまらず、企業活動や経済システム、政策との関係性の中で捉え、学際的に分析することを目的としている。異なる学問分野やヨーロッパ各国の背景を持つ学生が参加し、持続可能な社会の実現に向けて、ビジネス・社会・自然環境・技術の相互関係を学ぶ。授業ではまず、自身の専門分野の視点がサステナビリティの理解にどのような影響を与えるかを考察し、他分野のアプローチとの違いを比較する。さらに、新技術の導入や政策枠組みが企業活動や市場に与える影響、加えて公平性や社会的責任といった観点を含め、経済・社会・政治の側面から総合的に検討する。また、システム思考を用いて、科学的知見や技術革新、文化的背景を統合しながら、持続可能なビジネスモデルや課題解決策の分析を行う。 <授業形態> セミナー形式（ディスカッション、Q＆A セッションなど）		

	<学生数> 約 20 人	
成績	合格（成績評価は合否のみ）	
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)

この一年は、非常に貴重な経験ができた一年でした。留学生活では、楽しいことだけでなく、思い通りにいかないことや大変なことも数多く経験しました。しかし、その一つひとつの経験を通して、自分自身の考え方や価値観が大きく変化したと感じています。

異文化の中で暮らすということは、何をするにも小さな壁がある環境で生活することなのだと実感しました。例えば、買い物をするだけでもドイツ語の表示を理解しなければならず、友人に誘われたイベントに参加するときにも、「英語でうまくコミュニケーションを取れなかったらどうしよう」という不安がありました。日本で生活しているときには当たり前だと思っていた行動の一つひとつに小さな壁があり、そのたびに自分から一歩踏み出して乗り越えていく必要がありました。だからこそ、留学という環境が人を成長させてくれるのだと、実際に一年間海外で生活してみて実感しました。普通に生活することにも、生活を楽しむことにも勇気が必要な環境に身を置いた経験は、留学だからこそ得られたものだと思います。

そのような環境の中で、留学初期の頃から多くの優しい友人に恵まれたことも、私にとって大きな支えとなりました。言葉や文化の違いに戸惑うことがあっても、友人たちとの交流を通して少しずつ行動する勇気を持つことができました。自分一人の力だけでは乗り越えられなかったことも、周囲の人とのつながりによって乗り越えることができ、人との出会いの大切さを改めて感じました。

留学中の経験の中でも特に印象に残っているのは、ドイツ、フランス、イタリア、スイスで、ボランティアとして働きながらホームステイをした経験です。実際に現地の家庭で生活し、家事や仕事を手伝いながらホストファミリーと時間を過ごすという経験は、日本ではなかなかできない貴重なものでした。異なる文化や価値観を持つ人々と生活を共にすることで、旅行では分からない、その土地の暮らしや人々の考え方を知ることができました。そこで出会ったホストファミリーや多くの人々と過ごした時間は、今でも大切な思い出です。

20 歳という年齢で、これほど多様な人々と出会い、さまざまな文化や価値観に触れ、これまで見たことのなかった景色を見ることができたことは、本当にかけがえのない経験でした。この一年間で得た経験は、語学力だけではなく、異なる環境に飛び込む勇気、自分から行動する力、そして自分とは異なる生き方や価値観を受け入れる柔軟さにもつながったと感じています。

最後に、留学という貴重な機会を与え、最後まで応援してくれた両親や日本の友人、そして留学生活をかけがえのないものにしてくれた現地の友人やホストファミリーには、心から感謝しています。この一年間で出会った人々や経験を大切にし、留学で得た学びを将来に活かしていきたいです。

（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)

今後は英語を使う機会を継続的につくり、留学先でできた友人が日本を訪れた際にも、日本を案内したり、自然に会話を楽しんだりできる英語力を維持・向上させたいです。具体的には、英語のコンテンツに継続的に触れることや、英語を学ぶ友人と英語で話す機会をつくろうと考えています。

また、今回の留学を通して得た「新しいことに挑戦する姿勢」も、帰国後の大学生活や将来の進路に生かしたいです。そして、留学を通して最も大切だと感じた、一人ひとりとの出会いを大切にし、出会う人から何か一つでも学ぼうとする姿勢をこれからも持ち続けたいです。

（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)

留学中は、少しでも興味を持ったことには、先の失敗を恐れずに挑戦してみてほしいです。私自身、授業以外にもアルバイトやサークル、ボランティア、ホームステイなどに挑戦したことで、想像していなかった出会いや経験を得ることができました。挑戦するときは「うまくできるかな」という不安もありましたが、先のことは考えすぎず、とりあえず申し込んでみるということを大切にしていました。行く前は緊張しても、実際に行ってみれば大抵そこに新しい出会いがあり、終わる頃には「楽しかったな」という気持ちになれると思います。

私自身、最初は「外国人の友達を作らなければ」「今しかできないことをしなければ」と焦っていました。しかし留学生活を送る中で、留学の過ごし方や価値は人それぞれであり、周りと比べる必要はないのだと気づきました。日本人の友人との時間も、現地でできた友人との交流も、どちらも自分にとってかけがえのない思い出です。だからこそ、焦って「留学らしいこと」をしようとするのではなく、その時々に自分が一番やってみたいことを選択して、留学生活を楽しんでください！