

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書 (3ヶ月以上1年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date : 2024/10/28

- 参加プログラム/Program : 工学系交換留学
- 派遣先大学/Host university : ミュンヘン工科大学
- 留学期間/Program period (yyyy/mm/dd) : 2023/10/04 ~ 2023/03/31 交換留学、
(2024/04/01 ~ 2024/10/01 研究インターンシップ)
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo : 工学系研究科都市工学専攻
- 学年 (留学開始時) /Year at the time of study abroad : 修士1年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad? :

私は小さい頃から海外の自然環境や歴史・文化に興味があり、大学生の間に絶対に海外生活を経験したいと思っていました。そのため、大学に入った時にはすでに留学をすることを心に決めていました。留学の主な目的は、(1)家族や友達など身近に頼れる存在がいない新しい環境で、自分の行動に責任を持ち 0 から自分で道を切り開いていく経験をする事、(2)本やテレビ・ネットでは知ることのできない日本の外の世界を身をもって体験することでした。昔からヨーロッパの文化や街並みに強い関心があったことから、留学先はヨーロッパのどこかの大学にしようと考えていました。協定先の中で、特に英語で活動しやすいと予想した4校を候補とし、それぞれの大学に留学している/していた東大の先輩に直接お話を聞いたり、他大学の学生のネット上の留学体験記を読んだりして、大学の授業の様子や現地での生活の様子について調べました。最終的には、(1)自分の専門分野である「環境工学(持続可能なまちづくり)」が強い大学が良い、(2)留学生の受け入れが盛んで国際色が豊か&留学生のサポートがしっかりしている大学が良い、(3)緯度の高い地域の冬は夜が長い&天気が悪い日が多く気持ちが沈みやすいためなるべく南の国が良い、(4)物価が比較的安く治安も良い住みやすい街が良い、といった理由から、ミュンヘン工科大学を留学先として選択しました。

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program :

2023年/Academic year / 修士1年/University year / 春学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program :

留学 (研究インターン期間は休学)

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN :

2024年/Academic year / 修士1年/University year / 秋学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad :

大学入学時から留学に関心はありましたが、学部時代は運動会の部活に所属していたため留学をすることが難しく(もちろん不可能ではありません)、大学院修士課程のどこかのタイミングでの留学を考えていました。学部3年のあたりから「早く留学について動き出さないと...」と思いつつも、大学の授業や部活、院試勉強に追われていて、留学のことは常に後回しになっていました。学部4年の9月に院試を終えて部活も引退しひと段落した時にやっと留学の準備を始めたところ、最速で留学ができたのが修士1年Aセメスターでした。修士課程は3年かけて修了予定だったため、就活や修士研究にはあまり支障はないだろう、と留学時期に関する迷いはありませんでした。ただし、就活の早期化が進んでいる、かつ、留学中は就活を進めようとしてもなかなか進まないの、修士1年のSセメスターから1年間留学をした方が良かったと少し後悔しています。

<p>■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned :</p>
<p>①Sustainable Architecture, Urban and Landscape Planning - for Environmental Engineering : 6 単位</p> <p>②Lecture Series Environment – TUM : 3 単位</p> <p>③German as a Foreign Language A1.1 : 4 単位</p> <p>④English - English Conversation Partners Program B1-C1+ : 2 単位</p>
<p>■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p>
<p>持続可能なまちづくりについて学ぶために、興味分野に関連する授業を履修しました。</p> <p>①の科目は、講義とグループワークの二つの授業から成っており、グループワークでは世界の百万都市のうちの一都市のサステナビリティを分析評価して、ポスターと 6 ページ程度の論文を作成しました。②の科目はオムニバス形式で、ヨーロッパの持続可能な街づくりに関する研究や取り組みについて様々な観点から幅広く学ぶことができました。本当は演習系の授業をもう一つ取りたかったのですが、人数制限のために履修ができませんでした。TUM では演習系の授業など人数制限がある授業では抽選?が外れると履修出来なくなるので、事前に希望授業を多めに調べておき、とりあえず全て履修登録をして後で減らしていく形が良いと思います。ドイツ語の授業では日常で使うドイツ語の単語をたくさん学ぶことができ、現地での生活がより豊かになったと感じました。また、留学生の多くがドイツ語授業を履修しているため、友達をたくさん作ることもできます。</p> <p>(研究インターン期間は Street Experiment の分野を担当し、パークレット設置の社会実験や論文作成のサポートなどを行いました。)</p>
<p>■留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :</p>
<p>4 科目/Subjects / 15 単位/credits</p>
<p>■1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :</p>
<p>25~30 時間/hours</p>
<p>■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :</p>
<p>①学生団体での活動</p> <p>②language cafe</p>
<p>■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :</p>
<p>①大学のサステナブル化に取り組む環境系の学生団体で、イベントの計画・運営などに関わりました。そこで仲良くなった数人の子とはその後も一緒にご飯を食べに行ったり遊びに行ったりしました。</p> <p>②TUM が週 1 回開催する多言語交流イベントにはほぼ毎週参加しました。language cafe とは、ドイツ語のテーブル、日本語のテーブル、フランス語のテーブル、というようにその言語を使って会話したい人が集まって、会話を楽しむイベントです。TUM に留学している日本人と仲良くなれるのはもちろん、日本や日本語に興味を持っている海外の学生とも仲良くなれるのでとても良いイベントだと思います。そのメンバーと進撃の巨人のモチーフとなったと言われているネルトリンゲンにも一緒に日帰り旅行をしたこともありました。よく、「せっかく海外にいるのだから留学中はあまり日本人と関わりたくない」と考えている人もいますが、ビザのことであったり、家探しのことであったり、最終的に一番助け合いが出来るのは同じ境遇を経験している日本人なので、現地の日本人とも積極的にネットワークを作ることをおすすめします。</p>

(③普通の授業とは別に、スポーツコース(単位は来ない)も開講されています。バスケ、サッカー、テニスなどのメジャーな競技から、ヨガ、フェンシングなどのマイナーな競技まで、幅広いスポーツを体験できます。どのコースも非常に人気で、後からスポーツコースの存在を知った私は、授業を取ることはできませんでした。スポーツを通して色々な人と交流する機会となると思うので、ぜひ早めにチェックして申し込みをしてみてください。)

■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :

10-1 月は夏学期のインターン先探しに追われていたため、休日はその活動がメインでしたが、空いた時間を見つけて色々な国の色々な街に旅行に行きました。百聞は一見にしかず、はまさにその通りで、ネットに載っている情報によって形成された自分の偏見が、現地への旅行を通してことごとく覆されることが多々ありました。せつかくヨーロッパにいれば、色々な街に行って自分の目で現地の環境、歴史・文化を学ぶことが大事だと思います。冬学期は大学の屋外テニスコートが閉まっていたためテニスは出来ませんでした。夏学期は月 1~2 回テニスをしていました。他にも、ミュンヘンの街歩きを楽しんだり、友達とピクニックに行ったり、オペラ・オーケストラ鑑賞に行ったり、FCバイエルンミュンヘンの試合を観戦しに行ったり...など現地でしかできない貴重な経験をたくさんすることができました。

■設備/Facilities :

大学の設備は東大と同じくらい充実していて申し分ないです。

・自習環境

メインキャンパスの図書館は非常に混雑していて使えないことも多く、また自習スペース(机や椅子)も少なく勉強スペースを見つけるのが大変でした。一方、**Garching** キャンパスや **Freising** キャンパスの図書館は比較的空きを見つけやすいです。また、図書館以外にも WiFi/充電コンセントを完備した自習スペース(机と椅子)が充実していて、勉強スペースを見つけるのに困ることはないです。

・学食(MENSA)

規模が大きく料理の種類も非常に充実していて、外食の半分程度の値段 (~5€) で昼食が食べられます。営業はお昼の時間帯だけです。

・オリンピアパークのスポーツ施設

オリンピアパークに大学のスポーツ施設があります。ジムやプール、陸上トラック、テニスコート、ビーチバレーコートなど豊富なラインナップです。特にテニスコートは、日本ではなかなかないレッドクレイを体験できるのでおすすめです。

■サポート体制/Support for students :

留学生のサポートが非常に手厚い印象でした。特に、授業開始前、授業期間中、長期休暇中のどの時期にも充実した留学生向けイベントが開催されており、様々な学生との交流の機会を提供してくれます。ただし、どのイベントも非常に人気なので、とにかく早く申し込むことが重要です。また、**Language Center** という言語関連のサポートセンターが語学の授業の開講や英語・ドイツ語の添削指導なども行ってくれるので、ぜひ積極的に活用してみてください。

留学とは別ですが、就活支援も非常に手厚いです。ドイツ就活のガイドブックの配布、就活イベントの開催、CVの添削・面接練習などの対応もしてくれます。

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :

Studierendenwerk München Oberbayern (ミュンヘンの学生支援組織)が提供する学生寮

■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :

東大の選考通過後に TUM に交換留学の申請をすることになりますが、その際に、「学生寮を希望しますか?」という項目があるので、そこで **Yes** と答えるとその後は寮に入るフローに乗ることができます。その後、何度かメールが来て、最終的に書類に署名することにより契約が成立します。学生寮は複数あって、どのエリアの寮か、キッチンやトイレ/シャワーが共用かどうか、などは自分で選ぶことはできず、運次第です。

※ミュンヘン(をはじめドイツ)は住居探しが非常に困難なので、学生寮を申し込むことを強く推奨します。私が留学に行った時は、秋学期(10月)から一年間留学する学生には一年分の寮が提供されますが、春学期(4月)から一年間留学する学生には半年分しか寮が提供されないため、残り半年は自分で住居を探す必要があるようでした。

※ミュンヘンでの家探しのコツ※

交換留学後にミュンヘンに半年残ってインターンを行うことになり、その際に自力で家探しをしたのでその時のコツを共有します。また、ネットで「ドイツ 家探し」と検索すると体験記などがたくさん出てくるのでそれらのサイトも参考にしてみてください。

前提として、ドイツでは個別のアパートを借りる他に、シェアハウス(それぞれプライベートの寝室が与えられ、キッチンやトイレ/シャワーが共用)が一般的な住居スタイルです。シェアハウスの方が家賃が安い傾向にあります。

・ WG gesucht アプリ (<https://www.wg-gesucht.de/>)

賃貸物件の検索とテナントの検索ができるアプリで、私はこの方法で家を見つけることができました。

テナント検索の方に、自分が家探しをしていることをドイツ語で投稿したところ、数日で 5 件程度オファーが来ました。そのうち 2 件の内見が実現して、そのうちの 1 つの住居で賃貸契約を結ぶことができました。内見では複数人のテナント候補者がいることがほとんどなので、並行して何個も内見に行くことをお勧めします。

また、賃貸物件を検索してそれに応募することもできますが倍率が 100 倍や 200 倍になることも多くこの方法で家を見つけるのは難しい印象でした。ちなみに私は 10 件程度応募しましたがいずれも上手くいきませんでした。

・ ミュンヘン掲示板 (<https://kaigai-bbs.com/deu/muc/>)、 MixB (<https://ger.mixb.net/>)

たまに流れてくるテナント募集情報をチェックしたり、逆に自分から家探しをしていることを投稿したりします。

・ Facebook グループ

TUM の留学生グループやミュンヘンの家探しグループなど、家探しに関連する Facebook グループが乱立しています。それらに参加して、頻繁に流れてくるテナント募集情報をチェックしたり、逆に自分から家探しをしていることを投稿したりします。ただし、実際に私が試してみたところ、この手段で連絡がついた相手は詐欺が多い印象でした...

・ WhatsApp グループ

正規留学生などが家探しのための WhatsApp グループの情報を色々持っているので教えてもらおうと良いと思います。

・ 日本食材店 美門 (<https://maps.app.goo.gl/gYm9fmPmRrTfQHsDA>) での貼り紙掲示
地元の日系不動産会社にお勧めされた方法です。張り紙を持っていくと無料で掲示板に貼らせてくれます。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :

・ 気候

冬は、寒い日で最低気温が-5°C程度(-10°C以下となったのは数日だけ)、暖かい日で 5°C程度でした。印象としては、東京より少し寒いかな、程度です。日本にいる時の冬の装い(ヒートテック、セーター、ジャケット)+ブーツ+ネグウォーマー+ニット帽+手袋で問題ないです。私は、ニット帽とネグウォーマーをドイツで買いました。

もっと曇りや雨の日が多いかと思っていましたが、意外と晴れの日も多く、昼の長さも日本の冬とそこまで変わりませんでした。北欧などでありがちな「冬に気分が激しく沈む」といったこともありませんでした。

夏は、20~25°Cで最も暑い日でも 30°Cでした。大学の施設や家にはクーラーはありませんが基本的に快適に過ごすことができます。また、20、21 時まで明るいので、多くの人が夜まで外で活動しておりとてもにぎやかになります。可能であればぜひヨーロッパの夏を経験してほしいと思います。

・ 大学周辺の様子

ミュンヘンの中心部にあるメインキャンパス周辺には、スーパー、ドラッグストア、飲食店などが充実しています。治安も問題なく、21 時過ぎまで学校で勉強してから家に帰っても全く問題ありません。

Garching キャンパス周辺には、飲食店やスーパーはありません。お昼は事前に昼食を買っていく/作って持っていくか、学食を利用することになると思います。夜の治安は全く問題ないです。

・ 交通機関

公共交通機関は非常に充実していて、列車(S-Bahn)、地下鉄(U-Bahn)、トラム、バスでどこにでも簡単に移動することができます。また、2024 年現在、月額 29€で高速鉄道を除くドイツ国内の公共交通機関に乗り放題の定期券(Deutschland ticket)を買うことができ非常にお得でした。DB が運営する S-Bahn と地域間鉄道は、よく遅延・キャンセルが発生する、ストライキが行われるので注意が必要です。

■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :

私は、Revolut と WISE のサービスを使っていました。日本のクレジットカードでも支払いは可能ですが、Revolut や WISE は両替のレートが良い、手数料がない/少ない、などのメリットがあります。以下は私なりの使い方です。

・ Revolut(<https://www.revolut.com/ja-JP/>) →デビットカード&現金引き下ろし&送金

(1)Revolut のアカウントに日本のデビットカード、または、銀行振り込みで日本円をチャージ

(2)スマホでユーロ、ポンド、スイスフラン...など利用したい通貨に両替

(3)買い物時にデビットカードを使用

他にも、海外の銀行口座などへの送金サービス、ATMでの現金引き下ろしサービスもあります。

※これら全て手数料無料で行えます。

・ WISE→銀行口座の設定、送金

(1)WISE のアカウントに日本の銀行振り込みで日本円をチャージ(振込手数料無料の銀行から振り込むと良い)

(2)ユーロなど利用したい通貨に両替(手数料が少しかかる)

(3)ダイレクトデビットの設定

ユーロ、ドルなど各通貨の銀行口座(インターネット)を設定することができます。保険やドイツ送料金、Deutschland ticketは自動引き落としとなるので、その際にこれらの銀行口座を設定すると良いと思います。また、銀行口座に振り込んでもらうことも可能です。

支払いは、基本的に全て Revolut のデビットカードを使っていました。現金を使う場面はほとんどありませんが、例えば、「〇€以下の買い物/飲食はカード不可」となっていたり、屋台などはカード支払いに対応していなかったりするので、20€程度の現金は常に持ち歩いていた方が良いです。また、ヨーロッパのトイレ(例えば公衆トイレや駅のトイレ)は基本的にどこもお金がかかるので、1€コインや 50cent コインは常に持ち歩くようにしましょう。

※WISE でもクレジットカード?デビットカード?を作ることも出来るようなので、二つのサービスを使う必要はなかったなと反省しています。Revolut は月 10 万円までしかデビットカードが使えないので、WISE 一本化をお勧めします。カードの申請・受け取りは留学前に日本で済ます必要があります。

■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

・治安

ミュンヘンはヨーロッパの中でも非常に治安が良く、「この地域には立ち回ってはいけない」といった身の危険を感じる場所はほとんどないです(ただし、夜遅くのミュンヘン中央駅周辺はあまり治安が良くないようです)。もちろん夜遅くに 1 人で出歩かないにこしたことはありませんが、基本的に夜中(22 時~0 時ごろ)でも公共交通機関・徒歩は安全です。荷物を置きっぱなしにしない、人混みなどスラれやすい場所では荷物は自分の体の前に持つ、怪しい人がいたら離れた場所へ移動する、など基本的な防犯対策を行っていれば怯える必要はありません。

・医療関係事情

付帯海学の東京海上日動海外総合サポートデスクに相談すると非常に手厚くサポート(病院の予約・日本人通訳の手配など)してくれます。※全て日本語
以下、私がサービスを利用した際の流れです。

(1)以下のサイトから LINE 通話

<https://www.tokiomarine-nichido.co.jp/service/travel/kaigai/guide/2004/telephone/#anc-2-4>

(2)何度か電話やメールのやり取りをする

(3)病院の予約&日本人通訳の方の手配をしてもらい、当日病院へ向かう

(4)病院で通訳の方と合流して診察を受ける/薬局で薬を購入する(処方箋が出た場合)

- (5)体調が回復したら、診断書や保険申請書などの必要資料をメールで送る
- (6)費用の立て替えがあった場合は後日入金あり

利用手順に関しては、海外旅行保険安心ガイドブック

(2024 年時点:https://www.tokiomarine-nichido.co.jp/service/pdf/overseas_guide_200401.pdf)

にわかりやすく載っています。

- ・心身の健康管理で気をつけたこと等

体の健康に関しては、なるべくバランスの良い食事を意識しました。また、旅行に行く時などは現地の水道水が飲めるのかを調べ、安全と言い切れない時はミネラルウォーターを購入していました。

心の健康に関しては、気分が沈んでいる時でも街を散歩したり図書館に行ったりなどなるべく家の外に出る/人と会うように意識しました。また、定期的に日本にいる友達や家族ともオンライン電話をしていました。一番効果的だったのは運動で、早朝ランニングをしたりテニスをしたりするととても気持ちが晴れやかになりました。冬は暗くて寒くて運動しづらいと思いますが、プールやジムなど屋内での運動という選択肢も持ちつつなるべく定期的に運動をすると良いと思います。

■留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

まず初めに、OICE にミュンヘン工科大学に留学に行きたい旨を伝えると、申請手続きに関する資料や説明をメールで送ってもらえます。指示に従い OICE に交換留学の申請を行った後、OICE とミュンヘン工科大学の指示に従って入学手続きを進めれば特に問題なく完了します。もしわからないことがあれば OICE の方に遠慮なく相談・質問してみてください。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

日本国籍の人はドイツ入国後にビザ申請を行います。住むエリアによって申請先や方法が違うので必ず自分の住むエリアの情報を確認するようにしましょう。以下はミュンヘン市内居住者用の流れです。

(1)住民登録

ドイツに入国後、まず住民登録を行います。必要な書類は、申請書、パスポート、家主からの入居証明書です。住民登録の手続きを行うには事前にネットでの予約が必要なので注意してください。予約ページを見ても予約が全て埋まっていることも多いですが、平日の朝 6時半~7 時ごろに確認すると予約枠の空きがあることが多いのでこまめにチェックすると良いと思います。住民登録に関して、以下のサイトが参考になります。

<https://stadt.muenchen.de/en/info/residence-registration.html>

(2)オンライン申請

住民登録完了後、オンラインでビザの申請を行います。TUM から留学生向けの手続き関係のガイド冊子が配られたのですが、それがとても参考になりました。私が申請した際のリンクは↓でした。<https://stadt.muenchen.de/service/info/hauptabteilung-ii-buergerangelegenheiten-auslaenderangelegenheiten/1089339/>

(3)対面手続き

オンライン申請から 2~8 週間後に対面での手続きに関するメールが送られてくるので、指定された日時に必要書類を持って手続きに行きます。手続きの際に、仮ビザを受け取ることが

できます。8週間経ってもメールが来ない場合は、コンタクトフォームなどで問い合わせると良いと思います。

(4)本ビザ郵送

対面手続きから1ヶ月程度で本ビザが家に送られてきます。これでビザ手続きは完了です。

ミュンヘンはビザ関連の手続きが非常に遅いことで有名なので、入国後できるだけ早く申請を行い、いくら待っても次のステップに進めない場合は問い合わせをする、など積極的に動くようにしましょう。シェンゲン圏入国後90日以内までは観光ビザでドイツ国内と国外を自由に往來できますが、それ以降は本ビザが届くまでドイツ国内にとどまっていなければいけない(ドイツから出国できても再入国できない)ので注意が必要です。

■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :

渡航1ヶ月前前に東大のトラベルクリニック(<https://www.hc.u-tokyo.ac.jp/in-campus/>)に申し込み、留学前に行っておくべきことを相談しました。相談の結果、髄膜炎菌、A型肝炎、B型肝炎の予防接種を受けました。どれも高額で、ドイツ留学に必須な予防接種などもないので、どれを受けるか/受けないかの最終判断は個人に任せられます。複数回接種が必要な予防接種もあるので、予防接種を検討する方は早めにトラベルクリニックに行くことをお勧めします。

ドイツの状況はわかりませんが、留学時は歯の治療に困るとよく聞くので、渡航前に歯の健診にも行きました。

■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

東大指定の付帯海学とドイツの公的健康保険のAOKに加入しました。

ドイツ留学には、ドイツの公的健康保険への加入が義務化されています。既に参加している母国の保険(例えば付帯海学)をその代わりにすることも可能ですが、非常にハードルが高いようだったので私はドイツ保険も加入しました。ただし、基本的には付帯海学の保険で全てカバーできる&ドイツ保険は高い(2万円/月程度)ので、もしドイツ保険の免除ができるなら経済的な負担が軽減されると思います。

以下はそれぞれの手続きに関してです。

・付帯海学

東大の指示に従って手続きを進めれば問題なく加入できます。

・ドイツ公的保険

(1)会社選び

ドイツ公的保険はいくつかの会社が提供しています。どの会社を選んでも保険のカバー内容や保険料はほとんど変わらないようです。私はなんとなくAOKを選択しましたが、TKという会社は英語でのサポート体制が充実しているようなので、特にこだわりがなければTKが良いのではと思います。

(2)申し込み

これが正しいやり方かはわかりませんが、<https://www.deutscheinsurance.de/>のサイトから申し込みフォームを送信後、何度かメールのやり取り&書類の提出などをして無事申し込みが完了しました。申し込みの際に保険料引き落としのためのユーロ銀行口座が必要だったので、WISEのダイレクトデビットの口座を登録しました。

(3)保険カードの受け取り

ドイツ到着後、自分の住所宛に保険カードが送られてくるようですが、私は数日経っても届きませんでした。保険会社に問い合わせたところ、既に郵送済みだが届いてなければ新しいカードを発行する、とのことで新しいカードを送ってもらいました。

■東京大学の所属学部・研究科（教育部）での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

専攻事務室に行き、必要な手続きや手順を教えてくださいました。指示に従って期限内に手続きを進めれば特に問題はありません。

■語学関係の準備/Language preparation :

・英語

東大の OICE に交換留学の申し込みをする際に TOEFL で 79 以上のスコアが必要となります。TUM 側でも別途基準を設けていますが、私が留学した時は東大の基準の方が高かったの
で特に問題はありませんでした。私は、大学院試験のために受けた 2022 年 5 月の TOEFL の
結果を用いました。受験後に自由に証明書を入手できるようになるので、PDF ファイルとし
て入手して東大や TUM に提出しました。

TOEFL 試験後はあまり勉強は出来ていませんでした(もっと準備しておけばよかったとは思
います)。TUM では、現地のドイツ学生も留学生も皆非常に英語力が高く、特にスピーキン
グ力にかなりの差があると感じました。日本にいる間に英語を話す機会を積極的に設けると
良いと思います。

・ドイツ語

特に何も勉強せずに渡航しました。生活上、ドイツ語を学んでいなくても全く問題はありま
せんが、少しでも単語を知っていたり簡単な会話ができると、留學生活がより充実したもの
になると思います。

■参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	200,000	円/JPY
派遣先への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	13,000 (施設利用料：85€)	円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	3,000	円/JPY
海外留学保険料（東京大学指定のもの） /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	100,000 ※インターン期間も含めた 12ヶ月	円/JPY
保険・社会保障料（留学先で必要だったもの） /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	200,000 ※ドイツの公的健康保険(必 須) ※インターン期間も含めた 12ヶ月	円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	65,000 円/JPY
食費/Food	35,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000～ 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
<p>外食は非常に高く、普通にランチを食べようとするに15~25€かかります。私はほぼ毎日自炊+月1,2回外食をして上記の食費でした。娯楽費は旅行などにどれくらい行くかによって変わってきます。</p> <p>※SIMカード 私は、最初の1ヶ月はヨーロッパ旅行用のSIMカードを持って行き、それ以降はLidl ConnectというSIMカードを利用していました。私が利用していた時期は14€で20GB/4週間で、かなり安い方だったと思います。ドイツのSIMカードは、EU圏内であればデータローミングが無料なので、旅行にも便利です。 https://num-blog.com/lidlconnect</p>	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
有	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
トビタテ留学 JAPAN!	
■受給金額 (月額) /Monthly stipend :	
16万円/月	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
毎月の支給に加えて準備金25万円が支給されました。	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
公式HP	

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする (予定の) もの/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :	
<ul style="list-style-type: none"> • Sustainable Architecture, Urban and Landscape Planning - for Environmental Engineering • Lecture Series Environment – TUM 	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
14 単位/credit(s)	
■留学先で取得し、単位認定申請を行う (予定の) 単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :	
3 単位/credit(s)	
■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :	
16 単位/credit(s)	
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :	
2026年 3月 (2026/3)	

■留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :

行政手続きであったり、保険など様々な契約であったり、一人前の人間として生活するために必要なことを全く新しい環境で行う、というのは非常に貴重な経験になりました。色々分からないことや不安なこと、思い通りにいかないこともたくさんありましたが、これらの経験を通して、周りの人をどんどん頼ることの大切さ、自分が思っている以上にたくさんの方が助けてくれるという気づきと感謝の気持ち、「きっとなんとかなる」という精神を学ぶことが出来ました。

また、実際に現地に住むことで、旅行だけでは知ることのできない現地の暮らしや人々の価値観なども知ることができ、良い面も悪い面も含めて広くて美しい世界の一部を見れたような気がします。また、まるで国境がないかのように人と物が行き交うヨーロッパの様子を見ると、日本の島国感（グローバル化ののんびりさ）が際立つように感じました。

■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :

留学前は海外を拠点に働くことを考えていましたが、海外に住んで外から日本を見てみることで初めて気づく日本の良さがたくさんあり、また、日本が現在置かれている状況の苦しさの実感が湧き、日本を拠点に、日本のために働きたいと思うようになりました。一方で、海外に行ってみる/住んでみることで様々な気づきや感動があることも強く感じたため、海外駐在や海外出張に積極的に行けるような企業を選ぼうと考えています。

■留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :

メリット

- ・海外に住むという経験を通して、海外で働くことのイメージがより明確になったり、日本にいただけでは分からない世界の動きや日本の置かれている状況が理解できたりします。それにより、より幅広い視点から自分の納得の行く進路を選ぶことができるのではないかと思います。
- ・海外大学の修士課程や博士課程への進学を考えている場合、留学を通して様々なコネクションを作ることができ、海外進学に有利になると思います。

デメリット

- ・就活時期と留学時期が被る場合、就職先の内定を得るチャンスが減ります。例えば、修士1年の秋に帰国する場合、夏インターンがメインの外資系企業への就職は厳しく、最近では日系企業も夏インターンで内定につながる割合が増えており、チャンスは減ると考えられます。

■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :

2024年4月~9月のインターン期間中に以下の活動を行いました。留学中は留学先での活動に専念したい&時差があることから、オンラインインターンなどには参加しませんでした。

- ・自己分析
- ・Webテスト対策（夏インターンに参加しない場合でも、SPIテストセンターやC-Gabなど使い回しが出来るテストに関しては、夏インターン応募で練習を重ねて良い点数を取っておいた方が絶対に良いです。私はこれをやらずに後悔しました。）
- ・業界・企業分析（海外でも一番やりやすい作業です。帰国後に慌てなくていいように留学中の隙間時間を見つけてコツコツ進めましょう。）
- ・グループディスカッション練習

■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned) :

総合デベロッパー
総合商社
鉄道、インフラ

■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :

留学期間中に納得のいく経験をするためにも、まずは、就職活動や東大での授業・研究など、今後の進路をしっかりと考えて留学の時期を決めることが大事だと思います。また、せっかく留学に来たのだから日本人とはつるみたくない、と思う方も多いと思いますが、ビザ申請、家探し、緊急自体発生時、などなど、助けが必要なときに一番頼りになるのは同じ経験をしてきた現地の日本人仲間です。現地の日本人コミュニティも大事にすると良いと思います。留学を通して、日本の外に出てみることで初めてわかる日本の良さや課題、現地に住んでみることで(旅行ではなく)初めて分かる海外の姿をぜひ体感してみてください。

■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

各項目のところに役立った **Web** サイトなどを載せておきました。