

留学の今がわかる在学生インタビュー

上原 拓也（うえはら たくや）
所属：社会・国際学群社会学類
留学先国名：ドイツ
留学先大学名：ボーフム大学
留学期間：2022年9月～2023年7月、2学期間



現地で経験した印象深い・興味深いことを教えてください。



自然と共に暮らしているという印象を受けました。寮の近くには鳥獣保護区の森があったり、都市部においても森などの自然が多かったりだと思います。ドイツは環境先進国と言われていますが、スーパーなどで売られている商品にも、環境に配慮したものが多かったです。ドイツには“Bio”という認証があり、これはオーガニックであることを示すものですが、シャンプーやコスメなど、こうしたBioマークがあるものが大変多かったです。



「日本から持っていけばよかった！」と思う物がありますか？



レンジで温めるだけでパスタを茹でられるタッパー。現地ではよくパスタを食べていましたが、鍋で茹でるより時短になるので、便利だと思います。



CiC 留学の特徴・メリット
ポイントは何ですか？



留学マイスター制度があることです。これは留学前に留学における自分の目標を明らかにしたり、毎月報告書を提出する必要があります。ですが、逆にこれは留学で自分が何をしたいのかということを明確にする手助けをしてくれると思います。僕は少し怠けてしまうところがあるので、毎月報告書を作成することで、自分は何をしたいのかということを考える機会を得られました。



後輩へのアドバイス・メッセージ：

留学における最大のハードルは一步踏み出す勇気と金銭面だと思います。後者については大学や外部の支援がしっかりしているので、特に問題はないのだろうと思いますが、前者は皆さん個人の問題です。やってみれば何とでもなるので、興味があればとりあえず留学に係る支援室に行ったり、メールを送ったりしてみてください。留学支援室の方は必ずサポートしてくれます。

1日のスケジュール*

07:00～07:30…起床と朝食
08:00～13:00…授業
13:00～14:00…昼食
14:00～18:00…勉強
18:00～20:00…ジム
20:00～21:00…夕食
21:00～22:00…復習
22:00～…自由時間



お金管理について

奨学金：8万円／月
毎月の費用：
・住居費：810€（大学寮）
・生活費：500€
・娯楽費：100～200€
・その他：
120€/月（保険代）
360€（社会貢献費、1学期あたり）
50€（文房具等）

