



北海道大学 文学院・文学部



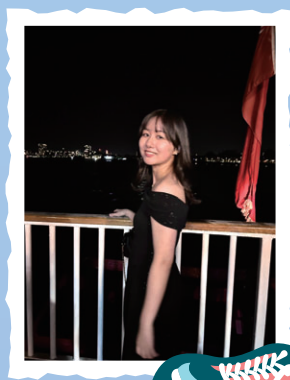
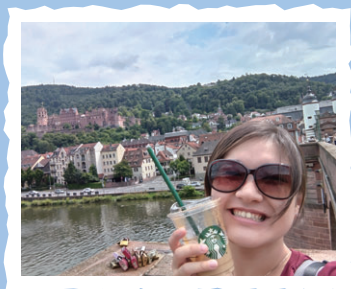
# GUIDE BOOK

留学ガイドブック



# Contents

メッセージ	1
部局間交流協定校への交換留学とは？	3
留学先大学の選び方	4
留学申込までに準備すること	5
部局間交流協定校への交換留学応募スケジュール	6
応募書類について	7
奨学金について	8
留学体験者インタビュー	9
・留学を決めるまで	9
・申請～派遣決定まで	11
・奨学金と留学にかかる費用について	12
・いざ留学	13
・キャンパスライフについて	14
・生活について	15
・進路について	16
・留学をふりかえって	17
単位認定について	18
就職活動について	19
部局間交流協定校紹介	20
緊急時の連絡先	24



# The Value of You

With the newest versions of AI, students around the world are questioning the value of a college education in a time when future jobs may be taken by AI. For all of us here at the university, we must confront this reality and reflect on the meaning and value of academics.

When thinking about knowledge, we might think that AI and students have access to the same sources of information. However, AI does not have access to how each of your professors interpret the information or how they may combine their knowledge with other sources to create new ways of looking at problems. AI does not have access to how you think about the information you get in classes.

AI might be able to tell you about study abroad or give you information about other countries, but study abroad is not only “study.” The time that you spend in another country will provide chances for you to interact with other people and to learn other ways of thinking. In our current time of economic and military conflict between nations, these experiences will become valuable because you will be able to understand how other people think. You may develop the ability to perceive what is important to people and what motivates them even if people’s goals and motivations are not based on logic. These are the experiences that AI cannot give you.

Living in another country will most likely make you feel uncomfortable at first. You will need to find ways to deal with stress and to stretch your capacity when confronted with your limitations. AI can give you many suggestions for how to deal with stress, but it cannot know how it feels to overcome these difficult times. It cannot remember the experience or turn those experiences into empathy as humans can do.

Through your study abroad, you will become a collection of unique experiences. These experiences will become the basis for how you see the world and for how you act. This is the value of you.



International Affairs Faculty Member

**Michelle La Fay**



# 部局間交流協定校への交換留学とは？



## Point 1

### 専門的な分野を学ぶ

※語学留学とは違い、留学先大学で授業を履修し単位を取得するものです。  
特に大学院生は「研究のための留学」であることが前提となります。

## Point 2

文学院・文学部に在籍する正規学生のみが応募可能

## Point 3

留学期間は半年または1年間

## Point 4

北海道大学に授業料を納めることで留学先大学の授業料は不徴収

## 部局間交流協定校

への交換留学は

## 文学事務部教務担当

が担当

## 部局間交流協定校へ留学するメリット

### ●チャンスが多い！

文学院・文学部に在籍する学生のみが応募できるため、大学間交流協定校への応募よりもチャンスが多くなっている。

### ●学生のニーズに合う！

文学院・文学部が独自に協定を締結しているため、留学先大学で学べる科目は文学院・文学部の学生のニーズに沿ったものが多い。

### ●サポートが充実！

大学間交流協定校は学務部国際交流課が窓口となるが、部局間交流協定校は文学事務部教務担当が窓口となる。  
→部局間交流協定校への交換留学は文学事務部教務担当から様々なサポートを受けられる。

## 文学事務部教務担当のサポート内容

### ●交換留学の相談受付

「留学したいけど何から始めたらいいのかわからない…」  
「どこの大学に留学したらいいんだろう？」  
随時、相談を受け付けます。

### ●奨学金、ビザ手続きに関する情報提供

複雑な奨学金申請手続きやビザ手続きについて情報提供します。

### ●語学試験に対するアドバイス

「英語圏に留学するためにはどのスコアが必要なのか分からない」「語学試験の勉強はどうやったらいいんだろう」  
的確なアドバイスをします。

### ●交換留学経験者の体験談発表会の開催

実際に交換留学した先輩を招いての体験談発表会を開催します。その場で先輩に質問などもできます。

### ●現地との連絡調整

「留学先大学に連絡したいがどうやって連絡を取ればいいのか？」「質問したのに留学先大学から返事がこない…」  
現地とのパイプ役になります。



## 留学前・留学中・帰国後のサポート

交換留学が決まった学生との出発前面談を実施し、留学中の心得や注意事項について細やかに指導します。留学中も定期的に連絡を取り合い、安心して留学生活を送れるようにサポートします。また、帰国後も北海道大学での学生生活にスムーズに戻るようサポートします。

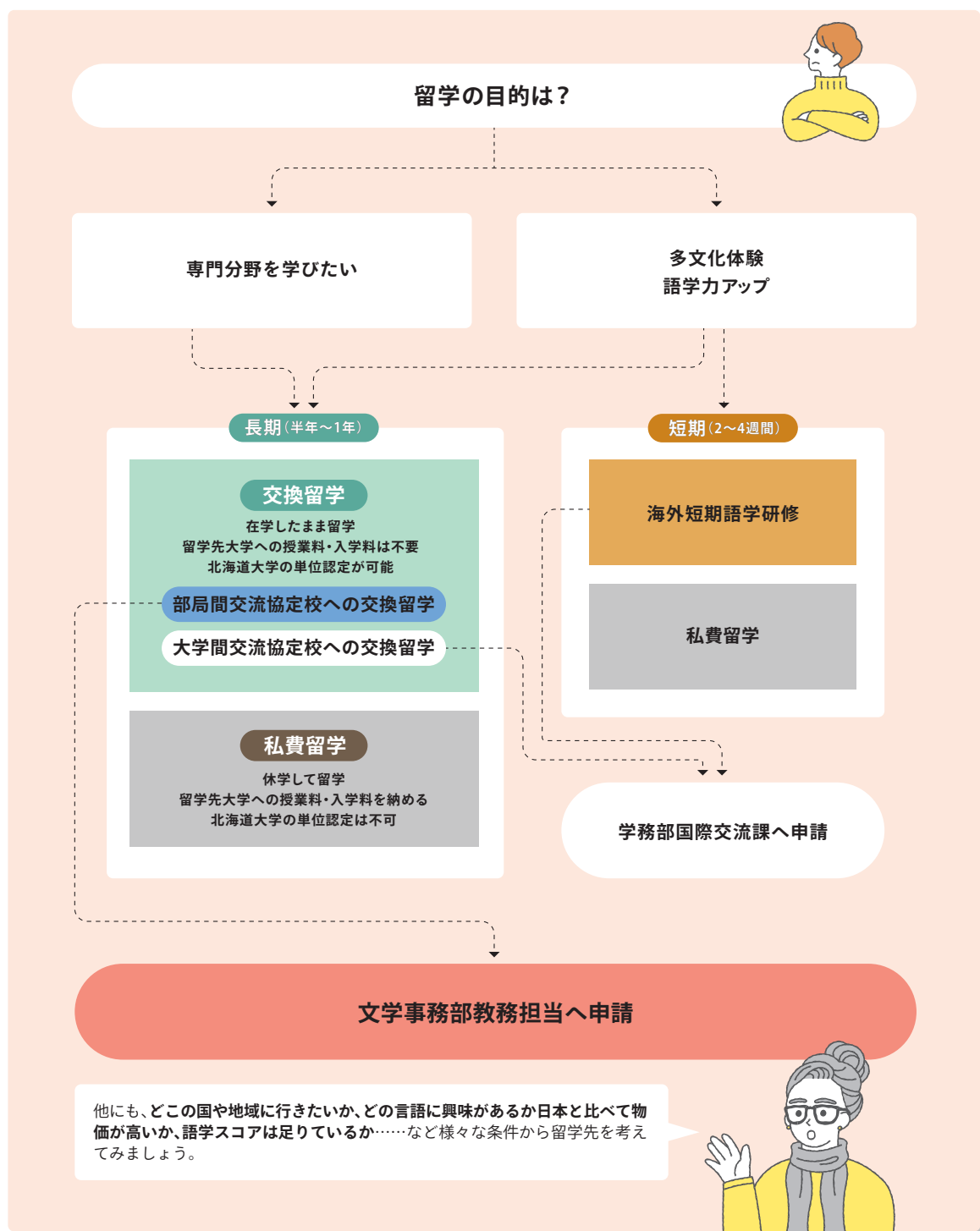


# 留学先大学の選び方

はやめに相談しましょう!



自分に合った留学方法やプログラムを選ぶことはとても重要です。ここでは留学の目的からどんな留学方法やプログラムが合っているかフローチャートを通して紹介していきます。北海道大学の留学プログラムも多岐にわたりますので、自分にとって最適な留学経験を得るために慎重に選びましょう。



# 留学申込までに準備すること



## Check List ☒

### ☐ 専門分野を学べる大学を探す

自分が学びたい分野について、研究が進んでいる国や、指導を受けられる研究者がいる大学を探します。協定校の中から探す、研究論文からたどってみる、指導教員に相談するなど、積極的にリサーチしましょう。

### ☐ 語学・成績要件を満たす

交換留学するためには留学先大学の受入要件を満たすことが第一条件です。部局間交換留学の応募締切までに要件を満たすようにしっかりと準備してください。

### ☐ 留学時期・期間を決める

卒業までの道筋をしっかりと考えて留学計画を立てましょう。教育職員免許状、学芸員、社会調査士の資格取得希望者は、日本での実習が義務付けられている場合がありますので特に注意してください。

### ☐ 指導教員に相談、推薦書の作成依頼をする

留学には指導教員への相談が欠かせません。留学先大学の選択や、留学先大学での授業履修、帰国後のスケジュールについて指導教員とよく話し合ってください。

また、交換留学や奨学金申請書類には指導教員の推薦書が必須です。留学の相談をする際に推薦書を依頼しておきましょう。推薦書は交換留学用、各種奨学金用と指定の様式があるので事前にしっかりと調べてから指導教員に推薦書を依頼するようにしましょう。

### ☐ 奨学金を探す

場合によっては奨学金も活用しましょう。  
詳しくは8ページ「奨学金について」を参照。

### ☐ 留学先大学の国について情報収集する

留学先大学の国の物価や日本円との交換レート、社会情勢について、事前に情報を収集しておきましょう。特に昨今の国際情勢はめまぐるしく変化しています。日頃から国際ニュースを見て最新の情報を確認しましょう。

留学前から帰国後までしっかりサポートするので安心してくださいね。



# 部局間交流協定校への交換留学応募スケジュール※1



応募から留学へ出発するまでのスケジュールは以下のとおりです。あらかじめ、留学時期や期間を考え、応募までにどのような書類を揃えるのかを確認しておきましょう。学修計画についても指導教員や教務担当と相談し、計画的に応募しましょう。

## 留学までの流れ

	スケジュール	学生の動き	文学事務部教務担当の動き	留学先大学の動き
4月 5月 7月	募集開始	<ul style="list-style-type: none"> <li>応募書類の準備</li> <li>推薦書を依頼</li> </ul>	募集説明会開催	
8月	書類提出期間	留学時期と必要書類を確認して計画的に準備しよう！	相談受付	
9月				
10月				
11月	応募締切※2 2026年11月末	<ul style="list-style-type: none"> <li>応募書類提出</li> </ul> 締切までに語学要件を満たしていない場合は応募不可となります。	書類選考 ↓ 面接審査	
12月	留学先大学の 出願期間※3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Application Form</li> <li>成績証明書等</li> <li>出願書類の準備</li> </ul>	候補者決定可否を通知	
翌年 1月			必要書類の作成	
2月				
3月				
4月	出願締切	<ul style="list-style-type: none"> <li>出願書類提出</li> </ul> 学生本人が留学先大学のサイトなどを通じて出願手続きをする。		
5月				
6月	出発準備	留学決定！	おめでとうございます！	審査 ↓ 受入可否を通知
7月		出発準備とは… ・オリエンテーションへの参加 ・ビザ申請 ・海外旅行保険の加入 ・交換留学誓約書の提出 ・渡航届の提出 など	留学が決定したら必要な届け出や書類を準備しよう！	
8月				
9月				
			出発前面談	

※1 大学間交流協定校への留学に向けた手続きとは異なります。

※2 応募状況、新規協定校の追加等により、追加募集を行うことがあります。

※3 留学先大学によりスケジュールは異なりますので、各大学のホームページで確認しましょう。

# 応募書類について



部局間交流協定校への交換留学への応募には、以下の書類の提出が必要です。応募書類の中には、作成や取り寄せに時間のかかるものもあります。時間に余裕をもって、提出期限までに全て揃うように準備してください。

また、交換留学と一緒に奨学金(8ページを参照)を申請する場合は、以下の書類以外に準備する書類があります。自身の申込にはどの書類が必要で、何部用意しなくてはならないのかなど、事前にしっかりと確認しましょう。

応募書類の提出締切

**2026年11月末**

詳細は後日掲示やウェブサイトでお知らせします。

交換留学および奨学金の申請書類の提出先

**文学事務部教務担当**

1

☐ **文学院・文学部交換留学申請書**

ウェブからダウンロードしてPCで作成。**両面印刷**して提出してください。

2

☐ **文学院・文学部交換留学推薦書**

ウェブからダウンロード。学生本人から指導教員へ推薦書の作成を依頼します。推薦書は、厳封のうえ直接教務担当へ提出いただくようお願いしてください。(郵送でも可)

※各種奨学金申請の推薦書は別様式です。奨学金の推薦書と併せて依頼すること。

3

☐ **文学院・文学部自己申告書**

ウェブからダウンロードしてPCで作成。**両面印刷**して提出してください。

※申請者本人と保証人の自署でのサインが必要です。

4

☐ **留学先大学での履修希望科目**

様式任意。留学先大学で履修を希望する科目をすべて記載してください。(留学先大学のウェブサイト等で調べて、科目番号、授業科目名、コース・ディスクリプションを添付すること) ※必ず指導教員に相談してください。

5

☐ **各種語学検定試験証明書(スコアレポート等)**

留学先大学に語学要件がある場合は、留学先大学の求めるスコアレポートを提出してください。

※要件レベルに達していない場合応募不可。

6

☐ **成績証明書**

ACMより自身で発行。大学院生の場合は学部の成績証明書も提出してください。

7

☐ **健康診断書**

北海道大学保健センター発行の健康診断書でも可。 ※ACMで発行後、住所と年齢を記載すること。

該当者

☐ **奨学金申請に必要な書類各種**

交換留学と併せて奨学金に応募される方は、上記応募書類とは別に手続き(計画書、推薦書などの応募書類)が必要です。 ※8ページ「奨学金について」を参照

上記の〈1〉、〈2〉、〈3〉の様式は、“文学院・文学部ウェブサイト”(右記QRコード)「申請手続きについて」からダウンロードできます。



# 奨学金について



北海道大学では学生交流協定に基づいて交換留学をする学生を支援するための奨学金制度を設けています。ここでは、主な奨学金について紹介します。

## 主な奨学金制度

### 1 海外留学支援制度奨学金

日本学生支援機構(通称:JASSO)が支給する奨学金。  
毎月定額(国・地域によって6～12万円)が支給される。



### 2 北海道大学フロンティア基金クラーク海外留学助成金

北海道大学から支給される奨学金。毎月定額(国・地域によって5～8万円)が支給される。

## 新渡戸カレッジ生が受給できる奨学金制度もあります

### 北海道大学フロンティア基金新渡戸カレッジ(海外留学)奨学金

学務部教育推進課新渡戸カレッジ担当(高等教育推進機構⑥番窓口)で確認してください。

上記の他に民間団体の奨学金もあります。  
北海道大学のホームページでも紹介しています。

「北大生のための留学ガイド」  
奨学金一覧



## ⚠ 注意点 ⚠

- ◎上記の奨学金申請と交換留学の応募はそれぞれに申請書類が必要になります。各種様式やダウンロード先が異なるためしっかり確認するようにしましょう。
- ◎教員へ作成を依頼する推薦書については、上記三種類の奨学金を申請する場合一人の教員が3通の推薦書を作成することになります。自分はこの奨学金を申請するのか、どのような様式が指定されているのかなどをしっかりと確認してから推薦書作成を依頼しましょう。
- ◎奨学金によっては、他の奨学金と併願できないものもあります。必ず募集要件を確認しましょう。



先輩たちに聞いてみました!

# 留学体験者インタビュー

はじめての留学を前に、わからないことがあるのは当たり前。

留学するにはどんな準備をしたらいい? 実際にかかる費用はどのくらい? 留学先では具体的にどんな生活になるの?

そんな疑問を解決すべく、文学部の先輩たちの実体験レポートを紹介します。これを読めば、あなたもきっと留学に行きたくなるはず!



人文科学科  
人間科学コース

松浦 蒼依さん

MATSUURA Aoi

○ 部局間交流協定校

○ 留学先: サセックス大学 (英国)

○ 留学期間: 2024年9月～2025年5月

○ 留学年次: 学部3年



## 1年生

●2022年4月 入学  
留学を意識して、新渡戸カレッジに入る。  
留学支援英語の受講やホテルアルバイトなど、英語を使う機会を作るようにする。

## 2年生

●前期  
IELTSの勉強を始める。  
●2023年7月  
IELTS7.0を取得  
●後期  
留学説明会などに積極的に参加し、情報収集をする。  
●2023年11月  
部局間協定校への交換留学に応募。

## 3年生

●前期  
ビザ申請や口座開設など留学準備を進める。  
●2024年9月  
サセックス大学へ留学開始!

## 4年生

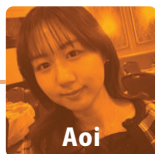
●2025年1月  
ボランティア組織LifeLinesに所属し、ボランティア活動を行う  
●2025年4月  
就職活動を始める。  
●2025年6月 帰国  
本格的に就職活動開始、様々な企業のインターンに参加  
—— 卒論執筆 ——  
●2027年3月 卒業予定

## 留学を決めるまで

→ 01

○ When you're thinking of studying abroad.

### Q1 → 留学に行こうと思ったきっかけは?



Aoi

中学校の頃、英語スピーチコンテストに参加したことをきっかけに英語に興味を持ちました。高校ではESSに所属し意欲的に英語を学んでいくうちに、大学では留学してもっと英語を学びたいと考えるようになりました。



Yukine

大学入学前から、国際交流や留学には興味があったものの、新型コロナウイルスの流行から、大学在学期間中での留学は半ば断念していました。しかし、学部2年次に受講した全学の「グローバル・キャリア・デザイン※」の授業や「留学生サポーター」の業務を通じて、様々な国の方と交流する中で、海外への関心が高まっていました。4年次に、文学部主催の「留学報告会」に参加したことがきっかけで一念発起し、この関心を「交換留学」という形で実現したいと思いました。





文学院 修士課程 人文学専攻  
宗教学インド哲学研究室

佐久間 雪音さん

SAKUMA Yukine

○ 大学間交流協定校

○ 留学先: ハイデルベルク大学(ドイツ)

○ 留学期間: 2024年9月~2025年7月

○ 留学年次: 修士1年

## ● 1年生

### ● 2020年4月 入学

新型コロナウイルスの大流行で、全授業がオンラインに…在宅の時間を利用して、パソコン資格(MOS)の取得や、Zoom開催のLanguage Cornerに参加して語学の向上に取り組む

第二外国語としてドイツ語を選択する

## ● 2年生

### ● 前期

在宅でも国際交流がしたいと思い、全学教育科目「グローバル・キャリア・デザイン※」(通称:ファースト・ステップ・プログラム(FSP))をオンラインで受講。海外の大学生や国際ボランティアに携わる方々と交流したことで、海外勤務や留学に対する関心が高まる。

### ● 後期

国際交流の第一歩として、文学部の「留学生サポーター」に登録。新規渡日留学生の住民登録や銀行口座開設のサポートを通じて、語学の向上だけではなく、彼らの文化や価値観に触れる。

## ● 3年生

「留学生サポーター」の活動を継続。中国、韓国、タイ、イタリアなど、様々な国からの留学生と交流。

全学教育の「ドイツ語演習」を通して、継続的にドイツ語の学習に取り組む。

文学部の演習科目を通して、自身の関心と向き合い、卒業論文の題材について考える。

## ● 4年生

### ● 前期

本格的に卒業論文の準備に取り掛かる。文学院・修士課程への特別入試の準備に取り組む

● 夏休み 文学院特別入試→合格

### ● 2023年10月

文学部開催の「交換留学説明会」への参加で一発発起し、交換留学を決める

### ● 2023年11月

TOEFL iBT 76を取得し、大学間交流協定校(ハイデルベルク大学)への交換留学に応募。卒業論文の執筆に全力を注ぐ。

● 2024年3月 無事卒業

## ● 修士1年生

● 2024年4月 文学院修士課程入学

### ● 前期

大学院共通科目と必修科目を中心に履修。留学生サポーター業務も継続

### ● 2024年9月

ハイデルベルク大学へ留学開始! 通常の授業(英語)に加えて、ドイツ語の語学コースも履修

## ● 修士2年生

### ● 前期

大学での授業に加えて、現地のホスピスにてグリーフケアのフィールドワークを行う。

### ● 2025年7月

無事帰国。修士論文執筆と就職活動の準備

修士論文執筆・就職活動の予定

## Q2 → 留学先の大学をどうやって決めたのか?



イギリスに漠然とした憧れがあり、イギリスに留学したいと考えていました。大学間にも部局間にもイギリスの大学はあったのですが、部局間の大学のほうが自分が学部で学んでいることに近いことが学べるのではないかと思います、主に部局間の大学を見ていました。その中でもサセックス大学のあるブライトンはLGBTQで有名な街であり、大学には留学生の割合が多く、多様な文化に触れられる環境が魅力的だと考え、サセックス大学に決めました。



学部1年次に、ドイツ語を第二外国語として選択していたこともあり、留学を決める以前からドイツ語圏に関心を持っていました。大学間協定校であるハイデルベルク大学には宗教学の講座があり、私の指導教員と交流がある教授が教鞭をとっていらっしやだったので、ハイデルベルク大学を選びました。

## Q3 → 語学試験対策はどんなことをした?



市販のIELTS対策問題集を何周もしてテスト対策をしました。また、スピーキングのテストもあるので、日頃からなるべく英語を話す機会を作ることを意識していました。



私の場合は、留学を決断したのが申し込み期限の1か月前でしたので、試験対策は特に行っておらず、ほぼぶっつけ本番でTOEFLを受験しました。しかし、1回の受検に必要な語学スコアを取得することができた背景には、それまでの、「グローバル・キャリア・デザイン※」や英語演習・ドイツ語演習といった外国語演習の授業、更には、「留学生サポーター」の業務を通じて、継続的かつ実践的に英語の学習・練習に取り組んだおかげがあったのかなと感じています。

※グローバル・キャリア・デザイン(通称:ファースト・ステップ・プログラム)は、2025年度から開講中止となりました。



## Q1 → 申請書の準備で大事なこと



Aoi

留学相談会に参加し、申請書類の書き方についてアドバイスをもらうことをお勧めします!また留学計画作成にあたって、なぜその大学でなければいけないのかを明確にすることが非常に大切だと思います。

申請書類の準備には時間がかかる上、ギリギリだと指導教員の方にご迷惑をおかけすることになるので、早めに行動することを意識しましょう!



Yukine

私は、交換留学申し込み期限ギリギリになって留学を決めたので、直前になってから指導教員に推薦書の執筆をお願いすることとなり、大変ご迷惑をおかけしてしまいました。当たり前のことではありますが、留学の準備は早めに取り組むことが一番だと思います。

## Q2 → 履修計画、留学先の大学のシラバス検索など



Aoi

留学先の大学のHPでシラバス検索をし、履修計画を立てました。年度ごとに開講授業が変わり、取ろうとしていた授業が無くなってしまうこともあるので、取りたい授業は多めに考えておくの良いです。



Yukine

留学先大学のホームページから過去のシラバスを検索することができました。新学期のシラバスは学期開始直前まで更新されないの、履修計画は、過去学期のシラバスを参考に作成しました。

## Q3 → 留学準備について



Aoi

交換留学が決まった後、留学先の大学から申請書類や寮の案内が送られてきて、準備を進めました。ビザ申請のために東京のビザセンターにも行きました。



Yukine

ハイデルベルク大学から留学受け入れの許可を頂いてからは、現地の留学担当の方とメールのやり取りを通じて、必要な手続きや支払いを行いました。手続きのチェックリストや、申請に関するおおまかなスケジュールも送って頂いたおかげで、滞りなく全ての手続きを終えることができました。

ビザに関しては、日本のパスポートがあればEU圏内への入国ビザは不要なので、日本で事前に申請・取得することはありませんでした。ドイツ入国後に、別途、滞在許可証を申請することになります。

## Q4 → これは持っていって方がいい、これを持っていってよかったというものがあれば教えてください



Aoi

急に雨が降ることがあるので、丈夫な折り畳み傘を持っていくことをおすすめします。(イギリスに染まったら傘を差さなくなるかもしれませんが...)また慣れない環境で体調を崩すが増えると思います。日本の薬やポカリの粉を持っていきましょう。ミールブランのようなものは無く自炊中心の生活になると思うので、現地で手に入りにくいお箸や電子レンジ用炊飯器を持っていくといいと思います。



Yukine

防犯用のワイヤーと南京錠は、持って行って良かったです。スーツケースなどの大きな荷物を柱に結び付けておく時や、バックパックを勝手に開けられないようにきつく締めておきたい時に、とても役立ちます。ハイデルベルクは比較的治安の良い街ですが、遠出や旅行の際には必須なグッズだと思うので、百貨や旅行用品店で買っておくと良いと思います。

ちなみに、南京錠は鍵で開けるタイプよりも、ダイヤル式の方が鍵の管理をしなくて済むのでおすすめです。また、ヨーロッパの日差しは非常に強力で、目の奥が痛くなることもあるので、大きめサングラスがあると便利だと思います。

## Q1 → 留学前にかかる費用



Aoi

語学試験の費用は約3万円、ビザの申請費用が約30万円、保険料が約12万円(学研災付帯海外留学保険とJCSOS)でした。イギリスに半年以上留学する場合はビザ申請時に必ずNHS(国民保険)に加入しなければならず、そのためビザ申請費用が高額になります。



Yukine

語学試験の受験料は、\$245で約4万円でした。(2025年4月から、受験料が\$195に減額されたようです。)ビザの申請は行っておりませんが、パスポートの更新に16,000円ほどかかりました。更に、海外留学保険の保険料として、J-TASと学研災付帯海外学を合わせて、16万円ほどかかりました。

## Q2 → 渡航と留学中にかかる費用



Aoi

渡航にあたって私はマイルを使用したため、往復6万円ほどでしたが、マイルを使わない場合往復40~60万円ほどかかると思います。寮の費用は約150万円、生活費は約80万円でした。



Yukine

往復の渡航費約 ..... 30万円

留学中にかかる費用

寮の家賃 ..... €290/月(水道・電気代を含む)  
食費 ..... 平均 €200/月

日用品平均 ..... €60/月  
娯楽費平均 ..... €230/月

## Q3 → どの奨学金にしたか、その奨学金にした理由、奨学金の内容



Aoi

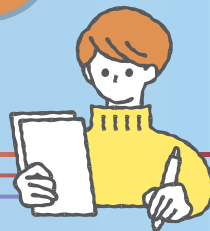
私はJASSO海外留学支援制度(協定派遣)とフロンティア基金新渡戸カレッジ奨学金を選択しました。JASSOは申請の負担が大きすぎないことが魅力でした。また新渡戸カレッジに所属していたこともあり、JASSOと併給できる新渡戸カレッジの奨学金も利用しました。JASSOでは毎月8万円、新渡戸カレッジ奨学金では毎月5万6千円を頂いていました。(現在は物価高の影響で支給額がこれよりも多くなっています。)



Yukine

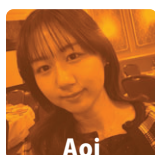
私は、JASSO海外留学支援制度奨学金(協定派遣)を利用させていただきました。

学部時代にJASSOの給付奨学金を頂いていて、安心感や馴染みがあったので、同じくJASSOの留学向け奨学金に申請しました。ドイツへの留学では毎月8万円が支給されることになっていましたが、物価の高騰を受けて支給額を増額していただき、2025年1月からは毎月11万円が支給されました。



## 1週間のスケジュール

### Weekly Schedule



Aoi

	AM	PM
MON 月	授業	課題
TUE 火	授業	授業・課題
WED 水	授業	課題・ジムに行く
THU 木	ボランティア	友達と遊ぶ
FRI 金	授業	授業・課題
SAT 土	ゆっくり起床	ジムに行く
SUN 日	友だちと買い物	課題



Yukine

	AM	PM
MON 月	起床・朝ごはん → 登校・授業 → 同じ授業の友達とお茶	一時帰宅・お昼ご飯 → ドイツ語の語学コース → 帰宅・夜ご飯、ルームメイトと雑談
TUE 火	起床・朝ごはん → 授業(オンライン)	自習、買い物、料理の作り置き、 掃除洗濯、散歩 etc.
WED 水	起床・朝ごはん → 自習	お昼ご飯 → ドイツ語の語学コース → 帰宅・夜ご飯、ルームメイトと雑談
THU 木	起床・朝ごはん → 自習	お昼ご飯 → 大学スポーツセンターで、空手の練習に参加 → 帰宅・夜ご飯
FRI 金	起床・朝ごはん → 自習	お昼ご飯 → ハイデルベルク大学日本学科の学生と 日本人学生との交流会に参加 → 帰宅・夜ご飯
SAT 土	遅めに起床	友達とランチorお茶 → 腹ごなしに、ネッカー川沿いを散歩 → 帰宅・夜ご飯
SUN 日	遅めに起床 → おしゃれランチを作って食べる	自習 → ルームメイトと散歩 → 一緒に夜ご飯を作って食べる





## Q1 → 授業の様子、内容について



Aoi

授業は主にレクチャー（講義）、セミナー（ディスカッション中心）、ワークショップ（講義とセミナーの中間）の3種類でした。多くの授業では、1科目につき週に2コマあり、1コマはレクチャー形式、もう1コマはセミナー形式で行われていました。レクチャーを受けた後、指定されている本や文献を読んで、セミナーに参加しディスカッションをしました。



Yukine

私が受けた授業は、どれもプレゼンテーションとディスカッションで構成されるものでした。毎回のテーマに合わせて受講者がプレゼンテーションを行い、それに基づいてディスカッションをするという流れで、受講者はそれぞれのテーマに関する文献を予習してくる必要があります。ドイツ人学生だけではなく留学生も多く参加しており、ディスカッションを通して、それぞれの国や地域の制度や文化、価値観を知ることができました。

## Q2 → 大変だったこと、工夫したこと、努力したこと、助けてもらったこと



Aoi

大変だったことは主に2つあります。1つ目は課題の多さです。授業前に指定されている本や文献を読まなければならないのですが、その量がとても多く、読み切るのが大変でした。2つ目は現地学生とのディスカッションです。最初の方は現地学生の発言の速さや量に圧倒されてなかなか議論に参加できませんでした。しかし事前課題をしっかりとこなし、内容をまとめてから授業に参加することで積極的に意見を言えるようになりました。



Yukine

毎週の予習として、次回の授業のディスカッションに備えて英文を読まなければならない、その量は50〜70ページほどにもなり、とても苦戦しました。1つの学期に複数の授業を履修していたため、テーマの異なる文章が混ざっていたことも、大変だった理由です。予習の合間に散歩の時間を取り、心身をリフレッシュさせることで、頭の切り替えや集中力を維持できるように意識しました。

## Q3 → 課外活動について



Aoi

Lifelinesというボランティア団体に所属してボランティア活動をしていました。週に1回老人ホームに行き、ビンゴゲームを主催しました。ブライトンに昔から住むおじいちゃんおばあちゃんとたくさんお話ができて楽しかったです！また、イギリスのビンゴには出てきた数字に関連する言葉を読み上げるビンゴコールという文化があることを知れて興味深かったです。

他にも、大学で開催された国際的な食文化交流イベントに日本代表として出店しました。唐揚げを出したのですが、大変好評で、多くの方から「これが一番おいしかった」と言っていました！日本食の素晴らしさを再認識できる良い機会でした。



Yukine

自身の研究の一環として、地元のホスピスで毎月開催されている「悲嘆カフェ」に参加をさせてもらっていました。「悲嘆カフェ」とは、親しい人を亡くした経験を持つ方々が交流するイベントで、私はそこでボランティアとして会の運営をお手伝いしていました。カフェを通じて親しくなった方と、カフェ以外でも一緒に散歩をしたり、ご自宅に招待していただくこともあり、とても貴重な経験になりました。

また、ハイデルベルク大学には大学スポーツセンターがあり、ダンスや武道、水泳など様々なスポーツを手頃な価格で楽しむことができます。私は、子供の頃から習っていた空手のコースと、夏季限定のカヤックコースを受講しました。インストラクターがいるので初心者でも安心して受講でき、季節限定開催のコースもたくさんあって、とても充実していました。

## Q4 → 派遣先大学のオススメポイント



Aoi

イベントが多いことです！サセックス大学には多くの留学生が在籍しており、各国のsociety（サークル）が存在します。これらのsocietyは、PUBソーシャルやカラオケパーティ、フォーマルディナーなど様々なイベントを主催しており、メンバーでなくても自由に参加することができます。



Yukine

ハイデルベルク大学はドイツ最古の大学で、多様な学問領域と最先端の研究で知られています。同じ授業に参加している友人たちも、研究テーマや興味関心が様々で、話しているといつも刺激を受けています。また、市内の中心をネッカー川が流れ、山や森に囲まれているので、散歩やハイキングを通して自然と触れ合いながらとても良いリフレッシュができます。勉強と余暇、オンとオフのメリハリがしっかりとつく、素敵な街で、素敵な大学です。



## Q1 → 住居について



Aoi

私はBrighthelmという寮を選択しました。これは大学の寮の中でも真ん中くらいのランクの寮で、家賃は月に約15万円でした。1つの家を5人で共有し、それぞれに個室が割り当てられていました。キッチンが家の中に1つしかないですが、風呂トイレはそれぞれ2個ずつあるのであまり不便さを感じることはありませんでした。Brighthelm最大の特徴は、備え付けの洗濯機があることです。他の全ての寮は洗濯機が付いておらず、毎回お金を払ってコインランドリーで洗濯をする必要があるのですが、Brighthelmには洗濯機があるので洗濯代を節約することが出来ます。しかしかなり古い寮なので、よくキッチンにネズミが出ます。



Yukine

学生寮は、2人でキッチンやバスルームを共用し、それぞれに個室が与えられるというフラットシェアタイプのお部屋でした。家賃は€290で、バス停やスーパーが目前にあってアクセスも良く、比較的静かなエリアだったので、とても快適に過ごすことができました。私のルームメイトはドイツ人で、ご飯を一緒に作って食べたり、ドイツ語を教えてくださいまして、とても良くしてくれました。彼女のご両親も、よく寮に遊びにいらっしゃって、一緒にクリスマスマーケットに連れて行ってくれたり、お菓子を持ってきてくれたりと、とても可愛がっていただきました。私の場合は、ルームメイトとそのご両親にとっても恵まれたと思います。

## Q2 → 現地での経済事情



Aoi

イギリスの通貨はポンドです。私はソニー銀行とWiseの口座を開設し、為替レートが良いときに円をポンドに変えていました。現金を使う機会は無く、ソニー銀行とWiseのデビットカードで生活できました。



Yukine

ドイツの通貨はユーロで、留学期間中は€1=160円ほどを前後していました。外食は総じて日本よりも割高だったので、友人とは学食やカフェに行くことがほとんどでした。スーパーの食材は、値段も質も日本とあまり変わらない印象だったので、自炊をしていました。ドイツでは、Sparkasseという銀行で口座を作りました。ATMが国内のどこにでもあり、オンラインバンキングにも対応していたのでとても便利でした。クレジットカードはVISAとMastercardの2種類を持っていき、基本的にはクレジットカードで支払っていました。クリスマスマーケットや小さなお店などでは、支払いが現金のみのことが多いので、そのような場合には、Sparkasseの口座から現金を引き出して使っていました。

## Q3 → 休みの日は何をしていた？



Aoi

友達と買い物に行くことが多かったです！大学内にスーパーはあるのですがとても高いので、毎週末ブライトンの街中にあるスーパーに行って食材や生活用品を買いだめしていました。それ以外は課題をこなしたり、家事をしたりしていました。



Yukine

休日を友人と過ごすときには、アイスを食べながらネッカー川沿いでおしゃべりをしたり、レストランやカフェでご飯やお茶をすることが多かったです。川沿いのベンチや芝生に腰掛けて、おしゃべりやゆったりとした時間を楽しむことが多いのですが、時には、シュトゥットガルトのような大きな街まで遊びに行くこともありました。一人でのんびり休日を過ごすときには、いつもより遅めに起きて、いつもより少し手間をかけてランチを作ったり、ハーブティーを飲んでゆっくり過ごします。午後は、ルームメイトとコンサートや買い物にでかけたり、おしゃべりをしながら少し長めの散歩に行くことも多かったです。クリスマスマーケットの時期には、休みの日を利用して色々な街のクリスマスマーケットに日帰り行き、それぞれのオリジナルグッズを集めていました。

## Q4 → 旅行に行ったときのこと



Aoi

ポルトガル・スペイン旅行中に、ちょうどイベリア半島で発生した大規模停電に巻き込まれました。ポルトガルからスペインへ移動する日で、空港へ向かう途中で停電が起き、インターネットも使えないまま飛行機に乗ってマドリードへ向かいました。到着後は電車も地下鉄も運休している中、ホテルを目指して真っ暗なマドリードの街に飛び込みました。まさにサバイバルでした！



Yukine

ハイテルベルク大学では、ドイツの様々な街を日帰りや泊まりで訪れる、留学生向けエクスカッションが用意されています。ブレーメンやハンブルクを巡る2泊3日のエクスカッションに参加した際に、疲れと馴れない食事からか、お腹を壊してしまうことがありました。寒気や吐き気で苦しんでいるときに、同じ部屋に割り当てられた中国からの留学生3人が、とても心配して助けてくれました。深夜だったにもかかわらず、フロントの方に頼んで白湯を用意してくれたり、自分のカーディガンを私にかけて背中をさすってくれて、本人たちも早く寝たいでしょうに、そばにいてくれました。日本の家族と遠く離れたドイツの地でも、心配してそばで支えてくれる人たちがいて、とても嬉しく感じました。

## Q5 → 食事について



基本的に自炊をしていました。イギリスの物価は非常に高く、外食をすれば一食15ポンド(3000円ほど)がかかりますが、スーパーの食材はかなり安いので自炊をお勧めします。野菜、フルーツ、お肉は基本的に日本よりも安いです。私は料理が好きなので日本食や中華、洋食など食べたいものを何でも作っていました。



ルームメイトが炊飯器を持っていたおかげで、自炊でお米を食べることができていました。彼女はギリシャ系で、二人でギリシャ料理や和食を作って食べることも多かったです。彼女の作る、クリタラキ(kritharaki)というトマトパスタと、ザジキ(tzatziki)というヨーグルトソースが特に思い出に残っています。学食は市内にいくつかあり、私はビュッフェスタイルのところをよく利用していました。ボックスに入れてテイクアウトすることもできるので、忙しい時は持ち帰って家で食べることもありました。

## Q6 → おすすめスポット



友達の影響で大学のジムによく通っていました。課題をするときにはStudent Centreという大学の自習スペースに行きました。レストランはブライトンの街にあるHK Placeという香港料理屋さんがとてもおすすめです！



ネッカー川沿いには遊歩道が続いていて、老若男女を問わず散歩やランニング、読書やピクニックなど、各々が自由に過ごしていて、とても落ち着ける私のお気に入りの場所です。学生寮の裏手には農場が広がっており、ネッカー川沿いよりも静かで、北海道のどこかの田舎道のように感じられました。この農場エリアでは、朝採れの果物や野菜、卵などを農家さんから直接買うこともでき、お手頃で美味しい食材を買うことができました。



→ 07

## 進路について

● I wonder what I should do after graduation.

### Q1 → 卒業後の進路について教えてください



卒業後は民間企業に就職する予定です。現在絶賛就活中で業界はまだ定まっていないのですが、留学経験を生かせるような仕事をしたいと考えています。



現時点では、修士課程修了後は就職を希望しています。在学期間を1年間延長する予定なので、これから就職活動と修士論文の執筆に向けて取り組んでいきます。

### Q2 → 帰国後の進路について



担当教員と相談した結果、1年間の留学をして卒業論文を期限内に仕上げるのは難しいと判断し、卒業年度を1年延ばすことにしました。帰国後、本格的に就職活動を始め、様々な企業のインターンに参加しました。



留学中に、色々な国からの留学生と交流する機会があり、特に言語学習に対するモチベーションが上がりました。ドイツ語はもちろんのこと、フランス語やスペイン語、中国語にも興味が湧きました。今後も「留学生サポーター」を続けながら、大学の「外国語特別講義」や「Language Corner」などを活用して、英語やドイツ語の運用能力を維持・向上させていきたいです。

### Q3 → 留学経験が進路に与えた影響



留学を経験したことで、自分の進路選択の幅が広がったと感じています。英語を使うような仕事も選択肢に入り、将来の可能性がより広がりました。



まだ具体的な進路は定まっていますが、留学を通して鍛えられた度胸と語学力を生かしたいと思っています。世界中に友人もきたので、彼らに日本を紹介したり、逆に彼らの国も訪れてみたいと思っています。この貴重なつながりを大切に、これからも日本と世界とのつながりの一部になれたら嬉しいです。

# 留学をふりかえって

● Looking back on my study abroad experience.

## Q1 → 留学を経験してよかったこと



Aoi

留学を経験して良かったことは、新しいことに積極的に挑戦できるようになったことです。留学中は、友人の影響でジムに通ったり、ボランティア活動に参加したり、周囲を巻き込んでイベントに参加したりと、これまで経験しなかったことにたくさん挑戦できました。日本にいたときは、大学とアルバイトをこなす同じ日々の繰り返しでしたが、留学先でさまざまなことに挑戦するうちに、挑戦することを前向きに捉えられるようになりました。



Yukine

出身や年齢が多様な方々と関わることができ、日々の生活から新たな価値観や考え方を感じ取れたのは、とても貴重な経験だったと思います。また、自分の国を外から見ることができたことも、興味深い経験でした。

自分の無意識な行動や、これまで当たり前だと思っていたことに関して、「どうして?」と問われることも多く、これまで考えたこともなかった背景や理由を言葉にして説明することになりました。日本人の価値観や伝統について、改めて客観的に見つめ、言語化する貴重な経験になりました。

## Q2 → 一番成長したと思うこと



Aoi

タフになったことです。留学中には、キッチンのネズミと格闘したり、寮が停電してレセプションに文句を言いに行ったり、旅行中のトラブルを乗り越えたりと、さまざまな出来事を経験しました。そうした経験を通じて、少しのことでは動じない精神的な強さが身についたと思います。



Yukine

色々なことを言語化する力が成長したと思います。寮のルームメイトと会話をするときも、授業でディスカッションに参加するときも、自分の考えや気持ちを何とかして言語化しなければ、コミュニケーションは始まりません。

たとえ、考えがうまくまとまっていなかったり、語彙力が足りず、どのように伝えたらよいのかわからなくても、今できる範囲で何とか振り絞ろうとすることが、言語化のトレーニングになったと思います。

## Q3 → 後輩へのアドバイス



Aoi

リスニング・スピーキングはいくら勉強しても足りません。イギリス英語は独特で慣れるまでに時間がかかるので、映画などで日常的にイギリス英語に触れてアクセントに慣れておきましょう。

また、寮では5人で共同生活をするのですが、文化の違いから嫌な思いをすることがあるかもしれません。ごみ捨て当番やキッチンの使い方、異性の連れ込みなど最初の方にきちんとルールを決めることで快適な寮生活ができると思います。



Yukine

分からないことを質問したり、困ったときに助けを求めることをためらわないでほしいです。「取るに足らない」、「くだらない」ことで質問したり助けを求めたりすることは憚られることもあるかもしれませんが、勇気を持って話しかけると、意外と皆さん喜んで助けてくれます。私も、バスのチケットが買えない、スーパーで牛乳が見つからない、どれがボディークリームかわからないなどと言って、留学中は多くの方に助けていただきました。

拙いドイツ語しか話せない私ですが、皆さん何とか私の言いたいことを察してくださって、親切に助けてくださいました。積極的に話しかけることができるようになると、語学力だけでなく度胸もつきますので、恐れずに助けを求めてみてください。



# 単位認定について



交換留学中に、留学先大学で修得した単位については、北海道大学(文学院・文学部)の専門科目の単位として認定を願い出ることができます。留学先大学で履修した科目が、文学院・文学部で開講されている科目に相当する場合には、その相当する科目として単位の認定を受けることができます。認定された単位は規定の範囲内で卒業要件(修了要件)に組み込むことができます。

なお、**申請手続きの方法、必要書類**については、**留学決定時に配付される文書で必ず確認してください。**

## 単位認定に必要な書類



① ☐ 単位認定願(留学決定時に教務担当で配付)

② ☐ 成績証明書(留学先大学発行のもの)

③ ☐ 講義科目内容を示す書類またはその写し

④ ☐ 授業時間数の根拠となるもの(時間割等)

！  
注意

③や④については、学期が変わりサイトが更新されるとダウンロードできなくなる場合があります。シラバスなどの必要な書類は、必ず留学期間中に紙媒体とスキャンデータの両方で保存しておいてください。

①～④を帰国後 **3ヶ月以内** に申請してください!!

申請する時期によって審査される学期が異なります

**7月末日**までに申請されたもの ..... **1学期**の単位として審査

**1月末日**までに申請されたもの ..... **2学期**の単位として審査

⚠ **重要** ⚠

◎留学先大学で所属する課程又は修得した科目内容によっては、**申請しても単位認定に至らないケースもあります。**

◎帰国後から3ヶ月を過ぎた申請は**受け付けることができません**ので**注意**してください。

提出時期をしっかりと  
確認しましょう!



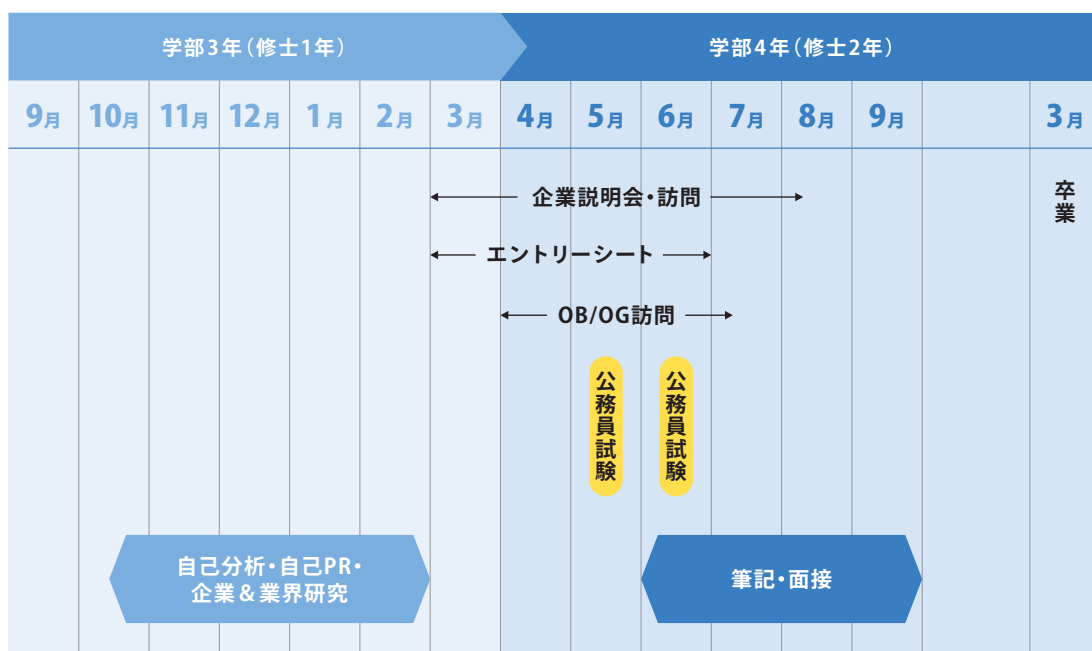


# 就職活動について



一般的に行われている就職活動では、帰国の時期によっては、志望する企業の採用が終了している場合もあるようです。また、学生によっては、帰国後1年留年または大学院に進学した後、就職活動を行う人もいます。しかし、留学をすることは就職に必ずしも不利なことばかりではありません。最近では、留学経験者の採用に積極的な企業も増えており、むしろ、目的を持って学んできた留学は就職活動をするうえで有利となることも多いのです。

## 一般的な就職活動のスケジュール



※スケジュールなど就職活動に関する最新情報は、キャリアセンター等で必ず確認しましょう。

## 企業説明会に参加する ～キャリアフォーラム～

大手日系企業を中心とした合同説明会が、毎年アメリカや英国、オーストラリアなどで開催されています。東京でもサマー・ウィンターと年2回開催されています。これまで留学した学生の中には、この説明会に参加して就職を決めた学生もいたので、このような機会を賢く利用しましょう。

キャリアフォーラム





1 英国  
サセックス大学 ..... 21

2 英国  
ロンドン大学  
SOAS ..... 21

3 英国  
マンチェスター大学  
人文科学学部 ..... 21

4 ドイツ連邦共和国  
デュースブルク・エッセン大学 ..... 21

5 クロアチア共和国  
ザグレブ大学  
人文社会科学部 ..... 22

6 フランス共和国  
パリ・シテ大学 ..... 22

7 中華民国（台湾）  
国立雲林科技大学  
人文・科学学部 ..... 22

8 中華民国（台湾）  
国立高雄大学  
人文社会科学部 ..... 22

9 中華人民共和国  
南京農業大学  
外国語学院、人文・社会科学院 ..... 22

10 中華人民共和国  
南京理工大学  
外国語学院 ..... 23

11 中華人民共和国 香港特别行政区  
香港大学  
人文科学部 ..... 23

12 大韓民国  
慶北大学校  
人文学部 ..... 23

# 部局間交流協定校紹介



文学院・文学部では、部局間交流協定を締結している13の大学との間に独自の交換留学制度があり、半年または1年間交換留学生を派遣・受け入れしています。

※語学スコアは学部生の要件です。院生は別途確認が必要です。

MAP  
1

英国

## サセックス大学

派遣人数: **2名**

留学時期: 秋学期 **9月**～ / 春学期 **1月**～

応募要件: **GPA 2.8以上**

語学スコア: **IELTS 6.0以上** (各セクション5.5以上) / **TOEFL iBT 80以上**



MAP  
2

英国

## ロンドン大学 SOAS

派遣人数: **5名**

留学時期: 秋学期 **9月**～ / 冬学期 **1月**～ / 春学期 **4月**～

応募要件: **GPA 3.0以上**

語学スコア: **IELTS 6.0以上** (各セクション5.5以上)



MAP  
3

英国

## マンチェスター大学 人文科学学部

派遣人数: **3名**

留学時期: 秋学期 **9月**～ / 春学期 **1月**～

応募要件: **GPA 3.0以上**

語学スコア: **IELTS 6.5以上** (各セクション6.0以上)



MAP  
4

ドイツ  
連邦  
共和国

## デュースブルク・エッセン大学

派遣人数: **3名**

留学時期: 夏学期 **4月**～ / 冬学期 **10月**～

語学スコア: **ドイツ語の学習経験** / **CEFR レベルB1**  
(TOEFL iBT 70以上、IELTS 5.5以上、TOEIC 730以上)



MAP  
5

クロアチア共和国

## ザグレブ大学 人文社会科学部



派遣人数: 1名

留学時期: 夏学期 2月～ / 冬学期 10月～

語学スコア: TOEFL iBT 79以上 / IELTS 6.0以上  
TOEIC 700以上 (CEFR レベルB2)MAP  
6

フランス共和国

## パリ・シテ大学



派遣人数: 3名

留学時期: 秋学期 9月～ / 春学期 1月～

語学スコア: CEFR レベルB2 / DELF B2 / DALF C1/C2  
英語での授業を希望する場合: CEFR レベルB2 / IELTS 5.5以上 / TOEFL iBT 90以上MAP  
7

中華民国(台湾)

## 国立雲林科技大学 人文・科学学部



派遣人数: 3名

留学時期: 秋学期 9月～ / 春学期 2月～

語学スコア: TOCFL 中級 / HSK 中級以上 / TOEFL ITP 500以上  
TOEFL iBT 47以上 / TOEIC 550以上MAP  
8

中華民国(台湾)

## 国立高雄大学 人文社会科学部



派遣人数: 3名

留学時期: 秋学期 9月～ / 春学期 2月～

語学スコア: TOEFL iBT 70以上 / IELTS 5.5以上 / TOEIC 730以上

MAP  
9

中華人民共和国

南京農業大学  
外国語学院、人文・社会科学院

派遣人数: 3名

留学時期: 秋学期 10月～ / 春学期 2月～ / 夏学期 9月～

語学スコア: HSK 5級以上 / TOEFL iBT 80以上 / IELTS 6.0以上



MAP  
10

中華人民共和國

## 南京理工大学 外国語学院

派遣人数: 3名

留学時期: 秋学期 10月～ / 春学期 2月～ / 夏学期 9月～

語学スコア: HSK 5級以上 / TOEFL iBT 78以上 / IELTS 6.0以上

MAP  
11

香港特別行政區

## 香港大学 人文科学部

派遣人数: 2名

留学時期: 秋学期 9月～ / 春学期 1月～

語学スコア: TOEFL iBT 93以上 / IELTS 6.5以上

MAP  
12

大韓民國

## 慶北大学校 人文学部

派遣人数: 2名

留学時期: 春学期 3月～ / 秋学期 9月～

語学スコア: 授業を履修するのに十分な英語または韓国語能力

MAP  
2

## ELAS Programme

English Language and Academic Studies Programme

本来SOASへの留学にはIELTS 6.0以上(各セクション5.5以上)の語学力が必要ですが、このプログラムへの参加者は**IELTS 5.5以上(各セクション5.5以上)**、**TOEFL iBT 72(各セクション17以上)**で留学できます。6ヶ月以内の留学であれば、ビザ手続きが簡単です。短期(3ヶ月)で留学したい人向けのプログラムで、英語を学びながら文学部系の授業も学ぶことができます。

留学可能時期: 9月 or 1月

3ヵ月または6ヶ月の期間が選べます。各自の英語レベルにより、開始時期や期間は異なります。

※北海道大学での単位認定はできません。※JASSO奨学金の申請はできません。(クラーク海外留学助成金は申請可能)

SOAS University of London 詳しくはWEBへ



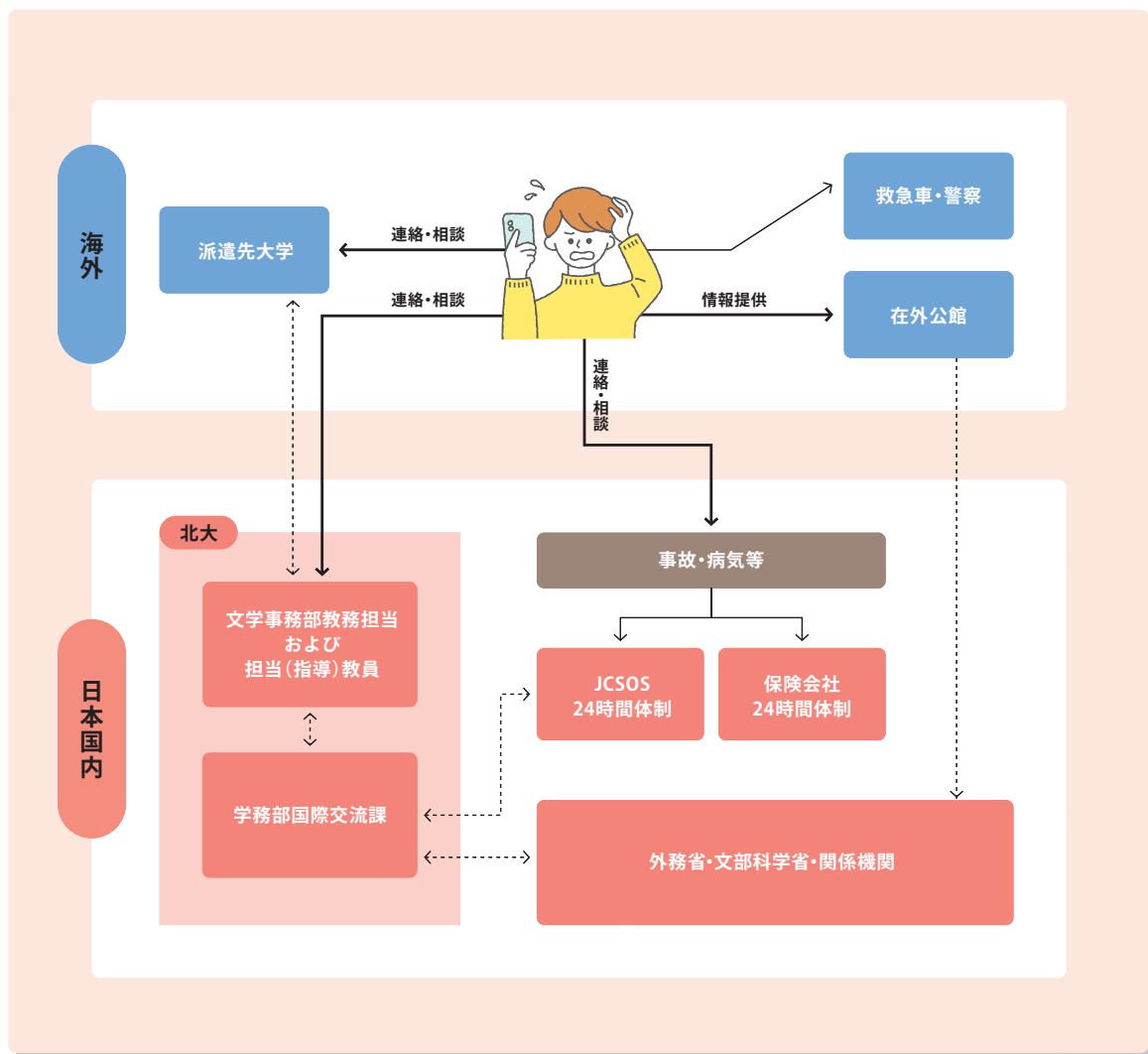


# 緊急時の連絡先



留学中に緊急事態<sup>※1</sup>が発生したときは、あせらず落ち着いて状況を把握し、正しい情報をしかるべき場所へ連絡しましょう。また、緊急事態が発生した場合には、安否が確認できるよう教務担当（受付時間外は、文学院・文学部警務員室）にも連絡してください。

※1 緊急事態とは、事故や動乱、自然災害等の事態を指す。



## 緊急連絡先 Emergency Contacts



緊急時の連絡先として、これらの番号と指導教員の電話番号・メールアドレスを常に携帯しましょう。

文学事務部教務担当 +81-11-706-3005（平日8:30～17:00）

文学院・文学部

警務員室 +81-11-726-7728（上記の時間帯以外）

指導教員 TEL:

MAIL:

JCSOS<sup>※2</sup>

TEL:

留意事項:

加入した保険会社

TEL:

留意事項:

※2 JCSOS: 正式名称・特定非営利活動法人海外留学生安全対策協議会

各自記入しましょう



1 自然豊かなキャンパスです！ 2 ポルトガルスペイン旅行中にイベリア半島停電に巻き込まれました。電車も地下鉄も止まりインターネットも使えず、人生最大の大冒険でした。 3 部屋には洗面所がついています。ベッドの寝心地は悪く、マットレスを買っている子もいました。 4 大学で食の国際交流イベントがあり、日本代表として出店しました。唐揚げが大人気でした！ 5 ポルトガル旅行に行ったときの写真です。坂道が多く歩くのが大変でしたが、上から見る景色はとても綺麗でした。 6 ロンドンのビックベンに行ったときの写真です。これぞイギリスですね！ 7 本場のフィッシュアンドチップスは本当に美味しいです。ポテトは提供から30分経ってもカリカリのままです。 8 LifeLinesというボランティア団体に所属し、毎週老人ホームを回ってビンゴゲームを主催していました。 9 クリスマスに友達とパーティをしたときの写真です！

松浦 蒼依





10



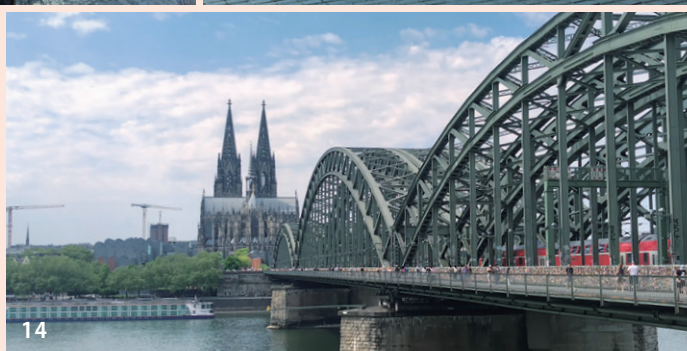
11



12



13



14



15



16



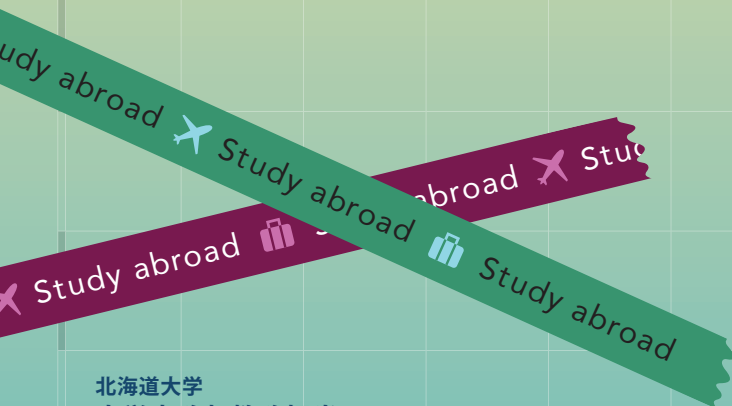
17



18

10 留学生向けのドイツ語コース最終回、各自で食べ物を持ち寄ってランチパーティーをしました。11 晴れた日には、聖霊教会前の広場がテラス席で埋め尽くされます。12 ICEを使って、3泊4日のバリー人旅。13 ネッカー川の河川敷は、絶好のピクニック＆散歩スポットです。(アイスタンドもあります。) 14 普通列車で片道5時間、3泊4日のケルン旅行。(ただし交通費は0円) 15 ルームメイトとほとんどの時間を過ごした、思い出のリビングルーム。16 ルームメイトと作ったクリスマスのクッキー。(レシピは彼女のおばあちゃん直伝) 17 ハイデルベルクのシンボル、ハイデルベルク城は、昼の姿よりも夜の方がお気に入りです。18 大学スポーツセンターでは、週1で空手の練習に参加していました。

佐久間雪音



北海道大学  
文学事務部教務担当