

交換留学(派遣) 帰国報告書

皆さんが無事留学を終えられたことを嬉しく思います。本報告書は以下の目的のために使用されます。
① 皆さんの留学に関する状況を把握するための資料です。
② 今後、交換留学プログラムを改善するための重要な資料となります。
③ 留学を考えている後輩達のための有益な資料となります。留学経験を共有するために、ぜひご協力ください。



本報告書は帰国後、1ヶ月以内に写真データと一緒にメールで提出してください。

あなたの情報(本報告書を閲覧する際には、あなたの氏名、学籍番号、メールアドレスは公開されません)	
留学先大学:	ウィーン経済大学
留学先での所属学部・研究科:	
留学先での在籍身分:	交換留学生
留学期間:	2025年9月18日～2026年6月30日
神戸大学での所属学部/研究科:	経営学部
学年(出発時):	学部3年
帰国日:	2026年7月1日
本報告書記入日:	2026年7月日

1. 留学先大学について		
1-1	受入許可書 (Acceptance Letter) を貰えた日	2025年 3月 2日
	参加必須のオリエンテーション日	2025年 9月 25、26日
	学期:	① 2025年 10月 1日 ～ 2026年 1月 31日
		② 2026年 3月 1日 ～ 2026年 6月 30日
		③ 月 日～ 月 日
		④ 月 日～ 月 日
1-2	留学先大学の特長、人気のある分野等について記入ください。	
1-3	留学先大学のサポートについて記入ください。	
	語学面でのサポート:	有料でのドイツ語授業、タンデム(言語交換)プログラム、language cafe
	勉学面でのサポート:	
	精神面でのサポート:	
	住居・生活面でのサポート:	中間業者(OEAD)の紹介
	課外活動のサポート:	EBN(学生団体)の旅行、イベント
1-4	近況報告書提出後に、履修した授業について記入してください。	クリックで別シートへ

2. 住居について		
2-1	住居についてアドバイスを含め自由に記入してください。(気を付けること等)	ルームメイトは選べないので、隣人がチャ。私は前半はとてもいい人で、後半は最悪だった。夏の時期はエアコンがなくて結構しんどい。

3. 生活について		
3-1	インターネット接続環境について	
	住居内のインターネット接続可否、プロバイダー、料金等について記入してください。	寮の家賃にWiFiの分も含まれている
	大学内のインターネット接続可否(wi-fi)等について記入してください。	無料のWiFiあり
3-2	医療について	OSSMAに医療相談、病院を紹介してもらえる
	留学中に病院に通いましたか。医療費等について記入してください。また、健康管理や衛生面について特に注意すべき点について教えてください。	手首の捻挫、ガラスが足に刺さった、虫刺されの悪化で病院に行った 医療費は全てOSSMAの保険料から工面 冬の時期は日照時間が短くビタミンDが不足しがち
3-3	銀行口座等について	在留許可に現地の口座が必要
	留学先でお金を引き出す為にどんな準備・手続きをしましたか。(現地口座開設、キャッシュパスポート等)	現地の口座開設(ERSTE)

4. 経費について(奨学金、留学費用)		
4-1	奨学金を受給していた場合、奨学金名(財団名等):	JASSO
	支給額(円/月):	11万円/月
	その他(渡航費等の支給):	渡航費は1万円、全学の奨学金も別で受給
4-2	留学期間を通して必要だった費用を記入してください。(概算で結構ですので、円価で記入してください。)	
	航空運賃:	10万 + 12万 = 22万円
	住居費:	(月額) 12万円 × (留学月数) 9.5ヵ月 = 114万円
	食費:	(月額) 5万円 × (留学月数) 9.5ヵ月 = 47万5,000円
	保険料:	9万(OSSMA) + 9,000(現地の保険) × 9ヵ月 = 17万1,000円
	旅行:	30万円(交通費宿泊費)
	その他:	3万(その他生活費) × 9.5ヵ月 + 15万(事前の買い物代) = 43万5000円
	合計(留学期間全体の費用):	242万円
5. 異文化体験について		
5-1	留学先の文化・社会(習慣の違い等)について記入してください。	エアコンがない、電車で電話できる
	大学外の現地の人々と、どの程度コンタクトを持ちましたか。	現地の教会のコミュニティ参加していたのでかなりコンタクトを持った
	課外活動(ボランティア、インターンシップ、アルバイト等)はしましたか。	教会の子供のコミュニティのボランティアスタッフ、日本映画祭のボランティア
	留学先の「町」についてコメントがあれば、記入してください。(安全性、外国人への態度等)	ヨーロッパの中でとても治安はいい方。スリに気を付けてということでは言われたことがない。外国人が多い街なので比較的外国人も過ごしやすいと思うが、東欧系の外国人が多いのでアジア人や黒人系はそこまで多くない。
6. 就職活動について		
6-1	留学期間中に就職活動をしましたか。就職活動をした場合、どんなことをしたか教えてください。	した 日本にいううちにできるだけ情報収集や選考対策、対面でのインターン参加を行い、留学先ではすべてオンラインで本選考を受けた。キャリアフォーラムなどには参加していない。勉強のため留学に行っているの、オンラインでの対応をしてくれない企業に対しては、入ってからでも大切にしてくれないと思い、割り切って受けていた。
7. アドバイス、振り返り		
7-1	現地で参考となった留学先国の情報(出版物、ホームページ)を記入してください。	地球の歩き方、ウィーンに留学していた人のブログ https://note.com/lisa_wien/n/n21ae4a1cb3bb
7-2	現地では手に入らない物、日本から持参すると良いと思われるものがあれば、記入してください。	レンジで炊飯できるもの(ちびくろちゃん)、ふりかけ、日本風の味のパスタソース、日本のお菓子
7-3	留学することによって得られたことについて記入してください。(語学力の向上、キャリアパスの明確化、異文化理解等)	とりあえず初めてのことに恐れずに挑戦しようという気持ち、自信がないこともやってみようという精神、自分の価値観が当たり前ではないという考え方
	語学力について、差し支えの無い範囲で、留学前と帰国後の客観的な指標を教えてください。	留学前:(TOEFL 91) 点 → 帰国後:() 点
7-4	振り返ってみて、何が最大のトラブルでしたか。	ルームメイトとのトラブル。相手が自分に対する配慮がかなり欠けていて、夜の騒音で眠れなかったり、禁止されているのに部屋でたばこを吸ったり、共有スペースをきれいに使ってくれなかったりと、かなり嫌なことが多かった。相手にやめてもらうためにコミュニケーションをとるのも、英語で相手を怒らせない伝え方を考えなければならず、大きな負担となった。相手が家にいるだけでリラックスできなかった。
7-5	留学前、留学期間を通じて、神戸大学のあなたへのサポートは適切でしたか。神戸大学への要望があれば記入してください。	適切
7-6	本留学プログラムを後輩に薦めますか。薦める場合・薦めない場合ともに、理由を記入してください。	薦める日本で学ぶのとは全く違う新しい経験をたくさんできるから
7-7	留学全体を振り返って、以下の質問に答えしてください。	
	・留学先大学の授業の「質」(内容、レベル等)に満足しましたか	(5段階評価、5が最も高い評価、1が最も低い評価)
	・留学先大学の学生サービスに満足しましたか	5
	・留学先の住み心地(安全性等)に満足しましたか	4
	・住居の「質」(広さ、料金等)に満足しましたか	5
	・全体として留学に係る費用は安かったと思い、満足しましたか	4
	・神戸大学の留学に係るサポートに満足しましたか	3
	・留学全体の総合的な評価	5

8. その他感想、後輩へのメッセージ等を自由に記載してください。(800字～)

以前の私は、挑戦する前に自分で自分の限界を決めて、留学に行くことを半ば諦めかけていました。経済的な不安、就職活動と時期が重なってしまうことへのプレッシャー。諦めるための理由はいくらでも見つかりました。「失敗したらどうしよう」と、リスクばかりを恐れて自分に自信が持てず、踏み出す勇気が出なかったのです。

けれど、どうしても心の中に芽生えた「新しい世界へ挑戦したい」という気持ちを消し去ることはできませんでした。そんな葛藤の中にいた私を救ってくれたのは、周りの人たちの温かい後押しでした。「行きたいなら行ってみたら」という言葉に背中を押され、覚悟を決めて思い切って飛び込んでみると、状況は思った以上に良い方向に動いていきました。返済不要の奨学金を得ることができ、驚くほど多くの人々が手を差し伸べてサポートしてくれました。不安だった就職活動に関しても、「絶対に妥協しない」と腹を括って全力で取り組んだ結果、留学と両立しながら自分のやりたいことが叶えられる理想の企業と巡り合うことができました。

あの時、思い切って踏み出して本当に良かったです。なぜなら渡航先で出会った仲間たちは、誰もがリスクを恐れず果敢に挑戦して良い経験をたくさん得ていたからです。自信がないからと躊躇して行動を起こさなければ、得られるはずだったかけがえのない経験や機会を自ら捨ててしまうのだと、気付かされました。そこから私のマインドは劇的に変わりました。「完璧な自信なんて、やってみた後にしかつかない」と。

そうして広がった私の留学生活は、日本では決して味わえない、鮮烈な「新しい体験」の連続でした。

たった一人でヨーロッパを巡り、歴史が息づく街並みや美術館に佇む日々。旅先のホステルで意気投合した友人の家に遊びに行ったり、パリの友人の実家で温かいご家族とフランス料理を囲んだり、アジア人のいないハンガリーのリゾート湖を訪れたり。日本にいるときにチューターとしてサポートし、KIBERと一緒に授業を受けた留学生にヨーロッパで再会し、街を案内してくれたり、お家でもてなしてくれました。ケニア人の友人の家で本場の料理を囲んだ夜、教会のボランティアで世界中から集まった子どもたちの笑顔に触れた時間、世界屈指のウィーン・フィルハーモニーの演奏、マウトハウゼンの強制収容所で感じた歴史の重み、そしてスポーツバーでドイツ人たちがワールドカップで日本を熱狂的に応援し握手を交わした瞬間。さらに、オーストリアの高校に通う友人に招かれ、舞踏会や卒業式という人生の節目を共にする機会にも恵まれました。

そして何より私を得がたい財産へと導いてくれたのは、「世界中にできた大切な友達」の存在です。

国境や文化を越えて、それぞれの人生観や将来の夢、泥臭い本音まで語り合える仲間ができました。季節のイベントと一緒に笑い合って過ごし、時には「大切な日だから」と卒業式に招待してくれたり、自宅へ招いて温かくもてなしてくれたり。世界中に自分を待っていてくれるホームができた喜びは、言葉にできません。

お金や時期、就活の不安。悩む理由はたくさんあるかもしれませんが、でも、覚悟を決めて挑戦すれば、道は必ず拓けます。留学はただ外国語を学ぶだけの時間ではありません。自分の世界の境界線がどこまでも広がり、一生ものの出会いと、「自分なら大丈夫」という揺るぎない自信を手に入れられる、素晴らしい時間です。だからこそ後輩の皆さん、どうか簡単に諦めないで、一歩を踏み出してみてください。その先には、留学前には想像もつかない世界が待っています。

9. 留学経験の共有について

9-1	あなたの報告書の一部を引用して、本学の印刷物やウェブサイトに掲載することに同意しますか？	はい
9-2	あなたの写真を本学の印刷物やホームページに掲載することに同意しますか？	はい
9-3	学部のウェブサイトに報告書を記載します。留学を検討している経営学部生があなたに連絡を取る事に同意しますか？	はい

ご協力ありがとうございました。本報告書は大変有益な資料になります。

1-4 近況報告書提出後に、履修した授業について記入してください。

No.	コース名	教授名	時間数／週	留学先での単位数	授業での使用言語	履修している学生数	予習、復習、テスト等の成績評価についてアドバイスも含めて教えてください
1	Vienna Spring Program Marketing for a Better World	Eva Marckhgott	4時間	3	English	24	ウィーン以外の大学の学生が1週間ウィーンに来て一緒に授業を受ける。ウェルカムディナーなどもあり友達がたくさんできた。授業で扱う企業の店舗を訪問する課題があったり、観光をする子も多いので一緒に時間を過ごす機会が多い。1週間毎日授業があるが、その一週間でプレゼンをすべて完成させる。
2	Sustainable Tourism	Michał Lemański	8時間	6	English	33	旅行業界におけるサステナビリティのディスカッションメインの授業かと思いきや、実際にサステナビリティに取り組む企業のケーススタディがあり、コンサルをするロジカルシンキングメインの授業。ただ、実際のホテルの経営者などにオンラインでインタビューできる機会があり面白かった。授業の回数は少ないので負担は少ないかも。プレゼンの内容は結構重い。
3	Course III: Economics and Policy of the Private Healthcare Industry	Marcel Bilger	3-4時間	6	English	44	この大学には珍しくレクチャーメインの授業。ただ毎回の授業の最後にディスカッションパートがある。ディスカッションに参加するには、事前に与えられる記事などを読んでいく必要がある。最後のプレゼンは各グループ病気を一つ選んで市場の話も含めた現状とビジネスプランを考える。
4	Sustainable Economics and Business II: Inequality, Well-Being, and Sustainability	Simon Sturn	3.5時間	6	English	29	所得格差が社会に与える影響を考える授業。回帰分析の手法もがっつり学ぶ。毎回授業の最初に前回の授業内容の復習とその日の授業内容の予習の小テストがある。毎授業記事や論文、動画に目を通してくる必要がある。負担は大きいけど内容はとても楽しい。最後のプレゼンは論文をまとめる内容なので難しくない。

5	SIB - Course 3 - Designing Your Career in International Business	Bettina Wertheim	4時間	6	English	16	コーチングと呼ばれる自己啓発的な内容の授業。毎日続けたいことを決めて約束とインセンティブを考えたり、躊躇していることにどんな言い訳を持っているか考えたり、言いづらいことを伝える会話を考えたり、時間のマネジメントの仕方などを学んだ。学生数が少ないので、一回の授業で大体全員発言させられていい練習になった。マインドセット的なところで自分に自信を持つのにすごく役に立った。留学前半に取るとより効果的だったのではないかなと思う。
6							
7							
8							
9							
10							

・授業(カリキュラム等)について クラスのサイズ、成績評価、現地学生の取り組み等

全体的に授業は少人数制で、グループで話し合う機会や、クラス全体でのディスカッション、グループでのプレゼンが多く、英語で発言する機会は豊富にある。発言の機会には多くの学生が積極的に発言して意見を交換する。後期に関しては小テストはあったが、すべて期末試験はない授業だった。いろんな授業で日本が話題に上がるので、海外から見た日本について考える機会が多く、面白い。その分、日本が話題に上がった際には、意見を求められることが多いので、しっかり考えながら話を聞く必要がある。周りのレベルが高く発言する勇気がないことも多いと思うが、話していかないとうまくならないので、初めはしっかり発言できるように準備してとりあえず毎授業1回は必ず手を挙げて発言するようにしていた。