

東京大学での所属学部/研究科(教育部)・学年(プログラム開始時): 法学部3年

参加プログラム: 全学交換留学

派遣先大学: コペンハーゲン大学

卒業・修了後の就職(希望)先: 1.研究職 ②.専門職(医師・法曹・会計士等) 3.公務員 4.非営利団体  
5.民間企業(業界: ) 6.起業 7.その他( )

#### 派遣先大学の概要

デンマーク王国の首都コペンハーゲンにある大学。デンマークが小国でありかつデンマーク人が英語に堪能なこともあって英語による授業も多い。

#### 留学した動機

興味があるけれども東大には授業で受けることのできない内容を、強制力のもと勉強するため。

#### 留学の時期など

- ①留学前の本学での修学状況: 西暦[2015]年 [学部] / 修士 / 博士[ 3 ]年の[ 夏 ]学期まで履修
- ②留学中の学籍: 休学 / [留学] / 研究指導の委託
- ③留学期間: 2015年 9月 ~ 2016年 1月 [学部] / 修士 / 博士[ 3 ]年時に出発
- ④留学後の授業履修: 西暦[2016]年 [学部] / 修士 / 博士[ 4 ]年の[ 夏 ]学期から履修開始
- ⑤就職活動の時期: 西暦[ ]年 [学部] / 修士 / 博士[ ]年の[ ]月頃に(行った / 行う予定)
- ⑥本学での単位数: 留学前の取得単位[58(法学部進学後)]単位 留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位[6]単位  
留学後の取得(予定)単位[26]単位
- ⑦入学・卒業 / 修了(予定)時期: 西暦[2013]年 [ 4 ]月入学 西暦[2017]年 [ 3 ]月卒業 / 修了
- ⑧本学入学から卒業 / 修了までの期間: [ 4 ]年間
- ⑨留学時期を決めた理由: 法科大学院入試対策や就職活動への影響が小さく、留年する必要もないため

#### 留学の準備

##### ①留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

面倒ですが仕方がないのでひとつひとつこなしていくしかありません。

##### ②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

大使館に予約をとってから赴く必要があるのですが、予約の確定やその後の連絡などについて意外とのんびりしているので、早め早めに済ませることをお勧めします。大使館には遅くとも2か月前までに。

現地についてからも分かりづらい手続きが複数あるので根気強くかつ慎重に調べ進めていってください。

**③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)**

乾燥を感じたので、保湿剤が役立つかもしれません。

**④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)**

東大側からの指示に従っていれば特に問題はないです。

**⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)**

不安なので何回か学部教務課の窓口で直接尋ねた。

**⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)**

アイエルツのスコアは 6.5 でした。

**⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど**

東大にいるときと全然違うことを勉強するのならば、日本語でよいので予め多少はかじっておくといいと思います。

**学習・研究について**

**①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)**

※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったもの(又は行う予定のもの)に●をつけてください。

●European and International Data Protection and Privacy Law

●Danish Society

●Media Sociology

Danish Language Course

**②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)**

リーディングの予習課題を与えられ、それを基にした講義が中心。講義の合間等に周囲の生徒と軽くディスカッションをさせる先生が多い印象であった。

**③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など**

週三科目(コマ)が標準。勉強の負担は科目によるが、毎週のリーディング課題の量は科目当たり 7, 80 ページほどが通常と思われる。

**④学習・研究面でのアドバイス**

**⑤語学面での苦勞・アドバイス等**

先生の講義はともかく、早口だったり強めの訛りを持っていたりする友人の英語を聞き取るのが思っていたより大変だったので、僕のようにリスニングに苦手意識のある方は特に、リスニングを鍛えていった方がいいと思います。

**生活について**

**①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)**

アパートを二人の留学生とシェア。大学公式の寮を斡旋するシステムを通して借りた。大学側が借り上げており、要は

寮と同じ扱い。

**②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)**

コペンハーゲンでは夏から秋にかけてほぼ毎日小雨が降る。冬の気温は低くないが風が非常に強い。

メトロはやや高い。自転車が学生の交通手段として主流だが、冬は寒い。

食事はほぼ自炊でまかなった。学食含め外食は高いがスーパーで買い物をして自炊すればそこまで高くはつかない。

現金を主に使っていた。海外出金手数料が無料のサービスを提供する銀行の口座を利用した。

**③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)**

治安はよいので特に気を配らなかった。

**④留学に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)**

**・毎月の生活費とその内訳**

5.6 万円 ほぼ食費。買い物をしたり友人と外食をしたりする機会が多い月はもう少し増えた。

**・留学に要した費用総額とその内訳**

150 万円 うち半分ほどは寮の家賃。

**⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)**

受給しなかった。

**⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)**

ヨーロッパ内の旅行に行った。

**派遣先大学の環境について**

**①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)**

留学生同士が顔を合わせる場は十分にあった。

**②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC 環境等)**

十分なものがあったが、ときどきデンマーク語でしかヘルプやログイン画面などをみられないことがあって困った。

**留学と就職活動について**

**①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど**

**②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響**

**③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)**

**④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください**

- 1.研究職 2.専門職(法曹・医師・会計士等)(職名: ) 3.公的機関(機関名: )  
4.非営利団体(団体名又は分野: ) 5.民間企業(企業名又は業界: )  
6.起業(分野: ) 7.その他( )

**留学を振り返って**

**①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感**

海外に行ったからこそ日本について知ることができた。スーパーの店員の行動ひとつをとっても日本人がいかに、良くも悪くも気を遣う人種なのかがわかる。

外との新たな交流がある一方で、いろいろと内省する機会ともなったことが良かった。

**②留学後の予定**

法科大学院に進み弁護士を目指す予定

**③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス**

目的があるならば、ぜひチャレンジしてみてください。楽しいばかりではないかもしれませんが面白い、自分に資する経験になると思います。ただ日本を離れることの不利益もないわけではないので、それに関しても考慮が必要かと思っています。

**その他**

**①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物**

**②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。**



(8) Time taken from enrollment to graduating/completion:	4	years		months	
(9) Reason for choosing period to study abroad:					
To give me adequate time to write my thesis in the final months of my degree.					
<b>Preparation for the program</b>					
(1) Application process (please give any advice on dealing with the application process)					
Be sure to ask the university for a mentor. They are very helpful. Also, if you plan to find accomodation using the 'Housing Foundation' be prepared for some difficulty. Make sure to do everything as they instruct, and be very prompt as it can be challenging to find a good room.					
(2) Visa application (type of visa, where to apply, processing time, any advice on visa application)					
Getting a student visa was fairly simple. Just be sure to apply as soon as possible					
(3) Medical check-ups (health check-ups before departure, inoculations, etc.)					
NA					
(4) Insurance (information about insurance for travel/studying abroad purchased)					
It's required by Todai					
(5) Procedures required by your Faculty/Graduate School (any information about course registration, credits, exams, submission of dissertations etc)					
The exams are quite different. Most don't have any work required through out the semester, rather they make you write one 15 page report at the end of the semester. Or often times they have oral exams.					
(6) Language preparation (language level before the program, lessons etc.)					
All in English, which I was educated in during High School. Danish not required.					
(7) Items which should be taken with you from Japan and any other advice on things which should be done before leaving Japan.					
A rice cooker! Otherwise nothing really.					
<b>Information on the academic/research program</b>					
(1) Copy of list of subjects taken (if classes were taken)					
※ Please mark with ● all subjects which you are processing to transfer credits to the University of Tokyo					
subject	number of credits	credit transfer	subject	number of credits	credit transfer
Critical IR and Security Studies: the postcolonial challenge	10	●			
The Politics of Citizenship in a Transnational Age: Theories and Key Issues	10	●			
IR and Social Media: Theory and Cases	10	●			

(2) Outline of the program (Style of the lessons/preparation study/review study, thing which left an impression on you, etc.)
The courses were designed to facilitate self-study. With only 6 hours of on-campus time per week. The courses required a lot of readings in advance of the class and the lessons were very focussed on discussion.
(3) Number of subjects/credits per semester, number of hours of study/research time in a week (including class hours and study out-of-class hours)
3 subjects per semester is the norm, each class meets usually for one 2 hour class per week if it is a whole semester class. If it is block 1 or block 2 then it is half the time and twice the classes.
(4) Advice on aspects of academic/research work
Be confident in your english, and confident in speaking up in class as you will often be called upon to answer questions.
(5) Problems experienced with language issues, advice concerning language, etc.
Never any problem, Danes speak english exceptionally well.
<b>Aspects of life</b>
(1) Accommodation (Type (home-stay, room-sharing etc.), cost, atmosphere/appearance of accommodation, how you found it, etc.)
I found it much cheaper to have a roommate as accomodation in Copenhagen is exceptionally expensive. I stayed in Tåsingevej Kollegiet and didn't have any issues. Although using the Housing Foundation website is very challenging
(2) Living environment (such as climate, environment around the institution, transport facilities, food, managing your money (overseas money transfer, credit cards))
Eating out is very expensive so I had to cook most of my meals myself. There were plenty of ATMs and Danes very rarely carry cash, instead relying on credit cards.
(3) Aspects of risk and safety management (safety of local region, condition of medical facilities, any action taken in maintaining your mental and physical health, etc.)
Very safe, no crime, very little noise. Copenhagen is very simmilar to Tokyo in that respect.
(4) Details of expenses (breakdown of costs, such as airfare, program fees, cost of required books, rent, food, travel cost, money spent on entertainment)
• Monthly living cost and its breakdown
Rent, 2,900dkk. Food, aprox 1,500dkk. Socialising, aprox 1,000dkk
• Total cost spent on studying abroad and its breakdown
Rent, 14,500dkk. Food, 8,000dkk. Socialising, 1,000dkk. Travel, 7,000dkk.
(5) Financial aid (if you were receiving financial aid/scholarships, please give the name of the source of the aid, amount, and how you found it, etc.)
Todai Scholarship, aprox 7,000dkk per month
(6) Activities other than academic/research work (sports, cultural, volunteer/internship, weekend activities, etc.)
The mentor programme at my university hosted a lot of parties and events. Also I found other exchange students to be very keen to travel on the weekends.
<b>Environment of the receiving institution</b>

(1) Support facilities for students taking part in the program (such as language, academic, living support mechanism and counseling services)
Very good, providing mentors to answer any questions you have as well as a useful staff for academic queries.
(2) Facilities (libraries, sports facilities, cafeteria, IT equipment and facilities, etc.)
Libraries and cafeterias useful for day to day life. All very good.
<b>Studying abroad and job hunting</b>
(1) (those that have job hunted) Impact that the your study abroad had on job hunting, merit and demerit
NA
(2) (those who will be starting job hunting) How the study abroad has impacted your thoughts towards employment
NA
(3) Actions towards job hunting while studying abroad (if any)
NA
(4) If you have succeeded in finding a job, please inform us, if agreeable, as much as possible about your job
( ) 1. Research ( ) 2. Specialist (Medical • Judiciary • Accountant) (position:            ) ( ) 3. Civil Service (name of institution:            ) ( ) 4. NPO (name of organization and field:            ) ( ) 5. Private sector (name of company and industry:            ) ( ) 6. Entrepreneurship (field:            ) ( ) 7. Others (            )
<b>Looking back over the program</b>
(1) The significance of the program and how you have developed by taking part in it, any other impression from having studied abroad
This programme was very useful in my personal development. Not only was I challenged academically but also in a personal sense. I have made some very good friends and travelled to very beautiful places.
(2) Your plans having studied abroad
To focus more on internships and research post-graduate options.
(3) Any messages or advice for future participants
Be sure to take part in as many mentor programmes as possible, that's where you will meet people. Always say yes to everything and you'll have a great time!
<b>Miscellaneous</b>
(1) Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas

I read a useful book called "The Almost Nearly Perfect People: The Truth About the Nordic Miracle" by Michael Booth that gave me an interesting overview of Scandinavian society

(2) Please submit any photographs which may be used on the University of Tokyo websites or publications.

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)

2016 年 4 月 1 日

東京大学での所属学部・研究科等:	教養学部	学年(プログラム開始時):	学部4
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	コペンハーゲン大学
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input type="checkbox"/> 1.研究職 <input type="checkbox"/> 2.専門職(医師・法曹・会計士等) <input type="checkbox"/> 3.公務員 <input type="checkbox"/> 4.非営利団体 <input type="checkbox"/> 5.民間企業(業界: ) <input type="checkbox"/> 6.起業 <input type="checkbox"/> 7.その他( 大学院 )			

<b>派遣先大学の概要</b>					
デンマークの都市にある大学、コペンハーゲン大学					
<b>留学した動機</b>					
北欧の教育機関で勉強してみたかったことと、世界一職場で男女が平等と言われている都市ではどのように皆働いて、暮らしているのか知りたかった。					
<b>留学の時期など</b>					
①留学前の本学での修学状況:	2015 年	学部4	年生の	A1	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2015 年	9 月～	2016 年	1 月	
	学部4	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2016 年	学部4	年生の	S1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2017 年	修士1	年生の	3 月頃に	行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位		66	単位	
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位		0	単位	
	留学後の取得(予定)単位		0	単位	
⑦入学・卒業／修了(予定)時期:	2012 年	9 月入学	2016 年	9 月卒業／修了	
⑧本学入学から卒業／修了までの期間:	4	年	ヶ月間		
⑨留学時期を決めた理由:					
卒業するための単位もほぼ取得していながら、卒業論文は留学先でも書けると思った為。					
<b>留学の準備</b>					
①留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)					

保険やビザなどの準備はなるべく早めにしましょう。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

留学が決まった直前に、早めに進めるべきだと思います。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

デンマークは国の保険があったため、保険を取らなくては行けなかったのが疑問でした。

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

4年生では、単位の振替の結果が遅すぎるため卒業に間に合うことは不可能です。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

英語力があればデンマークは大丈夫です。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

準備は早めにしましょう。

学習・研究について

①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)

※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったもの(又は行う予定のもの)に●をつけてください。

授業科目名	単位認定の申請	授業科目名	単位認定の申請
Case studies in Genocide and Mass atrocities			
Contemporary Art			
Urban Places and Spaces			

②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)

東大と違い、一学期にとる科目数が少なかったですが科目一つにつき授業が週二回あったので学習するのに良かったと思います。

③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など

Case studies in Genocide and Mass AtrocitiesとContemporary art, 私が受けた科目はどちらも 修士レベルの授業の為15ECTSと単位数が多かったです。週に科目一つにつき6時間ありました。

④学習・研究面でのアドバイス

リーディングをしっかり行うことが大切だったと思います。

⑤語学面での苦労・アドバイス等

英語だったため、大丈夫でした。

生活について

①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

コペンハーゲン大学を通し、アパートで住みました。部屋が大きくて綺麗だったので快適でした。少し苦痛だったのが家賃が高かったことです。しかし、コペンハーゲンの中心であり、場所がとても良かったので文句はありません。

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

留学中はデビットカードで一ヶ月分のお金を引き出し暮らしていました。外食は日本と違いとても高かったので、アパートでお料理して食べていました。交通に関してもコペンハーゲンについて日に自転車を購入し、留学中は自転車で大学に通っていました。コペンハーゲンは自転車で行動するのにとても楽な街だったので問題になりませんでした。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)

コペンハーゲンは治安が良かったので心配ありません。

④留学に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)

・毎月の生活費とその内訳

だいたい2500~3000DKKしかしお金に気をつけていました。

・留学に要した費用総額とその内訳

6ヶ月:3000DKKx6= 18000dkk 生活費 4000dkk x 6=24000 dkk 42000dkk

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

東大の奨学金をもらっていました。

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

フェスティバルでボランティアを3回しました。その他にアーティストのアシスタントなど

派遣先大学の環境について

①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

○良かったです。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

かなり綺麗なキャンパスでした。

留学と就職活動について

①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど

就職ではありませんが、オックスフォード大学の大学院に留学中応募し、受かりました。留学中は普通の大学生生活より時間があるのでその時間を大学院に応募するために専念できました。

②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

( )1.研究職 ( )2.専門職(法曹・医師・会計士等)(職名: ) ( )3.公的機関(機関名: )  
( )4.非営利団体(団体名又は分野: ) ( )5.民間企業(企業名又は業界: )  
( )6.起業(分野: ) ( )7.その他( )

留学を振り返って

①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

留学期間の中に自分のことを振り返りこれから進みたい道が分かってきたような気がしました。

**②留学後の予定**

卒業までのあと半年頑張りたいと思っています。今年の十月からはイギリスに戻り修士課程で自分の学問を磨きたいです。

**③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス**

行ってみるべきだと思います。

**その他**

**①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物**

**②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。**

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)

2016年 7月 11日

東京大学での所属学部・研究科等:	理学系研究科	学年(プログラム開始時):	修士1
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	コペンハーゲン大学
卒業・修了後の就職(希望)先:			
( )1.研究職 ( )2.専門職(医師・法曹・会計士等) ( )3.公務員 ( )4.非営利団体 (○)5.民間企業(業界: ) ( )6.起業 ( )7.その他( )			

派遣先大学の概要

コペンハーゲン大学は、デンマークの首都コペンハーゲンにある、国内で最も規模の大きい大学です。キャンパスは大きく分かれて市内に4つあり、また、女性の学生や留学生が多いことで有名です。大学院の授業は全て英語で行われており、学部生の授業も英語で行われることがある、国際色が豊かな大学です。

留学した動機

大学1年生の頃から留学をしてみたいという思いはありましたが、自分の英語力への自信のなさや進学振り分けのことを考えているとあつという間に大学3年生になってしまいました。3年生になってからは英語の教科書や論文を読むようになり、授業の中でアメリカからの留学生の先輩と話す機会がありました。その留学生が話していることは聞き取れて理解もできたのですが、いざ自分のことを話してみようとするとなかなか単語が出て来ず、文法もままならず、伝えたいことの半分も伝えられませんでした。そのときに日本の中だけで自分自身の英語力を上げることに限界を感じ、また英語を勉強するにしても授業の範囲内だけではなく他の明確な目標があったほうが良いと思い、留学をしてみたいとより強く感じるようになりました。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2015年	修士1	年生の	夏	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2015年	9月～		2016年	6月
	修士1	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2016年	修士1	年生の	冬	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2017年	修士2	年生の	6月頃に	行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位		15	単位	
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位		7.5 単位		
	留学後の取得(予定)単位		8 単位		
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2015年	4月入学	2018年	3	月卒業/修了
⑧本学入学から卒業/修了までの期間:	3年		ヶ月間		
⑨留学時期を決めた理由:					
留学を決意したのが大学3年生のときだったのと大学院進学も考えていたので、大学生の間は大学院試験や卒業論文などで忙しいと思い、大学院に入って環境が落ち着いてから留学をしようと決めました。					
留学の準備					
①留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)					

<p>コペンハーゲン大学から手続きに関するメールが来るので、それに従えば大丈夫でした。</p>
<p>②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)</p>
<p>ビザに関してもコペンハーゲン大学から指示が来るので、その通りに行えば大丈夫でした。発行されるまで少し時間がかかるので、なるべく早めに申請しておくことをおすすめします。</p>
<p>③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)</p>
<p>出発前に特に病院に行ったりはしませんでした。常備薬は風邪薬、胃薬、頭痛薬を持って行きましたが、食べ物や水のせいなのか留学中ずっと腸の調子が悪かったので、整腸剤も持って行くことをおすすめします。</p>
<p>④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)</p>
<p>保険は東京大学から指示があった付帯海学に加入しました。また、派遣留学生危機管理サービスOSSMAにも加入しました。これらも余裕を持って加入手続きすると良いと思います。</p>
<p>⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)</p>
<p>留学許可願を研究科に提出し、ゼミやセミナーの担当教員に留学のため参加できない時期を伝えました。</p>
<p>⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)</p>
<p>留学の申請にはIELTSを使用し、出発前に2度受けましたがどちらも総合スコアは6.5でした。出発前はIELTSの対策問題集をやり直したり、輪講で英語の教科書や論文を読んだりしていました。</p>

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

理系の学生は試験で使うことがあるので関数電卓が必要かどうか確認したほうが良いです。ハードコンタクトレンズや眼鏡は万が一壊れたときのことを考え、予備のものを持って行く心安いと思います。実際に私の場合どちらも壊れてしまい、壊れた眼鏡をずっとかけていました。また、パソコンが壊れてしまった場合、修理に領収書や保証書が日本語で書かれていたとしても必要となるので、コピーを持って行くことをおすすめします。私の場合写真でも良いと言われたので、家族に連絡を取りメールで写真を送ってもらいました。女子学生の皆さんは普段使っている生理用品を持って行ったほうが良いです。

**学習・研究について**

①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)  
 ※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったもの(又は行う予定のもの)に●をつけてください。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
Computational Methods in Simulation	7.5				
Computational Astrophysics: Star and Planet Formation	7.5				
Theoretical Astrophysics	7.5	●			
Applied mathematical and numerical modelling	7.5				
The Interstellar Medium and Formation of Stars	7.5				

②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)

文系の人は違ったようですが、理系の私の場合授業は1週間に4日間ありました。予習はほとんどの授業で必要ありませんでしたが、いくつかの授業で事前に資料を読むよう指示がありました。また、ほとんどの授業で毎回か毎週課題が出され、提出するよう指示がありました。この課題が時間もかかり内容も難しかったので、予習は思うようにできませんでした。  
 印象に残っている授業は、理系であるにもかかわらずディスカッションの時間があつた授業です。ディスカッションの内容も具体的なものから抽象的なものまであり、学生も先生も関係なくみんな積極的に発言していました。

③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など

1年間に4つブロックがあり、1ブロック毎に2科目履修しました。だいたい科目は1科目当たり7.5単位でした。週あたりの授業時間は約24時間、授業以外の学習時間は約20時間でした。

④学習・研究面でのアドバイス

理系の場合、最終試験や最終レポートだけで済むような授業はなく、毎回か毎週課題が出されるので、計画的に勉強をすることが大切です。また、授業によっては修士レベルではなく博士レベルのことも扱うことがあるので、自分の力に限界を感じたら、優先順位を決めてより興味のある授業に重きを置くことも大切だと思います。

⑤語学面での苦労・アドバイス等

語学面では日常会話レベルなら数ヶ月で慣れましたが、授業中のディスカッションやプレゼンテーション、友達との政治の話など難しい内容の会話はなかなか思うようにできませんでした。プレゼンテーションに関してはしっかりと準備をして何回も練習すれば良いのですが、ディスカッションに関してはまず自分の意見をしっかりと持つことが重要だと強く感じました。

<b>生活について</b>
①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)
寮はコペンハーゲン大学が管理しているところに入りました。しかし、留学生の数に対して寮の部屋の数が足りていないらしく、寮の予約開始時間に遅れてしまった人は寮がないという事態に陥ってしまいました。寮の予約のときは開始時間をきちんと把握し、もし用事でできないようなら家族や友人に頼むなどしておくべきです。 私のときは開始時間にアクセスするとランダムに番号を与えられ、その順番に予約画面へと進めるというシステムでした。運が悪く私のときには寮の選択肢がほぼなかったのですが、家賃は月5000クローネ、キッチン・バス付きのプライベートルームでした。家賃に関してはほしい同様な価格で、ルームシェアでもあまり安くならないようでした。部屋には最低限の家具・キッチン用品がついており、特に困ることはありませんでした。
②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)
コペンハーゲンは雨が多い印象でした。また風も強いので、日本から持って来た折りたたみ傘はすぐに壊れてしまい、レインコートを重宝していました。大学周辺にも関わらずあまり安い飲食店はなく、食事は学食か自炊をしていました。市内はメトロ・バス・電車が通っており便利なのですが、交通費がとても高いので移動はほとんど自転車を使っていました。自転車はfacebookのページなどで中古で売買できました。お金に関しては、スーパーなどほとんどの場所でクレジットカードが使えたので、現金が必要なときはキャッシングをするだけで十分でした。
③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)
コペンハーゲンはとても治安が良いので、日本と同じような感覚で大丈夫でした。ただ、自転車の盗難が多く、鍵をかけていたにもかかわらず、一度盗まれてしまいました。また、コペンハーゲンから日本へ帰国する日の朝にスーツケースを持ち歩いているとき、電車に乗せるのを手伝ってくれる人がいて、そのときに腰ポシェットに入れていた財布を盗まれそうになりましたが、取り返しました。手伝ってくれた人と盗んだ人はグルで、中東系の顔立ちをしていました。スーツケースを持ち歩くのはほぼ1年ぶりだったため、両手が空いていない状況への注意力が足りていませんでした。いくらコペンハーゲンが治安の良いほうだとは言っても、最低限警戒心を持つておくことは必要です。 病気になったときはCPRカードに書かれている病院に行けば無料で診てもらえるので安心でした。健康管理に関してはちゃんとした食事をとることだけ気をつけていたのですが、幸い風邪をひくこともなく健康に過ごせました。
④留学に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)
・毎月の生活費とその内訳
毎月の生活費はおよそ14万円で、そのうち家賃が10万円、食費が3万円、その他の消耗品などが1万円でした。なるべく費用を抑えるために交通費は自転車を使うことで節約し、毎食自炊をするようにしました。また、理系の授業では資料をPDFで配布されることが多いので、教科書を買ったことは一度もありませんでした。
・留学に要した費用総額とその内訳
留学に要した費用総額はおよそ250万円で、そのうち生活費が140万円、授業料は東京大学に納めた55万円、航空券代が往復でおよそ15万円、寮の敷金が3ヶ月分の家賃なので30万円、その他寮を決める際の手数料やビザ申請のための料金、自転車の値段や足りなかった家具などの雑費が10万円でした。
⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)
奨学金はJASSOの協定派遣のものを1ヶ月あたり8万円、合計11ヶ月受給していました。見つけたのは東京大学から連絡があったからです。
⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)
週に一度日本語喫茶という日本語を勉強している人が集まるイベントがあり、勉強に余裕があるときは参加していました。また、月に一度Arts & Craftsクラブの活動があり、そこではトートバッグやマグカップにイラストを描いたり、イースターエッグを作ったりしました。

<b>派遣先大学の環境について</b>
①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)
コペンハーゲン大学には学生が留学生を支援するメンターと呼ばれる制度があり、入学前の手続きや到着に際してアドバイスやサポートを受けることができます。また、たまにイベントを開催してくれることもあり、私はスポーツイベントに参加しました。寮にはデンマーク人の代表者がおり、コペンハーゲンでの生活に関して何でも相談できました。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
大学にはキャンパス毎に図書館があり、中も広々としていて自習には最適でした。食堂は外食と比べると安いのですが日本と比べると高く、味もイマイチだったりするのでほとんど自分で作った弁当を持って行っていました。パソコンは大学のものでなく自分のを使っていました。Wifiはeduroamが使えました。
<b>留学と就職活動について</b>
①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど
②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響
私は就職か進学かで悩んでいたのですが、コペンハーゲン大学の学生と接しているうちに、自分には進学する目標やモチベーションが圧倒的に足りていないと感じました。就職に関しても業界や職種など何も決まっていなかったのですが、授業を通して自分にとって数学が武器であることに気付き、その力を活かせるような職種に就きたいという明確な目標ができました。
③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)
学年にもよると思うのですが、留学の最後の期間にインターンシップのエントリーが始まることがあるので、スケジュールをしっかりと確認しておくと思いいます。
④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください
( )1.研究職 ( )2.専門職(法曹・医師・会計士等)(職名: ) ( )3.公的機関(機関名: ) ( )4.非営利団体(団体名又は分野: ) ( )5.民間企業(企業名又は業界: ) ( )6.起業(分野: ) ( )7.その他( )

<b>留学を振り返って</b>
<p>①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感</p> <p>留学する前は、留学はグローバルに働きたい人が英語力を上げるために行くものだと思っていました。しかし、実際に留学してみると、海外では留学することはごく普通の当たり前のことなんだと実感しました。デンマーク人はすでにどこかに留学した経験のある人ばかりで、留学生でさえもこれからまた別の国へ留学しようと考えている人がいました。その人たちの留学の目的は、英語力を上げることではありません。留学を通して様々な生き方を体験し、自分が何をしたいのか、何になりたいのかを探すためでした。</p> <p>私が留学を通じて成長したことは、このように「留学」に対する考え方の間違いに気づき、自分が何をしたいのか、何になりたいのかを探し出したことです。英語力だけに捕らわれていてはこのような成長はできませんでした。英語は道具であって目的ではないのです。</p> <p>おそらく、留学を終えた今の私は、英語に対して恐れがなくなっただけで、留学前とさほど変わらないと思います。しかし、この先どうしていきたいかということに対して、明確なビジョンを持てるようになりました。成長していくのはこの先の私であると思います。留学はただのきっかけ、それでもこれがなければ成長できない、そんなものだと思います。</p>
<p>②留学後の予定</p> <p>このように、私の「留学」に対する考え方は大きく変わりました。そしてこのような貴重な経験をさせてもらった東京大学や両親に対して、とても感謝しています。この経験を自分の中だけで止めてしまうのは大変もったいないことだと思います。そこで、東京大学へ留学しに来た学生と関わりを持って、その人の留學生活の手助けをしたいと思っています。具体的には留学生が関わるイベントに積極的に参加しようと考えています。また、これから留学しようと考えている人や、留学は気になるけど一歩がなかなか踏み出せない人、さらに留学なんてこれっぽっちも考えていない人に対して、イベントやブログを通して情報を発信していきたいと思っています。今は来学期からコペンハーゲン大学に留学に来る学生と連絡を取り、出来る限りのサポートをしています。</p> <p>また、コペンハーゲン大学の他の学生を見て、自分の学問に対する姿勢が低いと感じたので、これからの東京大学での授業への取り組み方も変えます。今までは言われたことをただ受けるだけの受け身的な姿勢でしたが、疑問が出てくるまできちんと理解しようとして、やりたいと思ったことはやるように主体的に学んでいきたいと思っています。博士には進まず就職することを決意したので、後悔のないように学問をしたいです。</p>
<p>③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス</p> <p>留学は絶対したほうがいいです。自分の考え方、生き方が変わります。日本の中で留まるのは快適ですが、可能性の芽を潰してしまいます。英語に関しては意外と何とかなります。伝わらなかつたら言い直したり、言い換えたり、ジェスチャーを加えたりすればいいだけです。また、留学の仕方は人それぞれだと思うので、例えばfacebookでとても充実しているような留學生活を送っている友人の投稿を見ても、落ち込む必要はないです。私は1年間で何度も落ち込んでしまいました。その度に友人に相談し、自分のやり方でいいという結論を出していました。</p> <p>もし留学先の大学に悩んでいるのであれば、北欧、特にコペンハーゲン大学をおすすめします。北欧の人たちは本当によく英語を話します。現地の言葉を覚える必要がありません。実際に私はデンマーク語を勉強しませんでした。また、デンマーク人の幸福度が高いことからわかるように、みんなストレスを感じることなく、余裕のある生活を送っています。息苦しくなく、のびのびと心に余裕を持てるような生活を送れば、おのずと自分のことを考えるようになり、何がしたいのか、何になりたいのかじっくりと考えられるようになります。</p>
<b>その他</b>
<p>①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物</p> <p>段ボールを送るときに参考にしたウェブサイト: <a href="http://www.post.japanpost.jp/int/ems/ryugaku/index.html">http://www.post.japanpost.jp/int/ems/ryugaku/index.html</a></p>
<p>②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留學中の写真があれば添付してください。</p>

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)

2016年7月13日

東京大学での所属学部・研究科等:	工学部	学年(プログラム開始時):	修士1
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	コペンハーゲン大学
卒業・修了後の就職(希望)先:			
( )1.研究職 ( )2.専門職(医師・法曹・会計士等) ( )3.公務員 ( )4.非営利団体 (○)5.民間企業(業界:未定) ( )6.起業 ( )7.その他( )			

<b>派遣先大学の概要</b>					
留学生が多い					
<b>留学した動機</b>					
目的は異なった環境での海外の大学での授業の受講、英語の練習、様々な文化の体験。					
<b>留学の時期など</b>					
①留学前の本学での修学状況:	2015年	修士1	年生の	夏	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2015年	9月~		2016年	6月
	修士1	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2016年	修士1	年生の	冬	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2017年	修士2	年生の	4月頃に	行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位				単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位				7.5単位
	留学後の取得(予定)単位				単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2015年	4月入学		2018年	3月卒業/修了
⑧本学入学から卒業/修了までの期間:	3年		ヶ月間		
⑨留学時期を決めた理由:					
学部の勉強が終わった後に、様々な勉強が出来、就職活動にも影響がないから。					

留学の準備					
①留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)					
コペンハーゲン大学のシステムがたまに落ちます。志望学部と自分の勉強してきた範囲がある程度かぶっていれば問題なく通ると思います。成績はあまり気にしていないように感じました。ただ志望学部と自分のバックグラウンドがずれているとそこにはアプライさえしてもらえません。コペンハーゲン大学の事務でチェックが入ります。第三志望までかけます。					
②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)					
指示通りにするだけ。					
③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)					
歯医者に行きました。					
④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)					
大学に言われたもののみ。					
⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)					
学籍の変更、大学院輪講に関する話。					
⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)					
IELTS受験。					
⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど					
炊飯器。英語の練習をできるだけ。 コペンハーゲン大学の8月のデンマーク語の授業等、オリエンテーションにはなるべく参加した方がいいと思います。友達作り。環境になれるためにも。 コペンハーゲンでは不要だが旅行先で必要と思う場合は国際免許証。学割等は国際学生証はなくてもコペンハーゲン大学の学生証でなんとかなりました。					
<b>学習・研究について</b>					
①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合) ※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったもの(又は行う予定のもの)に●をつけてください。					
授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
Interactive Data Exploration	7.5	●			
Data Analysis Methods	7.5				
Topics in complex systems	7.5				
Advanced Topics in Machine Learning	7.5				

②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)
グループワーク。質問、議論多い。毎週の課題、量多い。
③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など
1ブロック(1/4 year)15単位が目安だが、単位は取得しないがいろんな授業を聴講したりもした。
④学習・研究面でのアドバイス
授業以外にも大学で行われる講演会、セミナーなどがあるので、そういうのにも目を向けてみるといいと思います。
⑤語学面での苦勞・アドバイス等
喋る方はだんだん会話の中で慣れて行きますが、出国前にリスニング力をちゃんと上げておくことが大事だと思います。
<b>生活について</b>
①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)
Tietgen学生寮。バス、トイレはプライベート、キッチンのみ共用。4000dkk/月。きれいで楽しくてお勧めです。デンマーク人が85%、留学生が15%です。コペンハーゲン大学のhousing fundation
②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)
雨多し。風強。基本昼は学食。電車・バス等、交通機関は整っており便利(rajsekortというコペンハーゲンのスイカを買うことをおすすめします)、だかもっぱら自転車移動。外食は高い、ほぼ自炊。クレジットカードとそのキャッシングのみ。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)
治安は良い、東京都と同じくらい。医療は無料だが雑。冬は暗い。序盤にイベントなどにチャレンジして友達を作ることが大事。
④留学に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)
・毎月の生活費とその内訳
約13万円(推定) 家賃7万円、食費等4万円、その他2万円。
・留学に要した費用総額とその内訳
約200万円(推定) 航空費(片道8万円)、帰りのチケットは買わずにいき帰国直前に購入(入国時ビザ等問題なし)。生活費合計130万円、保険・ビザ等15万、娯楽費(旅行等)40万円。
⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)
トビタテ(16万円/月+渡航費20万円) * 地域により額変動
⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)
地元の草野球に参加。旅行。 コペンハーゲン大学の日本学科のイベントに参加。
<b>派遣先大学の環境について</b>
①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)
デンマーク語の授業有り、アカデミックイングリッシュの授業有り、学期の最初にコペンハーゲンの授業・生活・精神面のオリエンテーション有り 初めに学生のメンターが一人つくがあまり面倒見はよくない。私のメンターは初めに一度会って話してくれただけ。人にもよるだろうが他の友達もだいたいそのくらいだった。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
図書館良い。グラウンド、ジム有り。食堂有り。Wi-fi環境良い。
<b>留学と就職活動について</b>
①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど
②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響
海外勤務、英語での勤務がより身近なものと感じられた。

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)
ボストンキャリアフォーラム、ロンドンキャリアフォーラムに行っている人もいた。自分には行っていない。
④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください
( )1.研究職 ( )2.専門職(法曹・医師・会計士等)(職名: ) ( )3.公的機関(機関名: ) ( )4.非営利団体(団体名又は分野: ) ( )5.民間企業(企業名又は業界: ) ( )6.起業(分野: ) ( )7.その他( )
<b>留学を振り返って</b>
①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感
とにかく異文化、人の多様性を知れた。英語力UP。おおらかになった。たくましくなる。
②留学後の予定
就活、修論。
③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス
異文化も外国人もすごく面白い。やりたいと思うこととにかくチャレンジしてみるといいと思う。
<b>その他</b>
①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物
②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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)

2016 年 9月 28日

東京大学での所属学部・研究科等:	文学部	学年(プログラム開始時):	学部3
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	コペンハーゲン大学
卒業・修了後の就職(希望)先:			
	1. 研究職		2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
	3. 公務員		4. 非営利団体
	✓ 5. 民間企業(業界:IT)		6. 起業
	7. その他( )		

派遣先大学の概要

University of Copenhagen,

留学した動機

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2015年	学部3	年生の	A2	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2015年	9月~	2016年	6月	
	学部3	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2016年	学部3	年生の	A1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2016年	学部4	年生の	4月頃に	行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位				単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位				単位
	留学後の取得(予定)単位				単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2013年	4月入学	2018年	3月卒業/修了	
⑧本学入学から卒業/修了までの期間:		年		ヶ月間	
⑨留学時期を決めた理由:					

留学の準備

①留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

全て、先方から送られてくる指示に従った。特に大変なことはなかった。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

基本的には、書類の指示通りに進めれば大丈夫。しかし、デンマーク大使館は、トラブルを避ける目的から、ほとんど書類に関する質問を受け付けていないので、不明点はデンマークの移民局に直接聞く必要がある。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

特になし。常備薬を持参した。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

大学が用意した保険に加入した。

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

留学に際し文学部の学科長などの印が押された書類などが必要になる。直前までそのことを知らず、慌てて提出したので注意したほうが良い。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

留学申請用にTOEFLを受験した。ほかに特に準備はしなかった。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

寒い時期が長いので、防寒具はあったほうがよい。帰るときに苦勞するので、荷物は少ないほうがよいと思う。

**学習・研究について**

①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)  
※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったもの(又は行う予定のもの)に●をつけてください。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請

②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)

大きく分けて、留学生用の授業と専門の授業があった。前者は、デンマークをよく知るためにアレンジされており、遠足なども多く、大変ためになった。留学生しかいないので、デンマーク人と触れ合うことはできない。後者は、デンマーク人も多く参加しているが、良くも悪くも日本でも学べる内容を英語で行っているという印象だった。

③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など

週3～4コマほどだった。予習は、指定の文献を読んでくるものが多かった。

④学習・研究面でのアドバイス
授業についていだけなら、かなり時間が余るので、その他の活動を探すのもよいと思う。自分は、インターンを行った。
⑤語学面での苦勞・アドバイス等
デンマーク人は例外なく英語に堪能で、デンマーク語を学ばずとも生活できた。しかし、食品や標識などはすべてデンマーク語なので、慣れるまではストレスだった。
生活について
①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)
大学が提供する寮に住んだ。4人で、キッチンとリビングをシェアするスタイルで、男女混合だった。自分のフラットは良好な人間関係を築けたが、中には交流のないフラットもあったと聞いている。
②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)
物価は日本の1.5~2倍ほど。生鮮食品に関しては、そこまで高くないので学生は基本的に自炊することになる。交通費は、かなり高く、多くの学生が中古の自転車を購入し通学していた。
③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)
治安はとてもよく、夜でも不安を感じることは全くなかった。医療は無料だが、対応はかなり適当なので常備薬などは持参することを勧める。
④留学に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)
・毎月の生活費とその内訳
・留学に要した費用総額とその内訳
⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)
トビタテ留学JAPANをいただいていた。
⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)
現地の日本企業でインターンをした。頻繁に文化的な催し物が開かれているので、友人とよく参加していた。長期休暇中は、基本的に旅行していた。

**派遣先大学の環境について**

**①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)**

メンター制度があったが、どれだけケアしてくれるかはメンター次第な面があった。その他のサポートもそれほど充実していなかった。

**②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)**

きれいな図書館があるが、開館時間は短く、日曜日は開いていないなど不便な点もあった。

**留学と就職活動について**

**①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど**

**②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響**

自分のやりたいことに向き合う時間が、留学中にできたことで、より冷静に就職活動に参加できると思う。

**③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)**

**④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください**

- |  |                          |
|--|--------------------------|
|  | 1. 研究職                   |
|  | 2. 専門職(法曹・医師・会計士等)(職名: ) |
|  | 3. 公的機関(機関名: )           |
|  | 4. 非営利団体(団体名又は分野: )      |
|  | 5. 民間企業(企業名又は業界: )       |
|  | 6. 起業(分野: )              |
|  | 7. その他( )                |

<b>留学を振り返って</b>
①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感
留学を通じて、劇的に何か変わるわけではないが、海外で暮らすことへの不安や抵抗感がなくなった。海外の人たちとコミュニケーションを取り、1年暮らした経験は大きな自信になった。
②留学後の予定
単位を取り、就職
③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス
少しでも留学したい気持ちがあるなら留学するべき。交換留学であれば、金銭的な負担も少なく、奨学金もあるのであまり気にする必要はないと思う。
<b>その他</b>
①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物
大学のホームページ
②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。