

## 東京大学 留学プログラム報告書 (プログラム名:2012 IARU Global Summer Program)

所属学部/研究科・学年(留学時): School of Public Health (M2)

留学先大学・参加コース: University of Copenhagen – Interdisciplinary Aspects of Healthy Ageing

コース期間: 2012年7月5日 ~ 2012年7月23日

卒業・修了後の就職希望先: 1.研究職

本報告書は、大学として情報を蓄積し、今後の本学学生の有意義な留學生活のための資料として活用します。学内外の広報等に活用する場合があるため、個人情報の観点等を十分に鑑み出版物・ホームページ等に掲載可能な内容とし、差し支えない範囲で自由にご記入ください。(広報等に利用する場合は原則として筆者の氏名は公開しません。)

●留学プログラム終了後2週間以内(必着)にWord形式で提出してください。

提出先:東京大学本部国際交流課 学生・研究者交流チーム [iaru.gsp@ml.adm.u-tokyo.ac.jp](mailto:iaru.gsp@ml.adm.u-tokyo.ac.jp)

●後輩へのアドバイス等も含め、今後役に立つような内容としてください。

●東京大学のホームページ等に掲載可能な写真があれば各項目に掲載してください。

●各項目の分量は自由に変更していただいてもかまいません。

### 1. 留学先大学の概要

The University of Copenhagen is one of the oldest universities in Denmark, having been established in 1479, and with the number of researchers and students it is also the largest academic institution of higher learning. As a comprehensive university it has eight faculties with more than 100 departments and research centres. The University of Copenhagen has been consistently ranked as one of the top universities in the world across several academic rankings.

### 2. 留学の動機

I wanted to learn about a topic related to my major from an interdisciplinary manner, and this course offers just this. One of my motivations was to immerse in a highly academically intense environment. I also wanted to forge international friendships, and through the diversity of participants it was very easy to do so.

### 3. 留学の準備

#### ①プログラムへの参加手続き(申請にあたってのアドバイスなど)

Read the details provided both by Todai and the host university carefully to make sure all information has been furnished. If possible, start early.

#### 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)

There was no requirement to apply for a visa in my case.

#### ③保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

損保ジャパンの新・海外旅行保険【off!】

#### ④留学にあたって東京大学の所属学部・研究科で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

As I will not be receiving any credits for this course no special documents/procedures were required, except a form to inform the department that I will be away from Japan for the designated period of time. I also made sure

to inform my supervisor and research department ahead of time.

⑤語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

As I am a native English speaker there was no need to do any form of language preparation for this summer programme.

⑥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

Travel insurance, and making sure that credit cards (or ATM cards etc.) are usable when overseas.

4. 留學生活について

①住居(住居の種類(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)

Dormitory. Charges were about 60,000JPY per month. The dorm room is about 20m<sup>2</sup>, with a furnished kitchenette and inclusive of the toilet and showering facilities. Internet (via LAN cable) is available. The International Office will provide instructions to the dorm some time before arrival in Denmark.

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)

The climate in Copenhagen in summer is very pleasant at an average of 15 degrees. Sunsets are usually around 10pm due to summer time. University of Copenhagen has many campuses, but they are all spread out across the city with nice surroundings and old, rustic buildings. Transportation and getting around Copenhagen is very easy – you can go by bicycle, metro trains, or buses with no issues. Food on campus is very affordable and offers some form of variety. Eating out might be a little expensive; therefore most students might choose to cook. Credit cards are accepted at all shops as cash are seldom being used in Copenhagen. However there are many ATMs around so there is also no concern if one prefers to use cash.

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)

Copenhagen is very safe, and its security is reputable in the world. Denmark is also well known for its excellent medical system, so there is no concern with regards to health and/or safety.

④留学に要した費用とその内訳(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)

Flight tickets: 150,000JPY. Rent: 60,000JPY. For this course tuition fees and textbooks were not required. Costs for entertainment and food are comparable to that of Tokyo. A month-long bus commuter pass costs around 5,000JPY (for a two-zone pass).

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額など)

About 80,000JPY; University of Copenhagen IARU Scholarship.

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)

Copenhagen has a variety of museums and state-of-art building monuments that are highly popular with tourists. It is also surrounded by waters, so the sights around the harbours are also very enjoyable.

## 5. 学習・研究について

①履修した授業科目のリスト(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に●をつけてください。)

My course was titled 'Interdisciplinary Aspects of Healthy Ageing'. I am not intending to transfer credits for this course so extra procedures are not needed.

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)

The course is structured in a way that we have a week of lectures, followed by another week of independent research within a group. A final presentation and a written report were required at the end of the programme. The course taught about ageing from various perspectives, and henceforth all lectures were equally interesting.

③学習・研究面でのアドバイス

A reading list will be recommended prior to arrival. Do them if possible so as to get the most of lectures as you will have more background information to work with. Also try to ask questions and give critical comments whereby possible as they will facilitate classroom discussion and also make the learning curve steeper.

④語学面での苦勞・アドバイス等

Not applicable.

## 6. 留学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)

There is a student service centre that can help students if they need any form of help. The course coordinators were also extremely helpful. Copenhagen is a very easy city to live in, so I do not foresee any form of distress.

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

There is no sports gym available, but the university has many libraries, and of course canteens and computer laboratories.

## 8. 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

Not in particular.

②今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

An exchange is an invaluable experience to gain during your school days. If you have the opportunity, grab it! It can be relatively short-term, but still it is definitely worth a try.

④その他東京大学のホームページ等に掲載可能な留学中の写真があれば添付してください。



The campus we were based at.

## 東京大学 留学プログラム報告書 (プログラム名:2012 IARU Global Summer Program)

所属学部/研究科・学年(留学時): 薬学系研究科・修士2年

留学先大学・参加コース: University of Copenhagen/ Interdisciplinary Aspects of Healthy Aging

コース期間: 2012年7月3日 ~ 2012年7月23日

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  
6.起業 7.その他( )

### 1. 留学先大学の概要

コペンハーゲン大学 (University of Copenhagen)

### 2. 留学の動機

海外滞在・留学経験がなかったため。短期間ではあるものの、海外で生活し、勉強することはどのようなものか興味がありました。特に「グローバル人材」という言葉を頻繁に耳にした就職活動の経験や若者の「内向き志向」を報じるニュースなどを通し、その興味は高まっていったように感じます。(これらに対する幾多の意見を見聞しましたが、何よりもまず自分で言って確かめてこよう、という気持ちを持っていました。)

### 3. 留学の準備

#### ①プログラムへの参加手続き(申請にあたってのアドバイスなど)

基本的に応募要項の指示に従い手続きを進めました。志望動機を書いたり、指導教官の許可のサインなどが必要なため、できるだけ早い段階での準備が重要です。

#### 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)

ビザの申請の必要はありませんでした。

#### ③保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

インターネットで航空券予約と一緒にエース損害保険株式会社の旅行保険に加入しました。

#### ④留学にあたって東京大学の所属学部・研究科で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

大学入学時からの成績提出が求められ、成績証明書の発行をしました。それ以外に特別な手続きはおこなっていません。

#### ⑤語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

海外滞在経験はないものの、英語学習自体は好きだったので、よく帰国子女の友達が企画する英会話のレッスンに参加したり、スカイプ英会話を利用して英会話を練習したりしていました。PodcastでBBC Newsなども聞いていました。ただ、「留学の準備」としての特別な英語学習はしていません。

#### ⑥日本から持参の方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

ランニングシューズを持っていくのがおすすめです。コペンハーゲンは街並みもよく非常に走っていて気持ちいいと思います。市民ランナーもたくさん見かけました。

### 4. 留学生活について

①住居(住居の種類(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の International Office より指定された寮に滞在しました。寮の部屋は一人で住むには十分な広さで非常に快適でした。ただ、インターネットは有線 LAN のみだったため、携帯電話の Wi-Fi を使いメールをチェックすることはできませんでした。(Wi-Fi は大学で利用可能でしたが。)

家賃は3週間で約6~7万円です。

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)

気候:

北欧の夏は涼しく乾燥しており、東京の夏よりも快適でした。非常に天気がよく暑い日(3週間で数日程度)は半袖1枚でも過ごせましたが、寒い日は夏にも関わらずコート、パーカー、Tシャツと3枚着ていました。また思っていた以上に乾燥した空気に悩まされたため、保湿クリームを持参すればよかった、と思いました。

大学周辺の様子:

私が通ったキャンパスの近くには Nørreport という大きい駅があり、飲食店やバーなどがありました。街並みもきれいだったので歩いているだけでも楽しめました。

交通機関:

交通機関はバス、電車、自転車がありますが、寮からキャンパスの通学にはバスを使っていました。私は 335DKK で1ヶ月分の定期券(市街地内のバス、電車がほぼ乗り放題になります)を購入し利用していました。定期券を購入せずに寮からキャンパスまで徒歩で通学(約30~40分)していた学生もいました。

食事:

昼は大学の食堂、夜は外食をしたり、家で自炊していたりしました。デンマークの外食は非常に高い(最低でも1000円)のですが、大学の食堂は東大の学食と同じくらいの値段で味も美味しかったです。

お金の管理方法:

両替するとレートが不利になると聞いていたので、20000円だけを現地の空港で両替し、後はクレジットカードを利用していました。コペンハーゲンではクレジットカードがほとんどのお店で使えるため、現金は大学の食堂やバーでお酒を買うとき以外は使用しませんでした。特に私が滞在している間に円高がかなり進んだため、クレジットカードの利用で得をすることができたと思います。

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)

留学先の治安:

コペンハーゲンの治安は非常によく、道さえ選べば深夜に一人で出歩いても問題ありませんでした。また深夜にもバスが走っているので深夜でも安心して寮に帰ることができました。

医療機関の事情:

利用しなかったのでもわかりません。

心身の健康管理で気をつけた点:

気温の変化が激しい上に、空気が乾燥していたので風邪だけはひかないように気をつけました。特に空気の乾燥のせいで喉を痛めてしまっただけからこまめに水分をとるなど、気をつけるようにしました。初めての海外滞在の経験でしたが、精神的なストレスは感じることはなかったです。

④留学に要した費用とその内訳(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)

航空賃: 14万円、授業料: 0円、家賃: 6万円、食費+娯楽費: 5万円、交通費: 5000円

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額など)

JASSO (Japan Student Services Organization)より8万円の支給がありました。

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)

週末は主にコペンハーゲン周辺を観光しました。またコースの企画として希望した学生(ほぼ全員)でコペンハーゲンの北にあるルイジアナ現代美術館へ Field Trip に行きました。

## 5. 学習・研究について

①履修した授業科目のリスト(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に●をつけてください。)

Interdisciplinary Aspects of Healthy Aging

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)

受講したコースの前半の1週間は講義、残りの1週間はグループワーク+発表という構成になっていました。講義ではコペンハーゲン大学の Center for Healthy Aging より様々な講師が来て、様々な分野からの Healthy Aging への取り組みが紹介されました。

すべての講義が終了した後、各学生は4つのグループプロジェクトに分かれ、1週間、各々のプロジェクトに取り組みました。各グループはおよそ4人程度で国籍やバックグラウンドができるだけバラつくように分けられました。プロジェクトは生化学的な実験を行うものや道行く人の握力を測定してデータを集め、解析するといったものまで様々なものがありました。私はインターネットで高齢者うつ病がどのように記述されているか調査し、インターネットがどのように高齢者うつ病の助けになりうるか考えるプロジェクトにつきました。講義だけではあまり会話できなかった他国の学生ともこのグループプロジェクトを通して交流することができ、このコースの中では一番楽しく、刺激的だったように思います。自分自身も他国の学生と議論しながら作業を進めていく経験はほぼ初めてであり、学ぶことも非常に多い5日間でした。5日間のグループによる作業の後、最終日に各グループがそれぞれの成果をプレゼンテーションする機会が設けられました。

③学習・研究面でのアドバイス

講義は聞くだけで終わってしまうと非常にもったいないのでなるべく質問をしたほうが良いように思います。講義中に質問を無理にでも考えることでより真剣に授業を聞くこともできますし、何より質問することで少しでも英語を話す機会を増やしたほうが良いように感じました。

グループプロジェクトでもとにかく話し、自分の意見をできる限り述べるほうが良いと思います。私はグループプロジェクトが始まった当初は少し遠慮して自分の考えを言うことができていませんでしたが、周りの学生の協力もあり徐々に発言回数を増やすことができました。とにかく下手な英語でも疑問に思ったことや譲れないことの意味表示はとにかくし、グループの作業に対し、少しでも自分が貢献できるように心がけるべきだと思います。

④語学面での苦勞・アドバイス等

コペンハーゲンに来る前は Speaking に不安があったのですが、実際に来てみると Listening が思っていた以上にできませんでした。講義などは聞き取れるのですが、講義後半の Q&A において時々学生と教官の議論についていけなくなることがありました。また、日常会話でもネイティブ同士の会話はとてもスピードが速く、なかなか会話に入り込めませんでした。

また、コースの前半では自分の英語力の自信の無さからか、講義に対し質問があっても学生の前では質問せず、授業後に教官に聞きにいっていました。ただ、コースの中盤から一度勇気を出して講義中に質問してからは講義中の発言にも少し慣れ、頻繁にできるようになりました。

コースの後半からはいくつかのグループに分かれ、グループワークを行いました。議論の中で疑問に思ったこと、

反論したいことはなるべくするようにしました。たまたま議論の流れを止めたりしてしまいましたが、グループのメンバーも私の下手な英語を真剣に聞いてくれました。後半はとにかく発言する、ということ意識したことがよかったと思います。ただ、英語が聞き取れなかった時にたまたまわかったふりをしてしまっていたことは反省点です。

## 6. 留学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)

特に留学生へのサポートは利用していないので不明。

### ②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

#### 食堂:

昼食や休み時間にコーヒーを買うのに利用しました。昼食はビュッフェ形式で味は美味しかったです。コーヒーはスモールサイズが5DKKとお手頃な価格だったのでよく買っていました。

#### PC環境:

教室にてWi-Fiが利用できました。私が行ったグループワークの関係で大学のPC室にも行ったのですが、大学のPCはStudent IDを持っていないため、使用できませんでした。大学でPCを利用するときは自分のPCを寮から持参していました。

図書館・スポーツ施設は利用していません。

## 8. 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

「東京大学 海外・国際交流情報—留学体験記」

<http://www.u-tokyo.ac.jp/ja/administration/go-global/about/experience.html>

あと、基本的な情報を得るのに北欧の旅行ガイドブック(地球の歩き方など)を参考にしました。

### ②今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

私はこのプログラムに参加する前まで、海外留学に対して大きな不安を感じていたのですが、行ってみた後では全くの杞憂だった、と感じています。当然、苦勞することもあります。楽しいことも多く、見知らぬ環境にも数日で慣れました。一度ハードルを思い切って飛び越えてしまえば色々可能性が広がると思うので、現在悩んでいる方は何も考えずにとりあえず応募してみることをお勧めします。

私自身、修士2年の7月まで留学しなかったことに対し非常に後悔しています。時々留学について考えることもありましたが、院試が・・・就活が・・・お金がない・・・などと言い訳しながら応募しませんでした。今少しでも留学について考えている人は絶対に行くべきだと思います。

### ④その他東京大学のホームページ等に掲載可能な留学中の写真があれば添付してください。

滞在した寮の部屋



講義を受けた教室



## 2012 IARU Global Summer Program 学習成果に関するレポート

### 1. 留学、学習、国際理解への意欲に関する参加前、参加後の変化

私はこの当プログラムに参加する前までに海外滞在・留学経験が全くなかった。海外旅行ですら、当

プログラムが始まる数ヶ月ほど前に台湾に旅行で行ったのみであり、周りの平均的な大学院生に比べ、海外経験が著しく少なかったといえる。私はこのような現状に対する漠然とした焦りを以前からいっただいており、この焦りを解消するために当プログラムの参加に至った。このような理由から半ば勢いで応募してみたのだが、参加する前は不安でいっぱいであった。英語も得意というわけではなかったのも、講義についていけるのか、海外の学生と打ち解けることはできるか、など不安でいっぱいであった。この不安を打ち消そうと、英会話の練習にも打ち込んだが、あまり改善したとは言いがたく、不安が解消されないままプログラム初日を迎えたといえる。

私が当プログラムに参加したもう一つの理由は、自分と異なる価値観を持つ（であろう）海外の学生から何らかの刺激を受けたかったことにもある。私は日々の生活の大部分を大学の研究室で過ごしているが、研究室内では日々決まった教官、学生としか会わず、閉塞感のようなものを感じていた。普段から留学や海外インターンに行った学生の仲間から、「海外へ行って異なる文化・価値観に刺激を受けた」という話をよく聞いていた私は、その「異なる文化・価値観」に触れることはどのようなものか非常に興味があった。また同時に日本人の一学生として海外の学生にどのような刺激を与えることができるのか、自分の可能性に挑戦してみたいという気持ちもあった。

現在、約 3 週間に及ぶサマープログラムに参加してみて、参加前に抱いていた考え方にいくつかの変化が生じたと感じている。まずは参加前に感じていた不安についてであるが、参加前に抱いていた不安は全くの杞憂であったと今では考えている。参加前に感じていた不安などもあり、以前から海外留学がとてもハードルの高いものであると感じていた。当然、プログラム中にも英語力のなさなどから苦労したり、悔しい経験は多々あったが、自分自らの工夫で何とかなるものであったり、その経験を通して得るものも非常に多く、全体として大きなプラスであったと確信している。何事も未知の経験に対し、人間は不安を抱くものだが、今回思い切って短期留学に挑戦してみたことで海外留学に対する心理的障壁を取り除けたことはこのプログラムの一番大きな成果だと思っている。

また、参加前に期待していた「異なる価値観による刺激」についてであるが、プログラム参加中は日本人学生と海外学生との差異よりも共通点を認識する機会のほうが多かった。例えば、海外の学生とグループワークを行う中でも日本における同様のグループワークと同じように、リーダーを務めるものやそれを補佐するもの、あまり自分の意見を述べない人や自己主張が激しい人などがいた。これらの違いは日本人の間でも見られるもので、使用言語の変化以外は特に目新しさを感じなかった。よく日本では日本人と外国人の差異ばかりが強調され、その差異にどう対処してくか、といったことが語られがちだが、日本人も外国人も元を正せば同じ人間である、ということを感じることができた。当然、よくしゃべるインド人の学生がいたり、海外学生と日本人学生との間に差異を感じた場面もないわけではなかったが、一番印象に残ったのは「日本人も外国人も同じ人間」ということである。当然、差異を感じることはできなかったのは 3 週間という限られた期間だったから、とも考えられるが、差異だけでなく共通する部分も多々あることは認識できた。

前に述べた印象と同様に感じることはできたのは「日本人を代表して」参加する意識である。正直なところ、プログラム参加前は「日本の学生を代表して」プログラムに参加するという意識が全くもって欠如していた。プログラムが始まった当初はあまり深いことを考えず、純粋に一人の学生として講義を受講していた。しかし何回か講義を受けるにつれ、日本人学生の英語力の欠如や授業の発言回数少なさを否が応にも経験し、周りの学生は我々日本人のことをどのように思っているのだろうということが気になった。日本人は海外学生に比べ英語も一番下手であり、その事実だけでも少し恥ずかしさを感じた。参加人数の少ない小さいプログラムではありながらも、普段交流できないような国籍の学生が一同

に会しているわけであり、自分たちの印象は必然的に見知らぬ国日本に対する印象につながるのではないか、と考えるようになった。いい意味で危機感を抱くことができたのでプログラムの最後の方の講義では普段よりも質問や発言を意識的にするよう努め、少しでも海外の学生たちの日本人に対する印象を良いものにしようとした。参加前に「日本を代表している」という意識が欠如していたことは今回の大きな反省点と考えている。

## 2. 参加後の次の海外留学への関心

前述の通り、今回の短期留学を通し、参加前に抱いていた留学に対する不安・抵抗感の大部分は取り除けたと考えている。同時に留学における学びの大きな可能性も感じることができ、今後海外留学のチャンスがあれば積極的にチャレンジしていきたいと考えている。私は現在修士課程 2 年であり、来年からは民間企業に就職予定のため、大学院在籍中に長期の留学に行く時間や機会はない。今思うのはもう少し早く海外留学を経験しておけばよかったということである。学生生活の早い段階で留学を経験すれば、様々な留学プログラムに参加したり、長期の留学にも挑戦したりできたのではないかと思う。ただ、民間企業に就職し、社会人になってからも新しいことを大学という教育機関で学ぶことには興味があるし、会社内で留学の機会があったら積極的に挑戦していきたいと考えている。

当プログラムの次の海外留学として、現在は海外の大学院で何らかの学位をとり、専門性を身につけることに興味がある。当然日本でも学位はとれるが、様々な国から学生が「学位をとる」という同一の目的のもとに集まり、お互いに切磋琢磨しながら学んでいくこととはどういうことなのか、非常に関心がある。また今回の留学で自分の英語力の低さを痛感した。近いうちに語学留学という形できちんと英語を学ぶことにも興味がある。

## 東京大学 留学プログラム報告書 (プログラム名:2012 IARU Global Summer Program)

所属学部/研究科・学年(留学時):農学生命科学研究科1年

留学先大学・参加コース:コペンハーゲン大学 Interdisciplinary Aspects of Healthy Aging

コース期間:2012年7月23日～2012年7月23日

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  
6.起業 7.その他( )

### 1. 留学先大学の概要

コペンハーゲンの広い範囲に散らばっているが、市が狭いので歩いて移動できる。

寮のカギを受け取る事務局の位置が分かりにくいので事前によく場所を確認してから訪問すること。

コペンハーゲン大学では英語が通じる。

### 2. 留学の動機

大学院生として海外に出ることで知見が広がると考えた。

就学年数に影響をあたえずに海外で学習できるうえ経済的負担の少ないコースを探していたところIARUを見つけた。

### 3. 留学の準備

#### ①プログラムへの参加手続き(申請にあたってのアドバイスなど)

1月の説明会から参加していたので不明な点はなかった。

#### 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)

ビザが必要なかった。

#### ③保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

損保ジャパン 新・海外旅行保険【off!】

大学生協の生命共済は海外でも有効だが、保障が不十分らしい。

#### ④留学にあたって東京大学の所属学部・研究科で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

履修している授業で公欠を申請した。レポート提出を義務付けられた。

#### ⑤語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

TOEICのスコアは高くなかったが、言いたいことが伝わればよいと思って行った。単語がわからなくて伝わらないときは電子辞書不自由することは少なかった。

#### ⑥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

ドラム式洗濯機は荒いので、少しでもおびるものはネットに入れた方がいい。ネットをもっていくべきだった。

### 4. 留學生活について

#### ①住居(住居の種類(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から紹介された寮に入った。什器や寝具がそろっており快適だった。

#### 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)

非常に乾燥しており、肌の不調を訴える日本人がいた。5時から22時くらいまで明るい。交通機関は1か月券か回数券を買うと毎回買うより割引率が高い。クレジットカード・デビットカードが非常に普及している。ほとんどの買い物がクレジットカードで済む。換金が必要なのは露店の買い物分と

#### 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)

治安は良好で、昼に身の危険を感じる地域はない。深夜は薬物を使った若者がいるという話を聞いた。乾燥に注意。

④留学に要した費用とその内訳(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)

航空券は往復 12 万円程度。授業料・教科書代は無料。家賃はデポジットを除いて 4700 デンマーククローネ(当時 6 万円程度)。お土産を含めて 40000 円程度を消費。支払いはクレジットカードを推奨。日本以上にクレジットカードやデビットカードでの支払いが広まっている。現金は露店で使う程度。

⑤奨学金(支給していた場合は、支給機関・支給額など)

JASSOから 8 万円

コペンハーゲン大学から 7000 デンマーククローネ(当時 95000 円程度)

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)

週末はプログラムで美術館へ行った。大学が長期休暇中のうえ建て直しのキャンパスが多く、ウエイトトレーニングができなかった。

## 5. 学習・研究について

①履修した授業科目のリスト(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に●をつけてください。)

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)

プログラムの前半は 50 分の講義が 3 から 5 コマあり、後半はリサーチ。希望するコースに分かれてリサーチする。

③学習・研究面でのアドバイス

2012 年は余裕のあるプログラムだったらしく、十分消化できた。

④語学面での苦勞・アドバイス等

電子辞書を持っていると伝えたいことが伝わる。

## 6. 留学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)

特にない。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC 環境等)

図書館は夏休み中で空いており快適だった。大学食堂は東大より高いが周囲より安い水準。大学にトレーニング施設があるが、夏休みの改装中で使えなかった。PCは大学図書館で使える。街中には多くの wi-fi スポットがある。

## 8. 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今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

コペンハーゲンは安全な街なので初めての海外という方も安心して学べると思います。!

④その他東京大学のホームページ等に掲載可能な留学中の写真があれば添付してください。

約3週間の初めての海外留学でした。短期ではありますが密度の濃い学習と海外体験ができました。

私が参加したコペンハーゲン大学の **Healthy aging** のコースは約20日のコースとなっており、前半は50分の講義が3から5コマあり、後半は4人ほどのグループに分かれたリサーチとなっていました。講義では看護学部・医学部の教員やポスドクの方が講義を行いました。内容は細胞生物学、生理学から社会科学的なことまで幅広く、加齢による体と心の変化と社会の関わりを学びました。講義は英語で行われますが講師の方々は聞き取りやすく魅力的な講義を用意しているので英語で苦勞することは少なかったです。講義の内容は大きく6つに分かれており、細胞老化、神経科学、筋肉と組織、身体と生活、社会と文化と福祉政策、健康増進とコミュニケーションとなっている。それぞれのテーマに沿った講義が行われ、学生がコースを選んでリサーチを行います。大きな内容のくくりは6つありますが、今年はそのうちの4つのテーマに指導者がついてリサーチを行いました。どの分野に指導者がつくかは年ごとに代わるそうです。2011年は5つで、そのうちの1人の指導者の都合が悪かったため今年には4つになったそうです。細胞老化、神経科学、筋肉と組織に分類される授業では生物学の知識を基に加齢によって体の状態が細胞で、組織で、個体でどのように変化するかを学びました。固有の物質名や病気の名前が最初はわからないこともありましたが、辞書や講義の内容から理解することができました。特に面白かった講義は寿命を決める因子についてです。人体を制御する遺伝子の1つに変化が起きると死が一気に近づく遺伝子や、中年以降の身体機能が衰えて寿命が短くなる遺伝子が紹介されました。同時に、摂取カロリーを抑えると寿命が延びるなど環境も寿命に強い影響を与えていることが紹介されました。つまり遺伝子と環境、生まれと育ちの両方が寿命を制御しているという結論でした。私は植物を材料に遺伝子と環境の相互作用を調べ、環境因子と遺伝因子、そしてそれらの相互作用を切り分け、細かな遺伝情報と対応させる研究を行っています。講義で扱われたのはその人間版だったため非常に参考になりました。自分自身の寿命を、自分が植物に対して行っているのと同じ手法で調べているという面白さがありました。ひいては、私の研究の方向を少し変えれば比較的簡単に人間の形質について記述できる、すなわち医学に応用が可能だという目印ができました。身体と生活、社会と文化と福祉政策、健康増進とコミュニケーションに分類される授業では老化と社会の支援を紹介しますが、デンマークや北欧の高福祉社会の仕組みについて網羅的に解説するものではありませんでした。加齢による影響が個人の行動を変える様子、高齢者が増えることで社会の在り方が変わる様子などが示されました。特に興味深かったのは生活習慣がアルツハイマーの進行に従って変化し、結果として様々な行動を短命へと追いやるという内容でした。講義は全体として糖尿行や認知症、アルツハイマー病など老化に従って現れる病気に着目した内容が多かったです。

リサーチでは3から5人のグループに分かれて指導者について行います。期間が短いのでそれぞれの指導者の研究の一部を抜き出して行うグループが多かったようです。私は身体と生活のグループに参加しました。老化による身体機能の制約の理由は筋肉の減少によるところが大きいのですが、減少が特に顕著になるのが55歳くらいからということが分かっています。また、筋肉量は若年、中年期の生活習慣によって傾向があるため、減少の傾向がわかればそれに合わせたトレーニングをしたり、衰えを自覚することで寝たきりの危険のある事故を回避することができます。筋肉量の測定で最も簡便かつ身体機能を的確にとらえることができるのが握力の測定です。私たちは大学のキャンパス内で学生を募って握力を測定し、彼らの生活習慣や属性によってどのような傾向がみられるかを調査しました。そのデータに加えて、指導者がもっている大規模な高齢者の身体機能調査結果を用いて統計解析を行いました。解析

は簡単なもので、私が研究で扱っているような統計処理を行うことはありませんでしたが、同じ基礎統計処理でも異なるプログラムで動かしたのはよい経験だったと思います。まとまった知見はプログラムの最後のプレゼンテーションで発表しました。異なるバックグラウンドの学生とコミュニケーションをとりながら調査を行い、結果をまとめ上げるのは語学の面で苦勞がありました。賢い学生ばかりだったのでそれほど苦勞はありませんでした。最終発表では無事に結果を伝えることができ、高評価をいただきました。語学の問題さえ乗り越えれば異なる地域の人との共同作業も難しくないかもしれないと自信になりました。次の留学のハードルを確実に下げることができました。

今回の留学では文化習慣の違いが障害として認識されることはありませんでした。しかし世界を見渡すと習慣の違いによる紛争は存在するらしいし、スウェーデンで聞いた話では移民が移民街を作って融和しないために世代を超えた言語や習慣の差異が残るそうです。留学した実感としては、よく教育を取り入れた人と明確な目標に向かって動く場合において文化・習慣は障害とならないと言えるのではないかと思います。1度の短期留学で得た雑な体感ですが、今はこれをベースに海外を見る目を養って行こうと思っています。

街の中で日本との違いを見つけ、その理由付けをする作業はおもしろかったです。滞在1週間を過ぎるころには新しい違いを発見するのが難しくなるほど慣れてしまっていますが、特に滞在初期は日本と違う所をよく考えていました。例えばごみ箱が多いのはコンビニが少ないからだろう、とかレジがベルトコンベア式なのは地価が違うからだろうと考え、それらの根本的な理由は人口密度だろうと考えました。人口密度の差は作物の人口支持力の差が原因であり、作物の違いをもたらす原因は気候に求められるだろう、という結論に達しました。これも荒い考えですが、世の中を見る上でのベースになる考え方を留学を通して確認できたと思っています。

また、せっかくの機会なので、デンマークの福祉や移民についてコペンハーゲン大学の学生に尋ねたり、他国の学生にそれぞれの学生生活を聞くことで世界の多様性に触れられました。時にはカフェで隣の人とそれぞれの国についての話をするなど、偶然の出会いにも恵まれました。

留学に参加したことで、日本では当然だと思いがちなストレートに大学、大学院、就職というルート以外にも多様なキャリアを進んでいる人がいることを知ることができたのが、今回の留学を通した私の中で一番大きな変化です。多くの日本人に比べて高い年齢での大学院進学や複数回の大学院進学などのキャリアを歩む人がおり、自分のキャリアの考え方が固定されていたことを思い知らされました。私は現在修士課程の学生ですが、今後も奨学金をみつけて海外留学のチャンスをうかがおうと考えています。また、今回の留学はキャリアの考え方にも影響を与えたと思います。デンマークなど欧州系の国では長いバカンスと短い勤務時間で高い生産性を達成しています。日本は短い休みと長い勤務時間を費やしているにも関わらず欧州系の人と同程度の生産活動しかできなく、さらには仕事が原因で精神を病む人が大勢います。一面からの見方をすると、日本では低い生産性での長い労働に従事して不幸になる人が多くいると言えるでしょう。留学して相対的に日本の労働を考えた場合あまり求めるべき労働姿勢に見えないと考えるようになりました。今回の留学で考えた働き方についての考え方は私の職業選択に影響を及ぼし、将来海外で労働する可能性を高めると考えられます。

所属学部/研究科・学年(留学時): 工学系研究科修士課程 2 年

留学先大学・参加コース: the University of Copenhagen "Interdisciplinary Aspects of Healthy Aging"

コース期間: 2012 年 7 月 5 日 ~ 2012 年 7 月 23 日

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  
6.起業 7.その他( )

### 1. 留学先大学の概要

1749 年に建立された北欧最古の大学であり、学生数 37000 教職員数 7000。7 学部のほかに数多くの研究・教育機関をもつ。このサマースクールのホストである Center for Healthy Aging (CEHA) は 2009 年に設立された Faculty of Health Sciences 管理下のセンターであり、5 つの研究プログラムで構成されている。

### 2. 留学の動機

研究室の一年上の先輩が GSP に参加しておられたために興味を持ちました。開講コースを一つずつ比較して、開催地と費用で志望コースを決めました。ヨーロッパは人気だと聞いていたので参加できると思っていませんでした。成績証明書の提出が課されていますが、後輩の皆さんには成績を気にせず応募してほしいと思います。私は平均がギリギリ「良」ですが、なぜか通ってしまいました。単に私が参加したコースに関しては選考の過程で成績はあまり見られていなかったかもしれませんが。

### 3. 留学の準備

#### ①プログラムへの参加手続き(申請にあたってのアドバイスなど)

M2 の人は就職活動を 6 月までに終えておかないときついです。出願するときによく考えましょう。

#### 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)

#### ③保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

クレジットカード付帯の保険で済ませました。学生が自分名義で持っているカードでは補償内容が不十分である可能性もありますので、ご家族がゴールドカードをお持ちの場合はその家族会員としての補償とどちらが多いか比較して使うカードを選ぶとよいと思います。

#### ④留学にあたって東京大学の所属学部・研究科で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

GSP での単位が認定されるかどうかは部局によってかなり異なるようです。確認必須です。私の専攻では単位認定すべきかが教授会の議題の一つにまでなってしまったと聞いております。

夏学期に履修していた授業のレポートは友人に頼んで提出してもらったり先生にメールで送ったりしていました。

#### ⑤語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

忙しかったので特に何もしませんでした。

#### ⑥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

[絶対必要] 証明写真、風邪薬、マスク、南京錠、ラップ、箸、変換プラグ、予備の電池(関数電卓と電子辞書)

[向こうでも買えるけど持参すると節約できる] ティッシュ箱、トイレトペーパー、歯ブラシ、シャンプー、食器洗い洗剤、スポンジ、衣類洗剤、洗濯ネット、掃除用古新聞と古歯ブラシ

[あってもいい] 日本らしいおみやげ、スリッパ、食材、麦茶パック、SIM フリーの携帯(コンビニで SIM 買って使えます。テキストメールができるので便利です。)、スマートフォンやタブレット端末(あちこちで WiFi が使えます。)

[直前までにやっておくべき] Skype, Dropbox, Facebook のアカウント作成

[出発前にやっておくべき] レポートは片づけて行かないと精神的負担が重いです。

[以前からやっておくべき] 日本について聞かれて答えられるようにしておくこと。中国や韓国との違い、大学の授業料、宗教、社会人の長期休暇と有給取得率、天皇制、アニメ、寿司のネタの産地、着物の種類などはよく話題にのびります。

#### 4. 留学生活について

①住居(住居の種類(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)

寮でした。大学が手配してくれました。Webに詳しく書かれています。

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)

頭から3項目はネットで調べた情報がだいたい正確でした。短期すぎて自転車を借りるのは割高に感じたため、キャンパスへは歩く人が多かったようです。私は1カ月のパスを買いました。ゾーン内なら何でも乗れるので楽でした。食事は朝から夜までどこかの店が開いているので、アレルギーや宗教上の理由がないならば困らないと思います。寮のキッチンは使いやすかったです。水道水が飲める国なのもよかったです。

短期なので羽田空港で両替してもっていただけで足りました。寮の防犯はしっかりしているので、現金はスーツケースに保管して少しずつ財布に移して使っていました。

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)

④留学に要した費用とその内訳(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)

航空賃、家賃、お土産や交通機関のパスなどカードで買ったものを除くと3週間で3万円くらいです。

授業料が無料のコースを選びましたが、ヨーロッパだったので航空賃は高かったです。食費は東京で一人暮らすのと同額だと思います。1カ月のパスを買いましたが土日に関光に行くにも使ったので元はとれたと思います。観光地や美術館の学生割引には助けられました。

⑤奨学金(支給していた場合は、支給機関・支給額など)

JASSO 80000 円

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)

週末は観光を楽しみました。スポーツする可能性を考えて運動できる服を持って行きましたが使いませんでした。ジムに通うつもりの方は持っていてもよいと思います。

#### 5. 学習・研究について

①履修した授業科目のリスト(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に●をつけてください。)

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)

③学習・研究面でのアドバイス

授業中に質問しないとわかってないと思われるようです。

院生なら「英語で発表するのは初めてなので自信がありません」は通用しません。プレゼンの原稿は暗記できる程度に練習したほうがよいでしょう。

④語学面での苦労・アドバイス等

デンマーク人は英語がうまいので自分と比べて悔しく感じることもありましたが、あまり気にしすぎてもよくないですね。

#### 6. 留学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)

短期でよくわかりませんが、ほとんどのものに英語が併記されておりサポートが行き届いていると感じました。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

夏休みなので閉まっているところが多いです。研究所は食堂が閉まっていてサンドイッチ・パスタ・サラダ等の売店しか使えませんでした。

## 8. 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

Google 翻訳、Wikipedia など、日本でよくアクセスするサイトを使い続けました。便利なものがあれば向こうの学生が教えてくれます。

### ②今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

④その他東京大学のホームページ等に掲載可能な留学中の写真があれば添付してください。

## 2012 IARU Global Summer Program 学習成果に関するレポート

IARU GSP についてのレポートを書くにあたり、留学への関心が大きく変わるきっかけとなった経験について軽く述べる。

私にとって「留学」という言葉のイメージは駒場で同じクラスだった友人である。博士号取得を目標に米国へ留学している彼女は、勉強も運動もでき明るくて優しく、初めて会ったときから私の憧れである。彼女は 1 年生のころから留学したいと話しており、国際ボランティアサークルに入ったり学科で海外視察に派遣されたり卒業研究で海外の事例を扱ったりと着実に国際感覚と英語力を伸ばしていた。

一方私は理系科目が苦手なことで周りに劣等感を抱いており、そのため自分が語学において比較できることも良く思ったことはなかった。私は高校生のころからずっと「理系科目ができない人間が海外に行っても日本人の評判を下げてはならない」との信念をもっており、語学力も強化しようと考えことはなかった。ところが、友人の留学が決まってから自分の中で何かが変わった。学科の掲示板で海外インターンシップの募集を知り興味をもったのだ。私は彼女に履歴書の書き方を教えてもらった。

インターンの学内選考では大学院入試の TOEFL 点数が重視され、面接をしてくださった会社の人も優しかったという 2 つの幸運に恵まれ、私はパリで 2 カ月のインターンシップに参加できることが決まった。この経験なくして私は、GPA が極端に低く（学部 4 年間+修士 1 年夏学期までで 2.03）また自分の専攻と Healthy Aging に全く関わりが見いだせないという状況で GSP に応募する無謀な挑戦をしようとは思わなかったであろう。

サマープログラムに関する意欲と学習意欲は参加中に最も高かった。参加前は修士論文中間発表と専任副査との面談があり、参加後には国際学会での発表を控えていたため、研究から逃げ出すような気分で参加してしまった。プログラム前半は、夜中に学会の準備やレポートを書いていたためあまり睡眠時間がとれず、授業中に眠くなってしまうこともあった。しかし講義を受ける中でだんだんと Aging Research に興味をもつようになり、授業も集中して聴けるようになった。知識のある分野でなかったため他の学生のように積極的に質問することができなかったが、質問に対し先生が答えた内容をメモしておき授業後に読み返すことで理解を少しでも深めようとは努力した。

参加者に女性が多かったため全員と交流しようとの意気込みで臨んだが、結局何人かとは話すことができなかった。これは私の国際理解に対する意欲が低かったとことによるかもしれないが、それほど単純な問題ではない。

例えば、昼休みに女子学生が固まって座った日があった。私はコペンハーゲン大学の学生とオーストラリア国際大学の学生と同じ席に座った。食事中的会話において私は頷いたり驚きを表明したり誰かの発言に対し疑問点を追及したりしたが、目まぐるしく変わる話題についていくのがやっとなりで、自分

から話題を投げかけることはできなかった。あの速度では他人の発言を遮らず発言することは困難であったし、私は日本でも話の流れから外れた発言で場を混乱させることがよくあると自覚しているので、話題を提供しなかったことについて後悔はしていない。一般的に国際理解に対する意識が高い人は積極的に話すであろうが、会話に参加している人数が多い場合は日本人らしく空気を読んだ振る舞いをするというのも国際理解のある側面ではないかと私は思う。

逆に後悔しているのは、授業後にみんなで遊びに行くのにあまり参加しなかったことだ。私は土日に観光したい場所がたくさんあったため平日の夜にレポートを書くことを優先してしまったが、今思えば大学の代表として派遣されている以上、レポートにかかる時間を削ってでも国際交流すべきだったかもしれない。このことについては来年度以降、大学から指針を示してほしい。

プログラムの後半は4班に分かれて研究を行った。班のメンバーはインド人、マレーシア人、デンマーク人で、皆母国語が英語でなかったが私よりずっと流暢であった。さらに私を除いて全員医学部だったため私は議論に自信がなかった。そこで、実験が始まってからは測定結果をできるだけ早く共有フォルダに上げ自分なりの分析を示すようにすると、いつのまにか頼りにされるようになっていた。早口で喋れなくても専門知識が少なくても行動で示せば理解してもらえることがわかり自信がついた。しかし発表では他のグループの人も含め半数以上が原稿を持たずに話しており、スピーキング力の差を痛感した。これから英語で発表する機会がどれだけあるかわからないが、もっと聴衆を惹きつけられるようになりたい。

東大から今年 COP3 コースに参加した5人のうち進学予定の学生は1人だけである。GSPは海外留学へのステップとして短期留学を体験させるという目的があると説明会で聞いたが、コース自体の応募要件が学部卒以上であるため、このコースへ参加した学生が留学するという事例を増やすには2つの条件を整備しなければならない。まずは、博士進学率を向上させること。次に東大からの参加者を修士1年生で就職活動への意識が高くない学生に限定すること。これにより、GSPに参加して留学に興味をもった学生が修士を卒業して就職しない道を選択できれば、修士2年次あるいは博士課程で留学することが可能になる。内々定をもらっている修士2年生や帰国後にインターンに参加するなど就職活動に向けて準備を進めようと思っている1年生が進路を再考し留学する可能性は低いであろう。私自身も、卒業が遅れることと再度就職活動をしなければならないことが嫌であるため、次の留学は考えていない。JASSOから奨学金をいただいているながらGSPの狙いを果たせないのは心苦しく大変遺憾であり、他のコースに参加した学生が留学してくれることを強く望む。

今回のサマープログラムを通して自国語で大学院レベルの教育を受けられることは名誉なことであると思った。東大の院では英語でなされる授業が多く、私自身も受講しているが、日本人学生の理解度が下がったり質問がしにくかったりと必ずしも良いことばかりではない。これからグローバル化がさらに進められるだろうが、日本語の授業も残してほしい。

サマープログラムを運営されたコペンハーゲン大学 CEHA の職員の方々、講師の先生方、Panum Institute の先生方、東京大学国際交流課の方々と、国際学会での発表前日まで別の国で専門と全く違う勉強をするという勝手を許してくださった研究室に、最大の感謝を示してこのレポートの結びとする。本当にありがとうございました。

所属学部/研究科・学年(留学時): 公共政策大学院1年

留学先大学・参加コース: コペンハーゲン大学 Interdisciplinary Aspects of Healthy Aging

コース期間: 2012年 7月5日 ~ 2012年 7月23日

卒業・修了後の就職希望先: 3.公務員 5.民間企業

### 1. 留学先大学の概要

500年以上の歴史を持つデンマーク屈指の総合大学であり、今回のサマースクールに参加していた現地の学生の中にも、デンマーク外からの留学生が含まれていた。キャンパスはコペンハーゲンの市街地に学部単位で分散しており、自分たちが利用していた Faculty of Social Sciences のキャンパスは繁華街を離れ、植物園に囲まれていたような静穏なところに位置しており、一部の研究グループ(後述)が利用した Faculty of Health and Medical Sciencesのキャンパスはさらに郊外に10分ほど歩く、といった様子である。

### 2. 留学の動機

学部時代にあまり経験できなかった海外での学習機会を得たいと思ったことに加え、学部時代に部局横断型プログラム「ジェロントロジー」を受講するなど高齢社会に関心を抱いており、今回参加する「高齢化の学際性」というテーマは自分の今後の学習においても得るものが大きいのではないかと考えた。

### 3. 留学の準備

#### ①プログラムへの参加手続き(申請にあたってのアドバイスなど)

手続きが院進学前になるので、学部・院双方の教務課と相談することになったが、親身に対応していただいた

#### 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)

なし

#### ③保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

損害保険ジャパン 新・海外旅行保険【off!】

#### ④留学にあたって東京大学の所属学部・研究科で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

試験期間中の渡航であるため、追試験・レポート代替を各教員に直接依頼した。

#### ⑤語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

日常会話程度、直前まで工学部の SEL を受講した

#### ⑥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

講義に関しては入門から始まった。友人が持参していた日本土産は評判が良かった

### 4. 留学生活について

#### ①住居(住居の種類(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)

大学が学生寮を用意してくれ、光熱費などを含めて家賃は7万程度である(同額のデポジットを振り込んだ)  
清潔感のある個室で、大変快適な環境であった。近所にはコンビニ・スーパー・ショッピングセンターと充実しており、必要なものはそれらで調達した。

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)

北欧ということで涼しかったが、雨がちな気候であったので折り畳み傘は必携である。寮から大学まではバスで15分程度、徒歩で30分程度であり、バスや鉄道は共通の定期券・回数券・1日乗車券があった。食事は、朝食は寮で簡単に済ませ、昼食を学食で、夕食は街で、というパターンが多かった。

クレジットカードはコンビニや学食も含め、どこでも利用できた。

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)

夜が長くなかなか日が落ちないこともあり、治安面で不安を覚えることは少なかった。

④留学に要した費用とその内訳(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)

航空券:16万程度

家賃:7万程度

生活費:6万程度(食費が主、5千円程度の交通費を含む)

授業料:なし

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額など)

JASSO:8万円

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)

なし

## 5. 学習・研究について

①履修した授業科目のリスト(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に●をつけてください。)

なし

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)

このコースでは前半6日間に様々な観点から高齢化を学び、後半6日間では4グループに別れて研究し発表し、最終的にグループ研究について個人レポートを提出する、というスケジュールになっていた。コースの主催者である「Center of Healthy Aging」が全く分野の異なる5本の研究テーマを掲げており、その研究テーマの幅広さを反映して充実した内容であった。しかし、5本の研究テーマはきわめて理系寄りであるため、前半の講義内容も理系の内容が多く消化不良の側面もあった。後半のグループワークは、助教・ポスドク学生の指導の下に行われ、化学実験を行う班から文系のものまでテーマから進め方までそれぞれ異なるものであった。

③学習・研究面でのアドバイス

事前に講義のテーマが発表されていたので、それに沿って可能な範囲での予習を勧めます

#### ④語学面での苦勞・アドバイス等

英語での講義・議論の経験が乏しかったために大変苦勞した。日常的な会話よりも一段階上の語学力を求められる印象である。

#### 6. 留学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)

寮の担当の学生課が別のキャンパスであるなど少々の苦勞はあったが、親身に対応していただいた

##### ②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

図書館は各学部があり、快適である。食堂もメニューが日替わりで充実していた

#### 8. 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

鈴木優美『デンマークの光と影』

日弁連のデンマーク視察レポート

##### ②今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

様々な形で海外渡航のチャンスに溢れている昨今ですが、自分のこのプログラムでの渡航では、デンマークというこうした機会がない限り訪れることがあまりないであろう国に行けたこと、4週間ほどの短くない滞在ゆえ現地の様々な側面にふれることができたこと、講義・議論・発表様々な場面で各国の優秀な学生に刺激を受けたことなど、「このプログラムに参加してよかった」と思えるものでした。今後参加される方々が「このプログラムならではの」を探されることを応援しています。

##### ④その他東京大学のホームページ等に掲載可能な留学中の写真があれば添付してください。

### 2012 IARU Global Summer Program 学習成果に関するレポート

#### ・プログラムへの参加と概要について

自分は、学部時代にあまり経験できなかった海外での学習機会を得たいと思ったことに加え、学部時代に部局横断型プログラム「ジェロントロジー」を受講するなど高齢社会に関心を抱いており、今回参加する「高齢化の学際性」というテーマは自分の今後の学習においても得るものが大きいのではないかと考え、今回のコペンハーゲン大学でのサマースクールに応募した。

今回参加した「IARU Global Summer Program」は東大を含む10大学(イェール大学・オーストラリア国立大学・オックスフォード大学・カリフォルニア大学バークレー校・ケンブリッジ大学・コペンハーゲン大学・シンガポール国立大学・スイス連邦工科大学・東京大学・北京大学)それぞれにて開催されるサマースクールに学生を派遣し合う、というものであったが、自分が参加したコース「Interdisciplinary Aspects of Healthy Aging」には東大から5名(うち1人はシンガポール出身)、北京大から5名、シンガポール国立大から1名、オーストラリア国立大から2名(うち1人はマレーシア出身)、コペンハーゲン大から6名(うちインド出身2人、パキスタン出身1人)という構成であった。デンマーク以外の欧米からの参加はなく、アジアにおける高齢化の懸念が感じられる顔ぶれであった。メンバーの専攻としてはジェロントロジーや医学、公衆衛生といった今回のコースのテーマに近いものから、神経科

学や材料化学、統計学といった理系のもの、ジャーナリズムや国際政治といった文系のものまで幅広かった。本来このプログラムは学部生向けのものであるが、このコースに集まったのは全員が博士過程を含む院生と異色であった。

コースの公式行事としてコペンハーゲン郊外にあるルイジアナ現代美術館へのツアーが開催されたほか、授業後に繁華街へ夕食や飲みに行ったり、休日には郊外へレンタル自転車で出かけたり…と様々な楽しみがあった。コースの事務局がメンバーのみに閲覧できる掲示板を Facebook に設置し、公式の案内もそこで行われていたため、こうしたことについてのメンバー間のやり取りは Facebook で行われていた。

#### ・コペンハーゲン大とコペンハーゲンの街並みについて

1492年創設、という悠久の歴史を誇るコペンハーゲン大学はコペンハーゲンの市街地と一体化していた。広大なキャンパスではなく、学部毎に異なるキャンパスが市内に点在していた。自分たちが主に滞在していたのは「Faculty of Social Sciences」のキャンパスであり、「Center of Healthy Aging」の本部があり一部の研究グループ(後述)が利用したのは郊外に10分ほど歩いた「Faculty of Health and Medical Sciences」、国際学生向けの事務室があるのは5分ほど歩いた繁華街のなかにある「Faculty of Law」…といった様子である。

九州と同じくらいの面積を持つデンマークには8つの大学が設置されており、いずれも国立で学費は無料とのことである。自分の研究グループにはママさん学生のコペンハーゲン大生がいたように、30歳前後まで大学(院)に在籍することも多い一方で高卒・専門学校卒での就職もあり、学ぶ人はとことん学び専門を活かした就職をする、といったことであろうか。こうしたことについてシンガポールから東大に留学している参加者がアジアにおける大学進学への社会的圧力と就職において専門性が求められることを指摘していた。もちろん、人口規模や産業構成の違いもあり一概に比較することはできないが、若者が進学や就労への圧力を感じていないという点は興味深かった。

街は古い重厚な建物が数多く残されており、ヨーロッパらしい町並みであったが、建物の壁に赤や黄色を用いた色づかいも特徴的であった。また、最終日に訪れたヘルシンキと比較しても、建築制限ゆえか高層のデパートなどが存在せず、旧来の街並みが残されている印象があった。コペンハーゲンはヨーロッパ大陸ではなく島(シェラン島)の東海岸に位置しており、市街地も川や運河に沿って発展したようである。こうした美しい町並みである一方で、たばこの吸い殻などのゴミのポイ捨てや落書きの多さが目についた。たばこについては喫煙者、とくに女性の喫煙者が多い印象であり、世界でも指折りの男女同権の国ゆえということなのだろうか。

自分はコペンハーゲン大の国際学生向けの寮に滞在した。家賃は電気代等込みで7万円程度と決して安くはないが、比較的新しく快適な住空間であった。大学のキャンパスからは徒歩30分、バスで10分程度の距離であり、市街地の中心からは離れているが、大型のショッピングセンターやスーパーが近くにあり、そこで食品・生活雑貨を購入していた。朝食は寮で、昼食は大学というパターンがほとんどであったが、食事に関して物価が高い、という印象はなかった。また、デンマークならではの料理は少なく、むしろ街中にはケバブの店が多いように感じられた。酪農国家ということで牛乳・乳製品や肉製品はどのスーパーでもかなり充実しており、これらを組み合わせパンに乗せたオープンサンドが親しまれている、とのことである。

#### ・このコースに参加して

このコースでは前半6日間に様々な観点から高齢化を学び、後半6日間では4グループに別れて研究し発表し、最終的にグループ研究について個人レポートを提出する、というスケジュールになっていた。コースの主催者である「Center of Healthy Aging」が全く分野の異なる5本の研究テーマを掲げており、その研究テーマの幅広さを反映して充実した内容であった。しかし、5本の研究テーマは下記のとおりきわめて理系寄りであるため、前半の

講義内容も理系の内容が多く、仮に日本語でこの講義を受けても理解できないのではないか、と感じたように、消化不良の側面もあった。後半のグループワークは、助教・ポスドク学生の指導の下に行われ、化学実験を行う班から文系のものでテーマから進め方までそれぞれ異なるものであった。

前述のとおり、院生だけのコースであり、すでに短期長期さまざまなかたちでの留学を経験している学生が多く、共通の話題として、来年以降のサマースクールについての情報交換やGPAにおける各大学での評価方式の違い、同じ大学においても学部ごとに単位取得の難易度や成績評価の違いがあることへの愚痴といった話題もあり、恥ずかしながら自分には遠い世界であった。また、英語力の不足や専門的知識の欠如などによって、このコースを100%満喫することはできなかったかもしれないし、ここで得た知識や経験がすぐさま日本での学習に活きるということも少ないだろう。しかし、自分のこのプログラムでの渡航では、デンマークというこうした機会がない限り訪れることがあまりないであろう国に行けたこと、4週間ほどの短くない滞在ゆえ現地の様々な側面にふれることができたこと、講義・議論・発表様々な場面で各国の優秀な学生に刺激を受けたことなど、「このプログラムに参加してよかった」と思えるものであった。

もちろん、この4週間ですべてが完結するわけでは決してない。今後の日本での学び、あるいは、今回の渡航を足掛かりにしたさらなる渡航によって、「あのとき、あのプログラムに参加してよかった」と思えることもあるだろう。そのようにして、自分の中での今回の渡航の価値を上げ続けていきたい。