東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

2014年8月25日

東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時):

参加プログラム: IARU GSU COP2 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

デンマークにおける主要大学の一つ。

参加した動機

エイジングにもとから関心があり、社会科学から生命科学にわたる観点から幅広くエイジングについて学べるコースだったから

参加の準備

- ①プログラムの参加手続き(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から提供されるメールアドレスに主要なメールが送られてくるのでこまめにチェックするとよい。
- 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) 日本国籍の場合, ビザは不要
- ③医療関係の準備(出発前の健康診断、予防接種等) 特にない。
- 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) クレジットカードの付帯保険を利用。
- ⑤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) 講義に出られない旨を担当教員に連絡した。
- ⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

IELTS7.5 だった。デンマークでは広く英語が通じるのでデンマーク語を覚える必要はない。

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 寮にはドライヤーがないので持参したほうがよい。

学習・研究について

- (1)プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)
- 最初の1週間でエイジングに関する講義を履修し、その後グループにわかれて、それぞれのテーマで研究
- ②学習・研究面でのアドバイス
- エイジングに関する知識は特に必要ないが、統計等の知識があるとアドバンテージとなる。英語ができないとグループワークでは何もできない。
- ③語学面での苦労・アドバイス等

特に苦労はないが、苦労している人はいた。研究グループによって求められる英語が異なるので、関心と併せて、要求される英語力についても検討事項とするとよい。

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の寮に宿泊した。二人でシェアした。家賃は7,8万円程度であるが,8万円程度のデポジットをあわせて支払う必要がある。寮は毎年同じとは限らないので,各自で大学のハウジングファンデーションの hp を参照されたい。
- 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) 晴天が続き過ごしやすい環境であった。日中は 30□近くになるが、夜は涼しい。コペンハーゲンの移動はバスか地下 鉄が便利である。30 日間のパスを買うと良い。当方は買わなかったが、結果的に買った方が安かった計算である。

多くのお店でクレジットカードが使えるが、2、3%程度手数料を取られる場合がある。DKK は日本円から両替するのは 大変なので、ATM でクレジットカード等を用いて現金を引き出すとよい。

- 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) 概ね安全な街である。
- ④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) 授業料は大学間の取り決めで無料である。家賃は 7,8 万円程度。食費は人によって大きく異なる部分であるが、 2000 円程度あればインドカレーのテイクアウト(1人前)が買える。外食の他の値段は推して知るべし。
- 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) 16 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、週末の過ごし方など) 博物館や美術館などが豊富なのでよく行っていた。

派遣先大学の環境について

- ①参加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) 特にサポートを要する事態はなかった。
- ②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC 環境等) 大学図書館と王立図書館が提携している関係で、オンラインジャーナルの購読数が東大に比べると豊富である。自由にアクセスできるので、活用した。

プログラムを振り返って

①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

プログラムは国籍や専攻に関係なく取り組めるようにデザインされているので、他の専攻の人がどう考えているのかわかって興味深かった。学際的な分野に取り組むのであれば貴重な経験になると言える。ただ国籍に関して言うと、日本人が2割近くいたのはいかがなのでしょうか。ルームメイトと生活することで、他者と暮らすことの困難さが経験できたことは一つの収穫だったと思う。

②参加後の予定 卒論研究を行う。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

コペンハーゲンは物価が高い(ビールだけは安い)のがちょっと難点ですが、夏は気候や街並みが魅力的なので、おすすめの都市である。もし夏のバケーション先としてサマースクールを選ぶなら、絶対コペンハーゲンにすると思う。プログラムが専攻に関わらず参加出来るようにデザインされているので、比較的敷居が低いコースだと思う。ただ英語ができないといろいろと差し支えがあるので楽しくないかもしれない。

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

Centre for Healthy Aging (http://healthyaging.ku.dk)

Lonely Planet Denmark

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(超短期プログラム用)

2014年 8月 4日

東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時): 教養学部理科三類2年

参加プログラム:IARU COP2 - Interdisciplinary of Healthy Aging 派遣先大学: University of Copenhagen

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 (University of Copenhagen)

参加した動機

自分の興味のある分野について英語で様々な視点から学び、そして実際に実験するというのはとても魅力的で、挑戦してみたいと思ったからです。

参加の準備

- ①プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)
- プログラムに関する情報収集や書類作成は、できるだけ早めに準備することが大切です。
- 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) ビザを申請する必要はありませんでした。
- ③医療関係の準備(出発前の健康診断、予防接種等) 特に準備はしなかったです。
- 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) クレジットカード付帯の海外保険を利用しました。
- ⑤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) 先生と直接話して、レポート提出で出席扱いにしてもらいました。 試験期間には被らなかったです。
- ⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)
- コペンハーゲン大学から参考資料として送られた論文を読んだり、BBC のニュースを聞き流したりしていました。
- 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 日本からのお土産として柿ピーと扇子を持っていったのですが、とても喜んでもらえました。 レポート提出があるので PC を持っていった方がいいと思います。

学習・研究について

①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)

前半は健康と老化について多方面から見たオムニバス形式の授業でした。後半は4つのテーマ別の班(脳神経、筋肉、疫学、心理)に分かれて実習や実験を行いました。私はコペンハーゲン大学付属病院の研究室に配属され、筋肉の細胞染色やコラーゲン分析を行ったり、ヒトの生体組織採集などを見学したりしました。プログラムの最後にまとめとしてデータ解析の後、プレゼンテーションと 2000~4000 words の論文提出がありました。

②学習・研究面でのアドバイス

授業は予備知識がない前提で進んでいくのでわかりやすかったです。ディスカッションに関しては大学院生が多かったので自分の専門分野をなにかひとつしっかりと持っていると参加しやすいと思います。私は日本にいる間に生物の勉強をもっとしておけばよかったなと思いました。

③語学面での苦労・アドバイス等

知らない英語の専門用語が出てきて授業についていけないこともありましたが、学校の wifi を使ってネット上の辞書や電子辞書で調べながら授業を受けました。ネイティブやネイティブ並に英語の出来る子が多く大変でした。

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)

大学に紹介してもらった寮に滞在しました。プログラム参加者のほぼ全員がこの寮に滞在していました。1 人部屋もあればシェアルームの場合もありました。

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) 涼しく過ごしやすい気候でした。大学のキャンパスはデンマーク中心部に近くにあり、周辺にレストランやスーパーマーケットがたくさんあり便利でした。私は基本的に歩いて行動していました。クレジットカードがよく使われているようです。

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) 緯度が高いので夜10時半くらいまで明るかったです。治安はとてもいいと思います。

④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) 航空費は11万程度。家賃はデポジット除いて7万程度。そのほか現地で10万程度使いました。物価はかなり高いです。

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) 東京大学·Santander から8万円

コペンハーゲン大学から授業料·教科書代免除

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、週末の過ごし方など)

遠足としてみんなで週末にルイジアナ美術館、夕方にチボリ公園に行きました。その他の自由時間はコペンハーゲン観光をしたり、友達とご飯を食べにいったりしました。朝には大勢の人にまじって公園でジョギングしました。寮の近くのビーチで泳ぐ子もいました。

派遣先大学の環境について

①参加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) このプログラムのオーガナイザーの先生や学生スタッフの方がサポートしてくださいました。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC 環境等)

図書館は夜遅くまでやっていて便利でした。食堂は外で食べるより安かったです。大学構内、寮には wifi がありました。

プログラムを振り返って

(1)プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

このプログラムに参加して強く感じたとこは、専門知識をしっかりと身につけることがいかに大切かということと、英語は理解するためだけでなく自分から発信していくためのツールでもあるということです。

自分の専門分野について自信を持って語れると、たとえたどたどしい英語であっても周囲の人が興味を持って聞いてくれ、議論を深めることができ、さらに多くのことを学べるようになります。

英語を読んだり聞いたりして理解することはもちろん大事ですが、質問したり発表したり論文を書いたり自分の考えを伝えるのにも英語を使わなければいけません。他の国の子たちは英語で自分の意見をまとめて伝えるのがとても上手く、発信ツールとしての英語をもっと勉強しないといけないと感じました。

②参加後の予定

東大の学部で勉強します。研究室に通いたいなとも思っています。また、海外で長期間勉強してみたいとも思います。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

数週間という短い間でしたが、とても密度の濃い時間を過ごすことが出来ました。ぜひ思いきってチャレンジしてみてください。

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
- コペンハーゲン大学から教えてもらった Drop Box
- コペンハーゲンの観光サイト
- 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。

デンマークは自転車大国! 自転車通勤の人が多かったです



アンデルセンが暮らしたコペンハーゲンで出会ったみにくいあひるの子



緑豊かなコペンハーゲン大学付属病院



実験の様子(ヒトの生体組織採集)



東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

2014年 8月 4日

東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時):薬学部薬科学科4年

参加プログラム: Interdisciplinary aspects of healthy aging 派遣先大学: University of Copenhagen

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

本プログラムを主催したコペンハーゲン大学の Center of healthy aging では、細胞・組織レベル、個体レベル、社会レベルの3段階で Healthy aging を捉え、大きく3つのテーマに分かれて学際的な研究が行われている。基礎的な生命科学から、心理学、社会学まで広い範囲をカバーしている。

参加した動機

普段は東大薬学部という比較的バックグラウンドの似た学生が多い環境で過ごしているため、海外からの学生がどのような考え・姿勢で学んでいるのか漠然とした興味があり、自分の視野を広げる意味でもともに何かを学ぶ機会をもちたかった。また、自らの英語力を高めたいと同時に、その過程として英語を勉強するのではなく英語でなにかを勉強したいと思っていた。比較的参加しやすいサマープログラムに絞ると、私の参加したプログラムは理系の講義・プロジェクトが行われている数少ないコースのうちのひとつであり、自分の専攻とも関連のあるテーマだったため興味をもった。

参加の準備

①プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

TOEFL や IELTS など英語能力試験の準備は応募に前もって行うので、勉強期間も加味すると(人によって違うものの)前年の夏から秋くらいに始めることになる。Essay も書かなければいけないので、早いうちに情報を集めておくとよいと思う。

- 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) ビザは必要なかった。
- ③医療関係の準備(出発前の健康診断、予防接種等)

出国前に体調管理に気をつけることと、不安な点・気がかりな点があれば歯医者には行っておくとよい。

- 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)
- クレジットカード付帯保険に加え、東京海上日動の海外旅行保険に加入(カード付帯保険をカバーするような補償内容のものを選んだ)。
- ⑤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) 私の場合は授業に影響はなかった。担当の先生方へは早め早めにお話をした。
- ⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

研究室で日頃論文を読んでいただけだった。いまから思うと、学際的なコースなので自分が取り組んだことのない分野の単語の事前勉強や、リスニングの練習をしておけばよりよかったと思う。

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

これまでの体験記などを参考にさせて頂いた。特に自炊関連で、ラップは役に立った。自炊にこだわるなら、調味料の小さいパックなどがあると便利かもしれない。

学習・研究について

- ①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)
- 1 週間講義、1 週間グループワーク、数日の準備期間ののち最終日にはグループワークのプレゼンテーションを行った。講義は細胞・組織の老化に関するミクロな視点のものから、心理学・社会保障にかかわるものまでさまざまだった。グループワークは 4 つにわかれ、研究室を訪問して行う理系よりのプロジェクト、インタビューやデータ解析を行うプロジェクトなどがあった。プログラム全体のフィールドワークとして、ルイジアナ美術館や nursing home を訪れる機会があった。

②学習・研究面でのアドバイス

講義・グループワークともに学生からの発言が多く質問をしやすい雰囲気だった。バックグラウンドの異なる学生が集まっているので自分の専攻ならではの知識や経験を共有していくとディスカッションが広がってより楽しめると思う。

③語学面での苦労・アドバイス等

(当然のことながら)人によっては英語のアクセントに特徴があったり、話すのが速かったりして聞き取りづらいことがあった。慣れるしかないものの、プログラム前にリスニングを鍛えておくとよいと思う。

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)

大学紹介の寮でルームシェアをした。家賃は約3500DKK(+デポジットとして4000DKK)。あまり広くはなかったが特に不便はなく、寝具やタオルも用意してもらえた。寮のまわりは治安がよく、スーパーや飲食店なども多かったので便利だった。ただ鍵の受取・返却は、離れたところにあるHousing officeまで行く必要がありやや面倒だった。

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)

天気がよい日は乾燥しているものの暑くなるが、雨が降ると風も強いのでとても冷え込む。寒い日用にはおり物を持っていっておくと無難。講義を受けたキャンパスは寮から徒歩 40 分ほどの場所にあり、バスや自転車でも通学できる。バスでは定期券や回数券が使えるので購入しておくとどこかに出かけるときにも便利。

食事は自炊をしつつ、学食なども利用した。学食はバイキングでメニューも豊富にあり、重さで値段が決まる形式だった。自炊では、ちょっとした調味料(砂糖や料理に使えるたれ・ソースのようなもの)を日本から持ってくればよかったと思った。現金は、空港で 1000DKK 用意し他はなるべくクレジットカードを利用するようにした。露店など以外はどこでもクレジットが使えるものの、スーパーでは手数料がとられる。

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)

寮や大学周辺は治安に特に問題はなかったものの、繁華街ではスリなどもあるそうなので注意が必要。実際に、学会でコペンハーゲンに来ていた学生が財布を盗まれたという話も聞いた。

医療機関は特に利用しなかったものの、普段使い慣れた薬を持ってきておくと安心だと思う。空気が乾燥しているので、寝ている間にのどをいためないように気をつけた。

④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)

概算で、航空賃 14 万円、家賃 7 万円(デポジットとして同額程度。全額返ってくることは少ないと聞いた。)、交通費 7000 円、食費・生活費 5 万円、娯楽費 2 万円程度。

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)

JASSO 8万円、Santander 奨学金8万円、コペンハーゲン大学から7000DKK。

奨学金付きプログラムとして募集されていた。

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、週末の過ごし方など)

プログラムの一環としてのフィールドトリップでは、ルイジアナ美術館・コペンハーゲンの Nursing home・チボリ公園を訪れた。またグループワークの期間に担当の指導員の自宅で BBQ パーティを開いていただいた。その他、勉強以外の時間で放課後や週末にコペンハーゲンや近くの都市を観光することもできる。

派遣先大学の環境について

①参加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)

語学面のサポートは特にない。ほかの面では、プログラムの organizer の先生、事務および学生のアシスタントがプログラムのサポートをしてくださった。おすすめのお店なども教えてくれて助かった。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC 環境等)

図書館は講義を受けたキャンパスにあったものの利用しなかった。食堂は朝からお昼過ぎまで営業していて、よくここで昼食をとった。キャンパスでは Wi-Fi が使えたので、ほとんどの人が自分の PC を持ってきて使っていた。

プログラムを振り返って

①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

参加学生は学部2年生からPhDの学生まで、年齢・バックグラウンドともに多岐にわたっており、職業経験のある学生も多かった。社会経験が大学での勉強・学習につながっていることも多く、自分も大学での勉強に専念するだけでなくもっと社会に目を向けて自分の立ち位置を意識しなければいけないと感じた。また、講義・グループワークでは学生からの発言が活発で、はじめこそ戸惑ったものの後半のグループワークではほかの学生との議論などを通じて有意義な時間を過ごせた。いろいろな専攻の学生が集まっているので多方面からの質問が多く、学生の発言から学ぶことも多かった。普段あまり積極的に発言する方ではなかったので、この経験を忘れずに活かしたいと思う。

語学面では、自分がまだ満足のいくレベルに達していないことを改めて痛感させられた。適切な単語が思いつかずに 言いたいことがなかなか伝わらず何度か言い直すこともあり、話し方には気をつかうようになった。次の機会へむけ て、自分の英語の改善点がいくつか見つかったことは確かな収穫だった。

②参加後の予定

大学院へ進学する予定。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

日本では英語を使う機会がなかなかない人にとって、短期間で費用も比較的ひくいサマープログラムはとても有用だと思う。こういった機会を積極的に利用して、海外に出ていくきっかけにしてほしい。

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 デンマーク・コペンハーゲンの基本的な情報(文化、交通など)はガイドブックなどでおさえておくとよい。 プログラム開始前に、読んでおくといい論文として 10 本ほど渡された。
- 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。順に、講義を受けたキャンパス・歓迎パーティを開いたときの食堂。



