

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)

2017年6月27日

東京大学での所属学部・研究科等:	法学部	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: マスコミ)		6. 起業
	7. その他()		

派遣先大学の概要

デンマークのコペンハーゲン大学社会科学部に留学しました。学部(faculty)の中にさらに学科(department)があり、勉強したい学問分野により、複数のdepartmentにまたがって所属・履修をすることができます。(私は社会科学部に所属しながら、人文学部の授業も複数履修しました。)

留学した動機

主に語学力の向上、日本社会の相対化、将来の展望の獲得が目的でした。デンマークは国民のほとんどが英語を非常に流暢に話すことができ、高いレベルの英語と日常的に接する機会を持てる上、高い税金の代わりに教育や社会保障において先進的な取り組みがなされている社会であり、日本社会の課題を改めて捉えることができる点で魅力的な留学先でした。また、そのような成熟した社会でこそ幸福の像を考え、自分の進路について考えることもできると考えました。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2016年	学部3	年生の	S2	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2016年	8月~	2017年	6月	
	学部3	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2017年	学部4	年生の	A1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2017年	学部4	年生の	8月頃に	行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			48	単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			4	単位
	留学後の取得(予定)単位			52	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2014年	4月入学	2019年	3	月卒業/修了
⑧本学入学から卒業/修了までの期間:	5年		ヶ月間		
⑨留学時期を決めた理由:					
交換留学の場合、留学先で得られ、変換できる単位が限られていること、就職活動などに十分な猶予を持てることから、学部を5年間かけて卒業することにしました。そのスケジュールだと3年夏から一年間留学、その後サマーインターンや本選考にスムーズに入ることができると考え、最も多いこの時期の留学を決めました。					

留学準備

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)

東大のUSTEPの学内選考を受け、選考通過後、英語でコペンハーゲン大学のオンライン申請を行いました。学内選考では申請書の他に所属学部の教授との面接も行われ、英語を交えつつ、どんなことを勉強するのか、なんでその国に留学をしに行くのかなどといった質問をされました。

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)

デンマークはビザという呼称ではなく「residence permit」と呼ばれています。留学の場合学生用のresidence permitが発行されます。上限付きでアルバイトなども認められています。コペンハーゲン大学を通して申し込まれたST1フォームというオンラインフォームが送られてくるため、指示された方法・期間で手続きを行います。その後、2週間に以内に代官山のデンマーク大使館で指紋などの生体認証等の手続きを行います。自分で大使館と日程調整の連絡を取り合う必要があります。正式なresidence permitの書類が自宅に届くまでには1ヶ月以上かかるため、手続きは早め早めに済ませることを強くお勧めします。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

デンマークではかかりつけ医が個人個人に割り振られており、無償で診察を受けることができます。ただし歯科に限っては高額な診察料がかかるため、虫歯や親知らず等の治療は極力日本で済ませておく必要があります。

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)

交換留学にあたり東京大学が斡旋している付帯海学に加入しました。帰国時期が当初の予定から変更になった場合、変更の申請が必要になります。保険期間の1ヶ月以上の短縮の場合、保険金の払い戻しが可能でした。

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)

所属している法学部に1.入学許可書か入学証明書、2.留学の目的、3.履修予定科目の概要説明、4.留学先大学の便覧の類を提出する必要がありました。特に、現地で履修する予定の科目は自分の専門と関係している必要があるため(コペンハーゲン大学側がそう定めています)、履修したい科目をオンラインコースカタログで事前によく調べておく必要があります。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

コペンハーゲン大学自体は、Political Scienceなどを含む複数の学部で学ぶ学生に対し、TOEFL・IELTSを始めとする英語能力の証明を設けていますが、それらの学部以外では基準点は定められていません。そのため、東大が定めているTOEFL・IELTSの基準を超えていることが必要になります。私はTOEFLとIELTSを一度ずつ受験しましたが、どちらも初めてだったこともあり、点数は芳しくありませんでした。どちらかに絞り、複数回受験することも賢明かもしれません。(最大の違いは、TOEFLではスピーキングを含む全ての試験がパソコンで行われる点です。また、TOEFLの方が点数が小刻みに示されるため、努力や慣れに応じて点数が漸増していきやすいかもしれません。)

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

語学の話になりますが、実用面においては、リスニング能力がとにかく大事だと実感しました。自分から発信できなくても、相手の言っていることを理解でき、会話への不安がなくなれば、より活発にいろいろな活動に参加する意欲も出てくるため、さらに語学力が向上するなど好循環が生まれやすいと感じます。多くの物は現地でも調達できます。帰りは荷物が増えやすいため、捨ててもいい物を持って行きました(実際に帰国前に衣服などをたくさん捨てました)。

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
Danish Language Course Beginner 1	7.5	●	Danish Cinema	15	
Gender and Sexuality	15	●			
Course in Danish Culture	7.5	●			
Danish Language Course Beginner 2	7.5	●			
Democratic Challenge	10	●			

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)

コペンハーゲン大学には留学生用の授業がFaculty of Humanitiesを中心に多く開講されており、自分の専攻以外にもデンマーク文化に特化した授業を履修できることが特徴的です。それらは40人以上の学生が参加し、レクチャーが中心のものもあれば、学生間でディスカッションなどが行われるものもあります。予習には教科書から数十ページのリーディングが課されます。それ以外の各学部の授業は院生や現地の学生も多く、予習がさらに多し、よりレベルが高いです。デンマーク語は大学で履修することもできますし、大学外の語学学校に通うこともできます。

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

ヨーロッパではECTSという国際的に互換可能な単位が導入されており、コペンハーゲン大学の交換留学生は1学期あたり30ECTSまでの履修が可能です。デンマーク語コースは週二コマでしたが、多くの科目は週一コマでした(授業時間の長さはまちまち)。毎週100ページ以上のリーディングが課される授業もあり、予習には非常に多くの時間を要しました。

④学習・研究面でのアドバイス

授業による拘束時間がそこまで長くない上、休日を土日の他に作ることもできるので、予習・復習を自分で習慣付けてしっかりと行うことが重要かと思います。

⑤語学面での苦労・アドバイス等

リスニングが特に苦手だったため、最初は先生の言うことについていくことが大変でした。そしてノートを英語で取ることも慣れておらず、苦労しました。英語で日記をつけることを習慣付けていたため、英語を書くこと自体には徐々に慣れていくことができました。学問内容そのものに少しでも早く集中できるようになるために、リスニング能力は鍛えておくことに越したことはないと感じました。学生間のディスカッションでは内容の前にとにかく積極的に言葉を発しようという心がけました。

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にはHousing Foundationという寮やアパートメントを学生に斡旋する組織があり、そこを經由して家を探すことができます。私の部屋は家賃はキッチン・シャワー付きの一人部屋で4400kr(約7万円)でした。中心地やキャンパスからは少し距離がありましたが、値段の割にかなり好条件でした。シャワーやキッチンで4,5人の学生で共有するアパートメント方式もあります。そこではキッチンの使い方や掃除などでストレスを感じる人もいたようです。

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)

北欧ですので気温は日本より基本的に低いのですが、大きな違いは夏の湿度の有無です。夏は涼しく、海に囲まれていることもあり冬もそこまで底冷えしません。街は非常に平らで、自転車用の道が整備されており、自転車があれば非常に便利かと思います。とはいえ電車やバスもよく整備されており、Suicaのようなカードを買えば割引も聞かため、使い勝手は良いかと思います。野菜などは日本より安く感じましたが、外食はとても高いので自炊をおすすめします。現地はカード社会で、現金はそこまで多く持つ必要はありません。私は現地ATMから現地通貨をおろせるデビットカードを利用していました。

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)

コペンハーゲンにはビザの発行が非常に厳しいことでも知られており、移民の数はそこまで多くなく、治安もそこまで悪くありません(移民の数＝治安の悪さではもちろんありませんが)。ただし中心街の方に行けばスリなどは当然ありますので、財布を不用意に後ろのポケットやカバンに入れないように注意していました(カバンを開けられたり財布をすられた友人がいます)。また旅行時はもちろん、コペンハーゲン内においても人が多いところでのテロには注意をしていました。デンマークでは留学生にもかかりつけ医が定められ、無料で診察を受けられます。日本に比べ睡眠時間も確保しやすいので、食事と防寒さえ気を使っていれば、そこまで体調を崩すこともないと思います。

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

食費が毎月約3万円、交際費や交通費などの雑費が毎月約1万円くらいで、約4万円が生活費としてかかりました。それに家賃を加えると、毎月10万円以上の出費がありました。

・留学に要した費用総額とその内訳

ヨーロッパ内の旅行を多くしたため、往復航空費約16万円、家賃約70万円、生活費40万円、旅行など約50万円、計180万円がかかりました。

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)

東京大学を通して長島雅則奨学基金の給付型奨学金をいただいていたので、月8万円×10ヶ月分だったので、80万円をいただきました。

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)

現地では月に一度程度外国へ旅行に行きました。授業のない日が金曜や月曜にまとまれば学校を休まずに旅行に行くことができました。冬休みは1ヶ月半あったため、スロベニアで3週間のボランティアを行いました。また、2月からは現地の日本食レストランで英語・デンマーク語を使ってアルバイトをしました。

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)

困った時に連絡できる窓口は用意されているようでしたが、窓口が開いているのが一週間のうち数日かつ数時間だけであったため、すぐに連絡することなどができず、大学でのあらゆる手続きに非常に手間がかかりました。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

キャンパスは街の複数の地点に分散しており、各キャンパスとも図書館がありますが、勉強スペースはそこまで大きくないものもあります。公園などで気軽にスポーツを楽しむこともできますし、ジムも街のいたるところにあります。大学の食堂は街中のレストランより安価で、健康的な食事をとることができます。PCは図書館に行けば利用できますが、そこまで台数が多くありません。大学ではeduroamを使うことができますので、日本にいるうちに使用の手続きを済ませておけば現地で楽かと思えます。

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

今までは将来を描く上で人からの期待やかくあるべきという像を意識せずにはいられませんでした。デンマークで好きなことを学び、余暇と仕事をバランス良く大事にしている人々を見たことで自分にとって最善な将来は何かと一から考え直すことができました。また自分個人の内省にとどまらず、日本と大きく異なった高福祉で格差の小さい社会で、日本の課題を相対的に考える機会ともなったため、日本に貢献したいという意識を今までより強く持つようになりました。

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

6月中旬の帰国の直前には、夏のインターンなどの情報を集めるなどした他、興味分野に関する就活本などを親に日本から送ってもらいました。ポستنキャリアフォーラムなどのイベントに参加する学生もいたようです。

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() |

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

語学や学問上の成長もありましたが、東大の外に出ているいろいろなバックグラウンドの人(日本人を含む)と出会ったことは、自分が格好良いと思う人の像を広げるという意味で価値観の変化を促してくれました。社会のあり方、人の付き合い方、マイノリティへの考え方、政治への意識など、日本社会や日本の若者が普遍的な存在では決してないと実感しました。そしてそれは日本の外に出ないと明らかに実感しづらいつ感じました。

②留学後の予定

夏のインターンで自分の興味分野を絞り、秋以降の選考・インターンに臨んでいくつもりです。

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

留学を経て性格が大きく変わったり、飛躍的に能力を得るということはないと思いますが、留学先では、日本では決して触れることのできない多様性に触れることができます。ただちに就活や院進などに役立つというものではないかもしれませんが、卒業を延ばしてでも行く価値があったと、自分を振り返って言うことができます。また、国と国が隣り合い、密接に関わりあってきたヨーロッパへの留学は、その多様性や歴史の複雑さを通して日本がいかに均質を是とする社会であるかを気づかせると同時に、単純な大学の有名度などからは気づけないたくさんの発見をもたらしてくれたように思います。

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

留学やワーキングホリデーをデンマークでしている個人のブログを読むと勉強になりました。

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。



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)

2017年7月9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):	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:			
<input checked="" type="checkbox"/>	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
<input checked="" type="checkbox"/>	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・コペンハーゲンに存在する総合大学

留学した動機

未知の場所で自分がどれくらいやっていけるのか試してみたかった。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2016年	学部3	年生の	S2	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2016年	9月~	2017年	6月	
	学部3	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2017年	学部3	年生の	A1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2020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			36	単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			10	単位
	留学後の取得(予定)単位			40	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2014年	4月入学	2019年	3月卒業/修了	
⑧本学入学から卒業/修了までの期間:	5年		0ヶ月間		
⑨留学時期を決めた理由:					
研究室配属を決める前に留学するため。					

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)					
来るメールに従って書かれていることをやっていた。コペンハーゲン大学に申請する希望学部への配属は、専門知識がないと認められない可能性が高いので注意。					
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)					
遅めに手続きをした結果ギリギリの発行になったので、できるだけ早めに。					
③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)					
歯医者に行った。					
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)					
東大が用意していた保険のみ加入。					
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)					
特になし。					
⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)					
IELTS 6.5 Netflixを少し見ていた。					
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					
案外現地で揃えられるものばかりだが、ヒートテックと防寒具は必須。					
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
Theories of Urban Design	7.5	●	Theories of Urban Planning and Governance	7.5	●
Outdoor Recreation	7.5	●	European Farm and Food Systems	15	
Danish Culture Course	7.5		Danish Architecture and Urban Design	15	●
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)					
少人数のグループを組んでグループワークを行う授業が多かった。					

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
1学期に30ects取ることを求められる。授業は週3-4日。授業以外の学習は本当に個人による。
④学習・研究面でのアドバイス
学習面でも一定の成果を求めるならば授業はしっかり聞いて予習もしっかりすべき。自分の本気度を考えると良い。
⑤語学面での苦勞・アドバイス等
最初はなかなか会話には入れず苦勞した。ゆっくりでも大げさでも不恰好でもいいので仲の良い人から話していくべし。
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)
スペイン人とバスキッチン全てをシェアしていた。約4000kr/月。大学のHousing Foundationを用いて見つけた。
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)
曇りの日が多い。交通はほとんど自転車だったので、冬は防寒具が必須。クレジットカードを使えないところはなかったと言っても過言ではない。
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)
治安はそこまで気にならなかった。病院にもかからなかった。
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
毎月3万(食費2万、雑費1万)
・留学に要した費用総額とその内訳
100万(生活費30万、航空賃10万、家賃60万)
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)
東京大学海外派遣奨学金事業(短期・超短期)から月8万
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)
休暇には近くの国に旅行をたくさんしていた。

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)	
デンマーク語の講座や、相談窓口のようなものはあったが利用しなかった。	
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)	
図書館はとても快適でよく利用した。キャンパス内の公園も快適だった。	
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	
行っていない。	
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	
知っている働き方の幅は広がったように思う。	
③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)	
していない。	
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()
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	
授業を受けたりグループワークをする中で、英語能力の低さ・専門分野の知識の浅さを痛感した。何らかの分野のプロになる必要性を感じた。また、全く異なる環境の暮らしを体感した経験と様々な国を旅行したことにより、自分の都市のデータベースが増えたことも収穫だった。	
②留学後の予定	
自分の専門分野を学び、院まで行く予定である。	
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	
経済的、時間的余裕があるなら、学部での留学に抵抗を感じる必要はないように思います。楽しんでください。	
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	
特になし	
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)

2017年7月1日

東京大学での所属学部・研究科等:	法学部	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:)		6. 起業
	7. その他()		

派遣先大学の概要

デンマークの首都コペンハーゲンに位置する総合大学。

留学した動機

生まれも育ちも東京だったので、一度外から自分の故郷を見つめなおしてみたいと思ったから。また、海外で働くことに漠然とした憧れがあったにもかかわらず自分の海外経験が乏しいと感じたから。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2016年	学部3	年生の	S2	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2016年	8月~	2017年	6月	年時に出発
④留学後の授業履修:	2017年	学部4	年生の	A1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	年		年生の	月頃に	
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:	2014年	4月入学	2019年	3月卒業/修了	
⑧本学入学から卒業/修了までの期間:	5年		ヶ月間		
⑨留学時期を決めた理由:					

専門分野を決めてから行った方が留学計画もクリアにたてられ、よりスムーズに現地での勉強も行えると思ったから。
進路選択の前に将来を考える機会にしたかったから。

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)

送られてくる案内に従いました。前年にコペンハーゲン大学に留学していた方に質問したり、同時期に留学する方たちと連絡を取って協力があったのが役に立ちました。

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)					
ST1という学生ビザ。案内に従ってデンマーク大使館で申請し、2か月弱で自宅に届きました。					
③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)					
デンマークは歯科治療以外は無料なので、歯医者だけは日本で行っておきました。					
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)					
大学指定の保険に加入。					
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)					
学部からの連絡に従って、必要書類の提出や教授との面接などを行いました。					
⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)					
IELTS 7.0。留学に際しての準備は特にしませんでした。デンマーク人はどんな人でも英語が使えるので、デンマーク語も簡単な挨拶程度だけしか覚えませんでした。現地に着いてからの方が周りの留学生の英語力の高さに圧倒されて語学学習の原動力になりました。					
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					
ヒートテックなどの高性能の防寒具類。Kindle。					
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
Danish Society	7.5	●	Danish Cinema	15	●
Gender and Sexuality studies	15	●			
Social Media and Politics	7.5				
Course in Danish Culture	7.5	●			
Authority, Sovereignty, Power	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)					
毎回予習として100ページ弱の論文を読み、それに基づいて授業が進められます。私の履修した授業は基本的に30-50人規模のクラスで講義形式でした。たまに授業内でグループディスカッションを行うこともありました。					
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学期あたり3科目ずつ履修。1科目2時間の講義が週1回ずつありました。授業以外の学習時間は予習の量によりまちまち。					

④学習・研究面でのアドバイス
論文の読み方を工夫すると効率よく予習を進められると思います。例えば、IntroductionとConclusionを先に読むとか。
⑤語学面での苦勞・アドバイス等
予習をしっかりと臨めばリスニング力不足も多少はカバーできました。ネイティブスピーカーの友人にレポートの英語添削をもらおうと良いです。
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)
コペンハーゲン大学生用の寮に住んでいました。一人部屋でしたがキッチン・バスルームは20人で共有していました。家賃は月4500DKKで平日夜と週末朝の食費と光熱費込み。居住人数は40人と少なかったため、様々な活動を共にしました。
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)
自転車が主な交通手段なので、渡航前に前年の留学生から中古を買ってもらいました。キャッシュレス化が非常に進んでいるため、現金はコインランドリー以外では全く使わず、クレジットカードのみで生活していました。寮で食事が出るとき以外は自炊していました。
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)
治安はとても良いです。ただし日本人の女性はほとんどの人がスリに遭っています。なるべく荷物を少なくして過ごすことで対策できると思います。授業数が少なく時間を持て余しやすいので、インターンをしたり旅行に行ったり趣味の時間にあてたりしました。特に冬は日照時間が極めて短く気分が塞ぎやすいのでなるべく人と会ったりする工夫を。
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
生活費は月4万円(食費は月1万強)。家賃は月8万円弱。
・留学に要した費用総額とその内訳
約200万円(航空賃15万円。ビザ代など含む)。
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。毎月10万円と渡航費往復20万円。
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)
コペンハーゲンの日本企業でのリサーチインターンと国際映画祭でのボランティアをしました。休暇中は国内外を旅行したり、寮の友達と交流をしたりして過ごしました。
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)
デンマーク人の学生がメンターとして留学生を空港に迎えに来たり市内を案内したりしてくれるサポート制度があります。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)	
図書館が各キャンパスにあります。スポーツ施設はありませんでしたが、公共のジムに通っていました。食堂は量り売り形式で美味しいです。	
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	
海外で働くことへのより具体的なイメージを持つことができました。	
③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)	
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	
異なる価値観に日々囲まれることで当たり前だと思っていたことを一度見直すことができました。寮での多国籍な友人たちとの密接な人間関係を通して、他者との付き合い方、異文化の受け止め方など、自分の人間力と向き合う機会にもなりました。	
②留学後の予定	
単位をとりつつ就職活動をして2019年に卒業。	
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	
変化や失敗を恐れない心が留学生生活を充実させる鍵だと思います。	
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	
「コペンハーゲン 留学 ブログ」などと検索して、過去の日本人留學生のブログを読み漁りました。現地での生活をイメージしやすいのでオススメです。	
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。	