

東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時):理学系研究科 修士 1 年

参加プログラム: 派遣先大学:

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

COP3: Interdisciplinary Aspects of Ageing

参加した動機

英語で世界の同じような学生たちと研究をしたいと考えたため。

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)

早めに行いましょう。事前に大学のインターナショナルオフィスの opening hour や場所は確認しておきましょう。コペンハーゲン大学は東大と違ってキャンパスが街のあちこちにちらばっています。

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)

日本人がデンマークに短期滞在の場合、ビザの申請は必要なし。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、予防接種等)

特に指定なし。

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旅行保険のみ。

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)

留学申請書類の提出のみ。単位認定は交渉する予定。

⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

TOEFL85 点 けどこれはほぼまぐれで二回目は 77 点でした。85 点の内訳(R25L17S19W24) つまり英語はできるほうではなかった。

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

ビニール袋(ゴミ袋)、カバン(すべてのスーパーで袋は有料、しかも安くない)、お茶(水かっってお茶作ったらお得)、日本円、コンセントの変圧器(当然ですが)、証明写真(定期の発行に必要)

留学を楽しむ心構え。

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に●をつけてください。

COP3: Interdisciplinary Aspects of Ageing ※申請予定 認められるかはまだわかりません(2013 年 8 月現在)

② 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)

タイトルの通りですが、老化について様々な視点から研究するプログラムです。プログラム前に大量の論文が渡され読んでいきましたが、正直読む必要はなかったです。特にバイオの論文は専門知識がないとまったくわからないと思います(Cell の Review などが渡されました)。授業について、前半は老化に関する授業、後半はグループ 4 つに分かれて実験や研究を行いました。実験は、今年は分子生物学、細胞生物学のようなバイオ高度な専門的知識がないときついもの(2つ)から、疫学のような統計分析や IT に関する研究(2つ)まで幅広かったです。バイオの研究は 8 時すぎから 16 時半くらいまで毎日実験、後者の二つの研究は午前中のみ数日間のみという時間割になります。私はコペンハーゲン大学病院のラボに配属を希望し、今まで知らなかったようなバイオの技術を学ぶことができました。具体的には、バイオプシー(ヒトの生体から筋肉組織などを採取する)や western blotting、細胞染色などの経験をしました。学術論文の書き方やデータの統計的解析の仕方もこれを機に学ぶことができました。

③ 学習・研究面でのアドバイス

生命科学系の研究をしている人には強く、強く推奨します。IARU のプログラムに科学系のプログラムはほとんどありませんが、このプログラムだけは非常にヘビーな研究を行います。院生限定のコースなのでラボに所属している人が多いと思いますが、語学留学や研究とあまりに異なる内容の留学はラボ的に認められづらいと思います。このプログラムは研究に必要な論文の書き方や統計の評価法も学べるので自分の研究にもプラスになります。もちろん、後者二つの研究はバイオの専門知識は不要ですし、実際法学部生や経済学部生が選択していました。

#### ④ 語学面での苦勞・アドバイス等

日本と中国以外は大体英語が母国語もしくは 2nd language でかなり流暢です。めちゃくちゃきつかったです。というか、一番下手でした。しかし、将来的に英語はほぼ必ず必要となるので、いい経験になると思います。英語が下手でも、下手なのは理解してくれます。ポジティブに参加していけばいいと思います。英語が聞き取れないときついので、留学前はリスニングの勉強でもしたらよいでしょう。

#### 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)

大学が紹介してくれた Bispebjerg Kollegiet にステイしました。多くの参加者が同じ寮だったようです。

##### 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)

朝夜は意外と冷えるので羽織物があるとよいが、基本的に毎日半袖でオッケーでした。蒸し暑くないので、冷房は不要(というかついてない)でした。夜は 11 時まで明るい！雨はほとんど降らず、傘を一度も開きませんでした。

一か月の定期券(バス、電車両用)を購入しました。絶対に購入したほうが良いと思います。

物価が信じられないくらい高いので、心していきいいです。150 mL コーラ約 400 円、ビックマックセット約 1200 円、ラーメン約 2300 円。

お金は 2 万円コペンハーゲン空港で換金、そのほかにクレジットカード、日本円数万円を持参しました。かなりのクレジットカード社会で、現金での支払いよりクレジットを用いている人のほうが多いです。学食はクレジット使えないので現金はいくらか持っていきましょう。あと、屋台のホットドッグ、本当におすすめなのでぜひ！

##### 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)

治安はかなりいいと思います。医療機関は利用していないのでよくわからないです。昼とそれ以外の寒暖の差が少し大きいかもしれないので風邪をひかないようにするといいです。

##### 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)

航空券 15 万円

家賃 8 万円程度 デポジットとして同額程度かかります。返却はプログラム終了後。

交通費 2 万円

食費 8 万円

その他 5 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

コペンハーゲン大学 7000DKK

##### 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)

週末は市内観光したり、スウェーデンに遊びに行ったり。コースの後はレポートの最終提出まで時間がだいぶあったので、ヨーロッパを電車で周遊しました。10 時過ぎくらいまで明るいので、かなり外にいられるので、楽しかったです。プログラムのオーガナイザー主催の BBQ やルイジアナ美術博物館へのエクスカージョンなどもありました。

#### 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)

サポートは整っていると思います。なんでもオーガナイザーに相談できました。

##### ⑤ 大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC 環境等)

食堂のみ利用しました。平日の昼の間しかやっていません。デンマークのローカルな食事が楽しめるだけでなく、値段も比較的良心的なので、おすすめです。

#### 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

英語の重要性を実感しました。英語が大事なのはわかっていたし、ラボにも外国人たくさんいるので使う機会はあったのですが、日本にいる限り、最悪できなくてもなんとかなるし、日本語を使う道を選んでいくと思いますが、留学先ではどんなにちょっとしたことで英語以外通じません。すぐもどかしいときもありましたが、英語の学習をやめてはいけないことを再確認しました。それから、日本は私が思っていた以上に、経済大国として見られていました(特にアジア諸国から)。日本の食生活や治安、経済や福祉について褒められるとうれしいものがありました。それと同時に自分がよくわかっていないことが時々あり、最低限日本のことは知ってから参加すべきだと思いました。たとえば、各国の所得税の税率や東京都の人口の話になったとき、答えられませんでした。

## ② 参加後の予定

学校で研究に励みます。

## ⑥ 今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

非常におすすです。特にバイオや科学系のラボに所属している方には強く推奨します。IARU は理系のプログラムがほとんどなく(というかこのコースだけだと思います)理系にとっては貴重なコースです。そのほかのコースだとラボの人達からは研究室さぼって遊びにいくと思われてしまうのではないのでしょうか？

デンマークにはなかなか行く機会がないでしょうし、夏は避暑地でもあります。日もかなり長く過ごしやすいので勉強以外に存分に楽しむこともできます。スウェーデンまで 30 分くらいなので遊びにも行けます。ドイツまでは電車で 5 時間なのでプチ旅行できます。IARU は英語力前提というだけあって、参加を躊躇している人もいますが、意外と何とかなるので TOEFL80 点をまずは目指して、超えたらぜひ参加してみてください。

## 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の日本人の准教授に送っていたいたサイト達。自分は利用していませんが。

公共交通機関検索

<http://www.rejseplanen.dk/>

自転車経路検索

<http://www.viamichelin.com/>

### 情報

<http://copenlife.org/> (日本語)

<http://www.visitcopenhagen.com/copenhagen-tourist> (英語)

## 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。

### 夜 10 時のコペンハーゲン



### 研究を行ったコペンハーゲン大学病院

