

東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時):工学部航空宇宙工学科

参加プログラム:IARU GSP 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・報道) 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ヨーロッパ有数の歴史のある大学であり、国外の学生も積極的に受け入れている。国際政治の分野では安全保障に関する一つの学派の中心となっている。

参加した動機

最も大きな動機は海外で勉強してみたいという気持ちだった。僕は外国に行くことが一番好きなことで、将来はいろいろな国の人と協力して仕事がしたい。なぜなら、自分の今まで知らなかった人やその人の生活の話を知るといつもワクワクするからだ。そして時期的に参加可能な留学プログラムの一つが IARU・GSP だった。COP2 は 8 月に開催されるため授業期間に被ることがなく、興味のある国際政治についてだったので行きたいと強く思った。

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)

派遣決定の通知は 5 月の初めにコペンハーゲン大学からメールでお知らせがあります。これに対して参加の意思があることを返信します。

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)

デンマークへは 6 か月以内の滞在の場合ビザは不要です。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、予防接種等)

このプログラムの場合、短期ということもあり健康診断などは必要ありませんでした。

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)

AIU の留学保険です。三井住友のクレジットカードには保険が付いているので加入は不要だったかもしれません。

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)

工学部に所属していて国際政治のコースをとるので単位は東大では認定されません。手続きは必要ないですが、東大に提出する書類には担当の先生の署名が必要です。担当先生は、3 年生の場合は学科の学生担当の先生だと思います。事務の方に誰にサインをもらえばいいか聞くと教えてくれます。

⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

英語の音楽や映画、新聞や本を借りました。学科の授業が忙しい方は普段の生活の中で英語に代えられるものを見つけるといいと思います。

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

僕が持って行かず現地で購入したのは、長そでの服、靴、プラグの形を変えるもの、シャンプー類、ドライバー、傘などです。出発前は予習資料を読むほか、英語やヨーロッパの最近の政治ニュースを勉強するといいいですが、何よりも自分の学科の課題などを終わらせているとすっきり楽しめると思います。

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に●をつけてください。  
サマープログラムの国際政治に関するコースで、内容は特に安全保障についてです。

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)

国際政治の研究室の教授とポスドクの講師、関係する機関の方々がテーマごとに授業を担当します。9時から10時が前日の内容に基づいたディスカッション、10時から12時まで短い休憩を挟んでその日のテーマの授業、昼食はみんなで食堂に行って、13時から15時ごろまで授業か外に出て国会や省庁などを見に行きます。予習は各コマ2つから3つの論文を読んでくることです。論文は授業に関連する内容で、履修者用のネット上のドライブにアップロードされます。授業の内容を放課後に復習するためにノートをとったり、録音したりするといいいと思います。授業ではみんなすぐに質問をしたりただ意見を言ったりします。

安全保障化の理論に基づいて相手の意図を推測したりするのですが、それでも双方が政治文化的な違いから生じる誤解を解かなければならないということです。そしてそのためには敵対する相手の言うことを理解するための多くの努力が必要だということを感じました。

#### ④学習・研究面でのアドバイス

予習用の 1500 ページに上る論文をすべて読むのは英語を使う国の学生でも時間が足りないようです。授業や予習で読む論文は、ギリシャの財政危機やデンマークのムハンマドの風刺画問題、国内の移民政策など、ヨーロッパやデンマークに関する問題が関連しています。終えてからの意見ですが、日本語の本やネットでテーマの内容を勉強するのがいいと思います。

#### ⑤語学面での苦勞・アドバイス等

友達と話すことで心配はいらないと思います。僕はディスカッションの流れの中で意見を言うのが難しかったです。TOFEL の勉強は授業で必要な能力と同じだと思います、

#### 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)

Keops という寮はキャンパスから自転車で 15 分の一人部屋で費用は 8 万円です。コースの参加者の多くがここに泊まります。部屋はきれいで生活用品はほぼ全てあります。大学の寮に関する部署から、コースの参加を認定する通知が来た後に連絡があります。

##### 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)

東京の 10 月下旬の服装がいいと思います。半袖半ズボンでもいけますが、ジャケットを着ても暑くないくらいです。短い雨が降るので傘と自転車に乗るならレインコートが必要です。

キャンパスは中心部に近く、街にはきれいな公園や美術館、商店街が多いのできっとコペンハーゲンを気に入ると思います。

デンマークの物価は外食と交通について特に高いので、自炊して自転車に乗るのがいいと思います。友達とご飯を作るのは楽しいですし、自転車があれば市内のどこにでもすぐに行けます。自転車のレンタルは月 6000 円くらいです。

クレジットカードと現金のどちらでもいいと思います。僕は現地でカードで 4 万円と現金で 7 万円を使いました。

##### 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)

場所と昼夜を問わず治安が悪いということはないです。

##### 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、授業料は無料で教科書はアップロードされます。家賃は 8 万円で、食事は学食が 500 円で外食が 800 円、食料品は日本とほぼ同じで、交通費は寮から学校までのバスが 400 円(24DKK)、美術館は無料になる曜日を選んで、郊外への観光は電車が往復 3000 円ほどです。

##### 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)

東京大学の短い期間の留学のための奨学金を 8 万円支給していただきました。国際交流課の方から連絡があると思います。

##### 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、週末の過ごし方など)

放課後は友達と市内を自転車で巡り、週末は郊外を観光しました。8 月は多くのフェスティバルがあって、夜の野外映画は楽しかったです。放課後に授業で扱った映画をみんなでアパートで観たり、列車で郊外に行ったのもいい思い出ですが、それも参加した学生のみんなと一緒にだったからこそだと思います。

#### 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)

現地に行く前に、例えば寮のことや予習のことでお願いや分からないことがあればメールで担当の方に問い合わせると、親切に答えてくれました。

##### ②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC 環境等)

図書館は市内に点在していて、社会科学科の図書館は授業のあるキャンパスの建物の一室です。食堂は量り売りで、手頃な値段でバランスのいい食事が食べられますので僕は好きでした。コースのみんなで行って授業のことや街のことを聞いて楽しい時間の一つでした。Wifi は校内で使えます。PC とコピー機は教室の建物の地下にあります。

寮の部屋ではインターネットが使えます。

#### 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

授業も興味深かったのですが、何より他の国からの学生と友達になったことと、一緒に観光したり食事をしながら話したことが何より楽しく刺激的でした。やっぱり将来は世界のいろんな国の人たちと一緒に仕事がしたいんだなと自分の気持ちがよく分かりました。

##### ②参加後の予定

### 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

僕は将来の進路について迷っていたときだったのでこのプログラムは大きな転換点になったと思います。正直なところを言うともっと長く勉強したいと強く思いました。もしあなたが1年間の留学に応募してみようと思っているならそちらにトライすべきだと思います。でもコペンハーゲンはとても良い街で授業も充実していました。一つ驚いたのは、多くの学生が生まれた国の外で大学に行っていてさらにこのプログラムに参加しているか、サマープログラムや交換留学を学部の中にいくつも経験していることです。応募してみても行って初めて失敗も成功もあると思います。

### 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

現地の大学のホームページは役に立ちます。コペンハーゲンを紹介するサイトも英語の勉強と食事やイベントの情報収集に役立つでしょう。手軽に自転車を借りたいなら [studybikes.dk](http://studybikes.dk) が役に立ちます。

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。写真は左上から時計回りに、1. 安全保障化の理論のパイオニアである Ole Waever 教授とともに親切なポスドクの Urlick 2. 内外の様々な講師による授業。写真は、政治において映像の持つ効果の授業。3. 放課後は観光や研修に行く。チボリ公園に向かうところ。みんな自転車をレンタルしている。4. 写っていないが人魚姫の像の前。僕は一番左。友達達は左から UC バークレー、イェール、シンガポール国立大から来た。5. コペンハーゲンの有名な観光地、ニューハウン。6. 社会科学部のキャンパス。寮から自転車で15分、市内にも自転車で10分で行ける。



The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form  
(Very-Short-Term Study Abroad Program)

Date: 30/08/2013

Faculty/Graduate School: Graduate School of Inter-disciplinary Information Studies

Year: Master First Year

Program Attended: IARU COP2: Security: Theories, Practices and Dilemmas of Widening the Concept

Organizing Overseas Institution/University: The University of Copenhagen

Occupation after graduation (intended):

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 1. Research | <input type="checkbox"/> 2. Specialist (Medical · Judiciary · Accountant) | <input type="checkbox"/> 3. Civil Service    |
| <input type="checkbox"/> 4. NPO                 | <input type="checkbox"/> 5. Private sector (Type of industry: )           | <input type="checkbox"/> 6. Entrepreneurship |
| <input type="checkbox"/> 7. Others (            | )   |  |

Outline of the receiving institution overseas

This summer school is on the topic: "Security: Theories, Practices and Dilemmas of Widening the Concept".

Reason why you decided to participate

To equip myself with knowledge on policy decision process; broaden my view and enhance research skills; network with students around the world

Preparation for the program

(1) Application process (please give any advice on dealing with the application process)

I was not aware of this program until two week prior to the deadline and it did take time to get my supervisor's signature of approval. I would suggest people interested in this program action as early as possible.

(2) Visa application (type of visa, where to apply, processing time, any advice on visa application)

Schengen visa for short-term travel. For Japanese citizens, visa is not needed. The Danish embassy in Tokyo is in Daikanyama and the processing time was really quick, in my case, it only took two workdays.

(3) Medical check-ups (health check-ups before departure, inoculations, etc.)

N/A.

(4) Insurance (information about insurance for travel/studying abroad purchased)

Purchased online from insurance companies.

(5) Procedures required by your Faculty/Graduate School (any information about course registration, credits, exams, submission of dissertations etc)

I consulted with my faculty administration office. I was asked to submit a few documents if I wanted to transfer my credits back. But there is no guarantee that I could get the credits.

(6) Language preparation (language level (English, etc.), lessons etc.)

N/A.

(7) Items which should be taken with you from Japan and any other advice on things which should be done before leaving Japan.

If you are going to stay at the dorm offered by the University of Copenhagen, in my case, "Keops", you will need to bring pillows, blankets, and sheets.

Information on the academic/research program

(1) Please give list of the courses selected (if course selection was available)

\* Mark courses which you were later processed to transfer credits to the University of Tokyo with [●]

IARU COP2: Security: Theories, Practices and Dilemmas of Widening the Concept.

Waiting for credit transfer results.

(2) Outline of the program (Style of the lessons/preparation study/review study, thing which left an

impression on you, etc.)

The form was basically lectures and class discussions. In order to participate in the discussions, you need to go through the required readings before class. The style is quite vibrant and different from that at Asian universities where students tend to be quiet and the lectures do all the talking.

(3) Advice on aspects of academic/research work

Reading and reading. And do not hesitate to ask questions.

(4) Problems experienced with language issues, advice concerning language, etc.

Different accents can be experienced in class. I got used to the diverse accents after two or three days but at the beginning it was a bit difficult to understand some lecturers' and classmates' English.

Aspects of life

(1) Accommodation (Type (home-stay, room-sharing etc.), cost, atmosphere/appearance of accommodation, how you found it, etc.)

The dormitory offered by the University of Copenhagen, "Keops": 20min away from the campus by bus; good in terms of privacy with the toilet and bathroom inside and spacious compared to Japanese ones; convenient with two supermarkets nearby and a shopping mall within walking distance; BUT very expensive deposit (approximately JPY 90,000 which we had to pay very early and would not be able to get it back several weeks after the program ended. AND very troublesome to get and return keys. Keys were given out and required to return to the International office instead of somewhere at the dorm and it only opens between 12 and 3pm Mon-Fri. This caused great trouble to me and other students as well. You need to plan ahead when to arrive and depart or ask some one to pick up/return the keys for you. PLUS you need to well confirm with the International office on who is going to pick up/return the keys. In my case, they lost my email telling who I authorized to pick up my room keys and refused to give them to my friend. I had to stay at a hotel before I could pick it up on the second day. You might want to balance the merits and demerits of the dorm.

(2) Living environment (such as climate, environment around the institution, transport facilities, food, managing your money (overseas money transfer, credit cards))

August is the best season in Copenhagen. It rains a bit but most of the time very sunny with temperature around 22~26 degree. You might need to bring sun cream, summer and autumn clothes. Not much choice of food within my budget so I cooked a lot. Transportation is very convenient. I would recommend a one-month pass at DKK350 if you need to take public transportation more than twice a day. You might want to bring Danish kroner and if you run short of cash, VISA/MASTER cards can be used at big supermarkets and shops.

(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.)

Quite safe from my own experience and local people are very nice to ask for help.

(4) Details of expenses (breakdown of costs, such as airfare, program fees, cost of required books, rent, food, travel cost, money spent on entertainment)

Approximate cost (JPY)

Air tickets: 200,000

Program Fee: Free

Dorm Rent: 90,000 (+deposit 90,000 we would be able to get it back later)

Travel cost and living expense: 70,000

(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.)

MEXT: 147,000

The University of Tokyo: 80,000

(6) Activities other than academic/research work (sports, cultural, volunteer/internship, weekend activities, etc.)

Lots of places to go and the program included a few excursions.

You might need to prioritize what you are most interested in. Almost every one of us felt that three week was too short.

Environment of the receiving institution

(1) Support facilities for students taking part in the program (such as language, academic, living support mechanism and counseling services)

I would say support for life, especially the key picking-up/returning arrangement of the dorm is not adequate.

I would also suggest an information kit to be sent to the students to be aware how to travel from the airport to the International office (if they choose to stay at the dorm and need to pick up the keys by themselves), weather, local transportation options (I did not know the existence of the one-month pass until the end of the first week from another exchange student, and that wasted a bit of money) sightseeing spots, introduction of teaching and administration staff, and so on.

(2) Facilities (libraries, sports facilities, cafeteria, IT equipment and facilities, etc.)

Library at the campus is very small not of great use to me.

Cafeteria at the campus does not have much choice so sometimes we dined out.

I basically did our homework in my room.

Looking back over the program

(1) The significance of the program and how you have developed by taking part in it, any other impression from having studied abroad

Very great experience discussing some hot topics with the professors, policy practitioners, and peer students from other prestigious universities.

Although this is not my first time to study experience abroad, I find this one specifically exciting because of the diversity of the student group.

(2) Your plans having studied abroad

Completion of my master program at Todai.

(3) Any messages or advice for future participants

It is very beautiful season in Copenhagen and do enjoy your time.



Miscellaneous

(1) Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas  
<http://www.visitcopenhagen.com/copenhagen-tourist>  
For sightseeing information.  
and Google Map and route

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

All the participant students from Todai in COP2 plus one Japanese American student from Yale (Second one on the right).



東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時):前期教養学部文科 I 類2年

参加プログラム: COP2・Security: Theories, Practices and Dilemmas of Widening the Concept

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

1479年にクリスチャン1世により創立された、北欧最古の大学の一つです。コペンハーゲン学派を形成したオールウィーバー教授を中心とした International Security Studies の研究・教育が有名です。

参加した動機

昔から、Political science に強い興味関心があったのですが、それと関連の強い、International security studies にも興味がわき、研究の盛んな当地で一度学んでみたくなったこと。

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)

選考後の特別な参加手続きみたいなのはなかったです。ただ、寮のあっせんや、学生証発行のための写真の送付依頼が、コペンハーゲン大学から発行されるメールアドレス宛てに送られてくるので、それをこまめにチェックし、言われたように、振込などを行うことは必要です。事前教材などは、Absalon というコペンハーゲン大学のページにアップされます。

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)

デンマークに行くのにビザは必要なかったです。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、予防接種等)

海外に行かれたことのある方はすでにご存じだと思いますが、歯医者だけは海外旅行保険がききません。行く前に歯科検診、治療だけは行くことをお勧めします。予防接種は何も必要ないです。

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)

生協の海外旅行保険に加入しました。ネットででき、割引があるので、一番一般的かと。

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)

前期教養学部には何も提出する必要がありませんでした。授業期間にもかぶっていませんでしたので、特段何もすることはなかったです。

⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

事前教材を読んだり、中級英語の授業を取ったり、英会話スクールに通ったりしました。

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

特に日本から持参すべきものはないです。現地のスーパーでたいていの物はそろいます。寮には洗濯機と乾燥機もありますので、洗剤などもいりません。ただ、全体的に物価が高いので、絶対使うものは、日本から持っていくのがいいでしょう。視力のよくない方は、度付のサングラスや水中ゴーグルなどは持ってきたらいいと思います。

出発前は、どこかのお店にでもかけて、外国人と英語でフランクに話しかけてみるのがいいでしょう。感情表現や情景描写表現が足りないと、最初他国の学生と打ち解けづらいので。相手の英語のリズムに乱されず、自分のリズムで話す練習になるので、できる限り多くの相手と話すのが肝要でしょう。

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に●をつけてください。  
選択授業はなかったです。Security というテーマで一貫した講義が展開されていました。

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)

毎朝、担当の生徒が前日の授業内容のまとめをしたうえで、それへの理解を深めるための質問を提示し、少人数のグループでディスカッションするという時間がありました。それが済むと、それぞれ違う先生による授業が2コマ程あり、その後、議会や政府などを訪問し、そこで授業を受けるというのが大体の一日の授業構成でした。予習は課題文献を読んでくることで、必須の読書課題だけで500ページ以上、要望課題まで含めると1500ページ以上になりました。復習は、先に書いた朝の時間ですることができます。欧米の授業では、時間内にいつでも手を挙げて質問することができますので、そこでほとんどの疑問を解消してしまえば、復習も短時間で済ませることができます。授業もいくつか



担当している TA の方が朝の復習時間も含めてずっといるので、聞きそびれた質問があっても、すぐに解消することができます。

印象に残っている内容は、Security という学問が発展した理由についてです。非常に簡単に言いますと、超大国によって、ある問題には非常時対応が必要であると宣言されるのに対して、果たしてそれがどのような過程で行われ、本当にその対応は必要なのか考えるためということらしいです。

#### ④学習・研究面でのアドバイス

とにかく事前教材の読み込みが重要です。授業は読んできていることを前提に展開されます。先生によって当然授業の仕方は違うのですが、事前教材で紹介された理論の適用をメインにされる方もいます。

もう一つ重要なのは、授業や議論の中でわからないと思ったことがあれば、率直に質問することです。大雑把な質問でも、とても的確に先生は答えてくださいますし、別に他の生徒何とも思わないので、恥ずかしがる必要も悪気を感じる必要も全くないです。

また、単位取得のためには、4000 ワードのエッセイの提出が後日必要となるので、その準備も徐々に進めるのがいいでしょう。プログラム中に、自分のエッセイの方針について、他の生徒や先生と議論する時間が与えられるので、そこまでは、自分の問題意識や、適用できそうな理論、事前教材の中から参考文献にできそうだったもののリストぐらいは作っておくのが順当でしょう。

#### ⑤語学面での苦労・アドバイス等

ばらつきはありますが、先生によっては、日本で受けたどんな日本語の授業よりも早口で話すので、聞き取るだけで一苦労でした。その上、内容、用語が高度なので、単に音声だけ認識できてても何のことを言っているのか理解するのは相当苦労します。今の単語どういう意味なの、と他国の学生に聞いてみたら、自分は普通に使っているし意味も分かるけど、説明は難しいと言われたこともあります。日本にいる間にとにかくできる限り多くの参考文献を読んで、そこに出てきた単語の意味、ニュアンスを理解することが一番の対策です。ネット配信されている欧米の授業などを見て雰囲気をつかんでおくことも有効だと思います。また、欧米の学生は日本以上に他国の学生を受け入れているので、参加学生の国籍はかなりバラバラで、なまりもかなり認められます。欧米アクセントでなかったから聞き取りにくかったなんて言い訳が通用するのは大学受験までなので、日頃からどんな英語でも聞き取る練習をしてください。英語の映画を見るとか、他国出身の人と話すとか、地道にやるしか方法はないと思います。

#### 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)

宿泊先は、寮を大学があっせんしてくれます。バスで大学から10分ちょっとの場所で、中々便利なのですが、部屋によっては深夜3時まで向かいを走る電車の音がうるさいですし、早朝から強い日差しが入るので、耳栓やアイマスクを必要とします。一応電気スタンドはありますが、天井に電灯がないので、夜は少し暗いです。電灯や机、いす、食器などを含め、置いてある設備は部屋によって少しずつ違うので、最初によく確認した方がいいです。あと部屋は、ごみが落ちていたりして少し汚れているので、最初の1日は掃除に充てることを念頭に置いておかなければなりません。

##### 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)

私が滞在した時期は8月だったので、気温は20度くらいで総じて過ごしやすかったです。ただ、お日様が出ている時間が長く、10時から3時くらいまでしか夜がなかったのが少し辛かったです。大学周辺は観光地や主要駅にも近いのでとても便利でした。交通機関は、コペンハーゲン市内は市バス網がよく整備されていますし、電車も本数が多いので、何も困ることはありません。電車・バス両方で使える月単位の区間パスもあります。食事は、お昼は基本学食のbuffetをみんなと取り、朝晩は寮で自炊していました。物価は高いので、自炊することをお勧めします。寮に冷凍庫があるので、作りおきとかするのもいいと思います。お金については、コペンハーゲンは学食以外基本的にすべての店でクレジットカードが使えました。ただしJCBは使えないお店がちらほらあったので注意が必要です。

##### 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)

全体として治安はかなりいい方です。ただし、プログラムの一環としてガイドツアーに行ったクリスチニャンだけは、絶対に一人で行かないようにしてください。少人数でも行かない方がいいと思います。他は、目抜き通りのストロイエ周辺ですりが多いのと、中央駅横のホテル街が夕方以降は、不良が多いことぐらいは覚えていた方がいいと思います。

##### 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)

航空費は約20万円かかりましたが、授業料は東大とコペンの協定により、無料になりました。教科書は、1500ページの印刷代がかかります。住居費は確か8万円ぐらいでした。

食費は、ケバブやバーガー、サラダなら30から40DKKですが、ちゃんとした食事をするとすぐ70から100DKKかかります。交通費はバスの一か月定期券があり、たしか390DKKだったと思います(写真必要)。美術館などに行く費用も含めて、滞在費は合計で、8万円ぐらいかかったと思います。

##### 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)

JASSO様。8万円。本部国際交流課からの通知で存在を知りました。

##### 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、週末の過ごし方など)

放課後にいくつか公式な excursion が設定されていたので、みんなで運河ツアーやクリスチニャンガイドツアー、チボリ公園に行ったりしました。それ以外でも映画を見に行く会や美術館めぐりの会が有志で結成されたりしました。休日

になると、ちょっと遠くの街へ出かけたり、スウェーデンに越境したりしていました。Facebook のグループページでいろんな提案がされているので、自分も行きたい場所を提案し、あちこちにみんなでワイワイ出かけてました。

#### 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)

語学面でのサポートは一切ありませんでした。生活面でのサポートも寮のあっせんぐらいでしょうか。学習面・精神面でサポートが必要な場合は TA さんが相談に乗ってくれます。

##### ②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC 環境等)

図書館は充実しています。自習する机もネットも整っていますし、印刷機もあります。スポーツ施設のようなものは特になかったです。食堂は、ビュッフェ形式で考えてとれば栄養も偏りなく取れます。

#### 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

一番の意義は、実際にその権威から Security という学問分野について学べたことと、学際的な視点で Security をとらえることができるようになったことでしょうか。発言するためにも、ずっと自分の頭で考え続けなければならない環境に置かれたこともいい経験でした。マスプロ授業でも授業中にずっと思考し続けることはできますが、ともすれば楽な方に流れ、暗記ゲームに徹するだけの日々になりがちですから。専門分野も様々で色々な国から来た、発想豊かな人たちと議論し、その考えに触れられたことも非常に良かったと思います。

##### ②参加後の予定

法学部に進学し、政治学を専攻するつもりです。ゼミなどを通じて自分が学んだことをしっかり人に伝える訓練をするとともに、日々の授業でもしっかり自分の頭で考え、疑問などを持つと思います。法学部に行くと、語学の勉強ができないと先輩方はよくおっしゃいますが、そちらもまだまだ頑張ろうかと思っています。

##### 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

大体必要な情報はここまで書いたと思いますが、最後に一つだけ。参加を迷っているなら、参加することをお勧めします。今参加して失われるものを考えてみて下さい。お金は確かにかかりますが、プログラム費用はデンマークの場合タダですし、十分ではないものの奨学金もあります。準備などで時間もかかりますが、単調な日々には飽きつかれ、だらだら過ごしてしまっている方が大半ではないでしょうか。何か短期の目標を設定できることで、勉強もはかどります。素晴らしい仲間にも出会えると思いますし、あまりにも日常とかい離しているため、自分の身の振り方を再検証することもできます。プログラム自体はたったの 3 週間です。夏の課題だってちゃっちゃと済ませれば行く前に終わらせられるはず。負担を恐れるばかりでは、何も変わりませんし成長できるはずもありません。他でもなく、海外で勉強することがあなたの本当にやりたいことなら、それに向かって相応の努力をしてみてください。

#### その他

① 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。

① 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。

東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時):新領域創成科学研究科 情報生命科学専攻 修士2年  
 参加プログラム:IARU GSP 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: 3.公務員

派遣先大学の概要

デンマークの首都、コペンハーゲンに拠点を置く大学。キャンパスが5つほどに分かれ、離れて存在するが、いずれもコペンハーゲン中央駅からバスで15分以内である。

参加した動機

将来、自分の専門分野とは異なる仕事に就くことを考えており、そのための基礎を学びたかったから。また、語学力向上のため。

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)  
 コペンハーゲン大学は、カリキュラム担当、寮担当、オンラインシステム担当が別々に存在し、必要に応じて連絡先を変えなければいけない。その点に留意すべき。
- 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)  
 ビザは不要であった。
- ③ 医療関係の準備(出発前の健康診断、予防接種等)  
 特になし。
- 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)  
 AIU 海外旅行保険に加入した。
- 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)  
 研究科への渡航届の提出。
- ⑤ 語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)  
 TOEFL90 点代後半。
- 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  
 コンセントのアダプター、爪切り。大抵の物は現地で購入できる。  
 このプログラムは、抽象的な理論の話も多く、TOEFL90 点代後半では、話の半分も理解できない。

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。  
 Security: Theories, Practices and Dilemmas of widening the Concept
- 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)  
 午前大学の教員が理論を教え、午後実務家を招いて講演してもらい、もしくは実務家を訪問して話を聞きに行くという構成が多かった。概ね15時には授業が終わり、その後は寮に戻って復習と予習。
- ④ 学習・研究面でのアドバイス  
 課題文献が膨大に課される。日本にいる間にできる限り多くを読むことを勧める。
- ⑤ 語学面での苦勞・アドバイス等  
 分からない事は素直に分からないと言った方がよい。その方が最終的に学ぶことも多い。

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)  
 大学が借り上げたワンルームマンション。家賃は8万円ほど。料理器具・設備もついており、概ね清潔。大学が用意してくれる。
- 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)

日差しが強い日もあるが、基本的に汗をかくことはない。日によっては、夏でもパーカー等が必要。  
交通手段はバスと電車が主。一か月 6000 円で自転車を借りることもできる。  
寮に調理器具と設備がついているので、自炊可能。鍋を使って米を炊くこともできる。外食は日本より高い印象を受ける。  
6 万円を事前にデンマーククローネに両替したが、クレジットカード決済の方がレートは良い。しかし、学食ではカードが使えないので、多少の現金は必要。

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)  
観光地に行かなければスリ等の心配はないように思えた。  
健康管理のために、栄養の勉強をした。

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)

航空賃 18 万円

授業料 免除

教科書代 無し

家賃 8 万円

食費 5 万円

交通費 2 万円

娯楽費 2 万円

合計 35 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)

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、週末の過ごし方など)

週末は、観光もしくは翌週の予習をして過ごした。

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)

住環境やネット環境についてのサポート担当の連絡先を知らされた。しかし、活用することはなかった。

② 大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC 環境等)

図書館があり、そこでコピーや印刷が可能。

学食があるが、価格は東京大学のものより高く感じた。

教室に WiFi が整備されている。

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

安全保障に関する理論について、一通りの知識を得ることができた。

また、今後の語学学習において、何を重視すべきかを知ることができた。

②参加後の予定

専攻の研究を続け、卒業し、就職の予定。

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

自分の 3 週間という時間を投資することに見合う成果が得られるかを真剣に考えるべき。参加にあたり特に目的が無い、もしくは、目的が他のコストの小さい手段で達成できそうなら、そちらを選ぶべき。

その他

① 備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

「地球の歩き方」

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。