

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)

2018年 1月 30日

東京大学での所属学部・研究科等:	農学部	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

留学した動機

留学した従兄弟の話や、高校時代にニューヨークにいるOBから聞いた話から、漠然と海外の大学で勉強することに憧れがあった。長期にわたって海外で過ごしたことはなかったので、言葉も通じない環境で悪戦苦闘するという経験を経て、等身大の自分の実力がどの程度のものなのか確かめたかった。また、農業先進国で農業に関する授業を受けて、今後の研究の糧としたかった。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2017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:	2017年	8月~	2018年	1月	
	学部3	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2018年	学部4	年生の	S1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2019年	修士1	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			57単位	
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			30単位	
	留学後の取得(予定)単位			13単位	
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2015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:	4年		0ヶ月間		

⑨留学時期を決めた理由:

留年をせずに4年で大学を卒業しようと思うと、このタイミングしかありませんでした。

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)

書類手続きは大変でした。かなりの量だったので、非常に時間がかかりました。余裕を持って準備を進めることをお勧めします。コペンハーゲン大学から受け入れ通知・必要書類の通知をもらってから、諸々の手続きの締切までの時間がかかり短かったと思います。

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)

大使館での申請から、「ビザ」(デンマークの「ビザ」は、一般的なビザとは別物であるというような文章をどこかで読んだように思います)が届くまで2ヶ月ほどだったと思います。同時期に申し込みをした東大生が、全然違うタイミングで「ビザ」を受け取っていたことには驚きでした。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

留学先に持って行く常備薬の準備をしました。健康診断、予防接種などの準備はしませんでした。

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)

学校から連絡のあった保険のみ加入しました。

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)

基本的には、教務課の方と連絡を取っていました。3年次の必修授業をどうするか、通年の授業を履修した場合に出発前にS2まで受けて次年度にA1から続きを受講することは可能なのか、など履修・授業に関しては細かく相談に行きました。また、先生方には教務課の方から連絡がいていたようですが、学部委員の先生やゼミの先生と、履修や奨学金のサインなどに関して個別に連絡を取ることもありました。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

留学の準備書類には、TOEFL iBT 85点で提出しました。東大受験の時は、二次試験で80~85点ぐらいだったと思います。英語一列はずっとG2でした。3年次の4月ぐらいから、毎日TEDを1時間弱ぐらい見て、TOEFL受験で使った英単語帳を1時間ぐらい見ていました。

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

パソコンやスマホなど、毎日ある程度の時間充電しないといけないものが一定数あったので、タコ足は大活躍でした。

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
Ethics, Environment and Society	7.5 ECTS	●			
The Food Industry: Structure and Economics	7.5 ECTS	●			
Conflict Management	7.5 ECTS	●			
Participatory Natural Resource Governance	7.5 ECTS	●			

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)

毎授業で、英語の論文・教科書を40～100ページ読んでくれることが求められます(僕は諦めてしまうときもありましたが)。復習をするかどうか、どのようにやるかなどは個人の裁量によると思います。基本的に、どの授業も「先生の講義→学生同士のディスカッション→クラス全体で意見を共有→次の内容の講義→…」という流れで進んでいきました。宿題は、個人でレポートを書くようなものもありますが、毎週3～5時間ぐらい学生5人程度でグループワークをするというもありました。試験は筆記式のものもありました。筆記式は、教科書や授業スライドのファイルを入れたUSB持ち込み可の試験で、「情報棟」のようなところで学校のパソコンに向かって答えを打ち込むというものでした。口述の試験は20分程度で一人ずつ行われ、事前に知らされた15問程度の問題に対して答えを準備して行って、自分の番が来た時に解答する問題が決定し、自分が準備してきた考えに沿ってプレゼンしていくという形です。一通りプレゼンが終わると先生から質問が飛んでくるので、それに基づいて先生と議論をしたのち、成績が決まります。

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

1セメスター(2ブロック)で履修できる授業の数の上限が4つでした。1ブロックあたり授業が2つあり、1つの授業で1週間あたり約3コマありました。1コマは3時間程度です。時間的には、東大でいう「週12コマぐらい」だと思いますが、英語での予復習に苦戦して、体感としては週20コマぐらいの負担感でした。授業以外の学習時間は、授業が少ない日だと8時間程度、授業が多い日だと4時間程度だったと思います。ただ、勉強を理由に、ボランティアに行ったり、外国人の友達とご飯に食べに行ったりする機会を減らさないようにしていたので、ここに書いた時間より実際の勉強時間が短くなることも多かったと思います。

④学習・研究面でのアドバイス

せっかくの留学で、部屋に籠って勉強をし続けるのはもったいない、という意見はもっともだと思います(それなら東大にいてもできる)。ただ、だからと言って課外活動や遊びに時間をかければ良いというものでもない、と思います。僕自身は、授業中に授業内容以外で学ぶことも多かった(ヨーロッパ人のディスカッションの時の自己主張の強さ、一方通行でない授業スタイル、授業に対して生徒から評価をしてもらうことを重視する教授など)ので、ちゃんと予復習していたおかげでコンテンツそのもの以外にも目を向けられたのはよかったと思います。同じような内容でも、先生や学生の問題意識が東大と違ったりするのが面白かったです。

⑤語学面での苦労・アドバイス等

授業の英語は聞き取れても、会話の英語についていけないことが多々ありました。ディスカッションで発言のタイミングがわからず、意見を言えずに終わってしまうこともありました。映画やドラマを見たり、実際に東大にきている留学生と話したりして、生きた会話の中の英語に触れる時間を増やしておいてもよかったかもしれないと思いました。帰国直前には、かなりリスニングの能力が向上していたと思います。

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)

先輩からの紹介。一般のアパート。月3500クローネ(当時は63000円程度)。

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)

雨ばかりでした。最も寒い時で、最低気温0℃最高気温2℃ぐらいだったと思います(風が強いので体感はまだ少し寒いらしい)。静かで過ごしやすい雰囲気でした。移動は自転車が多かったです。食事は、外食すると高い(ちょっとしたハンバーガーで100クローネ以上(当時は1800円程度)とかした)ので、自炊が多かったです。スーパーで手に入る食材は手頃な値段でした。クレジットカード社会なので、現金はほとんど使いませんでした。個人間でお金のやり取りをするときや、バーで飲むときには現金を使いました。

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)

治安は良かったと思います。在住カードのようなものを取得すれば、医療は無料で受けられると聞いていました(僕は大きく体調を崩したりはしなかったのでお世話になっていないので実態は知りません)。冬場は精神的に辛い時が多かったです。雨が多い、日照時間が短いなどの天候・気候面に加えて、授業中に思うように発言できないなどの焦燥感が重なった結果だと思っています。北欧で冬場に鬱っぽくなる人は多いという話を聞いていたので、「そういうこともある」と客観的に受け入れられたのはよかったと思います。本当に辛くなった時はお酒飲んで早く寝てしまったりして、気にしすぎないようにしていました。

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
食費1万円程度、家賃63,000円程度、その他1~2万円程度、合計8~9万円程度。
・留学に要した費用総額とその内訳
航空賃(往復)20万円程度、授業料0円(交換留学なので東大の授業料を払えばそれでよかった)、教科書代2万円程度、食費(5ヶ月)5万円程度、旅行(合計3回)12万円程度、家賃(5ヶ月分)32万円程度、その他(5ヶ月)9万円程度、合計80万円程度
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)
日本学生支援機構から、月80,000円。東大から案内が来た。
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)
ボランティア、現地の料理イベントをそれぞれ週1回ずつ。
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)
オリエンテーションプログラムみたいなものやってくれました。ここでかなり友達ができ、実用的な情報がかなり手に入ったので、いいイベントだったと思います。種々の学生支援の部局の窓口が開いている時間・曜日はかなり限られており、利用のしやすさという観点からは、かなり不便なものでした。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
図書館、食堂はたまに利用しました。可もなく不可もなく、という印象でした。Wifi環境はかなりしっかりしていました。eduroamも使えました。
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
これからなのでわかりません。
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
院に行くか就職するかで留学中ずっと揺れていました。最終的に、「コペンハーゲン大学の学生のようにもう少しのんびり時間を使ってもいいのではないか」、「留学中に感じた「自分らしさの主張の不足」という弱点を克服するための行動を取るという観点からは、損得勘定を抜きにして、院に行ってもう少し勉強したいという気持ちを無視してはいけないのではないかと」いったことを考えて、大学院への進学を決めました(院に進んでもう少し勉強してもいいのではないかと、思ったのは帰国の数日前でした)。
③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)
継続して、「自己分析」と「業界研究」はやっていました。11月ぐらいまでは、勉強の方が優先順位が上でしたが、それ以降は同等ぐらいの優先順位の意識でやっていました。1日1~2時間ぐらいやっていたと思います。「貴重な留学中の時間を就活に使う」ことには抵抗がありましたが、「東大」という狭いコミュニティから抜け出して、「東大生」という肩書きが使えない環境で現地の人とコミュニケーションを取る中で、「自分は何が得意なのか」、「自分は何がしたいのか」を考えるというのは、就活云々を抜きにして今後の自分にとってプラスだと判断してやっていました。

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

英語力が上がったとか、自分がやっている勉強を違う視点から考えられたとか、表面的な成果を抜きにして、「留学して本当に意味があったかどうか」がわかるのは50年後とかになるのではないかと思います。現時点で言えることとしては、留学中に、生まれ育った国とは全く別の文化に触れたことで様々な発見があり、その発見を通じていくつかの重要な決断をしましたが、その決断は直感ベースのものなので、東京の自室であれこれ考えて導いた決断よりは「いいもの」であるような気がする、ということぐらいでしょうか。

②留学後の予定

大学院進学。

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

学内の面接で「英語が下手」と言われ、絶対に落ちたと思ったのに通りました。最後まで諦めずに頑張ってください。

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

地球の歩き方・北欧
←デンマーク観光をした時に役立ちました。

<http://kerompa-tokyo.hatenablog.com/archive/category/%E3%82%B3%E3%83%9A%E3%83%B3%E3%83%8F%E3%83%BC%E3%82%B2%E3%83%B3%E7%95%99%E5%AD%A6>
←留学生の生の声が載っています。

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。

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)

2018年 1月 25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4
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:コンサルティングファーム)		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デンマークの首都コペンハーゲンにキャンパスが点在する国立大学。デンマーク語の文法構造が英語と似ていることや英語のテレビ・映画などの普及が著しいことから大学生はじめ国民はとも流暢な英語を話す。留学生の受け入れも盛んであり、留学生対象のメンタープログラムが充実している。

留学した動機

三年で卒業単位数を満たしたが、卒業までに何かまた新しいことを学んでみたかったから。かねてより関心のある安全保障や戦時国際法に関する研究が進んでおり、留学生もその授業を履修できる大学を検討した結果、コペンハーゲン大学の法学部(大学院)を見つけた。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2017年	学部4	年生の	W	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2017年	8月~	2018年	1月	
	学部4	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2017年	学部4	年生の	W	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2016年	学部3	年生の	8月頃に	行った
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			93	単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			0	単位
	留学後の取得(予定)単位			0	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2014年	4月入学	2018年	3月卒業/修了	
⑧本学入学から卒業/修了までの期間:	4年		0ヶ月間		

⑨留学時期を決めた理由:

3年生の冬学期までは正直なところ、単位を揃えて法学部を卒業できるかどうかで精いっぱいだった。しかし、無理をすれば冬学期に90単位を揃えることが可能であると気付いたため、そのとき初めて四年次での留学を考え始めた。
4年次夏学期を休学することで交換留学を1年間することも考えたが、所属している運動会の引退試合が3月にあることから、半年間の留学を希望した。

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)

学部ごとに極めて縦割りのシステムである。この弊害は履修登録において顕著だった。入学手続きの際に受け入れ希望学部を選択するのだが、複数希望しても原則許可されるようだと思う。しかし、履修可能な授業のリストの公開から履修登録締め切りまでの期間が学部によりかなり違うため、例えば政治学部の締め切りの次の週になってようやく法学部の履修可能リストが公開されるなどということが起きる。

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6月15日に大使館へ手続きをしに行った。家に郵送されたのは8月4日。間に合わなかった。最大で2か月かかると言われているものもう少し早く申請した学生は1か月以内には届いていたようだ。もしもビザが出発に間に合わず且つ現地大使館でも受け取れないという絶好すぎるタイミングになってしまうとややこしいので、5月中には申請しておくことを強くお勧めする。ビザがないとデンマークの市民ナンバー発行手続きもできない。なお日本パスポート保持者は3か月まではビザなしの滞在が可能なので、ビザがなくても入国は出来る。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

ビタミン剤と風邪薬、痛み止めは大量に持参した。なお、デンマークでは冬季日照の極端な不足に対応するためにビタミンD剤が売られている。高価ではないが、必要な分量より大幅に多く含有しているものもあるのでかえって過剰症に気を付けたほうがいいのかもわからない。コンタクトレンズの洗浄液のうち、蛋白除去剤が含まれているものはどうしても見つけられなかったので持参することを強く勧める。それから薬ではないが滞在中に親知らずが一本生えかけてきて焦った。

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)

大学経由の保険に加入した。出発直前に渡航日が変更になった際にもすぐに対応していただき、あらためて保険証を送ってもらえた。

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)

まずは自分が本当に卒業要件を満たしているかの確認を窓口の留学担当の方と一緒にした。卒業論文はないので問題なかった。前述のとおり、4年夏学期を休学にして1年の交換留学にするか、休学せず半年の交換留学にするかについては留学申請前に法学部の窓口で相談させて頂いた。

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
デンマーク語 簡単な文がわかるくらい
9月の学期開始前の8月に3週間行われるプレセメスター・デンマーク語コース(東大からの2017年秋派遣では私しかいなかった)を履修するため、デンマーク語の教材を数点購入してから渡航した。

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

蛋白除去剤の入ったコンタクトレンズ洗浄液、100均で買える自転車のチェーンキー、化粧水と顔用スクラブ(超硬水でひどいことになるので)、ルーズリーフ(罫線・無地)、カイロ、インスタント味噌汁、だしの素
信頼できる質・量のデンマーク語教材としては、大阪大学出版会の「世界の言語シリーズ10 デンマーク語」が大変役に立った。

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
International Law and Security	15ECTS				
Danish Architecture	15ECTS				
Danish Language Course	3.75ECTS				

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)

法学部の授業(実際は大学院の授業)では毎回2-3本の論文や教科書の章、判例を読んでくれることを求められていたので、主にそれをしていました。建築の授業は留学生対象であることもあり、郊外への遠足を通じて様々な建築を見ることができた。

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

学期開始前のデンマーク語コースは三週間、朝から昼まで週五日ある。学期中は法学部が週に2コマ(5時間)と建築が週に1コマ(2時間)あった。

④学習・研究面でのアドバイス

法学部の留学生は大学院の授業を履修することになり、また試験が口頭試験となることからか法学部には日本人留学生が殆どいなかった(学部生向け・レポートの授業のある政治学科に流れているようだった)。International Law and Securityの授業は30人のクラスで国際人道法、戦時国際法、欧州人権裁判所判例などを扱うものだった。生徒は半分がデンマーク人、あとはドイツ、イギリス、アメリカ、フランス、オーストラリアからの留学生で構成されており、私以外の全員が「英語が母語の生徒」か「EU市民でEU法は当然解っている生徒」だったため、どちらでもない私はどうすれば……と大変苦しかった。とりあえず法律や裁判用語を覚え、日本語で書かれた類似の判例解説を探してまず理解したうえで臨むことくらいしか言えない。

⑤語学面での苦労・アドバイス等

学期開始前に各学部でオリエンテーションがあり自己紹介や基本的な会話を繰り返すことになるため、それらについては慣れていくと思う。専門用語はアルク英辞郎アプリで常に確認していた。英語のアドバイスについては派遣同期がより詳細に書いてくれると思うので、デンマーク語の能力について述べる。
まず、デンマーク人は皆とても流暢に英語を話すので、生活において英語しか使わなくても基本的には問題がない。ただし少なくとも掲示物の内容の理解と基本的な会話、広告が読めたほうが楽しいと思う。
基本の文法と会話表現、自己紹介、雑誌のコラム程度の読解はプレセメスターのデンマーク語コースで一通り学習するため、普段の買い物やカフェでの注文においては大変助けになった。ただ、これは約20日間の集中コースである分宿題も多く、またデンマーク語は発音とリスニングが極めて難しい(本当に難しいドイツ人やオランダ人に生まれたかと思った※音が似ている)ため、予復習がなければ精々ぎりぎりまで修了試験を通るか通らないかのレベルにしかならない。なお、教材はデンマーク語で書かれたデンマーク語の教本(最初に自費で購入する。問題集と併せて350KRくらい)なので、日本語で書かれた教本を一冊持っておくと復習に便利。
youtubeならlearndanish101.comを見ると基本的な会話の発音がわかる。日常生活において難しい文法事項はとりあえずいいので、あとは適宜単語を覚えながら掲示物を読み、あいさつや疑問文を繰り返し使って相手の発音をまねしていくことに尽きると思う。

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)

市内中心部から電車で南へ10分のOrestad駅から徒歩6分、大型ショッピングモールの目の前のSignalhusetに住んでいた。家賃は光熱費・ネット回線・ランドリールーム代すべて込で8万円弱。
南キャンパスまでは自転車でも15分ほど。4人で2つのシャワールームと1つのキッチンシェアする。男女混合だが場所によって男4人や女4人にもなりうる。
大学の寮を管理しているhousing foundationを通して手配した。このhousing foundationがなかなか悪名高く、指定された日の日本時間19時から25時までのどこかのタイミングで申し込みリンクが送られてくるのでそれをどれだけ早くクリックできたかで部屋の確保の可否が決まる。こればかりはどうしようもないが、ネット環境の良い場所で待つことをお勧めする。

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)

Signalhusetはランドリールームが寮の中にあり使用料が家賃に含まれている。
南キャンパスは大変新しく、法学部図書館は24時間使える。8-11月は自転車で通学していたが、12月からはさすがに寒くなって市内への定期券を買った。375KR/月。
クレジットカードは本当にどこでも使える。クレジットカード3枚と新生銀行のキャッシュカードを持参した。

北欧の冬を大変恐れていたが、意外にも12月中旬ではじめて雪がちらつく程度だったり、氷点下の日もそれほどなかったりと、おそらく場所によっては日本の方がよほど寒いだろうなと思った。
外食は異常に高いので自炊。魚介類は高価。

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)

治安は大変良い。中央駅はスリが出たり、市内北部のnorrebroはギャング団の発砲事件があったりしたらしいが、いわゆるニュータウンであるOrestad Cityはとても治安が良く深夜の外出も全く危険を感じなかった。メトロやバスは24時間運航している。
市民カード発行とともに保険証がもらえるが医療機関へはかかったことがないので分からない。

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、雑費、交通費など合わせて月6万円ほど

・留学に要した費用総額とその内訳

家賃と生活費、航空券でおおよそ100万円/半年

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)

Fung Scholarships

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)

運動会スケート部フィギュア部門に所属しており、帰国後に引退試合を控えているため留学中も練習がしたかった。日本からスケート靴を持参して、クラブチームを探した。地元のチームに幸いにもお世話になることができ、毎週水曜夕方は必ず練習に行き、他の曜日の一般滑走時間も暇があれば通っていた。このスケートリンクで12月に開かれるクリスマスショーにも参加した。留学生、大学生以外の方々と一緒に過ごせたことはとても幸運なことだったと思っている。

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)

学部ごとのメンタープログラムがあり、複数学部に登録していたためか法学部から1人、政治学部から2人学生がメンターとしてついてくれた。お茶しに行ったりイベントを企画してくれたり大変お世話になった。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

南キャンパスの食堂はとてもきれいで使いやすかった。量り売り形式で大体一食600—900円ほど。外食がとてつもなく高いデンマークにおいて大変有難かった。
部活動のようなものはなく、外部のスポーツクラブに登録する友人もいた。Wi-fi環境は申し分ない。
南キャンパスにある机や椅子はどれも家具デザインの企業が「コペンハーゲン大学の学生が大学で過ごしやすく」と作ったもので、とにかくお洒落だった。

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

就職活動を終えてからの留学だったため、特段の影響はない。

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

就職活動を終えてからの留学だったため、特段の影響はない。

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

就職活動を終えてからの留学だったため、特にない。

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:戦略コンサルティングファーム) |
| | 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

東大で学ぶ機会を得にくい科目を学ぶことができた。また、ニュータウンに住んでいたため都市開発の進んでいくさまを間近で見ることができた。

②留学後の予定

就職

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

実際に自分が申請するまで、留学は縁遠く敷居が高いものと思っていました。東大の交換留学は多種多様で枠数も恵まれているため使ってみると楽しいと思います。

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

大阪大学出版会 世界の言語10 デンマーク語
アルク英辞郎Pro

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。

南キャンパスHumanity Library



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)

2018年 7月 12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ある同国最大の大学。キャンパスは市内に点在している。

留学した動機

特異なライフスタイルや高い平等度で知られる北欧の社会だが、他のヨーロッパ地域と比べると、日本人にとっては観光などで訪れる機会の比較的小さい国々と言える。この世の楽園のように時に礼賛される北欧社会に純粋に興味があった。デンマーク語が公用語ではあるものの、国民ほぼ全員が高度な英語話者というのも心強かった。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2017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:	2017年	9月~	2018年	6月	
	学部3	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2018年	学部4	年生の	A1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2019年	学部4	年生の	6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:	2015年	4月入学	2020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:					

1年間留学しても就職活動・進学のいずれにも支障の出ない3年次に留学することに決めた。

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)

東大の学内での選考の後に、コペンハーゲン大学に英語でオンライン申請した。

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)

コペンハーゲン大学の指示に従って申請を行い、代官山のデンマーク大使館で指紋等の各種情報の登録、申請を行った。手続きには日本の行政からは想像のつかない長い時間を要するので、極力早めにすませたいところ。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

特別に健康診断を受けることはしなかった。予防接種については不安のあるものだけ保健センターで受けた。使わなかったが常備薬を持参した。現地の医療費は歯科以外は無料ではあるが、実際に受診するまでに時間を要するので、常備薬は持って行った方が良いと思う。もちろん現地で医療サービスを受けるのは見聞は深まるが、いざ体調が悪い時にそのようなモチベーションが残るかは疑問なのでやはり薬は持って行った方が良い。

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)

東大本部が加入を義務付けている保険に加入していた。

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)

学部の定めた書類を提出した。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

IELTS, TOEFLともに利用可だが自分はIELTSを利用した。

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

帰りは荷物が増えるので現地で捨てても良いものを持って行くと良いと思う。

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(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
Theorising European Integration	10				
Danish Culture Course	7.5				
Søren Kierkegaard and the Challenge of Existence	15				
An American Perspective on Political Campaigns	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)

口頭試問(Oral Exam)という日本にはない試験の形式が印象的だった。公式に口頭試問の形式(何色のテーブルクロスを引いた机を挟んで向かい合う、といったことまで)が決まっていて、とても面白い。一般的な文献を読むなどの予習、復習もちろんだが、試験の対策として生徒同士で集まってプレゼンテーションや議論の練習をしたのが印象的だった。

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

多くの授業が週一コマ、二時間で、授業時間自体は短いですが文献や教科書を読む予習に想像以上に多くの時間を要した。

④学習・研究面でのアドバイス

授業時間が短く、東大での生活とリズムが大きく異なるので、早いうちに生活の中に学習の習慣ができるといいと思う。

⑤語学面での苦労・アドバイス等

先生や他の生徒の言うことを聞き取ることができるようにリスニングの訓練をしっかりと行った方が良かったなと思いました。

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)

Housing Foundationというコペンハーゲン大学の財団を通してキッチン、バスルーム付きの部屋を見つけました。家賃は年間5500krほど。

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)

気候は雨が多いが、よほどひどい雨でないと傘をさす人は少ない。自転車での移動が最もポピュラーで、結果的に最も早く目的地に着くことが多い。クレジットカードの決済でほぼ全て済むが、現金が必要なときは新生銀行のサービスを利用した。

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)

治安は概ね良好だが、スリなどはあるようなので、用心に越したことはない。特に病気になることはなかった。

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

全体で食費3万円、交通費や交際費に1万円で約13万円。旅行などは別。

・留学に要した費用総額とその内訳

生活費と旅行などのその他雑費を合わせて約200万円。

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からの給付型奨学金毎月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)

大学のオーケストラと社会人のオーケストラに一つずつ所属していた。休暇にはヨーロッパの他の都市を旅行した。

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)

充実しているが、オフィスが開いている時間が極度に短く限られているので、利用するには時間を要する。あまり利用しなかった。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

各キャンパスに食堂があり、市内のレストランより安い。eduroamが使えるほか、各キャンパスに印刷機があり安価に利用できて便利だった。

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

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

デンマーク人の労働に対する考え方は日本人のそれとは大きな隔たりがあり、働くことについて真剣にその意義を考える機会となった。

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

留学を通じて、様々な文化に触れて、外から見た日本の姿や、良くも悪くも日本から切り離すことのできない自分というものを感じた。自分の考え方や物の見方は一つの了見に過ぎないということを身をもって感じる事ができた。

②留学後の予定

単位をとりつつ就職活動をして2020年に卒業の予定。

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

学部三年生での交換留学は経済的な面以外の負担はさほど大きくないと感じます。気楽に行ってきてもよいかもしれません。

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)

2018年 6月 30日

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

派遣先大学の概要

デンマークの首都にある、同国で一番歴史のある大学。

留学した動機

社会に出る前に海外での生活を経験したかったから。また、専攻している地域について専門的に学べる学科があったから。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2017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:	2017年	9月~	2018年	6月	
	学部3	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2018年	学部3	年生の	A1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2019年	学部4	年生の	6月頃に	行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			30	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			42	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2015年	4月入学	2020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:

就職活動や卒論の時期を考えて、3年の秋からがベストだと感じたから。

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)

東大内での学内選考の後、コペンハーゲン大学側にも英文で志望動機などを提出する。学内選考では、日本語と英語で面接が行われた。

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)

コペンハーゲン大学側からビザの申請に必要な書類がメールで届くので、それに必要事項を記載して代官山のデンマーク大使館に提出する。6~7月頃は手続きに時間がかかるので、早めに準備した方がよい。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

特になし。

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)

東大で案内された付帯海学に加入した。

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)

事前に指導教官と面談をし、留学先で何をすべきか、どのように勉強を進めるべきかを相談した。また、駒場で開催される後期教養生向けの集まりに参加した。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

TOEFL80点。週に1回ほど英会話教室に通った。デンマーク語に関しては準備不要。英語だけで生活できる。

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

ポケットティッシュは重宝した。日本の調味料などは現地でも手に入るが高価なため、荷物に余裕があれば日本から持参してもいいと思う。

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(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
Introduction to Societies in Modern India and South Asia	7.5	●			
Danish Culture Course 1	7.5	●			
Danish language course beginner 1	7.5				
Presentation Techniques for Undergraduate Students	7.5	●			
Cultures in India and South Asia	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)

基本的に少人数の授業が多い。100ページ前後の論文を読んできて、授業中は教授の講義とディスカッションがメイン。留学生向けのクラスの中には、大教室での講義形式もある。

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コマ3時間の授業を週に4コマ履修した。授業以外では予習課題の論文を読む程度で、それほど忙しくない。

④学習・研究面でのアドバイス

慣れてくると論文はサクサク読めるようになるので、最初のうちは量にくじけずに頑張ることが大切。

⑤語学面での苦労・アドバイス等

Presentation Techniques for Undergraduate Studentsの担当教授に、アクセントがきつすぎて伝わるものも伝わらないと言われた。発音の矯正を手伝ってくれるネイティブの友人がいたら、ぜひ間違いを指摘してもらおう頼むといいと思う。

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)

コペンハーゲン大学から案内されたHousing Foundationを通して申し込んだ寮に住んでいた。バス・キッチンもついた完全な個室で月6600DKKほど。きれいで立地もよく快適だった。

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)

基本的に自転車移動なので、前年の留学生から譲ってもらった自転車を使っていた。お金については、超キャッシュレス社会なので、基本的にクレジットカードのみで生活していた。食事面では、外食すると高い上においしくない、基本的に自炊していた。

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)

治安はおおむね良好で深夜のひとり歩きも可能。ただし、街灯は少ない。基本的に暇すぎるくらいなので、旅行なりインターンなり読書なりなんでもいいからうまい時間の使い方を見つけた方がよい。

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5万ほどで、ほとんどが食費。家賃は月11万くらい。

・留学に要した費用総額とその内訳

航空券12万、生活費50万、家賃130万、留学中の旅行代などその他諸々を入れて計250万円くらい。

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)

東大の全学交換留学生向け奨学金から毎月5万円。

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)

とにかくヨーロッパ中を旅行していた。また、在デンマークインド人会が主催するヒन्दウー教のお祭りなどインドにまつわるイベントに参加していた。

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)

メンター制度はあるが、私の場合はほとんど機能していなかった。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

人文科学系の学生が通うSouth Campusはとても新しく、きれいだった。食堂はカフェテリア方式で、コペンハーゲンの物価を考えると比較的良心的な価格設定だった。

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

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

ガツガツ深夜まで働くだけでなく、まったりやっていくのもありではないかと考えるようになった。

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

特になし。

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

日本の外に出てみることで、月並みだが世界は広いのだと実感した。人生初のヨーロッパで充実した時間を過ごせたが、結果的に自分はアジアの方が肌に合っているとわかったことも、今後の進路を考える上で大きな収穫だった。

②留学後の予定

就職活動と卒論を書いて2020年に卒業予定。

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

機会と興味があるなら留学してみれば良いと思います。

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

コペンハーゲン大学に留学していた人のブログを読んでいた。

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)

2018年7月7日

東京大学での所属学部・研究科等:	農学部	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、コペンハーゲンにある総合大学。学部ごとにキャンパスは分かれている。英語の授業がかなり多いのでデンマーク語が出来る必要はない。

留学した動機

修士での正規留学を考えており、その上で海外の大学の雰囲気・海外での生活を経験すること、そして語学力の上達は必要不可欠だと感じたため。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2017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:	2017年	8月~	2018年	7月	
	学部3	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2018年	学部3	年生の	A1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	年	修士2	年生の	6月頃に	行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			43	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:	2015年	4月入学	2020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:

4年時で留学すると、卒業研究が一時中断されることや帰国後すぐに院試があるということを踏まえて3年時での留学を決意した。また、修士以降の進路の選択に留学を活かしたかったことも理由の一つである。

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)

基本的にはコペンハーゲン大学から送られてくる指示に従っていただければ大丈夫でした。

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という滞在許可証を取るようになると思います。自分は書類が揃い次第すぐにアポイントメントを取って大使館で手続きをしたのでそこまで困りませんでした。発行までに意外と時間がかかるので早め早めに動きましょう。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

歯医者は医療費無料の国でも有料なのでしっかり治療をしてから渡航したほうが良いです。また医療にかかるのも一苦労なので、常備薬は一通り持っていったほうが良いかと思われます。

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)

大学に勧められた保険に加入しました。こちらも指示に従っていただければ大丈夫でした。

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)

通年の授業があったため、学科の先生方や事務の方に留学が決まった時点で連絡をしました。農学部は留学届なるものを提出する必要があります。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

IELTS6.0でした。耳を慣らす程度にBBCラジオなどを聞いたり、英語で書かれた雑誌を読んだりしてました。

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

かなり電子化されているので、パソコン一台あれば授業関係はあまり問題がないです。乾燥で喉がやられることが何度かあったので、喉が弱い人はマスクを持っていくといいかもしれません。

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 Culture Course	15				
Weed Management	7.5	●			
East Africa	7.5				
Conservation	7.5	●			
Academic English	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)

留学中は専攻である農学系の授業や、その他理学部の開講している面白そうな授業、留学生向けの授業をとっていました。授業は実習実験だったりディスカッションなど、主体的に取り組む必要のある時間の割合が多かったです。

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

一学期あたり30単位まで取れたので前期30、後期22.5単位とっていました。ひとつの授業が7.5/15単位なので、一学期に取れるのは多くて4つほどです。授業は基本的に週4日ほどでしたが、授業時間的には週に20時間足らずだったと思います。その分予習復習の量が多く、自主勉強により多くの時間を割くことになったため忙しさは東大での学生生活とあまり変わりませんでした。

④学習・研究面でのアドバイス

上にも書きましたが、主体的参加を求められる授業が多いため予習復習がかなり重要です。また理系は授業時間が長い分、試験の形式が口頭試問であることが多く、30分ほどで終わります。一方文系はレポート形式の授業が多く、授業時間は短いですがその分レポートの量がとても多いので大変ですので、試験の形式のバランスも大事かと思われます。

⑤語学面での苦労・アドバイス等

デンマーク人の英語は一般的に非常に聞き取りやすいですが、たまに訛りの激しい人もいます。いろんな英語を聞くことだったり、長時間英語を聞くことに慣れておくことで授業にスムーズに取り組めるかだと思います。

生活について

①宿泊先(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舍の様子、見つけた方法など)

Housing Foundationという大学の機関を通してキッチン・トイレ付きの一人部屋(学生寮)を取りました。どこの寮もかなり競争率が高いため、あらかじめ予約に際しての手順を理解しておくことをおすすめします。

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)

気温は東京よりかは少し寒いかな、くらいなので1年も住めば慣れます。強風の日が多いため、ウインドブレーカーや防風手袋などが役に立ちました。学校への移動手段は主に自転車でした。自転車はコペンハーゲン市内で中古のものが安く手に入ります。物価は高いですがスーパーにある食材は安く、日本食に必要な製品もある程度は市内で買うことができます。キャッシュレスを推奨しているので支払いは基本的にクレジットカードで事足りります。ただ現金を引き出せる手段も持っておいたほうが便利です。

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)

スリや置き引きの話はたまに耳にするので気をつけたほうが良いですが、重犯罪の観点から言うと治安はものすごく良いです。医療機関は基本的に無料ですが、無料なだけあってなかなか診療してくれません。ただの熱や風邪は薬を使用して治すほうが良いでしょう。12月の課題や試験で忙しい時期と冬至が重なります。この時期は晴天率も低く、太陽も高度がかなり低いので気持ちが沈みがちになりますので、友人などとのコミュニケーションを増やしていました。

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

食費が2万円ほど。通学以外の交通費や娯楽費などが平均して3万円ほどかかっていました。家賃が月10万円。

・留学に要した費用総額とその内訳

家関連でかかった費用が年間140万円。生活費+旅行などが6万*11ヶ月で70万円ほどで計200万円。

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から月8万円。東大の制度を利用しました。

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)

デンマーク語の語学学校に週4時間受けていました。1年間やれば、スキマ時間の勉強とは言え簡単な受け答えはできるようになります。

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)

メンター制度がありましたが、到着時に鍵を受け取る以外は特に利用していません。教務課のようなところは基本的に営業時間が短くあまり役に立ちませんでした。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

食堂はデンマークの物価からすると安いです。学内全体でeduroamが使えたので便利でした。コペンハーゲン大学の生徒は国が所有しているデータベースにどこからでもアクセスでき、論文はもちろん様々な本を無料で読むことができたので重宝していました。

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

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

デンマークの学生は就活のみならず自身のキャリア設計の自由度が高いように感じました。なので、周りに流されることなく自分のやりたいことをやろうという思いが強くなりました。

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

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

海外の学生生活を経験できたことは、今後の進路を決める上で非常に大きな財産になったと思います。語学面や学業面における気付きも多々ありました。

②留学後の予定

3年生として戻り、学部卒業後は修士での正規留学を考えています。

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

自分の考えている以上に気づきが多い留學生活であったと思います。迷っているのであれば行くことを強くおすすめします。

その他

①準備段階や留學中に役に立ったウェブサイト・出版物

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學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)

2018年7月14日

東京大学での所属学部・研究科等:	農学部	学年(プログラム開始時):	学部4
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	<input type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
<input checked="" type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input checked="" type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界:)	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他()		

派遣先大学の概要

デンマークの首都、コペンハーゲンにある総合大学。
様々な国からの留学生を受け入れている。特に、修士の授業では、留学生が多くいた。学部の授業では、デンマーク人が多かった印象。修士や一部の学部生向けの授業は英語で行われている。

留学した動機

学部2年生頃から、漠然とした留学したいという気持ちを抱いており、学部3年生の秋ごろにやりたいことをせずに卒業したら後悔すると感じ、交換留学を決意した。具体的に留学に対して期待したことは、(1)語学力の向上、(2)海外生活を通して、異なる文化や社会に適応する経験をする、(3)自分の専攻分野について海外大学で、東大では学ばなかったことを学ぶことや、それに関してより視野が広がること、など。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2017年	学部4	年生の	夏	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2017年	9月~	2018年	6月	
	学部4	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2018年	学部4	年生の	冬	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2020年	修士2	年生の	6月頃に	行う予定
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		0ヶ月間		
⑨留学時期を決めた理由:					

決心したのが学部3年の10月頃であったので、学部4年で行くか、修士に進んでから行くか迷ったが、主に、大学院での2年間は中断することなく卒業研究に取り組んだ方が良いという考えから、学部4年の秋から1年間行くことを決意した。因みに、私の学科の場合、4年生の4月から研究室配属となったので、研究室を決める際にも、留学したい旨を希望研究室の教官に相談した上で、研究室を決定した。結果的に、コペンハーゲン大学では、英語で開講されている授業の多くは、修士の授業だったので、3年次ではなく、卒論以外の授業を履修し終えている4年次に留学したことで、修士の授業について行きやすかったと思う。

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)					
コペンハーゲン大学からのメールでの指示に従えば大丈夫でした。					
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)					
大学からResidence Permit(ビザ)の申請フォームがメールで送られてくるので、受け取ったら、なるべく早めに大使館にビザ申請の予約をしましょう。私の場合、申請から1ヶ月でビザが届いたが、向こう側のミスで有効期限に記入漏れがあったため、デンマークの移民局に電話して再度送ってもらった関係で、さらに10日ほどかかった。ちなみに、別の大学から来ている学生で、デンマーク到着後、コペンハーゲンの移民局でビザを申請した方もいたので、最悪の場合、現地でも申請ができる。					
③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)					
留学前に、かかりつけの医者に行き、常備薬を処方していただいた。					
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)					
東大から指示された海外留学保険に加入した。					
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)					
申請時に、学科の学年担当の教官に申請したい旨を報告した。また、研究室を決める際にも、事前に希望研究室の教官に報告した。また、学部教務課に留学願を提出した。卒論に関しては、留年するので、未受験としてもらった。					
⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)					
申請するために学部3年の10月頃に受験したTOEFL iBTのスコアは81(R:24/L:18/S:17/W:22)。留学することを決めてからは、工学部のSELや、オンライン英会話、また、海外ドラマの視聴などにより、リスニングとスピーキングに重点を置きながら学習していた。留学中、相手の言うことがわからないと会話ができない(当然ですが)ことを痛感したので、リスニングに力を入れて準備すると思います。					
⑦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					
たいいていのものは現地で買えますが、海外の薬は少し怖かったので、日本の薬を持って行ってよかったと思っています。僕は、炊飯器を持って行きましたが重宝しました(現地でも買えますが...)。何事も、早め早めに行動するのが一番です。家を契約せずに来て苦労している日本人留学生在いたので、家だけは来る前に決めてから来ることを強くお勧めしたいです。					
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(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
Advanced Bacteriology 1	7.5ECTS	●	Danish Cinema	15ECTS	
Innovation Inspired by Nature	7.5ECTS	●			
Microbial Biotechnology	7.5ECTS	●			
Fundamental Bioinformatics	7.5ECTS	●			
Course in Danish Culture	7.5ECTS				

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)

基本的な学習スタイルとしては、予習では論文を読んだり、録画された講義を視聴し、授業に臨むといったスタイルでした。主に専攻である微生物学の授業に重点を置いて勉強していました。Faculty of Sciencesの授業では、日本の授業とは違い、グループでのプレゼンテーション、課題提出が多かったのがグループのメンバーと集まって作業することも多々ありました。

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、30ECTS分の授業を登録していました。留学生向けのDanish Culture Course(デンマークの文化に関する授業)などは、1学期間、週一回2時間の授業と期末エッセイで15ECTSもらえるのに対して、Advanced Bacteriology 1などのFaculty of Sciencesの授業では、半学期間(Faculty of Sciencesでは、1学期が2つのBlockにわかれている)、週12時間、実験レポート、試験で7.5ECTSのみ得られるという具合で、正直、学習量は授業ごとにより異なります。

④学習・研究面でのアドバイス

Faculty of Sciencesの授業では、グループで課題、実験をやるが多かったのですが、グループは自動的に割り振られるのではなく、友達同士でグループを組むが多かったため、授業では積極的に友達を作ることをお勧めします。

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

授業ではプレゼン、ディスカッションする機会が多くあり、また、試験はほとんどが口答試験だったので、英語が苦手な私は、初めのうちはかなり苦勞しました。そのため、プレゼンなどの際はかなり練習して臨むなどしていました。ただ、たとえ英語が多少下手でも、自分の意見や考えが伝えられれば問題ないと思いますし、周りの学生や先生も優しい人がほとんどで、真実に聞いてくれたので、ディスカッションなどでは積極的に発言すると思います。

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)

BaseCampという学生寮。Housing Foundationというコペンハーゲン大学の留学生向けの住居を管理している団体経由で契約。家賃は、約6000DKK。Norreportというコペンハーゲンの中心街に位置していて立地が良い。どのキャンパスに行くにも交通の便が良かった。個人部屋だったので、他の住人と交流が多かったわけではないが、共有スペースなどの施設も充実しており、友人や同じくBaseCampに住んでいる学生たちと食事会を開いたりしていた。

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)

気候:夏は日が長いですが、8月末時点で半袖の服では少し寒かった。基本的に風が強い。冬は、日照時間が短くなるので、ビタミンDを時折摂取していた。今回の冬は雪がほとんど降らなかったが、デンマーク人の友人曰く、年に依るとのこと。
交通機関:コペンハーゲン自体大きな都市ではなかったため、生活範囲は基本的に自転車で移動していた。メトロや電車は自転車を乗せることもできるので、デンマーク工科大学との共同授業をとっていた時などは、デンマーク工科大学のキャンパスが遠かったため、自転車を電車に乗せて通学していた。
食事:外食は高いです。なので基本、自炊でした。
お金の管理:キャッシュレス化が進んでいるので、基本どこでもクレジットカードが使えるので、現金は小銭くらいしか持ち歩かなかった。留学前に、海外ATMでも引き出し可能な新生銀行の口座を開設した。

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:コペンハーゲンは治安が良く、日本と同じような感覚だった。ただ、スリなどは日本と比べてかなり多いようなので、貴重品の管理は気をつけていた。
医療機関:CPRカードを手に入れれば、医療費は無料。骨折して手術をしましたが、手術費用もかかりませんでした。
心身の健康管理:冬は、日照時間が短い上に曇りがちなため、ビタミンDを定期的に飲んでいました。

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

家賃:6000DKKくらい
生活費:10万円くらい

・留学に要した費用総額とその内訳	
<p>家賃: 6000DKK × 12か月分 = 130万円くらい 生活費+旅行費: 120万円くらい 航空券往復: 40万円くらい</p>	
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)	
Fung Scholarships。月5万円受給。	
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)	
せっかくのチャンスなので、休暇中はヨーロッパ各国を旅行していた。	
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)	
<p>希望すれば、メンターを希望できる。EU圏外の生徒から優先的に、割り当てられるという聞いた。私は、空港に迎えに来てもらった。初めの3か月ほどは、メンターとメンティーの集まりなどを開催してくれた。コペンハーゲン大学の先生方はとてもフレンドリーで質問もしやすかった。</p>	
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)	
上記の基本的な設備は揃ってます。	
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	
<p>日本社会とは、異なる文化、考え方に触れられたおかげで、自分が将来何を重視して働きたいかななどを深く考えさせてもらえました。</p>	
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

留学における成長

もともと掲げていた目的に関して:

(1)語学力の向上

もし仮に、留学しなかった場合を想像して比較してみると、確実に語学面での向上があったと思う。コペンハーゲンでは周りほとんどが非ネイティブスピーカーであったので、いろんなアクセントに触れられたことも良い経験になったと感じている。

(2)海外生活を通して、異なる文化や社会に適応する経験をする

デンマークに暮らしたことや、デンマーク人、そして様々な国から来た留学生と交流する中で、様々なことに関する異なった価値観や考え方を教えてもらい、とても刺激的で楽しい日々を送らせてもらった。また、自分のアイデンティティーや日本社会を、海外と比較して見つめ直し考え直す、重要な機会になったと思う。

(3)自分の専攻分野について海外大学で、東大では学ばなかったことを学ぶことや、それに関してより視野が広がること
コペンハーゲン大学の授業を通じて、専攻分野の知識も深めることができたことに加え、授業のexcursionでデンマークの酵素生産会社で世界マーケットシェア1位のNovozymesの企業見学などにも行くことができ、刺激的だった。

その他:海外で一人暮らしをし、様々なバックグラウンドを持つ人たちと関わり、約10か月を過ごしたことを通じてバイタリティーは上がったと思う。

②留学後の予定

留学後は、大学院進学を考えている。

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

留学する前に考えていた留學生活と、実際体験した留學生活は良くも悪くも違ったので、留學するかしないかのメリットデメリットを留學せずに評価するのは難しいと思います。また、留學が自分にとってプラスかマイナスだったかという評価基準は、人それぞれだと思うのでそういう議論はしないで、素直な感想を述べると、留學を終えた今、留學して良かったと感じています。なので、留學に行きたいけど迷っているという方には、個人的には是非留學されることをお勧めしたいと思っています。

①準備段階や留學中に役に立ったウェブサイト・出版物

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學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)

2018年 7月 30日

東京大学での所属学部・研究科等:	経済学部	学年(プログラム開始時):	学部4
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

デンマークの首都にある総合大学。留学生を積極的に受け入れているため、制度や設備で困ることはほとんどなかった。Master(といってもBachelorが3年間だが)の授業は全て英語で開講されている。

留学した動機

英語力と海外生活経験を学部時代に持つておくことは、人生設計という観点から、日本というリスクに対するヘッジになると思ったから。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2017年	学部4	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:	2017年	9月~	2018年	6月	
	学部4	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2018年	学部4	年生の	A1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2019年	学部4	年生の	3月頃に	行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			78	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			14	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:

半年程度の留学だと日本をあまり離れた感じがしないのと、英語力の向上のためには1年程度は必要だと思ったため。

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)

履修登録は7月中旬締め切りと早かったのと、遅れた場合、希望のコースが取れなくなることが多いので注意。

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)

交換留学のためST1のビザ。基本的にコペンハーゲン大学から送られてくる書類の支持に従えば良いが、申請からビザ取得まで2ヶ月はみておくこと。また、銀行の残高証明書の預金額はコペンハーゲン大学のホームページを参考のこと。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

特に何もしなかった。しかし、デンマークの家庭医制度は無料だが重病でない限り診てくれないので、風邪薬などは日本で事前に処方してもらったほうがいい。

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)

付帯海学のみ。

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)

ゼミ(演習)の単位分割申請と、卒論申請時の海外留学中の指導に関する指導教官のサイン。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

TOEFL 82。留学に必要な最低限の点数だったため、苦勞した。

⑦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

ネットバンキングを使える状態にしておかないと、お金関係で苦勞する。鶏がらスープとラップは見当たらないので、持ってきたほうがいいと思う。

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(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
Science of Behavior Change	7.5	●	Topics in Social Data Science	7.5	●
Psychology of Choice	7.5	●	Advanced Industrial Organization	7.5	●
Contract Theory	7.5	●	ICT-applied	7.5	
Game Theory	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)

コペンハーゲン大学経済学部では行動経済学が盛んなようで、何種類もの行動経済学系の授業が開講されている。Science of Behavior Change は前半で行動経済学の主要な理論を学んだ後、後半は行動経済学の論文を30本読むという意欲的な授業。東大経済学部では学ぶことができない領域であるため、負担は大きかったが得たものも大きい。グループワークが中心であった点もSpeakingのトレーニングになった。Topics in Social Data Science は経済学部で開講されているにもかかわらず、Web スクレイピング、機械学習、ネットワーク分析、空間分析、自然言語処理という現在のデータサイエンスの基本技術をPython を使って学ぶという最先端の技術で本当にためになる授業であった。

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学期あたり、7.5単位の授業を3、4個取るのが基本。授業は3時間の授業が週に1回か、2時間の授業が1回と2回が隔週、の2つのタイプ。とった授業がほとんどがMaster向けの授業ということもあって、課題や予習はそこそこ大変だった(授業以外で週20-30時間ぐらい)。

④学習・研究面でのアドバイス

Master向けの授業は学部生には少し難しいためにドロップアウトしてしまう場合が多いので、シラバスのAcademic Qualification を熟読して履修を決めたほうがいい。また、東大では学ぶことのできない行動経済学の授業を取ることをお勧めする。

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

リスニングが苦手だったため相手の質問や会話の内容がわからず、留学当初は友達との会話が苦痛だった。恥を忍んで会話をし続けること以外の近道はあまりないように思う。日本でできる準備は、最近の海外ドラマをみて、フランクな表現が聞き取れるようになっておくことだと思う。

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)

キッチン、バスルーム付きのワンルームを2人でルームシェアした。Housing Foundationを通じて契約した。ホームページではそれぞれの寮の家賃に光熱費が含まれているかどうか確認できないので、先輩等を通じて個別に確認したほうがいい。実際、光熱費込みの値段だと思って契約したが、含まれていなかったために月1万円程度余分に出費することになってしまった。

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)

夏は日が長く天気良く、冬は日が短く雨が多い。冬場はあまり太陽が見られない。大学は市内にあるため、生活しやすい。市内は自転車で移動できるほどコンパクトでありながら、交通機関は24時間運行しているメトロとバスがあるためとても充実している。外食は日本の2倍程度かかるため頻繁には行えないが、食材の値段は日本と変わらないため自炊中心の生活になると思われる。キャッシュレス社会でありクレジットカードがほぼ全ての場所で使えるため、日本で発行したクレジットカードでほとんど事足りた。現金は新生銀行の国際キャッシュカードを利用して、現地のATMから調達していた。

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)

治安はヨーロッパの中では比較的安全で、貴重品の管理さえ気を付けておけばトラブルに巻き込まれることはあまりない。ただ、自転車の盗難だけはよくおきるため、最大限の警戒をする必要がある。医療機関は無料だが、まず担当の家庭医に診てもらいが必要があり、風邪程度の病気は門前払いされてしまう。そのため、比較的軽い病気に対する薬は日本から持参することをお勧めする。

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:ほとんど自炊であったため月3、4万円程度。
交通費:ほとんどの移動を自転車で行ったため、月数千円程度。自転車は中古で1万5千円程度のものを購入。
娯楽費:娯楽は大学内のFriday Barが中心であったため月1万円ほど。

・留学に要した費用総額とその内訳

合計で200万円弱

生活費: 上記の様に月5、6万円程

航空券: 8万円弱の片道チケットをオープンで買った。

授業料: 全学交換留学のため、東大の授業料

教科書代: ほとんどの授業がpdfファイルの教材のみを使用したため、無料だった。教科書も電子版がREXからダウンロード可能であった。

家賃: 光熱費を含めて1ヶ月9万円程度。日本と比べると部屋の質に対してやや割高に感じた。

ビザ申請費: 5万円弱

保険料: 付帯海学とOSSMAを合わせて13万円

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)

全学交換留学申請時に申請可能なJASSOの奨学金を月に8万円いただいていた。

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、週末や長期休暇の過ごし方など)

授業が忙しかったため課外活動はしなかった。日本語学科の生徒と交流する日本語カフェや金曜日に大学内で開かれるFriday Barはよく行っていた。

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)

Masterの授業は全て英語で開講されているため、取る授業に困ることはなかった。授業内での課題やアナウンスもKunetという大学のwebサービスでほとんど完結するため、明瞭だった。留学生も多いため、授業やシステム等が留学生がいることを前提に設計されているため、留学生ならではの不便を感じることはなかった。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

大学図書館を含めて全ての図書館が国有であり、REXという国立図書館が所有する書籍や論文などのデータベースをどこからでも利用可能である点がよかった。

食堂は惣菜の量り売り式。高くもなく安くもない値段設定。

PCはコンピュータールームで利用可能だが、自分のPCを授業に持参することが前提となっている場合が多いように思う。多くの生徒が授業スライドにPCで直接メモをとっていた。また、MatLabやStataなど授業に必要な有料ソフトは自分のPCにダウンロード可能であった。

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

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

デンマーク人の働き方暮らし方を見て、日本の労働環境以外で成り立つ社会を見ると、現在の日本で働くのは一つの選択肢にすぎないように感じた。日本での暮らしは魅力的だが、別にそれは日本社会の労働がもう少し健全化してからでもいいと思った。

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

あまり知られていないが、デンマークは過去移民を受け入れる政策をとっていた多民族国家である。ちょうどその第二世代が大学生になっているため、大学には様々な出自を持つデンマーク人たちがいた。デンマークがとった高負担高福祉と移民政策は日本がこれから選択する可能性のある一つのストーリーである。たった1年ではあるが、デンマークに住みその光と陰を見たことはこれから大きな意味を持つようになると思う。

②留学後の予定

東大大学院経済学研究科に進学予定。

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

今日本が迷ってると感じるなら、一度日本を相対化する機会を持たなければならないと思う。留学は否応無しに日本が外国からどう見えるかを感じる経験になる。留学をしない理由を思いつかないなら、手続きの煩雑さなんかには負けず、挑戦して見て欲しい。

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

<http://kerompa-tokyo.hatenablog.com>

コペンハーゲンに交換留学した大学生のブログ。留学初期に必要な手続きの詳細が解説されているため非常に役にたった。

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)

2018年07月23日

東京大学での所属学部・研究科等:	文学部	学年(プログラム開始時):	学部4
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	<input type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
<input type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界:)	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他()		

派遣先大学の概要

コペンハーゲン大学は複数のキャンパスから構成されています。学部によってキャンパスが分かれています。キャンパス間の移動は自転車です。20分程度なので、異なる学部の授業を受講することも可能です。留学生が受講できるコースにはデンマーク人の生徒は数えるほどしかいませんが、世界中から集まった生徒と交流できます。特に、留学生のみに対して開講されているカルチャーコースでは、デンマークの文化をよく知ることができます。

留学した動機

デンマークの社会制度と、そこで営まれる生活を直接見たいと思いました。また、海外で心理学がどのように研究されているのか、異なる文化を持った人々が、人間の心をどのようにとらえているのかを知ること、自分自身の研究を進める上で、役に立つと考えました。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2018年	学部4	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:	2017年	9月~	2018年	6月	
	学部4	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2018年	学部4	年生の	A1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2018年	学部4	年生の	3月頃に	行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			160	単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			0	単位
	留学後の取得(予定)単位			6	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:					

時期を決めた理由は特にありません。期間は半年では物足りないと思ったので、1年にしました。実際に滞在した感覚では、一年の滞在でも物足りなさを感じています。また、寒く厳しい冬よりも、美しく過ごしやすいデンマークの夏を経験することを優先すべきだと思います。

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)

特に難しいことはありません。先方の指示に従って、進めていけば問題ないと思います。

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)

時期的にどうしても手続きには時間がかかります。書類が手元にそろい次第進めるしかありません。その点では、冬に留学を始める場合は、手続きが若干早くなると考えられます。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

風邪薬は多めにあった方が便利です。コンタクトレンズは買いためした方がよいです。洗浄液は、デンマークで買うよりも、ドイツなどにバス旅行をして買うとお得です。

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)

付帯海学のほかは特に申請しませんでした。

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)

特にありません。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

IELTSを、学内選考前に受験しました。

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

自分が何をやりたいかによります。僕は料理が趣味だったので、デンマークで手に入る食材で日本のレシピをアレンジすることをしていました。しかし、多くの人は日本食が恋しくなったら、顆粒だし、のり、もち、乾麺などが助けてくれると思います。醤油や酒、米は現地のアジアマーケットで購入可能です。料理をたくさんする人は、まとめ買いすると安く済みます。

シャンプーや医薬品、生理用品などは、ドイツなどにバス旅行して買いためをすることもできます。Flixbusであればハンブルクまで数千円です。

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(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
Psychosocial Job Stress, Heart Rate Variability	5		Social Psychological Theory II	15	
The feeling of being	10		Intimate Relationships	5	
Danish Society - A sociological perspective	7.5				
Danish Language Course	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)

発言や、ディスカッション、プレゼンテーションなど、積極的に自分の考えを発信する授業がほとんどでした。予習は課題の文献を読むことが中心でした。
デンマーク語の授業は、座学よりも、ロールプレイングを通して、話せるようになることに重きを置いていました。その結果、簡単なデンマーク語は理解できるようになりましたし、もっと話せるようになりたいと思えるようになりました。

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

秋学期、授業は週5コマで、かなり忙しかったです。課題の文献をすべて読むだけでも、1日2時間以上、デンマーク語の予習に2時間で、週20時間は勉強していました。授業自体は各2~3時間で、合計12時間でした。
春学期は、ボランティアやアルバイトなども経験したいと思い、授業は週2コマ、合計5時間でした。予習は合計10時間以上でしたが、プレゼンテーションのある週などは、自由時間のほとんどすべてを予習に費やしていました。

④学習・研究面でのアドバイス

多くの授業を受けるよりも、厳選して確実に経験を身につける方がよいと思います。交換留学なので、大学の授業が最優先とは思いますが、学外での活動もまた新たな発見につながると思います。遠回りかもしれませんが、何が自分の学習や研究の役に立つのかは、経験してみないとわかりません。学科、クラス、寮、アルバイト、ボランティア、いろいろな集団に所属して、幅広い交流を保つことが、文化的にも、社会的にも、多くのことを感じ、学ぶ近道であると確信しています。

⑤語学面での苦労・アドバイス等

基本的に、日常会話も、授業での発言も、物おじしなければ問題ありません。しかし、どうしても母語ではない言語を話していると、越えられない壁があることに気づくと思います。でもそれは、母語の外で、顕在化しているだけで、母語の中でも存在する壁です。実際は、時間と努力が解決してくれるので、あきらめなければ大丈夫です。

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)

コペンハーゲンには住宅不足です。何とか安く済ませたいところですが、大学の仲介は割高です。しかし、僕の友人で詐欺にあった人がいて、自力で探したけれど実際に到着したら存在しない場所だったということもあります。もし、高額な物件しか見つからない場合は、最初の数ヶ月か半年は諦めて大学の仲介に従うのもありだと思います。到着後に自分の目で見て決める方が安全で確実です。ただ、学生寮は寮の中での交流があるのに対して、シェアアパートなどは、それがありません。特に、僕の滞在していたUniversity Guest Houseは、寮生間の仲もよく、スタッフとも交流がありました。季節ごとの催しもあり、交流を求めるのであれば最良の選択の一つであるといえます。

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)

冬は寒いです。でも、コートはかさばります。おすすめはスキューウェアです。防風防水ですし、デザインも豊富、圧縮すればかさばりません。
外食はとても高いので、現地の人もめったにしません。
金銭関係に関しては、現金が必要になることはまずありません。クレジットカードが使えます。旅行をする場合、国外の一部の観光地では現金のみのこともあります。クレジットカードは3枚はあった方がよいです。僕はクレジットカードが偽造されたので、1枚使えなくなりました。海外の窓口や支店の電話がつながりにくいこともあります。

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)

治安はすこぶる良いです。深夜に出歩いても、怪しい人影さえありません。むしろ通りを歩いている人が意外と多いです。観光客然としていると、人込み、特に観光地ではスリにあうことはあるようです。
日照時間が短くなったり、寒くて外出の頻度が減る頃は特にビタミンDを服用している人も多かったです。現地のスーパーで買えます。

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

家賃12万円、食費8000円、服飾1万円、通信2000円、その他1万円。合計15万円。

・留学に要した費用総額とその内訳

合計約215万円。15万円×11か月で、生活費合計165万円に旅行50万円程度。

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)

全学交換留学を介したJASSO奨学金

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)

週末はスウェーデンや、コペンハーゲンから1時間ほどで行ける範囲にある観光地に行っていました。長期休暇中は、寮の友人とEU圏内で旅行をしていました。プラハは治安もよく、ウィーン、ブラチスラバ、ブダペストといった都市からも近いので、バス旅行ですべて巡ってしまうのも楽しいです。また、僕自身は、高速バス、夜行バスを乗り継いで、ヘルシンキからローマまでヨーロッパ縦断旅行をしました。バスの利点は、費用が低いことですが、それだけでなく、途中の諸都市や風景を見ることも出来るという点だと思います。

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)

特にサポートが必要と感じた場面はなかったなので、利用しませんでした。しかし、寮と同じ建物に大学のオフィスがあり、寮生活で困った時はすぐに頼れる環境はありました。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

寮から大学まで自転車で10分弱だったので、食堂は利用せず、基本的に自炊をしていました。Wifiは大学構内ならどこでも、中庭でもつながり快適でしたし、寮でも問題なく使うことができました。図書館はあまり利用しませんでした。グループでのプレゼンテーションや課題の提出に向けて話し合うスペースがたくさんあり、大学の建物であれば廊下のいたるところに歓談スペースが設置されていました。

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

就活をする予定はありません。

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

就活をする予定はありません。

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

就活をする予定はありません。

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

僕が目標としていた、授業だけでなく、ボランティアや、他国から来ている学生との交流など、期待以上に達成できたと思います。もともと、オープンで自由に発想する方が自分の性格にはあっていて、それが遺憾なく発揮できる環境がコペンハーゲンにはありました。そして、そこは、親し人との時間を大事にするとか、幸せを追求するとか、国籍を問わず多くの人が求めている生き方を実現できる場所でした。卒業後か、あるいは大学院で再びデンマークを訪れ、やり残したこと、さらにやってみたいことを、新たな目標として、追い求めてみたいと思います。

②留学後の予定

東京大学大学院人文社会系研究室の冬季入試を受験し、2019年3月に文学部を卒業後は、大学院生として研究を続けていきたいと思っています。博士課程にも進みたいと考えていますが、海外の大学院に挑戦することも視野に入れていきます。

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

目的をもって留学をしてください。特に、日本では経験できないことは何かということを念頭に置いて行動してください。目標の数や内容は問題ではありません。さらに、一つ一つこなす中で、新たな目標も立ってきます。留学は長いようで短いので、達成できない目的も出てきますが、日本では体験できないことを優先的にこなしていけば、必ず自分の成長につながります。そして、日本に帰国するころには、帰国したくないと思いつつも、また新たな目標、特に日本でしか成し遂げられない目標が見つかるかもしれません。全部予定通りにこなす必要はないので、失敗を恐れず、全力で経験を積んでください。

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

旅行に関しては、検索の仕方次第でいくらでも安く行くことができます。GoEuroやSkyScannerをお勧めする人が多いですが、トラブルなどを避けるためには、それらのサイトで検索したうえで各航空会社バス会社から直接購入することをお勧めします。国際学生証を持っていると、Flixbusの割引を受けられます。国際学生証のアプリを入れると使いやすいです。国際学生証は派遣先大学の学生証をもとに申請することもできます。場合によってはその方が安く作れることもあるので、調べるとよいです。航空券は、Sky Scannerの他、SASの公式サイトでは youth ticketも販売しているので合わせて確認する必要があります。おすすめのバス会社はFlixbusのほか、Lux bus、Ouibusがあります。後者はFlix busに比べて路線が少ないですが、トイレがきれいですし、指定席になっています。

注意点として、地球の歩き方に乗っているレストランは(どの国でも)、おいしいですが、値段も高いです。ちなみに、そこに載っているあるレストランでお手伝いをしていました。

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)

2018年4月14日

東京大学での所属学部・研究科等:	文学部	学年(プログラム開始時):	学部5
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し、世界大学ランキングにおいても上位に位置するデンマークを代表する大学の一つである。

留学した動機

福祉社会学を専門としており、北欧型福祉を学問の視点からのみでなく、実生活を通じて学びたいと考えたため。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2017年	学部5	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:	2017年	9月~	2017年	12月	
	学部5	年時に出発			
④留学後の授業履修:	年		年生の		学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2017年	学部5	年生の	6月頃に	行った
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			76	単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			0	単位
	留学後の取得(予定)単位			12	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2013年	4月入学	2018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:

学部4年次までに卒業論文を除く全ての単位を取得し、学部5年次は留学やインターンシップ、就職活動を行う年としたため、就職活動に影響がない秋以降に1学期間留学することとした。

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)

提供される情報に従って手続きを行えば問題ない。

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)

大使館の予約をして訪問の上で手続きを行う必要があり、訪問後もVISAの発給に時間を要するため、早めに準備を進めることが重要である。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

歯の検診と治療を行った上で渡航した。

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)

東京大学の保険に加入した。留学は期間が長く、保険事故が発生する場合も十分に考えられるため、保険に係る資料等は忘れずに持参し、事故発生時の連絡先等の情報は常に携帯した方が良い。

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)

通常の留学手続きに加え、トビタテ奨学金を受給していたため、奨学金関連の手続きを別途行った。また、卒業直前の時期の留学となったため、卒業に係る手続き等はメール等を通じて行えるよう事前に調整しておいた。なお、帰国から卒業までの期間が短いため、単位認定の申請は行っていない。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

出発の前の語学レベルはTOEIC 900、IELTS 7.0程度

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

物価が非常に高いため、高額な物(服など)の現地調達はできるだけ控えた方がよい。冬場の気候は冷え込むため、ヒートテック等はあると便利。また、日本食などは手に入るが、調味料等は余裕があれば持参すると安く済む。

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
The Danish Welfare Model	7.5				
International Development	7.5				
Advanced Welfare	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)

全て講義形式である。授業のコマ数は少ないため、基本的には毎週のリーディング課題をこなしていくことが勉強の主たる部分となる。また、講義スライドが配布されたため、それらを用いて毎授業の復習を欠かさないようにしていた。

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

授業は週に2時間の講義が5コマである。私の場合は全ての講義が午前中に開講されていたため、午後は復習や予習に充てる時間としていた。

④学習・研究面でのアドバイス

学部によるかもしれないが、単位を取ることは極めて簡単だが良い成績を取りたいかは自分次第、といったスタンスの大学であったので、目的意識をもって講義に臨むことが重要である。

⑤語学面での苦労・アドバイス等

英語が広く使われるとはいえ、デンマーク語も使用されるため文献を探したりする際には不便を感じることもある。また、高齢の教員の場合は英語が必ずしも堪能ではなく、英語で開講されている講義も容易に理解可能なものばかりではないようである。ただ、若者を中心に英語は基本的に通じるため、講義等で特段苦労することはなかった。

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を通じて借りた寮(Base Camp)に滞在していた。バス・トイレ・キッチンが付いた個室であり、光熱費なしでおよそ月10万円程度であった。家賃は高いが、オートロックでセキュリティが充実しており、キャンパスまで自転車で5分ほどの好立地であった。

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)

気温自体はそれほど低くはないが、風が非常に強い中で自転車移動する必要があるため、体感としては寒い。また、冬のヨーロッパは雨が多く、天気は常に悪いといっても過言ではない。市内の交通網は充実しており、電車やバスは24時間運行しているが、運賃が高いため基本的には自転車を購入して自転車移動するケースが多い。スーパーの食材はそれほど高くないが、外食はかなり高いので、私はほとんど自炊していた。お金はクレジットカードでほとんど支払いできるため、現金を多く持つ必要はない。

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)

他の欧州諸国と比べると治安は良いはずであるが、油断は禁物である。私は財布を置き引きにあったため、危機管理には十分注意すべきである。医療機関は全て無料で受診できるが、よほど容態が悪くない限りは受け付けてもらえない。

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

食費に5万円程度要した

・留学に要した費用総額とその内訳

・航空賃：往復10万円
・教科書代：3万円
・家賃・光熱費：60万円
・食費：20万円
・以上に加え、保険加入・自転車の購入・旅行等にお金を使ったため、総額で100万円は超えている。

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奨学金 月額16万円×4か月＋準備金25万円＝およそ90万円

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)

コペンハーゲンのホームレスの実態に迫るフィールドワークなど、大学主催のプログラムに適宜参加した。休暇期間には欧州内の旅行に行くなど、勉強と遊びのメリハリをつけるようにしていた。また、奨学金プログラムに関連して、留学期間終了後にベトナムで1か月ほどインターンシップを行った。

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)

語学面では、レポートの校正などを詳細にやっていただいたことなど、非英語圏の学生に対するサポートが充実していた。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

キャンパスによって異なるが、不便は感じなかった。

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

就職活動後に留学したため、直接の影響はなかった。内定式の際には一時帰国した。

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

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:) |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 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

留学は単に学問的な意義があるだけでなく、異文化での生活経験など日本とは異なる環境に身を置くことで、日常では得られない気づきを得られる点が大きな価値であった。また、私にとっては一人暮らしをするのが初めてであり、海外で自炊して生活した経験も、就職後の海外勤務等において役に立つものであるといえる。

②留学後の予定

就職

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

私は学部5年目に留学したが、1年卒業を遅らせてでも行った価値はあったと考えている。ただし、1年間留学する必要があるかは個人の目的に応じて変わるものであり、私の場合は半年間の留学に加えて行ったインターンシップも非常に貴重な機会となったため、限られた学生生活をどのような配分で過ごすかはよく考えた方がよい。

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

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)

2018年 7月 13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:			
<input checked="" type="checkbox"/>	1. 研究職	<input type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
<input type="checkbox"/>	3. 公務員	<input checked="" type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界:)	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他()		

派遣先大学の概要

コペンハーゲン大学はデンマークの首都コペンハーゲンに位置する大学である。王室関係者が設立したという歴史を持ち、デンマークでは最大の大学となっている。雰囲気はオープンであり、他国からの留学生も多く在籍する。学問分野においては、農業関連と哲学関連が著名である。

留学した動機

単なる国際組織ではなく、超国家的組織としての一面を持っているEUについて現地で学びたいと思い、ヨーロッパへの留学を決めた。なかでもデンマークはEUに加盟こそしているが、北欧諸国の例にもれず、通貨をユーロに統合しないなど、一定の距離を置いている点で特異であり、興味深かった。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2017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:	2017年	9月~	2018年	6月	
	学部3	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2018年	学部3	年生の	A1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2019年	学部4	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			0	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			10	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2015年	4月入学	2020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:

学部選択以前には専門も決めかねていたこともあり、進学選択以降の3年次か4年次での留学にしようと考えていた。3年になってからは大学院に進むことも考え始めたため、4年時の秋から留学するというのは難しいだろうと考えた。また、就職活動についても同様の負担がかかるのを心配した。

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)

大学を通して、取得単位や成績などを必要書類を申し込むだけであったので、手間はそこまでかかることはなかった。しかし、他大学から同時期に同姓の学生が交換留学していたため、書類がとり間違えられてしまい、結果として留学の認定が下りるのがかなり遅くなってしまった。これはレアケースだとは思われるが、基本的に事務作業のスピードは遅いので、早めに手続きを進めたほうが良い。

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)

ビザは就学用の1年のビザを取得した。申請は在日デンマーク大使館で行う。大学からの受け入れ認定書類とパスポートの全ページのコピーのほか、デンマークでの住居などを書き込む書類がある。申請から2か月弱でビザは取得できるが、その後デンマークで社会保障を受けるためのカードを取得する必要がある。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

先進国であるため、特筆して警戒すべきことはないが、念のため健康診断を受けた。

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した。ほぼすべての事例がカバーされているので、特にほかの保険には加入しなかった。

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)

留学先での単位の認定や、帰国後の履修についての説明を受けるが、特に行わなければいけない手続きはなかった。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

TOEFL91点が留学前の語学レベルであった。留学に向けて、特に英語を勉強しなおすなどはしなかった。デンマーク人はほぼ全員が流暢な英語話者であるため、聞き取りに関しては問題を感じなかった。

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

大概のものはデンマークで購入できるため、特に必要となる家具などはないが、日本食の材料はほぼ手に入らないので、もし必要なら持参しておくとい。また、冬は冷え込みが厳しいので、防寒対策を怠らないほうが良い。

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(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
Academic writing	2		Course in Danish culture	2	●
The politics of EU	4	●			
Democracy in this age	2	●			
Politics of immigration	2				
Danish society	2	●			

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)

複数授業を取ったが、どの授業も基本的には事前に論文を読んできて、そのテーマについて解説及び全員での議論を行うという形式だった。とりたかったEUの授業では、午後に関連した話題の講師を呼んでの講義が興味深かった。

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学期でとれる単位数が決まっているため、大体の人が週に3回講義があった。履修科目については他学部の単位でも比較的自由にとることができる。学部によるが、論文を読んで準備する必要があるため、1つの単位につき1日2時間程度必要となる。

④学習・研究面でのアドバイス

基本的に講義は議論が中心になるので、できるだけ積極的に発言したほうが得られるものが大きい。また、必ずしも核心的な発言をしなればいけないわけでもないため、あいまいな知識でも恐れることはない。

⑤語学面での苦労・アドバイス等

上記の通り、デンマーク人は英語が堪能なため、聞き取ること自体はそう難しいことではないが、一方で自分がしゃべるとなると少しつかえたりしてしまうことが多い。よって、スピーキング能力を中心に鍛えておくべきである。また、専門分野での単語が英語で何というか調べておくとスムーズである。

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)

宿泊先は一人暮らしの寮であった。受け入れ先の大学から指定された団体を通じて契約した。家賃は寮によって異なり、一番安いものでも8万円前後するので、日本よりは高めである。どの寮も基本的には清潔であるため、立地と家賃が主な判断理由となる。

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)

デンマークはほぼ曇りである。大雨が降ることはまれだが、通り雨はしばしば。大学はコペンハーゲンの街にキャンパスが点在する形である。自転車の街であり、自転車道がよく整備されているので市民は車より自転車を使う。外食は基本的に高価なのでしなかった。クレジットカードがほぼどこでも使えるため、現金はあまり必要ない。

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)

治安については日本と同程度よいので、とりたてて心配することはない。医療機関は社会保障によって無料とはいえ、質があまりよくないので、利用しないという人も多かった。秋から冬にかけては日照時間が短くなり、冬季鬱に陥りやすいので、ビタミン剤を摂取したほうが良い。

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

家賃:8万円、食費:5万円、交通費:5000円

・留学に要した費用総額とその内訳

家賃:100万円、食費:60万円、交通費:10万円、授業料:50万円、娯楽費:50万円、航空賃:30万円

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)

大学支給の奨学金を受給していた。支給額は月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)

課外活動としては日本でもやっていた合気道を週1回程度で続けていた。週末は毎週誰かの家に集まってパーティをするのが常であった。長期休暇中はヨーロッパを中心に旅行した。

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)

メンター制度があるが、当たり外れが大きいようである。自分は申し込んだが抽選で外れてしまったため、詳しくはわからない。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

図書館が各キャンパスにあるほか、デンマークの社会保障制度の一環として多くの論文に無料でアクセスできる。また、食堂があるが値段が高く、味もそこまで良くはない。構内ではWifiが利用可能なほか、共用PCが何台かあるが多くはない。

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

これから行う予定である。

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

良くも悪くも、就職活動をしっかりやって大きな企業に行くといった日本的な考えに染まっていたが、デンマークのキャリア形成の考え方に触れ、自分のやりたいことをもう少し重視してもよいかもしれないと考えるようになった。

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

ロンドンで行われたキャリアフォーラムに参加し、各企業の説明会を受けた。

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

語学向上が目的で留学に行ったわけではないが、語学力の向上は切に感じているところである。ただ、一番成長したのは語学力そのものというよりも英語を話すことに関する抵抗が下がったことである。もちろん学問分野としても今まで知らなかった事実を知ることができ、また一つ成長したと感じている。ただ、デンマークに留学した最大の意義は、キャリア形成に関する意識に触れたことと、考える時間が多く与えられたことで、これからの自分の人生について、ゆっくり向き合えることができたことだと思う。

②留学後の予定

3年次秋学期は卒業に必要な単位をとりつつ、勉強に励みたいと考えている。4年次には就活と同時に院試に向けての勉強を本格化するつもりである。

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

留学で明確にやりたいということがなかったとしても、「とりあえず留学してみる」ことは可能であるし、実際に自分と大きく違う考えとであることができるようにというだけでも大きな意味があると思う。もちろん留学の目的があったほうが当然良いが、なかったとしてもためらうことはない。

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

Go Globalのサイトを中心に見ていた。特に出版物などは参照していない。

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。

なし

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)

2018年 6月 14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:金融)		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同国最古の大学。著名な出身者として、セーレン・キェルケゴールやティコ・ブラーエなどがある。

留学した動機

大学で国際政治について勉強すること、海外での生活を通じて自分の視野を広げること、語学力を向上させることを主な目的として留学しました。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2017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:	2017年	9月~	2018年	6月	
	年時に出発				
④留学後の授業履修:	2018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3	年生の	11月頃に	行った
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			52	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			62	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2015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:	4年		ヶ月間		

⑨留学時期を決めた理由:

進学選択後に留学することを前提に、卒業に支障のないかたちで一年間留学することを考えると、三年の秋からが妥当だと判断しました。

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)

先方から送られてくる資料に沿って手続きすれば全く問題ないです。

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)

ビザの取得手続きは非常に混雑するので、なるべく早めに大使館とアポを取り手続きを済ませることをお勧めします。場合によっては予約が取れるのが最短で一か月以上先になることもあるようです。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

風邪薬、絆創膏など最小限の薬を持っていきました。出国前に特に予防接種等はしませんでした。

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)

大学側から指定された海外留学保険に加入しました。

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)

留学前に、学部に授業の履修予定リストなどを提出し、学部長と面談をしました。学部からの指示通り進めれば特に問題ないと思います。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

洋書を読む、海外の動画を見るなど、何等かの形で日常的に英語に触れるようにしていました。留学直前に英単語の復習もおきました。

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

大概の物は留学先でも手に入るの、不必要に持参物を心配する必要はないと思います。出発前にやっておくこととして、留学先で英語力を上げることに期待しすぎず、留学前に最大限英語力を高めて臨むことを心掛けると良いと思います。

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(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
Theorising European Integration	2	●			
Politics of Crisis and Austerity	2	●			
Danish Culture	2	●			
Danish Society - A Sociological Perspective	2	●			
Danish Architecture and Urban Design	2	●			

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)

事前に複数の論文を予習として読み、授業ではそれを基にレクチャーとディスカッションを織り交ぜて行うスタイルの授業が多い。冬学期は国際政治分野の授業を多く履修した一方、夏学期はより興味が湧いたデンマーク社会についての講義を多く取りました。

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

CAP制があり、一学期間で取れる授業は3つ程度が限界でした。授業による拘束時間は短いものの、予習でそれなりの時間がかかるため、日本の一コマより重いことが多いです。

④学習・研究面でのアドバイス

あらかじめ自分が勉強したいことについて、留学前に軽く勉強しておくの良いと思います。留学先の授業では、「日本人としての」意見を求められることが多々あるので、自国についてしっかり研究することもまた重要です。

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

日常会話をこなすことと、授業のディスカッションで積極的に意見を発信することはまた次元が異なり、後者で多少苦勞することがありましたが、毎回授業に参加して数をこなすなかで次第に慣れていきました。

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)

Housing Foundationという機関のシステムを使って予約します。先着順なのでメールが来たらすぐにアクセスしないと空き部屋がすぐに無くなります。自分は一人部屋に住んでおり、家賃は月5000DKKくらいだったと思います。全体的にコペンハーゲンの家賃は高いです。

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:冬は寒いのはもちろんですが、日照時間が非常に短くなり気分が落ち込む人が一定数います。
交通:自転車があるとかなり便利です。小さな街なので、移動は自転車だけで済ませられます。
食事:外食は非常に高いので、基本的に自炊することが求められます。
クレジットカード:ライフカードを使っていました。海外で使うと5%キャッシュバックされます。

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)

家の近所で一度銃撃事件があったものの、コペンハーゲンは一般的にかなり治安が良いです。しかし、スリ、自転車の盗難等は多発しており、ある程度の警戒は常に必要です。医療機関は無料ですが、その分サービスの質はあまり良くないようです。

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

家賃:約9万円、食費:約3万円、交通費:自転車のためほぼゼロ、娯楽:約2万円
概ね以上の内訳で、月15万円掛からないくらいだったと思います。

・留学に要した費用総額とその内訳

上記の生活費に加え、授業料、保険代、航空券代等で総額200万円強くらい掛かったと思います。

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の奨学金、地元の奨学金合わせて15万円ほど頂いていました。

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)

大学にスポーツのコミュニティがあり、それを利用して毎週バドミントンをしていました。長期休暇はヨーロッパを中心に十数か国旅行しました。

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)

語学に関して、大学でデンマーク語や英語の授業が開講されています。学習面・生活面等では積極的なサポートは特になく、大学にカウンセラー等は常駐していると聞きました。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

キャンパスにもよりますが、図書館では自習スペースがあり便利。食堂はそこまで質は高くないですが、一応各キャンパスにあります。

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

メリット: 留学経験者だけが参加できるジョブフェア(ボスキヤリなど)に参加できる。留学して獲得したことが強みになる。
デメリット: 留学の時期によっては日本のインターン・本選考等に参加できないため、既定の就活ルートでは非常に不利になる(留年せずに卒業する場合)。

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

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

出国前にインターン、説明会に参加しておくなど、できる限り留学前に準備を進めておきました。留学中は、ジョブフェアに参加する、個人的に企業とアポを取る、留学後の選考に参加するなど、意外と様々な手段で就活できると思います。

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

- | | |
|-------------------------------------|----------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 1. 研究職 |
| <input type="checkbox"/> | 2. 専門職(法曹・医師・会計士等)(職名:) |
| <input type="checkbox"/> | 3. 公的機関(機関名:) |
| <input type="checkbox"/> | 4. 非営利団体(団体名又は分野:) |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 5. 民間企業(企業名又は業界: ヘッジファンド) |
| <input type="checkbox"/> | 6. 起業(分野:) |
| <input type="checkbox"/> | 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

東大では手薄になっていた国際政治分野の知見を深めることができました。また、異国で生活しそこで人と交流するなかで、絶対的な知識が増えたほか、自己を相対化するなかで視野が広がったと思います。また、語学力もかなり向上しました。

②留学後の予定

4Aセメスターで卒業要件を満たしたのち、3月に卒業し就職する予定。

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

専門分野の勉強、語学力の向上など表面的な部分を超えて、留学は自分を見つめ直す良い機会になると思います。特に、自分のように元々海外経験がそれほど豊富でない人にとっては、より貴重な体験になると思います。

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

地球の歩き方、過去の留学生のブログなど。

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)

年 月 日

東京大学での所属学部・研究科等:	文学部	学年(プログラム開始時):	学部4
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
	<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・コペンハーゲンの国立大学。

留学した動機

日本の就職活動や学生生活のシステムの中で、ある時期にやるべきこととして降ってくるものを受動的にこなすだけのような感覚があったため。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2017年	学部4	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:	2017年	9月~	2018年	6月	
	学部4	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2018年	学部4	年生の	A1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2018年	学部4	年生の	3月頃に	行った
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			64	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			14	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:					

学部3年での留学は自身の英語力・専攻分野に対する理解などの面で自信がなく、諦めていた。学部4年での留学となったのは、卒業が徐々に視野に入る中で、学生生活の中でやりたいことをやっておこうと思ったため。

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)

特になし

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)

パスポートの全ページコピーの提出を要求されます。スタンプを押しているページだけではなく全ページなので注意。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

特になし

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)

大学から薦められたものに加え

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)

指導教員とコミュニケーションをしっかりとっておくことが大事ですが、指導教員が留学中に退官してしまったのが卒論執筆上障害になっています。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

要求されるレベルを確保しましょう。

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

特になし

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
Human Resource Management	15ECTS				
Conversations with Marxist	7.5ECTS				
Transnational and Global Sociology	7.5ECTS	●			
Socio-Cultural Differentiation	7.5ECTS	●			
Sociology of the welfare state	7.5ECTS	●			

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)
ディスカッション重視。期末はレポートが8割。東大での原典講読などの授業では、読み間違いや抜け漏れ・解釈の不備を発言で顕わになってしまうことへの恐怖から萎縮しがちでしたが、大学なので自由に発言していいと思います。英語が下手でも聞いてくれるので、そこはとてもありがたい環境でした。
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
週4コマほどだったので東大より少なかったです。その分予習に必要とされる文献数が多かったです。
④学習・研究面でのアドバイス
特になし
⑤語学面での苦勞・アドバイス等
段々慣れていきました。
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)
Housing Foundationから申し込んだところ。
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)
冬は日照時間が短く、本当に心理的に不安になりました。就職活動をせずに渡航してしまったので、3月ごろ日本にいる同級生が就職活動をしている様子がSNSでわかるのも併せてとても辛かったです。
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)
日照時間由来の気分の落ち込みは割と皆が抱えているものなようでした。ビタミンDを飲みましょう。
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
不明
・留学に要した費用総額とその内訳
不明

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)

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)

旅行など

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)

他の大学を知らないので判断しかねるが、最低限にはあったと思う。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

大学のWiFiからWEBで文献にアクセスして殆どあらかじめ読めるのがとても便利だった。

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

日本で周囲と一緒に就活というわけにはいかないのが、自分がコースを外れてしまったような不安は常にあった。終わってみると杞憂であったけれど、当時は心理的負担となった。

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

自分のQOLということが優先順位として高い位置にきたとは思っている。

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

留学中の面接に備えて渡航時にスーツ・黒いパンプスは持っていった。使わなかったが、WEB面接に備えてSkypeアカウントを持っておくといいかもしれない。

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

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 1. 研究職 |
| <input type="checkbox"/> | 2. 専門職(法曹・医師・会計士等)(職名:) |
| <input type="checkbox"/> | 3. 公的機関(機関名:) |
| <input type="checkbox"/> | 4. 非営利団体(団体名又は分野:) |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 5. 民間企業(企業名又は業界:IT系) |
| <input type="checkbox"/> | 6. 起業(分野:) |
| <input type="checkbox"/> | 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

留学時期も留学先も就職活動の在り方もあまりメジャーではなかったので様々な意味で「普通」から外れる経験だった。自分の軸をみつける一助となった。

②留学後の予定

卒論を提出し卒業、2019年4月より就職。

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

入学試験の時の英語の成績が良かったり、国際交流系の活動をやっていたり、高校までの間に海外滞在経験があったり、そういうバックグラウンドがある人ばかりが結局留学に行くのだらうと思って、所謂「純ジャパ」である私は留学を諦めていた時期がありました。私の周囲にもそう思って諦めてしまった人が少なからずいます。募集要項に書いてある以外のことで自分を足切りしてしまうのはやめよう、というのが留学・留学中の就職活動を経て得た学びです。

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

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。