

報告書

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form

(for programs from one semester to a year)

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年未満用)

Date/記入日: 2019/6/26

■ID: A18047

■Program/参加プログラム: USTEP

■Program info./ プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/en/program-list-USTEP.html>

■Host university/派遣先大学: University of Copenhagen

■Program period/ 留学期間: 1/30/2019 ~ 6/30/2019

■Faculty/Graduate School at UTokyo/東京大学での所属学部・研究科等: College of Arts and Sciences, Interdisciplinary Sciences

■Year at the time of study abroad/学年(留学開始時): Year B3

■How and why did you decide to study abroad?/留学を決めるまでの経緯:

I wanted to study abroad to broaden my perspective on the world, its cultures, and environmental issues. However, I was hesitant to apply until my friend told me that he regretted not studying abroad. I think I decided to study abroad around the beginning of second year, not long before applications to UTokyo were due.

About the timing of the study abroad period/留学の時期について

■Academic status BEFORE the program/留学前の本学での修学状況:

Academic year/年 2018 / University year/ 年 B2 / Completed semester/学期まで履修 A2

■Academic Status during the studying abroad/program/留学中の学籍:

Study Abroad

■Academic status ON RETURN/留学後の本学での修学状況:

Academic year/年 2019 / University year/ 年 B4 / Completed semester/学期まで履修 A1

■Reason for choosing this period to study abroad/留学にあたってこの時期を選んだ理由:

I thought there was less chance of a spring semester abroad affecting my graduation date.

About study and research/学習・研究について

■Subjects taken and credits earned/留学先で履修した授業科目と単位数の詳細:

- Sensory Evaluation of Food/7.5 ECTS
- Organic and Regional Food Systems/7.5 ECTS
- Danish Architecture and Urban Design/15 ECTS

■Overview of the study/research during study abroad/留学中の学習・研究の概要:

Students in the Faculty of Science take on average two courses per block (half semester). My two courses in the first block each had two classes/week, going either from 9-4 PM or 1-4 PM. Although

a seven-hour class would normally be hard to get through, the professors gave us multiple breaks frequently, allowing me to stay focused. The Sensory Evaluation of Food course required hands-on exercises, and both courses encouraged discussion among peers. The professors used powerpoint for lectures and hand-outs for activities.

■ Number of subjects registered per semester and credits earned per semester/留学先での1学期

あたりの履修科目数と履修単位数:

1 to 3 subjects/科目 21 to credits/単位

■ Hours spent for study/research per week/1週間あたりの学習・研究に費やした時間:

16 - 20 hrs

■ Activities you took part in other than study/research/学習・研究以外の活動で取り組んだもの:

Events and campus bars

■ Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research/学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由:

I attended several mentor-mentee parties on different campuses, which allowed me to meet people and learn a bit about Danish culture. For me, those parties were more about networking than conversing with my mentors. I went to Studentehuset a few times, including once for a movie night and once for karaoke. Starting in April, I tried to get an internship but did not succeed.

■ How did you spend the weekends and vacations?/週末や長期休暇の過ごし方:

I spent the weekends going to events or gatherings with friends. For Easter break, I stayed with my friend at her house in Norway.

About environment at the host institution/派遣先大学の環境について

■ Facilities/設備:

Wi-fi is available throughout campus. Each campus has at least one library and/or study space. I like the study areas on City and South Campus, though I have not visited North Campus often. You can purchase a printing card to use the library printers. One of the cafeterias on Frederiksberg serves almost all vegetarian food, while the other changes its menu daily. The South Campus cafeteria has a nice selection. I did not visit the sports facilities.

■ Support for students/サポート体制:

If you choose to have a "Buddy" or mentor on the online application form, you can attend the welcome and Buddy programs. I have to say that many students' Buddies were largely passive, meaning that some Buddies did not contact the students at all. Your best bet might be to make a Danish friend who will be your unofficial Buddy. Studentehuset (the "house" run by students) has a language exchange event where you can learn Danish and/or other languages. The university gives contacts for counseling for mental health issues, or to discuss anxiety about oral exams.

About life during the program/プログラム期間中の生活について

■ Type of accommodation/宿泊先の種類:

Students' dormitory

■ Environment around the accommodation and how did you find it/宿泊先の様子、どのように見つけた

か：

Signalhuset Kollegiet was at least thirty minutes from every campus except for South Campus, being situated on the island of Amager. It is one of the best dormitories for the price, because many dorms are very expensive. I had my own room and shared kitchen and living room with three other girls. I shared a bathroom with one girl. Signalhuset seemed more like an apartment than a dormitory, with nine floors and two doors on each floor. The UCPH Housing Foundation sent an email to my KU email, and I logged on the online workflow seven minutes after it opened. My advice is to do some research on the dormitories beforehand, and get on the workflow as soon as possible, otherwise the good dorms might get taken.

■ **Climate, environment around the institution, transportation, food, etc./** 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等：

University of Copenhagen has four campuses, but most students only go to one or two. The two campuses I went regularly were Frederiksberg and South. Frederiksberg is a ten minute walk from the metro, and has many shops and grocery stores nearby. The campus itself does not appeal to me because I prefer newer buildings. South Campus sits right outside the metro and does not have much to do around it, but I prefer South Campus because it has modern architecture and a beautiful interior. Both campuses have cheap cafeterias with healthy options, including many vegetables. One of the cafeterias on Frederiksberg has great pastries.

■ **Management of money and situation about local economy/**お金の管理方法、現地の通貨事情：

I used mostly credit card in Denmark and Europe, withdrawing cash for small purchases and paying back to friends. Initially my plan was to open a bank account in Denmark so my parents could wire me money, as they did not want to pay a 3% transaction fee every time I used my credit card. However, upon visiting Danske Bank I was told that opening a bank account would cost around 100,000 yen and was not recommended. You can use your MUFJ debit card to withdraw cash, but the transaction fee might be high (I don't know).

■ **Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health/**治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理：

I did not make use of Denmark's free healthcare system. The city automatically assigns you a doctor when you register in the CPR system. It is written on your yellow Health Insurance Card.

About preparations and procedures before studying abroad/留学前の準備・手続きについて

■ **Procedures for enrollment required by the host institution/**留学先への入学手続き：

I created a folder for the Application Process, Courses and Information, and documents that I needed to submit after being admitted. Managing all the deadlines can be confusing so it is a good idea to put reminders on your calendar or make a list (which I did). After being nominated by UTokyo, I filled out an application form online on KUnet. After being admitted to the University of Copenhagen, I received information on enrolling for courses and welcome programs, at different times. It is important to keep checking your email during this time.

■ **Procedures to obtain visas/**ビザの手続き：

US citizens only need a residence permit to enter Denmark. I visited the Danish Embassy in Tokyo to apply, and they sent the permit in the mail. My advice is to submit your application at least two months before departure. In Denmark I received my residence card in the mail, and I went to the International House Copenhagen to receive my CPR number.

■ Preparations or actions taken to maintain your health/医療関係の準備:

I took allergy medication, vitamin D, and calcium pills to Denmark. I recommend scheduling medical check-ups, dental and eye appointments well in advance of leaving Tokyo/your home country. (Otherwise you might end up scheduling an eye appointment on the morning you leave, as I did.)

■ Preparations/procedures for insurance/保険関係の準備:

I enrolled for Futai Kaigaku by submitting the Notification of Going Abroad form, after which I received a bill in the mail. I paid for the insurance about two weeks before departure using the machine at Japan Post Bank.

■ Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo/東京大学の所属学部・研究科(教育部)

での手続き:

I recommend turning in as many final assignments from UTokyo as possible before leaving for study abroad, as you might find yourself having to juggle between orientation and three essays due in a week.

■ Language preparation/語学関係の準備:

I did not feel that much pressure to learn Danish as Danes are fluent in English. However, I still downloaded the language app Duolingo, which I used consistently for only about a week. Learning Danish became less of a priority when I became busy with classes. You have to be very motivated to learn a language if you are not taking language courses.

About expenses and scholarships to participate in studying abroad/費用・奨学金に関すること/

■ Expenses of participation/参加するために要した費用:

Airfare/航空費	JPY/円 119,322
Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)/ 派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	JPY/円 0
Textbook / Book/教科書代・書籍代	JPY/円 2,500
Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)/ 海外留学保険料(東京大学指定のもの)	JPY/円 46,130
Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)/ 保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	JPY/円 0

■ Additional comments/その他、補足等:

■ Monthly cost of living during the study abroad period/留学先での毎月の生活費:	
Rent/家賃	JPY/円 64,320
Food/食費	JPY/円 35,000

Transportation/交通費	JPY/円 5,000
Entertainment/Leisure/娯楽費	JPY/円 70,000
■ Additional comments/その他、補足等:	
SIM Card: 1,600 yen/month. Eating out in Copenhagen is expensive.	

■ Scholarships for study abroad/留学のための奨学金の受給有無:	
Yes, I received some.	
■ Name of the source of the scholarships/奨学金の支給機関・団体名等:	
USTEP Outbound (Go Global) Scholarship	
■ Monthly stipend/受給金額(月額):	
80,000 yen	
■ Additional comments about the monthly stipend/受給金額についての補足等:	
■ How did you find the scholarships?/ 奨学金をどのように見つけたか:	
Introduced by (Administration Bureau. e.g. the International Exchange Group), UTokyo	

About your future plans/今後の予定について

■ The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo/留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの):	
<ul style="list-style-type: none"> • Sensory Evaluation of Food/7.5 ECTS • Organic and Regional Food Systems/7.5 ECTS 	
■ Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad/留学前に取得済みの単位数:	
96 単位/credit(s)	
■ Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo/留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数:	
4 単位/credit(s)	
■ Number of (expected) credits to be earned on return/これから本学で取得予定の単位数:	
4 単位/credit(s)	
■ (Expected) year/month of graduation/ 卒業/修了予定:	
2020/9	

Reflection/留学を振り返って

■ Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts/留学の意義、その他所感:
I feel extremely grateful and happy to have studied in Copenhagen, which has made me feel more complete in my education and knowledge of the world. I made friends from around Europe and other countries who have shared their cultural backgrounds with me in unique ways, through hiking the Norwegian mountains, cooking Spanish omelettes, etc. I can think back fondly on riding my bike through the flat, wide cycling paths of a city that pioneers environmental innovation and human well-being. I wish that I had involved myself more in Danish society, but making Danish friends proved a bit more difficult than I expected. I also wished I had invested more time in learning Danish so I could

have practiced it in ordering food, etc.

■ Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting/今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響:

I took some practical courses that furthered my knowledge in sensory science and architecture and urban design. I recently applied as an intern to a food company, and I am glad that I took Sensory Evaluation of Food so I could talk a little about sensory analysis in developing food products and evaluating consumer responses.

■ Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting/留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット:

I think the only demerit of studying abroad in Copenhagen is that employers will wonder why I did not just stay in Tokyo, where I am arguably already studying abroad. The merits of studying in Copenhagen is the city's international reputation for sustainable goals, policies, and design, and being able to share what I have learned about them.

■ Job hunting activities during study abroad/留学中に行った就職活動:

Tried networking with people already working, I prepared my resume and cover letter for a Copenhagen Student Jobs Fair that my friend shared with me on Facebook. They canceled the fair the day it was scheduled.

■ Career/Occupation (planned)/ 進路・就職先(就職希望先):

Food Science - developing and marketing sustainable alternatives to meats

■ Any messages or advice for future participants/今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:

I advise people to explore the country and surrounding countries as much as they can, and pick up a little bit of the local languages.

■ Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas/準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物:

I did not really use any websites/publications.

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年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2019/2/14

■ID: A18049

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: コペンハーゲン大学

■留学期間/Program period: 9/1/2018 ~ 1/20/2019

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 農学部農業・資源経済学専修

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部3年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

高校時代から漠然と海外(特に北欧)への興味があったため、大学に入ってから北欧圏に留学することを決めました。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2018年/Academic year / 学部3年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2019年/Academic year / 学部4年/University year / S1学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

専門分野を確定させ留学先でそれに関する学習をしたいと考えており、かつなるべく早く留学に行きたいと考えていたため。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

- ・The Danish Welfare Model/7.5ECTS
- ・Academic English/15ECTS
- ・Modelling and Analysis of Data/7.5ECTS

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad:

基本的にはどの授業も毎週出る課題を予復習としてこなしていく形でした。授業は出席が必須のものもあればそうでないものもありました。特に Academic English の授業は英語ライティングと英語プレゼンの両方を向上させることが目的の授業だったため、執筆や発表準備にかなりの時間を費やしました。

■留学先での1学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester:

1～3 科目/Subjects / 21 以上単位/credits
■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
11～15 時間 時間/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
インターンシップ
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
北欧研究所という調査・コンサルティング機関でのインターンシップをしていました。活動の一環としてデンマークにおける農業について個人で調査を行いました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
ほとんどの週末は他のヨーロッパの国やデンマーク国内の都市に旅行に行っていました。

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities :
大学の図書館は各キャンパスにありましたが、金曜日には早く閉まったり、土日は完全に閉まっていることもありました。食堂はほとんどが計量式で、普通の外食より安く食べられるため頻りに利用していました。またキャンパスに複数あり一つ一つが広々としていたので、勉強場所としても利用していました。大学内にカフェやバーもあったので、友人との交流の場として利用していました。Wifi は大学内であればどこでも使えました。
■ サポート体制/Support for students :
所属学部にて、正規生のメンターを希望することができます。

プログラム期間中の生活について/About life during the program

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
学生寮
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
市街地から 3～4km 圏内の場所にある学生寮で、キッチン・バスルームを含む 1 部屋を 2 人でシェアしていました。大学から紹介のあった Housing Foundation の WEB システムを通じて予約しました。寮の予約は早いもの勝ちなのですが、Housing Foundation から届くメールのみにシステムのリンクが掲載されており、即座にクリックしなければ条件の良い寮が残っていないことがよくあるので、システムのオープンの日にはこまめにメールをチェックする必要があります。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気温は東京より 3～5° C 程度低いくらいですが、風が強いです。冬季は日照時間が短く太陽の位置も低いので、意識して日光を浴びたりビタミン D を摂取して冬季うつへの対策をしていました。大学のキャンパスは全部で 4 つあり学部ごとに異なりますが、どのキャンパスも中心地から近く便利な立地です。公共交通機関としてはメトロ・電車・バスがありますが、ゾーン制なのでどの手段を使っても料金は一律です。また、自転車を利用すると交通費が抑えられます。コペンハーゲン市内は自転車用の道路が整備されているので、とても走りやすいと思います。食事に関して、外食は高価なので、基本的にディスカウントスーパーで食材を購入し自炊をしていました。

■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :

ほとんど現金を使わないと聞いていたので、事前にクレジットカードを2枚用意して行き実際に現地でも利用していました。またインターン先での給与を受け取るため、滞在中に銀行口座を開設し、その後は開設の際に作ったデビットカードを利用していました。現金しか使えない、という状況はほとんどなく、むしろ一部の学食や自動販売機など、カードしか使えない状況の方が多かったと思います。

■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

治安は他のヨーロッパの国と比較すると良い方です。ですが、スリや自転車の盗難は周囲で何件かあったので、日本にいる時よりも確実に注意は必要です。私は利用しませんでした。留学生も医療費は無料なので、もし体調が優れなければ利用すると良いと思います。健康管理に関しては、なるべく外に出て日の光を浴びること、野菜を意識して摂取すること、しっかりと睡眠を取ることを心がけました。室内が常に暖かいため、外にいる間にしっかりと防寒をしていれば、風邪は引きにくいのではないかと思います。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

オンラインでの Application Form の記入がありました。履修を希望する Department を5つまで選択できますが、それぞれの Department に関して前提知識をある程度持っていることを説明する必要があります。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ST1 という学生ビザを取得しました。流れとしてはデンマーク大使館に問い合わせ手続きの日時の予約をし、その後必要な書類を提出します。特に5月～7月の時期は大使館が混み合うので、早めの予約をお勧めします。

■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :

デンマークでは歯医者は有料なので、出発前に歯科検診に行きました。

■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

東大から案内のある付帯海学に加入しました。本部から指示される手続きに従えば問題ないと思います。

■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

学部には留学届を提出しました。また、留学後の授業の履修については学科の学部担当教授に相談しました。

■語学関係の準備/Language preparation :

大学2年の3月に留学先の大学へ応募するのに必要な IELTS のスコアを取得しました。IELTS は何度でも受けられますが、費用もかかるのでしっかりと対策をしながらなるべく少ない回数で必要なスコアを取得することをお勧めします。また、スコア取得後は英語のラジオを隙間時間に聞いて、リスニングを鍛えることを意識しました。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	130,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	5,000 円/JPY

海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	50,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	40,000 円/JPY
食費/Food	25,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	8,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
その他、携帯電話の利用に月 2,000 円程かかりました。	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
80,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部)からの紹介	

今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :	
<ul style="list-style-type: none"> ・The Danish Welfare Model/7.5 ECTS ・Modelling and Analysis of Data/7.5ECTS 	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
41 単位/credit(s)	
■留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :	
15 単位/credit(s)	
■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :	
35 単位/credit(s)	
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :	
2020 年 3 月	

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :

授業を通して英語での論文作成や伝え方について学べたこと、プログラミングに挑戦できたこと、インターンシップを通してビジネスの世界に触れられたこと、自分の興味分野について調査ができたことには満足しています。ですが、留学中のコミュニケーションに関しては完全に満足はしておらず、自分の積極性次第ではより深いネットワークを築くことができたのではないかと感じています。

■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :

当たり前のように外国人とのビジネスが行われていたり、デンマーク語ではなく英語でイベントが多く開催されていたりするようなコペンハーゲンの国際的な様子を見て、日本をより世界と繋げられるような仕事がしたいと思うようになりました。また、ワークライフバランス先進国であるデンマークでの効率的な働き方や家族を大切にすることを目にし、仕事ばかりの人生を歩むことには疑問を感じました。

■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :

メリットとしては、今度志望動機や自己 PR を練っていく上で重要になる経験を積むことができた、というのが大きいと思います。デメリットとしては、自分の場合は卒業を遅らせるという選択をしなかったため、秋冬の選考に参加できなかったことが挙げられます。

■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :

現地でインターンシップに参加した。

■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :

民間企業

■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :

もちろん学生の本分として勉強は大切ですが、せっかく留学するのであれば、学内外を問わず幅広い経験をするように心がけると良いと思います。また半年～1年で深い人間関係を築くのは意外と難しいので、ネットワーク作りは意識して行った方が良いと思います。

■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

特にありませんが、以前に同じ大学に留学されていた先輩方から伺ったお話はとても役に立ちました。

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年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2019/1/15

■ID:A18050

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: コペンハーゲン大学

■留学期間/Program period: 9/1/2018 ~ 1/31/2019

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 農学生命科学研究科農学国際専攻

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 修士2年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

異文化との交流が最も大きな動機だった。奨学金がもらえるかどうかで、留学に行けるかがかかっていたので準備には力を入れた。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2018年/Academic year / 修士2年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2018年/Academic year / 修士2年/University year / A2学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

卒業前、唯一のタイミングだったから。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

Danish Cinema/ 15ETCS

Nordic Mythology/ 15ETCS

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad:

Danish Cinema がもっとも印象に残った。毎講義の最後に、講義に関する映画を鑑賞する形式。

■留学先での1学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester:

1~3科目/Subjects / 21以上単位/credits

■1週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week:

11~15時間 時間/hours

■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:

スポーツ, 文化活動
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
地域のサッカークラブに所属した。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
LCC を使いヨーロッパの近隣諸国に旅行した。

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities :
図書館、食堂、PC・Wifi 環境は充実していた。
■ サポート体制/Support for students :
メンターグループがあった。そのグループのメンバー間で、語学・学習・生活面において交流があり、非常に有意義だった。

プログラム期間中の生活について/About life during the program

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
学生寮
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
大学からチャリで 15 分に位置する学生寮。ルームメイトと 2 人で 1 部屋をシェアした。大学が運営する web サイトに登録し、オンライン上で応募した。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
とにかく寒い。治安は日本並みによかった。交通機関は 24 時間動いているラインもあり便利だった。物価が高いため外食は余りせず自炊が主だった。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
キャッシュレスが進んだ国だったので、クレジットカードを主に使った。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
日本と同様に、当たり前のことを当たり前に気をつけた。財布は胸ポケットに常に入れることを心がけた。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :
派遣先大学の志望学部とその志望動機書。デンマーク政府の奨学金申請の際に使った志望動機書を利用して書いた。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
学生ビザ。派遣先大学から来たメールに添付されていた申請用フォームを記入。都内にある大使館に申請しに行った。約 2 ヶ月後に申請が認められた。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
4 ヶ月程度の留学だったため、特に準備はしなかった。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

大学から指定された留学保険に加入した。

■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

単位申請などもする予定が無かったため、特に手続きは行わなかった。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

IELTS6.5。IELTS 用のテキストに取り組んだ。少ない時間でも毎日勉強を続けることを徹底した。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	130,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	15,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	10,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	

■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :

家賃/Rent	80,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	

■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :

受給した。

■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :

農学部 国際交流促進プログラム、Danish Government Scholarship

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

150,000 円

■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :

■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

ネット上の情報や掲示物などから見つけた。知人から聞いた。

今後の予定について/About your future plans

■ 留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are

planning to) transfer credit to UTokyo :
Danish Cinema/ 15ETCS Nordic Mythology/ 15ETCS
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
22 単位/credit(s)
■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :
0 単位/credit(s)
■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :
8 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :
2020 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
最もよかった点は、言語を超えたコミュニケーション能力を磨くことができたことだ。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
特になし。
■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :
英語を仕事で用いるため非常に有意義だった。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
いずれも行っていない。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
迷ったら行きましょう！
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
世界の歩き方

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年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2019/7/19

■ID:A18115

- 参加プログラム/Program: 全学交換留学
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>
- 派遣先大学/Host university: コペンハーゲン大学
- 留学期間/Program period: 2/1/2019 ~ 6/30/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 経済学部経営学科
- 学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部4年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

就活を行う過程で、自らの海外経験の乏しさを痛感し、決意致しました。大学4年の初め頃に申し込み、大学四年の末までに就活を終わらせ、そこから大学5年の夏まで留学致しました。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2020年/Academic year / 学部4年/University year / A2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2020年/Academic year / 学部4年/University year / A1学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

留学を思い立ったのが大学4年の始めであったから。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

Economic sociology/7.5

Danish culutre/7.5

Presentation skill/7.5

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad:

基本的に、事前予習1時間、講義後に復習を2時間程度行いました。語学面で他学生に対し劣後していたので、少々時間がかかりましたが、基本的に日本での学習と大差ありません。

■留学先での1学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester:

1~3科目/Subjects / 21以上単位/credits

■1週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week:

11～15 時間 時間/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
スポーツ
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
友達とバトミントンや卓球、筋トレを定期的に行っていました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は友達とランチや飲み会、長期休暇は海外旅行に行きました。

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities :
図書館、食堂、パソコン、Wifi ありどれも非常に綺麗でおしゃれでした。
■ サポート体制/Support for students :
授業開始前に 1 か月間のデンマーク語講座があり。

プログラム期間中の生活について/About life during the program

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
学生寮
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
大学から自転車で 30 分ほどの距離。個室でキッチントイレシャワー完備。現地の大学からの紹介で決めました。先方の指示に従えば問題ありません。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
夏は快適。冬は寒く多雨です。防寒はしっかりとすることをお勧め致します。交通機関は、是非とも自転車を買うと良いと思います。まさに現地の生活を体験できますし、帰国前に売れば非常に安く済みます。食事は、外食は高いです。自炊すれば日本と同じレベルの出費で抑えられます。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
基本的にクレジットカードで全ての決済を行っていました。現地の銀行口座はあると便利ですが、無くても特に困りません。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
治安はいいですが、時々銃声がしたり過激なデモが起こるときがあるので、その際は外出は控えるといいと思います。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :
履修登録・寮登録がメインとなる手続きです。履修登録履修の登録は、送られてくるメールに従えば簡単に行えました。ただ締め切りが早いものが多く、日程の確認だけはしっかりと行わないといけません。寮登録こちらメールに明瞭に手順が記載されているので問題ありません。しかし本当に寮の数が少ないらしく、且つ早い者勝ちなので、速度の速いネット環境下で予約開始時間と同時に予約することをお勧めいたし

ます。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
学生ビザ 東京のデンマーク大使館 1 か月ほど大使館は予約必須です。また提出書類に不備があるとやり直しなのでしっかり確認すると良いです。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
健康診断、常備薬共に一般的なものを行いました。現地でも手に入りますし、過度な心配は無用です。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学から指定された保険に加入しました。またクレジットカードの保険もあるので確認しておくで安心です。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
単位変換する予定がなかったので、行いませんでした。
■語学関係の準備/Language preparation :
英会話の力をつけようと海外の友達と積極的に会話しておりました。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費/Airfare	190,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	200,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	20,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	50,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	10,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	12,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
80,000 円	

■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :

■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

大学(本部)からの紹介

今後の予定について/About your future plans

■ 留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :

なし

■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :

78 単位/credit(s)

■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :

0 単位/credit(s)

■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :

2 単位/credit(s)

■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :

2020 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :

留学の意義は、1 語学力の向上、2 多様な考え方の認知、3 海外旅行や海外生活ができるだと考えております。いずれも満足に達成できました。

■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :

留学前に就活を終えていたため、影響はありません。

■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :

メリット・英語やその他の言語を用いた業務に就く場合、当該言語の習熟・多様な価値観・文化・風俗に対する理解。 デメリット特になし。

■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :

いずれも行っていない。

■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :

民間企業、米系投資銀行 投資銀行部門

■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :

留学に行く目的をはっきりさせ、それを達成するとともに全力で海外生活を楽しむことをお勧めいたします！

■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

東京大学の留学経験者の意見をまとめたサイト

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年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2019/7/11

■ID:A18116

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: コペンハーゲン大学

■留学期間/Program period: 2/1/2019 ~ 6/30/2019

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部教養学科総合社会科学分科
関社会科学コース

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部3年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

留学をしたいという漠然とした思いが最初からあり、留学先として社会のことをもっと知ってみたいと感じていた北欧について、社会学で福祉・ジェンダー・移民を学ぶ中で興味が深まったため。決めたのは2年のときだが、精神的に不安定だったり体調が悪かったこともあり、3年夏ではなく3年終了後からの留学とした。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2018年/Academic year / 学部3年/University year / A2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2020年/Academic year / 学部4年/University year / S1学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

3年生の授業を受け専門に関する知識が付き、海外で何を学びたいか明確になるとともに、英語での授業にもついていけそうだと考えたため。また就職活動・卒業論文の執筆を行うにあたって、卒業を1年遅らせると1年半を残して帰国することになるため、都合の良い時期だったため。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

- ・Gender and Sexuality/15
- ・Migration, refugees and citizenship in a globalized world/7.5
- ・Ethnographic Approaches to Migration Issues in Scandinavia/ 7.5(単位はECT)

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad:

授業...2時間~3時間のものが多い。予習テキストの復習、授業内容のレクチャー、学生同士のディスカ

セッションが基本。発表がある授業もある。予習...人文系・社会系の授業では、20~30 ページほどの論文を1~3 本予習として読んでいく。復習...ノートを見直したりまとめなおしたりした。印象に残っている授業...北欧の移民についての授業では、グループでのフィールドワークや、セメスターを 4 セクションに区切ってそれぞれにレポートを作成するスタイルだった。学んだことを常に復習しながら学ぶスタイルや、実地と講義が両方あるスタイルが楽しかった。

■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester:

4~6 科目/Subjects / 11~20 単位/credits

■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week:

11~15 時間 時間/hours

■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:

文化活動, ボランティア, 共同ブログの運営

■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:

文化活動...留学生が多く所属する学生オーケストラ。週 1 回練習してセメスター末にコンサートをしたり、学期途中でドイツに演奏旅行に行ったりした。ボランティア...難民支援組織のボランティアに参加した。共同ブログの運営...留学生 4 人で北欧社会について発信するブログを開設し運営した。

■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations?:

週末...買い物、友達とコペンハーゲンの散策、予習など。長期休暇...ヨーロッパ諸国の周遊旅行。

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities:

図書館...大学図書館が充実しているほか、市内各地に市民のための図書館がある。スポーツ施設...寮にジムがあるものもある、市内各地にジムがある食堂...各キャンパスにあり、比較的安くバランスのいい食事をとれるため、食費の節約に使える。PC...基本自分のものを使っているため、PC ルームは小さいものがあつたがほとんど使う人はいない。Wifi...寮には各寮の Wifi がある。大学は eduroam を使用。

■ サポート体制/Support for students:

語学...デンマーク語の講座が国(市?)によって低額で行われている。英語はほとんどのデンマーク人が使えるため不便を感じたことはない。生活面...各寮に RA(住み込みの学生サポーター)が住んでおり、ガイダンスや歓迎会を開いてくれたり、質問に答えてくれたりした。学習面...所属学部が最初 2 日間にわたってガイダンスを開いてくれた。またデンマーク人学生と交換留学生のメンターグループが作られ、その参加者全体のオリエンテーション・パーティや、班内のランチなどの企画があつた。

プログラム期間中の生活について/About life during the program

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation:

学生寮

■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:

・大学の Housing Foundation が斡旋する寮の 1 つ。大学からの連絡があつて、申請が可能な日付から早いものがちで選ぶ。夏申請の人はこの申請開始の日の回線混雑がひどいそう。私は冬申請で 1 時間ぐらいで完了した。・コペンハーゲンは自力で家を見つけるのが難しい(家賃が高い、家自体が足りない)ので、

斡旋されるもののタイミングを逃さないことが大切。・個室で家具は揃っている(シェアの人もいる)。・wifiはどの寮にも完備されている。・Housing Foundation の HP に寮の一覧があるので、条件や立地はそこで確認可能。複数のキャンパスがあり、寮によって距離がだいぶ異なるので、自分の学部のメインキャンパスと寮の距離は確認するのがおすすめ。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :

・気候…冬が厳しいが雪は降らない。乾燥している。雨は冬に多かった。日照時間が冬場は短く(10時から15時くらい)、全体的に曇りの日が多い。夏は30度近くなる日もあるが、基本的には涼しく過ごしやすい。・大学周辺…キャンパスが複数あるが、どこも電車・メトロでのアクセスがよく、買い物しやすい。・交通機関…電車・メトロ・バスで市内をカバーしているが、自転車を購入(中古)or レンタルして使う学生が多い。購入する場合は Facebook グループの活用がおすすめ。・食事…外食は価格がとても高いが、スーパーはそれほどでもないため自炊が基本。

■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :

・クレジットカードを3枚持って行った。チャージ式のデビットカード(日常使い)、クレジットカード(大きい支払のとき)、予備として使い分けた。手数料やキャッシュバックのサービスなどを考慮して決めると良い。・クレジットカードがどこでも使えるため、基本はカード支払い。現金は必要なとき現地 ATM でキャッシングしてほとんど普段は持っていなかった。・口座は持っていなかったが、アルバイトをする人は nemID という電子 ID を発行して口座を開いていた。・交通系 IC(ライセコート)を購入、公共交通機関に乗るときはお金をチャージして使っていた。

■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

治安は基本的にかなりよい。観光客の多い中心地で時々スリがあったり、移民や若者のギャングが多い地域で年に数回事件が起こるくらい。医療費は基本無料で地域のかかりつけ医の診療を受けるが、薬の処方や高度な医療を受けたい際は別に自費で診療を受けることになる。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

学部への申請(希望学部とその理由)ーシラバスを見て興味のある理由やコースを調べた。複数学部への申請も可能だが、申請していない学部での授業履修も可能だった。(第1希望として書いた学部で、オリエンテーションや留学期間中のサポートを受けることになる)

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ST1(学生ビザ)。移民局 HP(nyidenmark.dk)での web 申請のあとデンマーク大使館での手続き(要予約)がある。提出する所得証明はデンマーククローナ(DKK)で申請するが、マイナーな通貨のため発行に1週間程度時間がかかるため注意。大使館提出から1か月ほどで自宅に届いた。(時期によっては3か月くらいかかる人もいるよう)。ブログ等で収集できる web 情報が参考になる。

■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :

かかりつけ医に通りの症状に対応できるように薬を処方してもらった。デンマークの病院で薬を処方してもらうのは難しいそうなので、薬は持ってきた方がよい。

■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

海外付帯留学(大学指定のもの)のみに加入した。

■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
 留学届の提出。教養学部の場合は学科長・学部長の承認が必要なので、早めに進めるとよい。

■ 語学関係の準備/Language preparation :
 IELTS バンドスコア 6.5。英語のニュースを聞くようにしていた。自分が勉強する予定の授業に関する用語を英語で理解しておく、授業について行きやすい(英語の論文を読む、関係する授業で英語のものを履修するなど)。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	140,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	10,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	30,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :

家賃/Rent	80,000 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	6,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :
 自転車を購入したので、交通費はその分を含みません。

■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :
 受給した。

■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
 JASSO

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :
 80,000 円

■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :

■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
 大学(本部)からの紹介。

今後の予定について/About your future plans

<p>■ 留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定の)もの/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo:</p>
<p>・Migration, refugees and citizenship in a globalized world/7.5 ・Ethnographic Approaches to Migration Issues in Scandinavia/ 7.5</p>
<p>■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad:</p>
<p>60 単位/credit(s)</p>
<p>■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo:</p>
<p>4 単位/credit(s)</p>
<p>■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return:</p>
<p>20 単位/credit(s)</p>
<p>■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation:</p>
<p>2021 年 3 月</p>

留学を振り返って/Reflection

<p>■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts:</p>
<p>・北欧の中でも知りたいと思っていたデンマーク社会について、様々な角度から知ることができた。・特に国政選挙を経験できたこと、難民や移民をとりまく様々な現状に触れられたことが大きかった。・英語によるコミュニケーションの抵抗感が低くなった。完璧じゃない英語でどうコミュニケーションをとるかということを実践しながら身に付けられたと思う。・日本に対しても似たような考えを持つほかの留学生と出会うことができた。</p>
<p>■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting:</p>
<p>海外で働くよりも、自分は北欧で学んだことを生かして日本でやることがあるという思いが強くなった。</p>
<p>■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting:</p>
<p>メリット:自分のことを考える時間をたくさん持てる。海外での生活を考えている人はそれが自分に合っているか考える材料になる。 デメリット:特になし(1年学年を落とすことになっても、それがデメリットだとは感じない)</p>
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad:</p>
<p>社会人との接点をもつように心がけた。留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した。</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):</p>
<p>民間企業、広告、マスコミ</p>
<p>■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants:</p>
<p>目的意識を持って留学をすることが大事だと思います。毎日新しいことがあって時間はあっという間に過ぎていくので、ゴールを明確にして、そこでしかできないことができるように準備・生活するといいと思います。</p>
<p>■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas:</p>
<p>・コペンハーゲン大学の各学部の留学生向けページ(手続き、授業)・デンマーク移民局のHP(ビザ申請)</p>