

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: 2020/1/2

■ID: A19023

■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: 9/1/2019 ~ 1/31/2020 (MM/DD/YYYY)

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 文学部人文学科

■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?:

留学の希望自体は大学入学当初からあったが、学部に入りまわりに留学した人が増えたため具体的に考えるようになった。大学の留学説明会に参加し留学を決めた。

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:

2019年/Academic year / 学部4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:

2020年/Academic year / 学部5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:

本当は3年で留学したかったが手続きが間に合わなかったので4年になった。秋からを選んだのは教育実習に被らず、翌年の最終学年に影響の少ない時期にしたかったため。

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:

Academic English/4

Introduction to South Asia, history, politics, and society/4

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

授業は、指定された課題を予習としてこなし、クラスでそれについてのディスカッションと新たな課題を行う、という形が中心だった。生徒が積極的に発言するので、相互的な学習の傾向が強い。予習課題としては指定された文献の読解、ディスカッションに向けた意見の準備が主だったもの。私はアカデミックイングリッシュをとっていたので、毎週A4二枚ほどの作文が課されていた。印象に残った授業はプレゼンテーションの発表を行った回である。英語で発表し質問に受け答えるのは想像以上に難しく、自分の能力の向上の必要を強く感じさせられた。

■ 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 / 1~10 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 :
6~10 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 :
寮の近くの社会人サークルで週 1 回合気道を行った。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は博物館に遊びに行くことが多かった。1 週間ほどの休みでは旅行に出かけた。

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

■ 設備/Facilities :
食堂はベジタリアン向けからデンマーク料理と充実している。値段は日本の生協よりやや高い。Wi-Fi に困ることはほとんどない。図書館はほぼ閉架式で、オンライン上で申し込むことができる。PDF の貸し出しもあり便利なのだが、この申し込みホームページに不具合が多く、テスト期間中に貸し出しがストップすることもあった。正直言って図書館には不満が多かった。最低限の資料は持参推奨。授業に使う教科書は開架棚またはコースガイドで配られるので心配しなくてもよい。サークルクラブもあるにはあるがあまり盛んではない。人に会うならキャンパスで金曜夜に開催されるフライデーバーがお薦め。ジムは多数あり、値段も月 5,000 円程度。プールも学生料金は安い。
■ サポート体制/Support for students :
デンマーク語、英語学習に特化した授業が多数開講されているので、不安がある人は受講するとよい。学習面での疑問は基本的にクラスを担当する先生かティーチングアシスタントとの直接交渉で解決することになる。それだけ生徒と先生の距離が近く関係もフラットなので、臆せず連絡した方がよい。現地の学生によるサポートグループがあり、登録するとメンターが派遣され手続きや生活面での相談にのってくれる。

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 :
大学のハウジングファンデーションから申し込んだ。私は文学部キャンパスから自転車で 30 分の Nordre Fasanvej という学生寮に滞在。個人キッチンとシャワートイレがついており、個室。洗濯機は共用。住人は留学生と現地学生が混在している。コモンルームはあるがほぼ機能せず。寮の回りはスーパーが多く、このため効率的に生活用品、食材を手にいれることができた。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
コペンハーゲンに 8 月に到着し、9 月の 2 日目辺りまでは日本の夏と変わらぬ暑さだった。しかし、その後気温が急激に低下し、12 月まで平均気温が 10 度からそれ以下の小雨曇りの日が続く。日が出ている時

間も短く2時頃にはすでに夕方。1月にはいるとさらに冷え込むが、東京の1月とさほど変わらない。雪はまれに降る。文学部キャンパス周辺は工場やホテル、カジノ施設があり、街の中心部からは外れているため静か。キャンパスは新しく、綺麗だが図書館が使いづらいうえに静かな自習スペースは少ないので、使いたい資料は日本からPDFで持っていくことを進める。食事について、外食は高くつく。もっとも安いピザやケバブでも800円ほど。食材の値段は魚介類除けば日本と変わらない。米、醤油なども手にはいる。オーブンを使用する冷凍食品もやや値段ははるが豊富。交通機関は地下鉄、鉄道、バスがやや発達している。値段はすこし高く、家から大学まで5駅で300円ほど。このため通学は自転車で行った。自転車専用のレーンがあり、安全。

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

デンマークはキャッシュレス化が進んでおり、支払いはほとんど日本から持参したクレジットカードで行った。現地での口座開設は、条件が厳しいので短期間ならばインターンなどで働きたい人以外は必要ないだろう。クレジットカードは止まることも多いので多少の現金はあった方がよい。

■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 :

コペンハーゲンの治安は基本的に悪くない。ただし夜は飲酒した若者が地下鉄や街中にたむろし、空き瓶の割れたものが散乱している。Norebro 周辺は移民が多くデモなどが開催されることがあり注意を要する。寮の回りは若い男性の溜まり場となっており、薬物飲酒で錯乱した人も目撃した。夜の一人歩きはなるべく避けた方がよい。年末から正月は花火を路上で打ち合うので、参加しないのならば出歩かない方がよいだろう。日が短く出歩く機会が減るので、鬱屈しやすい。積極的に体を動かし友人と会うように努めた。

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 :

本学成績表、オンライン上にて志望学部とその理由の提出。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

S1 ビザを取得。ビザの申請のため、ビザセンターに行くが、予約できる日程が限られているので注意。渡航予定の2か月前にならないと予約できないにも関わらず発給に最長3ヶ月かかるので、高確率で受け取りが現地になる。

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

アレルギー検査はしておいた方が良かった。食生活が変わるため、新しく発症する友人がいた。薬はコペンハーゲンでもそこまで高くはないので、胃薬と湿布等あれば問題ない。

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

大学の保険のみ。

■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 :

文学部に留学届を提出。ゼミが半期で終わってしまうので、単位を取れるか文学部に確認した(私の場合は院の単位が認められず)。

■語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL を受けるに当たって、試験対策の参考書を使った。スピーキングのための不安が大きかったので簡単な作文を練習したが、あまり効果はなかったように感じる。留学後、語学の先生から英語スピーチのシャドウイングを勧められた。

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	240,000 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)	46,130 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	90,832 円/JPY
食費/Food	25,000 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 :	
JASSO 海外留学支援制度(協定派遣)	
■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 :	
155 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 :
20 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :
2021 年 3 月

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>新たな場所で生活する、という経験を得られたのは大きな収穫だった。海外に住み学習する、ということが具体的にどのようなステップで構成されているのかはやはり経験してみないとわからないものだった。ただしなれない環境にいることを理由に学習をおろそかにしてしまった面があり、改善点は多かったと感じる。個室の寮を選び、またまわりに日本人も多かったので外国語で継続的に過ごすという時間は減ってしまった。もちろん日本人との交流も得難い経験ではあるので、自分が何をしたいかきちんと自分でコントロールできていれば問題ないだろう。</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>海外留学への心理的ハードルが下がった。今度はもう少し専門的な内容を留学で学んでみたいと思えるようになった。</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>時間はとられるので、同年代からは一時的に遅れをとる。しかし、語学面や人との交流の経験の向上を相手に訴えられるので、メリットは大きいだろう。</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。</p>
<p>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p> <p>研究職、公的機関</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>動き出してみれば意外と何とかなるのでまずは挑戦してみることが大事。同じ地域に行く人との交流はそのあといろいろと助けになる。</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>せかいじゅうライフ、ビザ取得に minetilbud というアプリ。ちらし広告。</p>

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: 2020/1/31

■ID: A19024

■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: 8/28/2019 ~ 1/28/2020 (MM/DD/YYYY)

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部

■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?:

デンマークの文化への興味があったから。

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:

2019年/Academic year / 学部4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:

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:

行きたいと思うタイミングだったため。

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:

Determinants of Food Consumption /7.5 ETCS

Bioactive food components and health /7.5ETCS

Behavioural Experimental Economics / 7.5ETCS

Food science and culinary techniques / 7.5 ETCS

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

講義による授業と複数回の実験。発表が必ずある。

■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 / 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 :
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 :
近隣の国への旅行。食文化の体験。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
旅行やパーティー、授業の復習など。

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

■設備/Facilities :
無料 Wi-Fi は便利だが、こちらの通信費が安いので利用することもあまりない。
■サポート体制/Support for students :
日本語学科の学生による日本語カフェは新たな友人を見つけるのにいい場所。

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 :
留学先大学の斡旋。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
思ったより冬が寒くない(日中 5 度くらい)。
■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(MASTER)
■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 :
自転車はカギをしてても盗まれるので、月額払ってレンタルした方が安全。買うならシリアルナンバーを控えるべし。

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 :
渡航先の大学のホームページをよく読むこと。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
留学が決まってからあまり時間がないので、すぐ動くこと。デンマークビザ発行センターに問い合わせること。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
特になし。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
東京大学に指定されたもので十分かと。
■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 :

担当の教授にあらかじめプランを伝えておく。

■語学関係の準備/Language preparation:

TOEFL のスピーキングになれるために複数回受けてもいいとおもう。

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	100,000 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.)	600,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 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:

上記はすべて概算。

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

家賃/Rent	100,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	2,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	0 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:

未定

■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
60 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 :
10 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 :
20 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :
2021 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 :
日本に暮らし続けていれば気づけない日本の姿を見つけられたことに満足している。
■ 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 :
特にない。
■ 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 :
その人次第。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
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。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
■ 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 :
手続きやお金について考えるのは面倒かと思いますが、その価値はあるので頑張ってください。
■ 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 :
大学のウェブサイト

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: 2020/2/5

■ID: A19025

■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: 9/1/2019 ~ 1/31/2020 (MM/DD/YYYY)

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部第1類

■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?:

入学時から漠然と留学をするつもりはあり、進学選択が終わった頃から募集要項に目を通し、TOEFLで要件が満たせたことで確定した。

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:

2019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:

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:

進学選択、学部の単位取得状況、帰国後の就活を考慮して、3Aが最適だと考えたから。

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:

Forced and inforced immigration/10ECTS

Denmark, Europe, and Globalisation/15ECTS

Danish Culture/7.5ECTS

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

予習課題として英語文献が課される。予習内容を前提にグループディスカッションや講義が行われる。

■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

<p>■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 :</p>
<p>文化活動。</p>
<p>■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 :</p>
<p>日本に興味がある現地の学生が集まる日本語カフェという集まりに参加した。</p>
<p>■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>授業の課題は多かったが、授業数は少なかったので、週末を利用して近隣諸国に旅行に行くことが多かった。</p>

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

<p>■設備/Facilities :</p>
<p>設備面について不満を感じることはなかった。eduroam が使える。</p>
<p>■サポート体制/Support for students :</p>
<p>特別なサポートは利用しなかったが、先生がとても優しく丁寧なので直接聞けば大体解決した。</p>

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

<p>■宿泊先の種類/Type of accommodation :</p>
<p>学生寮</p>
<p>■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 :</p>
<p>個室＋共用スペースの学生寮(signalhuset)共用スペースには、キッチン、冷蔵庫、電子レンジ、トースターなど大体の設備が付いていた(コモンによっては、テレビがあったり、電子レンジがなかったりするらしい)。大学からのメールで寮をネットで手配するサイトに案内される。予約する時間が決まっており、サイトが開通した人から先着順で契約する仕組みになっている。なかなかサイトが繋がらないが、諦めずに待つことが大事。</p>

<p>■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p>
<p>北欧なので耐えられないくらいの寒さを覚悟して行ったが、思ったよりは寒くなかった(暖冬だったらしいので参考にならないかもしれないです)。曇りの日が多いので、気分がブルーになる人もいます。私が主に通っていたサウスキャンパスの周辺は大学以外には何もなくてどかな感じであった。駅から徒歩 5 分ぐらいなので交通の便は良い。食事はとにかく外食が高いので、なるべく自炊するようにしていた(ちゃんとしたお店で外食すると最低でも 3,000 円はかかると思います)。学食は比較的リーズナブルなのでよく利用していた。</p>
<p>■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p>
<p>デンマークでの生活は全てクレジットカードを利用した。また、旅行の際はデビットカードを使って ATM から現金を引き出して利用した。</p>
<p>■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 :</p>
<p>コペンハーゲンで治安面の不安を感じたことは一度もなかった。季節の変わり目に急に気温が下がるので、気をつけるほうが良い。鬱になる人もいたので、あまり自分で自分を追い込まず、気晴らしをすることも大事。</p>

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 :

大学から送付されるメールに従い、履修や学生寮の登録を行った。重要な連絡はメールで行われるので、チェックをこまめにすると良い。学生寮の登録は時差の関係上夜中に行われ、時間もかかる手続きなので大変。人気のところは埋まりやすく、場所、家賃を考慮して第5希望ぐらいまで決めておくと安心。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ST1 というビザを申請した。大使館ではなく委託センターに何う必要があるので注意。申請してから届くまでに3週間ほどかかったので、(1ヶ月以上の人もいました)なるべく早めに申請する方が良い。

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

健康診断、歯医者、眼科など一通り受診しました。留学中に虫歯でスウェーデンまで行くことを余儀なくされた友達もいたので、一通りチェックしておくことをお勧めします。

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

大学指定の保険に加入しました。

■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 :

法学部用の申請書類を提出しました。

■語学関係の準備/Language preparation :

交換留学要件である TOEFL80 点を申請時に取得しました。留学当初は語学力の不足を痛感したので、特にリスニング力は鍛えておくと良いです。

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	160,000 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)	46,130 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	120,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

娯楽費は主に海外旅行費です。

■ 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、東京海上各務記念財団
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :
130,000 円
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
JASSO/80,000 円、東京海上各務記念財団/50,000 円
■ 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。もともと受給していた奨学金を留学の間増額していただきました。

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 :
Forced and inforced immigration/10ECTS Denmark, Europe, and Globalisation/15ECTS Danish Culture/7.5ECTS
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
52 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 :
6 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 :
22 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :
2021 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 :
満足した点は英語での会話力が向上したこと、様々な国からの留学生と交流できたことです。満足できなかった点は、留学当初、語学の勉強に追われ、授業の内容を深く理解できなかったことです。半年間の留学だったこともあり、もう少し学びを深めたかったなと思います。
■ 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 :
様々な文化や他者と交流する中で、自分がどういう人間なのか、将来何をしたいか、何ができるかについて考えさせられる機会が多く、今までのキャリアプランを見直すきっかけになりました。
■ 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 :
メリットは語学力を自分の強みにできること、留学での成長をキャリアに活かせること、デメリットは留年を

しない場合、インターンに参加できないこと、何をするにも時間が足りないことだと思います。

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

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。

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

公的機関, 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 :

迷ったら行くべきだと思います。

■ 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 :

Go Global Web 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: 2020/8/24

■ID: A19026

■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: 9/10/2019 ~ 4/10/2020 (MM/DD/YYYY)

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部社会基盤学科 C 国際プロジェクトコース

■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?:

かなり迷いました。漠然と留学に行く決めて、いざ決まってしまった時はどうしようかと思いました。何か明確な目的がないのに行ってもいいのか、日本にいるほうが成長できるのではないかと、色々と逡巡しましたが、結局は行ってよかったと思っています。

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:

2019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:

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:

そもそも学校のシステム上、進学振り分けによる進学先学部設定を海外ですることができない、という非常に不可解かつ無意味なルールのため大学2年の夏からの1年間の留学の選択肢はなかった。大学1年の夏から行くことは申請の时期的に不可能であった。大学4年の夏から1年間行くと、就職先の企業に迷惑をかけることになる、もしくは就活をもう1年ずらして結局就職が遅れることになる。したがって大学3年に留学に行くことで、ポストンキャリアフォーラムなどのような就職活動の機会をもらいながら、留学をすることができると考えた。また私は理転をしたが、その場合大学院への進学も選択肢としてあった。大学院試験の受験は8月末に例年あるため、可能であれば1年の交換留学の末、8月に院試を受けて学年を落とさず学部を卒業し、院進することができる。その選択肢を保持するため大学3年での交換留学に決定した。

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:

Academic Writing/ 7.5
Techniques for presentation / 15
■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
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 :
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 :
1~5 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、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 :
スポーツは日本人の友達と月に 2 回ほどダンスを一緒にしていた。長期インターンは同大学に行っていた先輩からの紹介で日本企業の長期インターンに就くことができ、そこで 6 ヶ月ほどお世話になった。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は海外旅行に行って、知見を広げました。

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

■設備/Facilities :
wifi はかなり整備されていた。特に自分のアパートは wifi が強かったので、便利だった。ただデンマークは sim カードが、月 60GB/1,600 円あり、しかもテザリングも無料でできるので、デンマークに行く際は、スマホを SIM ロック解除して行くことを勧めます。そうすると基本的にはどこでも wifi が使えるようになりますね。
■サポート体制/Support for students :
特になかった。大学の受付？留学担当課みたいなものはなかったので基本的に何にも頼れなかった。

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 :
派遣先大学指定の候補から選択。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
キャンパスから遠いところを選んでしまった。学生アパートを選ぶ際、やはり土地勘がないので場所を選択し間違えた。特に自分が選んだところは移民系が多く治安が悪いところで有名なところと後からしりかなり後悔した。家賃も高かったが(11 万円弱)、その分設備はかなり良く部屋はかなり満足だった。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
クレジットです。しかし高額決済をすると毎回弾かれて、日本にいる親からカード会社に連絡してもらったり、親のカードを結局借りたりすることが多かったです。だからと言って何かできたわけではないですが、この問題が起きた理由として、3 ヶ月のうち決まった 2 週間の間に家賃 3 ヶ月分をまとめて払わないといけ

ない、というコペンハーゲン大学のルールがあり、そのせいだと思っております。33 万円を払えるカードの余裕は上限的にも、セキュリティ的にもなく、そのため上述の問題が起きたと言えるでしょう。

■ 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 :

デンマークは治安がいいといえど、周りの日本人はかなり窃盗にあっていた(スマホ・自転車・財布・スーツケースなど)し、自分も、インターン先の上司から借りた 30 万円の自転車を窃盗された。日本より治安がいい国はなく、どこも修羅場だと思っておいたほうがいいです。

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 :

手続きは早めにしたほうがいいです。しかし留学先への入学手続きは東京大学の本部国際交流課の方が本当に色々と助けてくださりますし、手続きも迅速で困ったことは本当にありませんでした。本当にありがとうございました。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

デンマークの留学の visa 申請は面倒です。しかもかなり早めに手続きを開始したほうがいいです。僕は出国の前日にやっと visa がもらえるとのことで直接 visa センターに出向いて受け取りに行くほどギリギリでした(申請 6 月末, 手続き 7/23, VISA 受渡 9/9 出国 9/10)。僕のようにギリギリではなく 3 ヶ月前ほどから始めることをお勧めします。留学先で出会った日本人の中では、受け取れずにきた人もいてかなり面倒なことになっていました。

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

デンマークは特になかったですが、韓国に短期プログラムに参加した時はかなり厳しく検査がありましたし、それをしなかったため参加できなくなってしまった人もいました。早めにすることをお勧めします。

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

学校指定の付帯海学に入りました。しかし付帯海学だけでは盗難などで、金額がカバーできない場合があります(10 万円まで)。それを超える場合があるので、その場合のためにクレジットカードの保険を利用すると思います。

■ 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 :

学科に申請するだけで 30 分程度で終わりました。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

特に苦手意識はなく行きましたが、得意でもない状況でした。留学前はほとんど英語は話しませんでした。

費用・奨学金に関する事/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	240,000 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	0 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)	62,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance	0 円/JPY

and/or social security (required by host institution/region/country)	
■その他、補足等/Additional comments :	
visa 申請代金が確か 3 万円ほどかかった。	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	110,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	80,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
洗濯でランドリーが一回 500 円ほどかかった。	

■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 :	
Academic Writing/ 7.5	
Techniques for presentation / 15	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
68 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 :	
2 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 :	
13 単位/credit(s)	
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :	
2021 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 :

自己内省をすることができました。裸一貫の状態で行って何ができるのか、を真剣に考えられました。日本みたいにサークルやバイト、学科や高校までの友達がいるような、自分が所与としてもつ環境ではなく、何も知らない、何も頼れるものがないところでいかに生きて行くか、を感じる事ができました。とても漠然としていて、誰でもいえそうな回答ですが、ほとんどの人が感じれていないことではないかと思っています。東南アジアに行くと日本に対する意識や認知度も高く、日本料理も多く、在留日本人も多い。しかしデンマークのように本当に日本とかけ離れ、関わりの薄い地に住むことで、自分とは何ができる存在で、何をしたら満足ができて、どのようなことをする人間なのか、が捉えることができました。

■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 :

海外で働くことの難しさ、海外で一人であることの辛さを学生のうちに体験でき、社会人になってから海外に出て行った時に耐性がかなりついているはずだと思っています。

■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 :

就活において一つのコンテンツになることはメリットである。しかし留学に行って何か得てきたのか、と聞かれて正直何か身につけて帰ってきてる人はほぼいないと思っている。1年で身につく勉強などないと思っているから。しかし何かと理由・話をつけることはできると思うし、少しは得ているのではないかと考えられる。

■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。社会人との接点をもつように心がけた。

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

公的機関、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 :

日本にいたら、留学に起因する辛いことは起きないですね。その逆で留学で海外にいたら、留学に起因する辛いことは必ず起きます。逆に辛いことがなく、楽しいだけ～ってなってる人は、留学していないようなものだと思ってくれていいほどだと思います。つまり辛いことは必ず起きるということです。しかしそのさきに必ず、感じるもの、自分の中で成長するものがあります。人生一度しかない中で「留学できる」というチャンスが目の前にあってしないのはただただもったいないです。ぜひ留学に行って、新しい世界と出逢ってみてください。

■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 :

特になし。