

東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時): 公共政策大学院 2年

参加プログラム: Interdisciplinary Aspects of Healthy Aging(COP2) 派遣先大学: コペンハーゲン大学

卒業・修了後の就職(希望)先: 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 : Website 参照ください。

コペンハーゲン大学はヨーロッパの中でも由緒正しく、多くの留学生を受け入れている国際的な大学である。デンマークは人口的には560万人という小国であるが、GDP 一人当たり生産性は世界第六位であり、社会システムの随所に先進性や合理性を見ることができる。本プログラムは CEHA (Center of Healthy Aging) <http://healthyaging.ku.dk/>主催であるが、高福祉国家デンマークにおいて、高齢化にかかわる問題と科学的、社会科学的に立体的に分析することを主としており、教授陣は世界から集まっている模様。

参加した動機

- 本学でもジェロントロジーを学習しているため、是非デンマークでの高齢者問題の対策に関する知識や実態を間近で学びたかった。
- ジェロントロジーの国際水準、トレンドがどこにあるのか、違う視点から学習の機会を得たかった。
- 小国ながら優れた生産性と豊かな国民生活を実現しているデンマークの政策を実際に見てみたかった。
- 今後、日本の高齢者対策に、EU での動向は重要なベンチマークになるので知見を広げたかった。
- プログラムにより、ミニ社会調査に参加できるとあったので、上記の目的に合っていると判断した。

参加の準備

- ① プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)
英語力の強化。
東大夏学期での単位取得を可能とする方法論を考え、4月の段階で先行して調整した。
- 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)
特に必要なし。
- ③ 医療関係の準備(出発前の健康診断、予防接種等)
特に必要ないが、虫歯治療や持病の予備のくすり持参などは海外旅行の常識として当然必須。
- 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)
学校の指導どおり。クレジットカードの保険などもあわせてチェック。クレカ使用に障害がないことの確認はいずれ必要なので。クレカは必ず使えるものを一枚持っていないと、「現金がない」は言い訳になりません。
- ⑤ 留学にあたって東京大学の所属学部・研究科で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)
振替依頼書の提出。
単位取得は留学の前後でできるものをあらかじめ選択。
(欠席やレポートも資料集めができない等不利点は残る)
- ⑥ 語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)
相対的な英語力の強化。直前にやってもあまり意味がないので、留学に行こうと思った段階でスカイプ英語など英語筋肉をあげるように努力した。(→結局は自分のため)
- 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
雨でも(乗るひとは)自転車に乗ることが多いので、レインジャケット。寒い日もあるが暑い日もある。
PC 持参は必須なので、アダプター、コード類も事前に何が必要になるか寮の資料などを読み判断して用意しておかないと出遅れる。SIM カードフリーの電話があると、SIM で携帯を使いたい人には便利。(あったほうが GPS があるし、wifi は必ずしも使えないので便利ではある) 現地では最後に掃除を要求されるので、きれいに掃除をするための道具類。(こちらも寮によって付属品が異なるようである。)

日本食は個人の好みで、外食が高いので自炊は必然になるが、私はせっかくなので現地の食材などを多く楽しみたく、デンマークのおいしいパンやスプレッドなどを友達に教えてもらっては買って試してみるのが楽しかった。寮によってキッチンの使用・電子レンジの有無などが異なる。米食が必要な人は(現地で買えるが)米粒持参がベター。

しかし、ほとんどの方が House Foundation(以下、ハウスファンデーション)に鍵を取りにいったから寮に行くと思われるが、ピックアップ時間に制限もあり、私の場合は地下鉄が工事で止まっており、突然歩く+見知らぬバスに

乗ることになったので、(帰りも同じことを行うわけで・・)荷物は身軽に、をおすすめします。洗濯はほとんどの寮で可能。寮によっては洗剤混み。

学習・研究について

① プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)

1週目は座学。ここでの学習内容が2週目以降のチームワークのベースになる。

2週目はチームワーク。一定疲労感を感じる程度の調査・実験が課される。協調性要。

3週目プレゼン準備、レポート制作指導。

* 英語の苦手な人は特に読み物はきちんと消化したほうが良い。

② 学習・研究面でのアドバイス

チームワークとその成果発表がメインになります。

チームは理系、文系別に5チームありました。内容は難しいものでもありませんが、院生として一定の「調査」レベル、取組姿勢、発表などが求められます。私の班は社会調査に行ったので外出も多く、指導教官もビジネススクールのスタンダードとして作業を求めたため、作業への負担感はありませんでしたが、先生も熱心で、デンマーク人の級友もいたので真のデンマークに触れることができ、触発をうけたのか、せっかくの機会なのでもっと資料読む時間が欲しいと思ったくらいでした。(笑)

③ 語学面での苦労・アドバイス等

語学留学ではないので、語学が苦手だが挑戦したい人は自分で努力しないと無理。また、努力した方が、最終的に自分のためによいと思う。内容自体は難しいわけではないし、特に東大の授業でも取り扱っている内容にも遭遇するかもしれないが、「調査」は自分たちで立証することを求められるので、チームで議論や方法論についての確認が必要となる。(ので、本人が頑張れば、こなせるし、よい機会になると思う)

デンマークや英語圏の学生は EU 共通の単位取得や、コネクションづくりを目的に参加している人もいるので、チームワークではそれぞれの強みを出して、協業するような感じがうまくやるコツではないかと思う。英語ができないので、わからない、作業もできない、は海外の学生に対して負担になったり、マナー違反になるのでやめましょう。少なくともも参加意識をもつことをおすすめします。

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)

ハウスファンデーションの紹介による。

一部の学生を除き、HF の紹介で寮に入っていた。相部屋の人も多かったが、休み時期になるので実質一人部屋になった人もいたようである。寮は複数あるが、友達と話すと、交通の便、居住性、キッチンや施設のきれいさなど、それぞれ一長一短な印象を得た。今から思うとハウスファンデーションの紹介サイトの記述通りであるかな、と思うので事前に地図とサイトを睨みっこして見極めてください。なお、2週目のプロジェクトは CEHA 以外の場所で行われる可能性あり。

* ハウスファンデーションへは自分でメールアドレスを登録するところから始まります。期日を遅れるとどんどん不利になるので連絡が来ない、と思ったら自分でアクションを起こしたほうが賢明です。(私も対象リストから2回漏れました!)

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)

クレジットカードでほぼすべての買い物が可能。食事はカフェテリアで食べることが、バランスがとれるし、友達とも話せるので良いと思う。物価が高いと言えば高いが、パン、乳製品、野菜など食品がバカ高いわけではないので、奨学金をもらっている方は特にバランスよく食べるのが元気が出てよいと思う。日本でいうスーパーでの出来あい惣菜、みたいなのが少ないのが難点。外食は高いので注意。みんな食品を持参してベンチなどで食べています。(笑)

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)

治安は良いとされますが、寮ではまず鍵が硬くてかからず困りました。デンマークの学校関係者は安全だと言いますが、現地の人は盗難(自転車盗難含む)多発しているというので、注意したほうが良いと思います。

なお、スーパーではこちらが英語しかわからないのをいいことに、買ってない商品を自分の会計につけられることがあります。抗議すると「英語わからない!」と素振りで見做してくる光景は3度出会いました。買い物をするときは毅然とした態度で、英語でもいいのですがすぐその場で徹底抗戦したほうが良いと思います。政治学の本によれば移民の方の犯罪率は高いようです。

④ 要した費用とその内訳(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)

交通費の代わりとしてレンタルバイク代 約1万円。中古を買うことも可能だが、時間が勿体ないので借りておくこととしたが、いろいろ移動できて便利で快適でした。(交通ルールが違うのですが、パンフレットあるので読んで気を付けてください) その他費用は皆様と同じくらいですので割愛します。

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)

デンマークの奨学金をいただく場合は、大人のマナーとして現地の方には一層感謝を示すようにした方がよいと思います。デンマークの良識ある国民は「よい社会になるため」に高い税金を払っている意識が強くあるので。

⑥ 学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末の過ごし方など)

学校が用意してくれたルイジアナ美術館観光以外、知り合った友人と弁当持参で市内、近隣観光、やデンマーク人の友人のお宅に招かれたりしてレポート等とバランスを取りながら、で大変忙しかったが有意義に過ごせました。デンマークの交通機関は使いやすいです。切符のシステム〜どれがお得か、どうやって買うのか？は現地の人にとっても複雑なものらしいので、自分でよく研究するしかないようです。切符もコインかカードで買います。

派遣先大学の環境について

① 参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

到着すぐはゆるやかなスケジュール、かつ、昼時間などもゆったり設計いただいたので、友人と話したり、放課後も明るいので必要な買い物に行く時間があり、大変ありがたい。自分で必要な手当ては早めに片づけると気持ちよい。サポートは手厚く、個人を向いて話せてもらえてありがたい。学生として自立は必要だが、困ったことは相談できる。

② 大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

殆ど使えない。食堂は可。PC ルームはあるが、接続がうまくいかなかった(有料でプリントアウトするときには使えるはず) これは現地が全国的に夏休み中であることも関係する。一万事手続きはお早目に。

プログラムを振り返って

① プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

授業構成・収穫物・人的交流・経験・北欧諸国を近くで知ることが出来た。一どれをとっても大変満足です。

② 参加後の予定

学業への反映。 北欧の社会システムについての研究。

③ 今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

デンマークは安全で移動もしやすく、英語も聞き取りやすい上、北欧諸国ではベストと言われる美しいシーズンに街を眺めながら通学することができます。主催者も参加者の皆さんもアカデミックで優秀で、楽しいし、優しい人ばかりでした。単位取得は受け身ではこなせませんが、挑戦すればよい経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

デンマークの社会体制に関する著作物。自分の学習分野に近いところで一冊読むと景色が変わると思います。

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。