

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: 2022/7/7

■ID: A21065

■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-USTER.html>

■派遣先大学/Host university: コペンハーゲン大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2021/9/1 ~ 2022/6/30

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部第2類(法律プロフェッション・コース)

■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? :

海外の福祉制度や教育制度に興味を持ち2年次に留学を真剣に考え始めた。選考に通るかどうか分からないのだから申し込んでみようという気持ちでトビタテ留学 JAPAN に2年終わりに応募したがコロナの影響でプログラムが選考前にキャンセルされ、3年秋に大学の交換留学プログラムに申請した。4年からの1年の留学となると1年卒業が遅れるので家族と相談したが学生時代でなければなかなかできないことだと背中を押してもらい留学を決めた。

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 :

2021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 :

2022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 :

留学への興味が湧いたのが遅かったため、申請したのが学部3年の秋だったから

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 :

Legal English /0

Climate change and the law /4

Sustainable Denmark /5

Cross cultural aspects and contexts of Danish society /5

Danish culture /3

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

授業前にオンライン上で予習文献が紹介されるのでその内容を把握し授業に臨む。授業ではグループデ

<p>イスカッションや博物館などへのエクスカーションも多かった。その後グループでプレゼンテーションを課されることもあった。</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>1~3 科目/Subjects / 1~10 単位/credits</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>6~10 時間/hours</p>
<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, ボランティア</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>利益が寄付されるボランティア主体のカフェにて一般的なカフェの店員のような形でボランティア活動。大学と学生団体が共同で主催するゴミ問題を考えるプロジェクトへの参加。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>他のヨーロッパ諸国への観光やファームステイ、ひたすら休む、友達と遊ぶ、課題を進めるなど</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>図書館は各キャンパスにあった。スポーツ施設は大学内にはほとんどなかった印象。食堂はあるものの営業時間が短く授業時間と重なることもしばしば。Wi-Fi は大学の建物内、寮の自室内なら使えるといった感じ。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>Humanity の留学生向けにメンターがつく制度があった。そこでメンターに空港から寮への移動を手伝ってもらったり、友達になって一緒に遊んだりということができた。また留学生向けの部署や各学部の相談室もあった。</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>留学先の大学が留学生に紹介している寮を案内する業者から見つけた。キッチンやシャワートイレなど全ての設備が一室に揃った個室。</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>北欧の気候は寒さが大変だと思っていたのですが、実際には寒さはあまり厳しくなく、それよりも昼間の時間の短さの方が堪えました。ビタミン D を飲みましょう。大学周辺は住宅やオフィスなどがある普通の街中という感じでした。交通機関はメトロや電車が日本に比べて割高なのでなるべくレンタル自転車を使っていました。食事は外食がとても高かったのでほとんどを自炊で過ごしました。スーパーのものの値段はそこまで高くないので自炊をすればある程度食費を抑えられます。キャンパスの食堂でご飯を食べることもありましたが 14 時には閉まってしまうなど日本とは勝手が違いました。</p>

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

デンマークでの口座開設はせず、基本はクレジットカード払いで済ませていました。カードを機械に挿入せずかざすだけで会計を行えるものがあるととても便利です。PayPal などの電子マネーも使用しました。現金が必要な場合もあるのでその時はキャッシングしたのを使いました。

■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 :

治安はとても良かったので特に問題はありませんでした。身の回り品に気を配ってはいました。心身の健康管理については母国語である日本語で気軽に話せる友人がいると心強いと思います。留学している間はなるべく日本人と距離を置こうという考え方もありますが、何かあったときに頼りやすい日本人の友人を現地に作っておくことは重要だと思います。

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 :

留学のモチベーションなどを書く申請書があった。東京大学への提出物に比べると準備すべきものは少ない。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザ。大学から大学側記入分を記入済みでメールにて送られる申請書に申請者側の部分を記入しオンライン上で提出、東京にあるデンマークのビザセンターを予約し生体認証。

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

常備薬で医師の診断が必要なものは処方できる最大期間が留学期間中をカバーできるか早めに医師と相談した方が良いです。

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

大学から加入必須とされたものに加入。手続きなどは説明会で説明があるので心配なくて大丈夫です。

■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 :

特にコロナとの関係で所属学部の方で留学許可をいただく必要があり、コロナの状況や自分の現地での生活の仕方などから感染リスクが低いことを示す必要がありました。

■語学関係の準備/Language preparation :

特にリスニングに力を入れるべきだと思います。スピーキングに対して躊躇する気持ちがある場合はオンライン英会話なども有効だと思います。また、自分が受講する授業に関連した専門用語を学んでおけばよかったなと自分は思いました。

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	200,000 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.)	2,000 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	120,000 円/JPY

UTokyo)	
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	70,000 円/JPY
食費/Food	30,000 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 :	

■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 :	
Climate change and the law /4 Sustainable Denmark /5 Cross cultural aspects and contexts of Danish society /5 Danish culture /3	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
72 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 :	
17 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 (yyyy/mm):

2023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:

実家で日本で過ごしては気づかないことに色々気づくことができたし、さまざまなバックグラウンドを持つ友人ができたことはとても満足している。自分の興味があった教育制度や福祉制度について大学外で実際に見学できると良かったと思う。

■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:

日本では高校から大学へストレートもしくは浪人を経て大学に入学し大学在学中に就職活動をして卒業後そのまま働くのが一般的だが、そうではないルートも海外では当たり前であり、日本のスタンダードに必ずしも沿う必要がないのではないかと思うようになった。

■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:

今後のキャリアとして海外で働くことをイメージしやすくなる。就職に語学力を生かせる。日本式の働き方に疑問を持つようになる。

■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):

専門職(法曹・医師・会計士等)、弁護士

■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:

留学は手続きなどが大変な側面もありますが、新たな視点を獲得することができます。なかなか学生時代でないとまとめた時間をとっての留学は厳しく、また大学等からの補助金もあるのでぜひ前向きに考えてみてください。

■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:

コペンハーゲン大学に留学した明治大学の学生の留学アンケートが公開されていてとても参考になった。

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: 2022/7/5

■ID: A21066

■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 (yyyy/mm/dd): 2021/9/1 ~ 2022/6/30

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教育学部比較教育社会学コース

■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?:

地方創生への関心からまちづくりに興味があり、留学を通して世界で住みやすい都市1位と呼ばれるコペンハーゲンに暮らすことで、その住みよさを体験したいと思ったから。新型コロナウイルスの影響もあり、応募するかも迷ったが、家族や友人に相談して締め切りの数週間前に渡航を決意した。

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:

2021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:

2022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:

後期の学部に進学した後のタイミングで、かつ一番就活に支障が出ない時期だと考えたから。

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:

Danish Architecture and Urban Design/15 ECTS

Danish Society/7.5 ECTS

Danish Culture/7.5 ECTS

Danish Design/15 ECTS

Family Sociology/7.5 ECTS

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

1週間で平均100ページくらい予習の文献を読むことになる。最初は大変だが、慣れると大丈夫。個人的には Danish Architecture and Urban Design の授業が一番楽しかった。Excursion を交えつつ、実際の建築を見ながらコペンハーゲンのまちづくりについて考えることができたのはとても興味深かった。

■ 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 :
16～20 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 :
現地に支部を置く日本の会社にコンタクトを取り、リモートでインターンシップに参加した。ブランディングデザインを行う会社で、コペンハーゲン在住の経験を活かしつつ、事例調査やネーミングの考案に取り組んでいる。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
デンマーク国内を旅行したり、ヨーロッパの国々に旅行していた。

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

■ 設備/Facilities :
サウスキャンパスには 24 時間 365 日利用できる図書館や、バスケットボールコートなどがある。食堂は比較的安価で食べられるビュッフェスタイル。学内では Eduroam が使える。
■ サポート体制/Support for students :
学校生活に馴染むのをサポートするために、QA プログラムというメンター制度がある。また、精神的に辛くなったときは、交換留学生も学内のカウンセラーに相談することができる。

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 :
アパートなどの賃貸。
■ 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 を経由して見つけたシェアハウスで、キッチンとトイレ、バスルームを他の住人 3 人とシェアしていた。前の住人が置いていった鍋やフライパンなどがあったため、キッチン用品を新たに揃える必要はなかったが、掛け布団やシーツなどは自分で買う必要があった。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
デンマークは基本的には涼しく、冬になっても他の北欧諸国よりは温暖。だが、風が台風並みに強いこともある。交通機関はメトロが便利で、また自転車社会なので、自転車があると近場に出かけやすい。外食は非常に高価なため、自炊をする必要がある。食料品は日本と比べても同じくらいの値段。日本食が食べたいときは、現地でする醤油やみりんや照り焼きチキンなどを作っていた。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
キャッシュレス社会のため、現金はほとんど必要ない。ただし、現地の人には Mobile Pay という Paypay のようなものを利用しているが、それには口座開設が必要なため、デンマーク人とお金のやり取りが必要な時などは、ATM で少し現金を下ろして使用していた。

■ 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 :

治安は日本より良いと思う。夜道でも明るく、危険を感じることはなかった。また、医療費は無料だが、かかりつけ医に電話が繋がらないことも多々あるため、風邪をひいてもなかなか気軽に病院に行くことはできなかった。知らぬ間に精神的なストレスを抱えてしまい、体調を崩す場合もあるため、読書をしたり、映画を見たりするなど自分なりのストレス解消法を見つけておくと良いと思う。

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 :

留学先の学部決定の際に、過去に履修していた授業での学びに言及しながら志望動機を述べる必要があった。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザ ST1 を東京の VFS Global で申請し、受け取りまでには 2 ヶ月ほどかかった。現地受け取りのためにデンマークの移民局に電話したが、待機人数が多く、国際電話の料金が非常に高かった。入学許可書を手に入れたらすぐにビザの手続きを進めるべきだと思う。

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

歯医者や眼科の定期検診を受け、新型コロナウイルスのワクチンも打ってから渡航した。ただし、デンマークの CPR number (マイナンバーのようなもの) を手に入れば現地での医療機関の受診は無料になる。

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

大学指定の海外旅行保険に加入した。

■ 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 :

出発前に留学届と海外渡航の審議依頼書を提出し、プログラム終了後に単位認定の申請書を提出予定である。留学中は東大の授業は履修していなかった。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

出発前は IELTS7.0 で、海外ドラマを英語字幕で見て耳を慣らしていた。デンマーク語の準備は何もしなかった。

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	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.)	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)	88,980 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	115,000 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	
外食しなければ食費は日本とそれほど変わらない。	

■ 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、電通育英会	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
160,000 円	
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
電通育英会より渡航支援金 10 万円	
■ 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、自分が元々受給していた奨学金の団体だった。	

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 Architecture and Urban Design/15 ECTS Danish Society/7.5 ECTS Danish Culture/7.5 ECTS Danish Design/15 ECTS Family Sociology/7.5 ECTS	
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
48 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 :	
12 単位/credit(s)	
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :	
2024 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 :	
自分のことを誰も知らない環境に飛び込み、一から自分の道を切り開いた経験ができたことは非常に意義	

深かったと思う。だが、時間はあっという間に過ぎてしまうので、少しでもやりたいと思ったことはもっと積極的に挑戦すべきだったと後悔している部分もある。

■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 :

学部卒業後すぐに就職しようと考えていたが、現在はヨーロッパで修士の取得を検討している。

■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 :

一般的な王道ルートとは違う生き方をしている人と多く出会えるため、人生の選択肢は多くなると思う。だが、周囲と足並みを揃えて就職することは難しくなる。

■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) :

大学院進学。

■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 :

迷っているのなら飛び込んでしまった方がいいのかなと思います。就活が遅れるとか、語学が心配とか色々悩みは尽きないと思うけど、個人的にはそれらを乗り越えてやり切ったという経験は、絶対に今後の人生に良い影響しかない気がしています。

■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 サイトの留学体験記を見たり、note でデンマークに留学した人の体験談を読んだりした。