

報告書

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: 2025/1/26

■ID: A24165

■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): 2024/9/1 ~ 2025/1/31

■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

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 修士 1

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

留学を決めたのは大学 1 年生です。英語を使ってコミュニケーションを取ることに楽しみを覚えたため、行ける機会があるのならば、外国に住み、学んでみたいと思っていました。その他にも自分の価値観を広げたいこと、海外への抵抗をなくしたいこと等もきっかけとなりました。同じタイミングで行く人は少なく行くか迷いましたが、最善のタイミングではあると思ったため、留学を決めました。

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:

2024 / 修士 1 / S2

■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:

2025 / 修士 2 / S1

■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:

最善のタイミングと考えたため。本来は、卒論、就活等に影響の出ず、自身の専門を深め始めるタイミングである大学 2, 3 年生での留学を考えていたが、コロナ禍で渡航を諦めてしまいました。しかし、行きたい気持ちが残っていたため、大学 4 年生以降で、修論、就活と一番両立できそうだった本期間を選びました。

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:

Drug Discovery and Drug Development 7.5 ECTS

Principle of Pharmacology 7.5 ECTS

Methods and Procedures in Clinical Drug Development 7.5 ECTS

Theories and Research Methods in Social and Clinical Pharmacy 7.5 ECTS

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

1 日に、45 分の授業が 2-6 コマほど、週 4 回ありました。予習は、指定の教科書を読みました。寮から大

学までは、40 分ほどだったので、その時間を主に活用していました。わからない単語は事前に調べたり、授業前に話の概要をつかむことで授業の内容がスムーズに入ってきたと思います。復習は、授業範囲をまとめました。手法に関する内容が多かったため、背景や、理由を抑えることを意識しました。Drug Discovery and Drug Development の授業では期末試験が口頭試験で、印象に残っています。覚えるだけではなく、現象を理解し、わかりやすく説明することが求められました。また、授業内の課題では、レポート作成のグループワークが多くあり、海外の方とのコミュニケーション力や、議論で意見を発信する力、議論をまとめ推進する力も求められました。

■ 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 / 11～20 以上

■ 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/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 :

日本語クラブ、バトミントン、キャリアフェスに参加しました。前者は勉強の息抜きのため、後者はデンマークでの働き方を学ぶために取り組みました。特に、同じ授業を履修している正規の学生からイベントを紹介してもらい、参加することで仕事の探し方や申し込み方法、必要なスキル等への理解を深めました。

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

週末は主に友人と出かけるか、課題に取り組んでいました。長期休暇は他のヨーロッパ諸国へ旅行に行きました。ヨーロッパ圏は安価な飛行機で移動しやすいので、行けるうちに行きたい国を訪れてみることをお勧めします。

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

■ 設備/Facilities :

図書館は各キャンパスに一つ、平日は朝 8 時から夜 9 時、休日は閉館しているところや朝から夕方まで空いているところがありました。

国立図書館、通称ブラックダイヤモンドは川沿いにある建物のため、勉強するには個人的にお勧めです。

スポーツ施設は、大学にあったような気がします。私は友人に誘われて、Valby hallen という体育館でバトミントンを楽しんでいました。また、Puregym という学生割引が受けられて月 259DKK のジムに通っていました。

Wifi は eduroam という大学提供の wifi がキャンパス、各図書館、ブラックダイヤモンドにて使用できました。寮、Signalhuset にも wifi はありましたが、少し不安定な印象でした。

■ サポート体制/Support for students :

主に現地の友人との交流を通じて、生活、精神面での不安を補っていました。交通機関の使い方から、デンマークの行事までを共有し、一緒に取り組めるのは心強かったです。

大学側が提供する取り組みとしては、精神面に不安がある時のカウンセリングがあったと思います。また、私の所属していた Faculty of Health and Science では交換留学生向けにメンターをつけてくれるので、頼

ることもできると思います。

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 :

Signalhusetという寮に滞在しました。South Campusから自転車、電車を利用して共に15分、North campusから40分ほどのOrestadという場所にあります。個室と、4人で共用するキッチンとリビング、シャワーがついていました。ルームメイト以外にも同階他ブロックや他階の学生と話ができたように、学生同士の交流が多い寮だと思います。キッチンには前の人が置いて行ったであろうお皿や、調理器具、オーブン等自炊に必要なものは十分に揃っていました。本寮はHousing Foundationという、寮の予約の仲介業者を介して申し込みました。6月中旬にメールにて申し込みサイトへのアクセス方法が送られてくるので、こちらを介して申し込みました。ただ、この手続きは早いもの順かつ、事前に告知された日中のどこかで送られてくるといふ、希望の寮を手に入れたい人の間での戦いです。自分の好みの寮を手にした方は、その日はメールボックスをこまめに調べて万全の体制を整えるのが良いと思います。私は、申し込みが遅れてしまい、枠が余っていたため、キャンパスから遠いながらも本寮に滞在することになりました。しかし、寮での生活を通じて出会えた人は皆とても良い人で、結果的にはこの寮にして良かったと強く思っています。

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

気候は夏は涼しく快晴で快適、秋はあつという間で、冬は寒くて強風、曇天です。現地の人も冬の天気は笑い話にするほどです。しかし、曇天下では気分も憂鬱になりがちなので、程よいリフレッシュ方法は必要です。大学のNorth campus周辺は公園や、住宅に囲まれ、のどかな場所です。都市の中心部へはバスで7分ほど、徒歩で20分ほどなので、勉強とプライベートのメリハリがつく場所だと思います。学食は600-800円ほどの量り売りで、味も美味しかったのでよく使っていました。コペンハーゲン大学は薬学、生命科学の分野での企業との共同が進んでいる印象で建物はとても綺麗なものが多かったです。公共交通機関はメトロ、バス、国鉄(DSB)が整備され、90分の時間、1-99のゾーン制です。事前にチケットを購入、または後述するRejsekortを専用の機械にタッチし乗車、乗車中にランダムで駅員のチェックが来て、正規乗車を確認する形です。不正乗車は罰金750DKKを課されるので要注意です。料金は1チケット22DKKと高めです。RejsekortというSuicaのようなICカードを用いると特定の時間は25%引き、またはYouth CardというDOTが提供している学生向けカードのカードを用いると1-99のゾーン移動し放題で月額660DKK、とお得な使い方もあります。

一方で、デンマークは自転車大国です。道路も自転車専用レーンがほぼ全ての道路に併設されています。私はメンターの人から自転車をもらえましたが、月賃のSwapfiets、時間貸Donkey Republicと自転車の貸し出しサービスは揃っています。現地の人々の生活を体験したい、交通費を節約したい方にはお勧めの交通手段です。

食事は、スーパーで買いほぼ自炊していました。外食は消費税、サービス税が含まれているため非常に高いです。大体日本の2.5-3倍の感覚です。日本食が食べたい時は意外にも、スーパーやアジアスーパーでお米、醤油、みりんが手に入ったので困ることはありませんでした。ただ、こちらも高いので可能なら、日本からの持参をお勧めします。友人に日本食を振るう機会も多いですし、お勧めです。

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

海外での口座開設は行いませんでした。バイトや奨学金の受け取りのために必要な方が申し込んでいた印象です。クレジットカードはデビット、クレジットの 2 種類を用意しました。デンマークは現金がマイノリティな、カード社会のためその他のシステムは使用しませんでした。ATM からの現金引き出しは手数料が 10% ほどと高いためお勧めしません。海外の方とお金のやり取りをしたいときは、現金か、食事代の建て替え等を通じてうまくやりくりしていました。デンマークの方は優しいため、交代で奢りあうなどお金の計算に寛容でしたが、トラブル回避のためにも計画的に行うのが良いと思います。

■ 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 :

治安はとても良かったと感じます。特に犯罪や事件に巻き込まれること、見かけることもありませんでした。ただ、Norrebro、Christianshavn 等治安が良くないと言われる地域もあるので注意です。また、大学の図書館、自習スペースには貴重品の置き去りに注意との張り紙も見かけました。ここら辺は日本と同程度かもしれないですが、細心の注意は常に必要だと思います。

医療関係については、冬のうつ対策が一番注意しました。定期的な運動、友人との交流を通じて活動的になるとともに、ビタミン D を摂取して乗り切りました。心身の健康を保つためには、大学からの支援も充実していたり、日本の家族や友人ともオンラインで繋がることのできるもので定期的に悩みを吐き出す機会がとても大事だと思いました。

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 :

4 月ごろ東大からコペンハーゲン大学への申請が終了したのち、コペンハーゲン大学から、必要事項をアップロードするサイトへのリンクが送られてきます。ここでは以下の 2 点を申請しました。

- ・自分のプロフィール (e.g., 名前、履修歴等)
- ・必要書類 (e.g., 入学以降の成績証明書)

5 月ごろ申請が通った後、受付許可証がダウンロードできると同時に、同サイトにて履修科目の登録が可能になるため、行いました。また、ビザ申請の方法も送られてくるので、進めていきました。

注意事項

- ・締め切りは厳守
- ・成績証明書は各部局にて英語版を入手できる。
- ・履修科目は要件不足等によって断られる可能性もあるため、自分が履修可能かどうか調べた上で早めに申請を進める
- ・4 月頃に、8 月頃開催される Pre-semester を申請するかも同時に聞かれます。私は参加できませんでしたが、デンマークの言語や文化を学ぶコースのようです。生活に慣れるとともに友人を作っている人も多かったため、時間のある人は参加するのもありだと思います。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ST1 という学生ビザを申請します。申請は VSF Global というビザの受付代理店にて行います。大まかな流れは①VSF global への申請準備→②VSF global への申請(対面)→③郵送でビザを獲得でした。出国までに取得したい場合は出国日の 2-3 ヶ月前には②を終わらせるのが理想です。

①VSF global への申請準備(ここが大変)以下の準備が必要でした。

- ・Case order ID の取得(2490 DKK) Case order ID は、ビザ取得に必要な ID です。ST1 にも記入します。こちらは大学からビザを受け取る前に取得可能なので、New to Denamrk > Frontpage > You want to apply >

Higher Education のページから申し込みました。申込後に表示される case order ID の支払証明コピーは表示された時に必ずダウンロードしプリントしました。

・ST1 の書類記入 5 月頃に大学から ST1 の書類がメールで送られて来ました。こちらは ST1 のうち大学の記入パートが既に記入されたものです。自身で、残りのパートを記入しました。名前、住所、銀行の住所等様々なことを記入しました。

・自分(or 親)の残高証明書私が申請した時の必要な残高目安は 6820DKK×滞在月のようです。自身の口座がある銀行に申請し、残高証明書を発行しました。

・パスポート原本、カラーコピー最終滞在日+3 ヶ月分が必要なので、切れている場合は早めに更新しました。

・手数料 5000 円

・VSF Global の予約 VSF Global のサイトから予約しました。2 週間先の日程しか予約できないため、書類が整うタイミングと自身が行けるタイミングを見極め、早めに予約しました。予約表はプリントしました。

②VSF Global での申請以上の準備した書類を持って満を辞して、申請に向かいました。場所は築地です。ここでは書類の確認と郵送先の登録、生体認証が行われました。

③郵送でビザを獲得②のあと 2-3 ヶ月でビザが郵送されてきます。

注意事項

・上記は理想で実際は行く方の多くがトラブルに見舞われていました。気になる点があったら直接問い合わせるのが早かったです。

・パスポートの取得は、市役所のオンライン対応が整備されていなく苦労しました。

・メアドは統一した方が情報を整理しやすかったです。

・とにかく何が起るかわからないので、「早め」を意識しました。

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

東大の健康診断を受けました。常備薬は風邪薬、下痢止め、二日酔い止めを持参しました。また、冬季は日の沈みが早く曇りがちで日照時間が短いため、鬱対策にビタミン D を持って行きました。予防接種はしませんでした。実際、到着直後に体調を崩したため、風邪薬には助けられました。病院は無料で受けられますが、待ち時間が長い噂を聞いていたのであまり当てにはしませんでした。

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

東大から紹介された保険に加入し、その他は加入しませんでした。

■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:

農学生命科学研究科に単位互換の申請を行う予定です。

■語学関係の準備/Language preparation:

2 月に TOEFL で 90 点を獲得しました。過去問演習や解説動画の視聴を通じて、4 技能それぞれで求められてるものを理解し対策しました。その後は研究に専念していたためあまり対策はできませんでした。ただ、オンデマンド英会話や英語での授業への参加、洋画の試聴等を通じて月に数回、定期的に英語に触れることは心がけていました。アバウトタイムという映画が好きです。実際、渡航後にはネイティブの方の英語スピードについていくのに苦労しました。始めは分からなくても常日頃から聞いていれば耳が慣れて来ました。今思えば渡航前は定期的ではなく毎日英語に触れていればよかったと思います。

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	250,000 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)	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	130,000 円/JPY
食費/Food	40,000 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 :	
家賃は月 3,900DKK(約 8.5 万円)だが、学期ごとの 7,425 DKK 、月ごとの 250 DKK が加わり、更に 7 月からの契約だったため、これらが増されています。交通費は Youth card という現地の学生向け定期券の額です。	

■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	
■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 :	
Drug Discovery and Drug Development 7.5 ECTS	
Principle of Pharmacology 7.5 ECTS	
Methods and Procedures in Clinical Drug Development 7.5 ECTS	
Theories and Research Methods in Social and Clinical Pharmacy 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 :	

2 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 :
4 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2026 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 :
留学を通じて、自分の可能性、海外への興味がさらに広がりました。異文化の中に挑戦し、学び、適応していく過程で、今何ができるかを常に考える姿勢が身につきました。また、デンマーク、日本、その他の国の間で、異文化交換をしていく中で、自身が「日本人であること」の意味を考えるきっかけにもなりました。海外の人は日本に興味を持ってくれますし、相手の国のことを聞いたら積極的に話してくれます。デンマークは相手をとにかく信頼し、フラットに接する文化でした。一方で、フラットだからこそ自ら主体的に活動していくことが求められる環境でした。同じように外国の方に日本について聞かれた時に、自国の良いところも悪いところも理解し自信を持って文化・価値観を説明できるようになりたいと思った貴重な体験でした。
■ 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 :
海外に住み、働くことのイメージがつけました。一方で、海外の学生はすでにインターン等を通じて、実務におけるスキルを身につけてきている人が多かったので、自分も今後のキャリアで身につけたいと思った点でした。
■ 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 :
就職活動におけるメリットは、海外への興味がある原体験や、国際的な活動に参画してきた実績を語る上では有利になることだと思います。デメリットは、他の学生と時期がズレること、留学中の就活が大変なことだと思います。特に近年は就活の早期化が激しく、夏から冬にかけてのインターンを通じて採用する会社も多くなっているので、両立できるか自身の志望先を踏まえてよく考える必要が出て来ると思います。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
派遣先大学での就職活動イベントに参加した、学外の就職活動イベントに参加した、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) :
民間企業 製薬業界で新薬開発に取り組みたいと考えています。
■ 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、やらない後悔よりやる後悔です。大学生活の中でも自身のコンフォートゾーンを抜け出し成長することができる、数少ない機会の一つだと思います。
■ 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 :

東京大学、明治大学の留学体験記で現地の生活のイメージを掴みました。

報告書

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: 2025/11/12

■ID: A24166

■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): 2024/9/1 ~ 2025/6/30

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

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

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

高校の時から留学を希望していた。決意したのは1年生の冬頃。

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:

2024 / 学部3 / S2

■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:

2025 / 学部4 / A1

■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:

進学振り分け後で専門性を持ち始めた時期かつ、就活の忙しさの時期と重ならないと思ったから。

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:

Experimental Sociology/7.5

Teamwork and Leadership in Modern Organizations/7.5

Course in Danish Culture 1,2/15

Presentations technique for bachelor students 7.5

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

授業数は1学期3~4コマほど。予習課題文献が多い授業もあり毎週2つの論文で30~40ページくらい読むこともある。留学生向けのデンマークの文化についての授業(Course in Danish culture)はオムニバス形式で様々なトピックからデンマークのことを知れて面白かった。

■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 / 21以上 以上

■ 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/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, 日本食店でアルバイト
■ 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 :
地元の合唱団に参加
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
ヨーロッパ旅行、友達とカフェ

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

■ 設備/Facilities :
4 つのキャンパスに図書館あり。食堂はバイキング形式で重さで値段が決まる。大学の Wifi 環境も非常に良い。
■ サポート体制/Support for students :
各学部に学生サポート室がある。

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 :
受け入れ先大学と提携したエージェントを通して予約。シャワー・トイレ・キッチン付きの完全個室部屋。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
コペンハーゲンには緯度の高さ(北緯 55 度)のわりに海沿いの為あまり寒くはなく、冬でも氷点下はいかない。交通機関は自転車が最も便利。地下鉄も 24 時間完全自動運転で運行。食事は、外食だと高いので基本自炊。アジアンスーパーもあり、ある程度食材は買える。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
完全キャッシュレス社会。(現金も受け付けてはいる)バイトをし始めたので、現地のオンライン銀行(LunarBank)の口座を開設した。
■ 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 :
東京以上に治安が良いので全く心配はない。冬の日照時間が非常に短いので、ビタミン D サプリで栄養を補完した。

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 :
受け入れ許可が下り次第、ID を取得でき、履修登録を行う。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
学生の residence permit の取得が必要。デンマーク移民局(SIRI: Danish Agency for International

Recruitment and Integration)に申請。受け入れ先大学の ST1 フォーム(学生用滞在許可申請書)の案内に従って申請し、数か月後に VFS Global 申請センター(東京)で生体認証などを行う。渡航前に最終的な申請許可が下りなくても渡航は可能。日本パスポートで 3 か月は何もなしで滞在できるので、その間に取得する必要がある。私の場合は、渡航まで間に合わず、現地で申請許可の知らせを得たので、日本の自宅に送付された許可証を家族に pdf 化し送ってもらった。幸いオンラインでの書類申請も受け付けられているので、その後はスムーズだった。現地では、International House Copenhagen (IHC)において、residence permit に基づいて、CPR ナンバー(マイナンバー的なもの)とイエローカード(健康保険証)を取得する。

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

予防接種は特にせずに渡航した。持病の薬や、コンタクトレンズは 1 年分まとめてもらっていた。

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

東大指定の海外旅行保険と損害保険 2 つへの加入のみ

■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 :

文学部の学生支援課に対して、留学申請書類を提出。指導教員と専修課程主任教員の承認が必要。

■語学関係の準備/Language preparation :

平均 IELTS6.5 以下

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	180,000 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)	118,000 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	100,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	2,000 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 :
Experimental Sociology/7.5 Teamwork and Leadership in Modern Organizations/7.5 Course in Danish Culture 1,2/15 Presentations technique for bachelor students 7.5
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
40 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 :
12 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 :
54 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2027 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 :
自分に自信がついた。海外という異なる環境でも意外と自分生きていけるという根本的な自信をつけることができたのは大きい。
■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 :
日本の枠を超えて働けるところに就職しようと決意した。
■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 :
全くなし。プラスでしかない。
■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 :

迷ったら絶対に行くべきだと思います。ただ、留学も一つのオプションであり、休学して海外に行くという案もいいと思います。

■ 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 :

東大留学 GoGo

報告書

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: 2025/10/24

■ID: A24167

■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): 2024/9/1 ~ 2025/6/30

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

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部 4

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

留学してみたいとはずっと思っていたが、真剣に検討し始めたのは締切 1 ヶ月前で、そこから突貫工事で申し込み準備をした。高い GPA や語学スコアをとる準備を前々からしておくべきだったと思う。

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:

2024 / 学部 3 / S2

■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:

2025 / 学部 3 / A1

■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:

進振りが終わった後で、卒論や就活に一番影響の少ない時期だから。

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:

Presentation Techniques for Undergraduate Students/7.5ECTS

Nordic Mythology/15ECTS

Academic English/15ECTS

Interdisciplinary Elective Subject, topic 4: Migrant Lives: Experience, Psyche, History/15ECTS

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

コマ数が少ない分、一回の授業の予習や復讐の分量が多い。

■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 / 1~10 以上

■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 :
スポーツ, ボランティア
■ 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 :
秋学期は、大学のランニングクラブに参加していた。週1回みんなでジョギングした。11 月に、地域のオリエンテーリングクラブに入り、留学終了までずっとそこでトレーニングをクラブメンバーと一緒にしたり、大会に参加したりしていた。5 月に勉強が一段落した後は、ホームレス支援施設でボランティア活動をした。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
学期中はオリエンテーリングの大会に参加し、長期休暇は国外に旅行に行っていた。

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

■ 設備/Facilities :
大学の全てのキャンパスの図書館が利用可能で、街中の大きな図書館も使える。オンライン資料が充実していて、大体の論文はオンラインで入手可能だった。食堂は各キャンパスにあるが、提供時間はそんなに長くない。Eduroam が各キャンパスにある。
■ サポート体制/Support for students :
自分は特にそうしたサポートは不要だったのでよくわからない。教授との距離が近いので、教授によく相談に行っていた。

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 :
UCPH が斡旋する Housing Foundation という業者が提供している学生寮。応募の際はかなりサイトが混む。自分は競争に敗れて高額な寮を契約したが、留学開始後 3 ヶ月でもっと安い寮に引っ越した。Housing Foundation の寮は高額だが、自分で探すと 6～12 ヶ月待ちがザラなので頼るしかない。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
涼しい。冬は思ったよりも全然寒くなかった。雪もそんなに降らない。移動は自転車と、地下鉄・バスで完結する。外食すると高いので、基本的にはずっと自炊していた。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
デビットカードを用いていた。(SMBC 信託のデビットカードは DKK にも対応している。)送金は Wise で行っていた。現地では現金はほとんど使わず、もっぱらカードで支払いを済ませていた。
■ 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 :
治安は非常にいい。夜中に散歩していても何ら危険性は感じなかった。医療関係だと、かかりつけ医の予約がなかなか取れない。自分は足を怪我したが、かかりつけ医以外に診てもらったため日本に比べてかなり高額な医療費がかかった。

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 :
東大の在学証明書や成績証明書などを mobility online という UCPH の大学のサイトから提出する。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
ST1 というビザを申請した。申請先は新橋のビザセンター。5 月後半に申請を開始したが、留学開始までに受け取ることができず、現地で SIRI という機関に電話して、留学開始後現地で受け取った。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
特になし。歯医者行っておけばよかったかもしれない。狂犬病ワクチンなど、旅行先によっては必要になると思う。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
東大が指定しているものに加入した。
■ 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 :
留学届を出した。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
IELTS6.0 オンライン英会話を細々とやっていたが、間違いなく事前にもっと語学力を伸ばす努力をすべきだった。

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	250,000 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)	100,000 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	100,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 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 :
途中で増額され、月 11 万円になった。
■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, 大学(本部以外)からの案内

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 :
Presentation Techniques for Undergraduate Students/7.5ECTS Nordic Mythology/15ECTS Academic English/15ECTS Interdisciplinary Elective Subject, topic 4: Migrant Lives: Experience, Psyche, History/15ECTS
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
93 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 :
12 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 :
34 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2027 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 :
語学力は伸ばすことができた。最初のセメスターは語学力不足を痛感し、ディスカッションでも全然話すことができなかったが、後半のセメスターでは、考えがまとまってもとりあえず挙手して強制的に発言を自身に課す、という取り組みをした結果、語学力は驚くほど伸びたと思う。また、留学中や旅行中に様々なバックグラウンドを持つ人たちと交流して、自分の将来の幅が広がったと思う。
■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 :
働くなら国際的なつながりを持てる場所で働きたいと考えるようになった。ただ、自分としてはもっと語学力や専攻分野の知識をつけて、もう一度修士課程・博士課程で留学に挑戦したい、という思いが強まった。
■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 :
留学経験は、就活において大きなアピールポイントになる。デメリットとしては、周りに就活をしている人がいなかった所以就活のスピード感がつかめなかった。就活情報を集めることが難しかった。

■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
学外の就職活動イベントに参加した, 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) :
院進
■ 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 :
留学はしておいて損はないので、可能なら迷わずに行くべきです。
■ 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 :
東大留学 GoGo という留学支援コミュニティ

報告書

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: 2025/3/24

■ID: A24168

■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): 2024/9/1 ~ 2025/1/31

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

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部4

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

3年生の秋、留学締切直前の決断だった。まだ就活が区切りがついてなかった時期であったこともあり、かなり悩んだが、最後は勢いでそのまま決断した。

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:

2024 / 学部4 / A2

■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:

2024 / 学部4 / W

■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:

就活終了後、確実に余裕ができるであろう4Aの時期にせっかくなので海外に行ってみたいと思ったから。

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:

The History of Copenhagen/ 7,5

Arbitration and Mediation in Commercial Disputes/ 15

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

仲裁と調停の授業を履修したが、実際に模擬仲裁・調停の授業があったのは非常に良かった。予習は文献を読み込むスタイルでかなり分量は多かった。

■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 / 21以上

■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/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 :
取り組んでいない
■ 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 :
最後のセメスターであったこともあり、最後の学生生活を満喫したいと思ったから。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
海外旅行に行くことが多かった。友達と遊びに行くこともあった。

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

■ 設備/Facilities :
図書館はあった。食堂はベジタリアンの食事で、そこまで美味しいわけではないので、自分で持参したほうが良いと思われる。
■ サポート体制/Support for students :
特になかったが、法学部としてバディのシステムがあり、現地大学生からのサポートを受けることもできる。

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 :
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 :
大学の公式サイトでの予約。4人でキッチンとバスルームの共有をしていた。ベッドルームのみ分かれているが、基本的には共有のルームに出なければならないので、それをストレスに感じる人にはお勧めしない。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
夏は日が長く、21 時くらいまで明るい、冬は 15 時すぎには暗くなってしまうので、かなり鬱になりやすい。大学から中心街まではメロでかなり行きやすいので、特に問題には感じなかった。食事はほぼ自炊していた。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
クレジットカードでの対応。海外手数料の低いカードを契約しておくことをお勧めする。もし海外旅行をたくさんする予定があるのであれば、プライオリティパス付帯のカードを契約しておくが良い。
■ 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 :
治安はかなり良かったので、特に気にすることはなかった。医療は基本的には留学生でも無料で受けれるのでかなり良い環境。

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 :
特に煩雑なものはなかった印象ではあるが、全てが web サイトであり、なおかつ期限が分かりづらいものが多く、特に科目の選択などはかなり先着順で早く埋まってしまう印象があったので、すぐにやるのが大事だと思われる。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas : 学生ビザ 1 種。40,000 円がかかる。築地の奥にあるビザセンターに行って対面での発行。早めの対応をお勧めする。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health : 元々直近で南米に渡航していた関係で、予防接種などは必要なものを全て満たしていた。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance : 付帯海学およびクレジットカードの付帯保険
■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 : 法学部であると、4A に留学すると 4S で必ず 12 単位を取らないと卒業することができないので、そこは非常にヒヤヒヤする。余裕を持った履修をお勧めする。
■語学関係の準備/Language preparation : 2 年生時点で IELTS7.0、その後課外活動で日常的に英語に触れる機会があったので、英語での議論、日常生活共に基本的には困らなかった。

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	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.)	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)	35,000 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	100,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
基本的に物価が高かったので、生活費は高かった。その他旅行などで消費した娯楽のお金も多かった。	

■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 : フクシマグローバル奨学金
■受給金額(月額)/Monthly stipend :

100,000 円
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
渡航準備費用 200,000 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

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 :
88 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 :
0 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2025 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 :
これまでなかなか知り合うことができなかったいろんな国や出自の人と知り合い、仲良くなることができたのは非常に良かったと感じている。また、就職するに先立ち、しっかり英語を日常的に使用する環境があったのはとてもよかった。
■ 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 :
一度就職してからロースクールに戻るという選択肢もあるなと感じることができたのがとても良かったと感じている。現地の学生の教育や生き方に対しての考え方から大いに影響を受けた。
■ 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 :
就職活動は終了していたのでデメリットはなかったが、周りを見ていると、必ずしも3年生のAセメスターに留学をするということが良い選択肢とは言えないと感じた。特に学年を落とさずに就活をする場合、就活にとっては大事な時期を失うことになりかなり手痛い。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
学会・セミナーに参加した, 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) :
民間企業 外資金融
■ 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 :
もし迷っているのであれば行ったほうが良いと思います。間違いなく後悔はしない経験になります。金銭面

で迷っている場合でも、借りる選択肢や奨学金をもらう選択肢はいっぱいあるので、ぜひ積極的に考えて、自分の世界を広げてみてほしいです。

■ 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 :

GoGlobal のサイト、各種 note など

報告書

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: 2025/10/26

■ID: A24169

■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): 2024/9/1 ~ 2025/6/30

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

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

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

動機は、英語力をなんとかしたかったからです。東大には英語を使うサークルがたくさんありますが、そのようなサークルに入れるほど留学前の私は英語が壊滅的にできなかったもので、これからの大学生活をより充実した悔いのないものにしたいという思いから2年性のAセメスターからの留学することに決めました。決めた時期は、一年生の夏くらいだと思います。迷った時期は、申請が通ったのが一年生の十二月ごろだったと思うのですが、その一ヶ月後に家族が倒れ生死を彷徨い、「このような時に留学に一年間いってもいいのか？経済的にも厳しくなるだろうし、早く就職した方がいいのでは？」と考えた時です。結論として、奨学金で費用はなんとかするし、家族は私がここで立ち止まることを望んでいないし、私は私の人生を生きるしかないと考えて留学に行くことに決めましたが、一年間日本を離れるということは家族の一大事に立ち会えない可能性があるということを意味するのだなと思います。

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:

2024 / 学部2 / A2

■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:

2025 / 学部3 / A1

■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:

大学でさまざまなプログラムや英語の授業に参加するために自分の英語力を改善したいと考えた時に、早く留学した方がいいと思ったから。また、就活を気にせずに留学先で生活できるから。

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:

DCC Gender and Sexuality Studies/15

Academic Writing for Undergraduate Students/7.5

Presentation Techniques for Undergraduate Students (CIP)/7.5 Introduction to China's History, Culture, and Society 2/B/7.5 Korean politics and international relations (Korean Studies Content Course 3) (F25) /15 Introduction to Modern India and South Asia's History, Culture, and Society 2 (F25)/7.5
■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
授業によると思いますが、週 1 か週 2 の授業が三種類くらいしか取れなくて、ディスカッションをあまりやらないものも多いです。ただ、すべて本人のやる気によると思いますし、Academic writing, Presentation techniques はちゃんと学習を管理してくれます！
■ 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 :
10 以上／ 21 以上 以上
■ 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 :
21 時間以上/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, 韓国料理店でのアルバイト、マラソン(フル 1 回、ハーフ 2 回、十キロ 1 回、それぞれデンマーク、ドイツ、スペイン、オランダにて)
■ 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 :
現地の合唱団二つに入りました。私は中高でずっと合唱をやっていたので、留学して最初の半年間は教会のデンマーク語オンリーのゴスペル合唱団に入っていました。デンマーク語が全く喋れなかったのでも指揮者が言ってることはわからなかったのですが周りの音を聞いて合わせていました。とてもフレンドリーで 40-60 代のデンマーク人の方とたくさんコミュニケーションを取れたので非常にいい経験になりました。私以外デンマーク語話者だったのですが休憩のケーキの時間は英語を話してくれました。楽譜なしで歌詞のみで歌う即興性の高い合唱ができたのは非常に面白かったです。後半の半年間は、より日本の合唱に近いクラシカルなスタイルの、楽譜がある混声四部の大学生が中心に集まった合唱団で活動していました。この合唱団は公用語が英語であり、以前の合唱団とは違い、より外国人や留学生に対しての準備が行き届いているなと思いました。両団ともそれぞれの良さがありましたし、デンマーク人とたくさん触れ合える機会になるのでやって良かったと思っています。 アルバイトに関しては、韓国人の夫妻がやっている韓国料理店のキッチンで働いていましたが、デンマークは物価が高いので時給が 2400 円くらいもらえて、週に 15 時間以上は働いていたのでかなり経済的に助かりました。さらに、毎週韓国料理の賄いをたくさんくれたので、アジアの味や米がいつも食べられるのはとても幸せだったなと思います。 マラソンは、何か留学で達成したと言えるものが欲しいと思い始めましたが、各国を旅しながらマラソンをやり、現地の人の応援などをもらえるので非常に良かったです。おすすめです。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
友達とパーティーをしたり、ヨーロッパ旅行をしたり、勉強をしたりしていました。留学中と留学後の一ヶ月を合わせると十カ国以上行けたので、まとめていくことがおすすめです。予算を削りたい場合は Rianair や Flixbus、またホステルに泊まるのがおすすめです。

■設備/Facilities:

図書館－オフライン資料がめっちゃ充実してます！オンラインはそこまでないけど、不自由なく色々なものが読めると思います！

スポーツー自分はある程度使っていないのでわかりませんが、ジムは健康保険ナンバー持ったら安くなります。月三千円くらいです！

食堂ーベジタリアンビュッフェの食堂が一番おっけいしコスパいいと思います。肉のやつもありますがビュッフェではないです。閉店30分前は半額になるのでおすすめです！

Wi-Fiーキャンパス内なら何も問題ないです。自習場所もたくさんあるので校舎を探検することをお勧めします！私のお気に入り法学部図書館がある建物の3階の雲みたいな照明があるところと、Building23-25あたりの4階と屋上です！

■サポート体制/Support for students:

私はコペンハーゲン大学のカウンセリングに3回行きましたが、予約も簡単だし学習生活精神面全部支えてくれるし英語対応も当たり前にあるので手厚いと思います！

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:

大学が斡旋している学生寮。大学の housing foundation というウェブサイトで探した。2回引越しをしたが、一軒目は月19万円。個室で設備はトイレシャワー全て部屋の中にあった。シェアルーム等はなく、家賃が高いためアジア人よりもヨーロッパ人が多かった。二軒目は月14万円。12人でキッチンや椅子、テーブルなどがあるコモンスペースをシェアした。新しい寮で、部屋ごとにシャワーは隣の部屋の子と共用するところと、個別のシャワーがあるところがあった。プライバシーと距離の近さが一番バランスが良かった。三軒目は月11万円。4人で二軒目と同様だが小規模のコモンスペースをシェアした。シャワーは4人で2つを共用だった。大学に近かった。

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

気候川はちょっと冬は凍るけどそこまで寒さは心配しなくても大丈夫です！春と夏が一番綺麗だから冬よりは断然おすすめです！秋冬はずっと曇りなので日光のために南ヨーロッパへの旅行もおすすめです。大学周辺スーパーがたくさんあるし街に近いのに、大きい公園も近くて自然を感じられて良いです！キャンパス内に鳥もたくさんいて、自分で好きに勉強できるスペースが本当に多いです。ただ、近いとはいえ市街地とは違う方の島にあります。公共交通機関自転車はめっちゃ便利だしバスもメトロも便利！長距離旅するならDSB Orange チケットを早めにとっておくと半額以下で旅行できるのでぜひ使ってください。食事アジアスーパーがたくさんあるので醤油とかは別に日本から持っていく必要はないです！日本よりは価格は高いですが…。デンマークの食事は見た目はいいですが味はかなり素朴です。

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

現地ではアルバイトをしていて、デンマークでは自分のデンマーク国内の口座を政府に登録して、そこから給料を受け取るしかないので、必要性があり lunar というオンラインバンクで口座開設しました。デンマークの口座を持っているとデンマーク版 PayPay の mobile pay というアプリも使えるので持っておいた方が便利かなと思います。ただ、Lunar は現金を下ろせないなので、オンラインバンクじゃない銀行の方がいいかも

しれないですね。クレジットカードは 2 枚持って行って、上限は合わせて 40 万でした。あっちでの住居含め
ない生活費はほぼバイト代から出していたので使うことは少なかったですが、旅行時には必須でした！

■ 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 :

デンマークはカウンセリング制度がしっかりしていて、大学のホームページから完全オンラインで予約でき
ます！無料だし、大した理由がなくてもカウンセリングを受けるのがデンマークの文化なので、英語はちょ
っとハードルですがこの機に興味がある人は受けておくのがおすすめです！

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 :

私は 2 年生で同学年に留学する人が少なかったのでサークルの先輩に聞いたり、窓口の方にお聞きした
りした。また、東大留学 GoGo という団体の集まりに行き情報収集をした。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザを取得した。東京でデンマークのビザを扱っている施設で対面で手続きをしなければならなかつ
た。三ヶ月ほどかかったので早く手続きができるとうい。

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

前にインドに渡航した時に一通りワクチン等は済ませておいたので新しく接種などはしていない。ただ、留
学からの帰りにエジプトなどに旅行をしたので、旅行予定がある人は留学国に限らず行きたい国に必要な
ワクチンを調べて打っておくとよい。国立国際医療研究センター？みたいなところが安く打ってくれる。

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

東大の OSSMA と付帯海外保険に加入した。私は留学期間終了後一ヶ月ヨーロッパに残ったが、延長手
続きは国外からもできるのでそこまで心配しなくても大丈夫。

■ 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 :

帰国後に法学部窓口で、留学期間中に試験が行われた 2A 持ち出しの再履修手続きをした。前期取得単
位は満たしていたので帰国時は在籍上は三年だが、2 年の A セメスターの授業を今取り直している。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

留学直前に初めて受けた TOFLE が 73 点で、デンマークの幾つかの授業は 80 点が受講のために必要だ
ったので受けられなかった。なので、できれば計画的に必要なスコアを取れるように試験を受けることをお
勧めする。

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	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)	70,000 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	140,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	15,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	
初めの家の家賃が 18 万で高すぎたので、2 回引越しをして、14 万円、11 万円と言うように出費を下げていった。	

■ 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 :
日本学生支援機構南葵育英会(学部入学時から継続)、東京大学さつき会(学部入学時から継続)
■ 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 :
■ 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, ネット上の情報や掲示物などから見つけた

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 :
全くする予定がない
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
64 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 :
80 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2028 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 :
まずは、自分は世界のどこでも生きていけるのかもしれないと思えたことが一番大きい収穫だった。人生

に対して、「こうであらねばならない」という自分に課していた呪いがある程度消えたように感じている。また、東大にいたのでは出会えない人との出会いがあったことが非常に良かった。留学に行っても結局、経済的には比較的各国で裕福な層が来るが、その中にもいろんな国籍の多様性や人生経験の多様性があるので、そのような人たちと友人やパートナーになれたことが貴重な経験だったなと感じている。
■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 :
日本の就活という制度を相対化してみれたことで、その特殊性と堅苦しさを自明のものとして受け入れなくてもいいのだと思えた。また、デンマークは社会人でも子育てをしているうちは育児をしたいから男女共にパートタイムジョブ、といった考え方が一般的なので、いい意味で「どんな生き方を選んでもなんとかなるんだな」と思えた。一方で、留学した目的の一つは、将来政策を作る立場にたつことを目指しているのも、異なる社会で生きることによって日本社会の社会保障制度や、「当たり前」だと思っていたことを一旦ゼロから見つめてみようということであり、それが達成できたためこれからの人生でこの留学が活きてくると感じている。
■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 :
メリットとして留学先には社会人学生なども多く、学者志望ではなくても修士に行く人も多く、日本で考えていた就職という概念が全く違うのだと感じられるので、より納得した選択ができると思います。
■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
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業 まだ定まっていない。
■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 :
いろんな事情で迷うことはあると思うけど、留学してみること、そして留学先で勇気を持って色々なことに取り組むことは今後の人生においてかならず活きてくると思います。一年遅れたってそんなに変わらないので、迷っている人には行ってみることをおすすめします！
■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 :
具体的なものは思い出せませんが、デンマークに留学している YouTuber の人の動画をみたり、Note を見たりしていました。バイト探しには「デンマーク日本人」という facebook group がおすすめです！

報告書

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: 2025/7/14

■ID: A24170

■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): 2024/9/1 ~ 2025/6/30

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

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

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

大学入学時に留学すると決めていた。

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:

2024 / 学部3 / S2

■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:

2025 / 学部4 / A1

■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:

それが主流だから。

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:

Macroeconomics/7.5

Microeconomics/7.5

Public Economics/7.5

Financial Econometrics/7.5

Econometrics II/7.5

Financial Market Microstructure/7.5

Financial Pricing/7.5

Managerial Accounting/7.5

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

大人数の講義とセットで少人数の実習のような授業があり、力がつくと思います。

■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 / 21 以上 以上
■ 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/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 :
現地のスポーツチームに所属した。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
ヨーロッパを旅行した。

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

■ 設備/Facilities :
ジムに通っていました。
■ サポート体制/Support for students :
学校のものというよりは自身で積極的にいろんなコミュニティに参加するべきだと思います。

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 :
学校案内

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
ご飯は日本のものが恋しくなると思います。自転車で回れる小さな街です。冬は日照時間が短いので気分が落ちますが、夏は最高の街です。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
基本クレカで全て行けます。むしろ現金使っている人の方が少ないです。友人と割り勘する際には現地口座を作ることをお勧めします。
■ 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 :
運動はしました。

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 :
メールできた指示に従った。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
とにかく早め早めに動いた方がいいです。特に家の手続きが決まらないと他の書類も進みません。
■ 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 :
学校指定のもの。
■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 :
いくつか書類を出しました。
■語学関係の準備/Language preparation :
出発前はほぼほぼ受験英語でしたが、もっと準備してから行ったほうが楽しめると思います。

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	260,000 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.)	500,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	50,000 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)	100,000 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	150,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 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 :	
110,000 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 : Macroeconomics/7.5 Microeconomics/7.5 Public Economics/7.5 Financial Econometrics/7.5 Econometrics II/7.5 Mangerial Accounting/7.5
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad : 37 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 : 30 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 (yyyy/mm) : 2027 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 : 自身の知見を広げることができたという点で満足している。ただやっておけばよかったという後悔は必ず出ると思う。迷ったらなんでもいいのでやっていたらよかったなと後悔する。
■ 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 : 自身のキャリアを考えるいい機会になった。
■ 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 : 働く環境の選択肢が増えた。
■ 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) : 民間企業 金融系
■ 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 : now or never
■ 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 : 留学体験記