

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: 2024/2/27

■ID: A23112

■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): 2023/9/1 ~ 2024/1/31

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 新領域創成科学研究科メディカル情報生命専攻 修士課程

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

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

漠然と留学したいとは思っていたが、コロナもあり学部生での留学ができなかった為、このタイミングでの留学を決めた。

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 :

2023 年/Academic year / 修士1 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 :

2024 年/Academic year / 修士2 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 :

就職をする前の最後のタイミングだと思った。留学生用の就活ができるのも良いと思った。

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 :

Programming Massively Parallel Hardware / 7.5

Statistics for Bioinformatics and eScience / 7.5

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

特に CS の方は課題がとて多く、大変だった。授業以外での勉強量が多いように感じた。

■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 / 11~20 単位/credits 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
■ 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 :
ルームメイトとボルダリングによく行っていました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
友達と一緒に料理をしたり、旅行に行ったりしていました。

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

■ 設備/Facilities :
eduroam が大学全域で使える。食堂は安いがベジタリアンなところもある。
■ サポート体制/Support for students :
あったと思います。

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 :
mariendalsvej 個室あり、キッチンとバスルームは共用でした。とても綺麗で食洗機もあり◎ 。housing foundation という大学の斡旋業者から応募した。応募の際はかなりサイトが混むので注意。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
夏はとても過ごしやすい。冬は日照時間が短くなるので、友達と寮に集まって過ごすことが多かった。外食は高いので基本は自炊。アジアンマーケットはある。メトロがあり、24 時間なので便利。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
自分は日本の口座とクレジットカードを使っていた。VISA と MASTERCARD があれば大丈夫。
■ 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 :
治安はとても良い。冬は気候の関係で落ち込みやすいので、友達と過ごすことをお勧めします。

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 :
mobility online というサイトから申請する。手順に従っていけば大丈夫です。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
ST1 という在留許可の申請を日本で行う必要がある。日本人であれば 3 ヶ月はビザなしで滞在できるため、日本での受け取りが間に合わなくてもなんとかなる。自分は間に合わず、SIRI に電話して寮に届けてもらった。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
病院は無料だが、時間がかかるため常備薬は持って行ったほうが良い。歯医者はお金かかるので日本でいっておくべき。

■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
東大でオファーされるものに加入した。
■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 :
特になし
■語学関係の準備/Language preparation :
デンマーク人は全員英語ができるので、デンマーク語を事前に学んでおく必要はない。

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	110,000 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 :	

■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 :
Programming Massively Parallel Hardware / 7.5 Statistics for Bioinformatics and eScience / 7.5
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
3 単位/credit(s)
■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :
15 単位/credit(s)
■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :
16 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 :
日本を客観視することができた、コンフォートゾーンを抜けて異なる環境にいくハードルが下がった。
■ 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 :
海外での就職にも興味を抱くようになった。
■ 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 :
語学力は上がる。留学中に就職活動を行うのは時差もあり大変だが、ボスキャリを使うなら効率は良い。
■ 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
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
留学に行く、という決断が最も大変なステップだったように思います。行ってしまえばなんとかなります。
■ 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 :
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: 2024/1/4

■ID: A23113

■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): 2023/9/1 ~ 2024/1/24

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

■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?:

入学前にも留学を希望していましたが、入学後のゼミで留学志望者とのつながりができたことで留学を決心しました。元から希望していたため、そこまで悩みませんでした。

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:

2023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:

2024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:

余裕のある学部2年の時期に留学準備をすることができるから。

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:

- ・History of Economic Thought/7.5 ECTS
- ・DCC Course in Danish Culture/7.5 ECTS
- ・DCC Nordic Mythology/15 ECTS

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

基本的には講義形式の授業を取っていましたが、双方向の授業の場合は学生側の発言も積極的で、日本とは少し異なる印象でした。

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

1~3科目/Subjects / 1~10単位/credits 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:

1～5 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 :
学内で開催している日本語カフェに参加した。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
旅行

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

■ 設備/Facilities :
大学内は Wi-Fi が整備されていました。図書館内も少し騒がしいですが自習環境が整備されていました。食堂も学内に複数箇所ありました。比較的価格は抑えられていました。
■ サポート体制/Support for students :
特にサポートは利用しませんでした。情報等は他の日本人留学生から聞いていました。

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 :
個室と共用のバスルーム/キッチンの学生寮でした。HousingFoundation が学生向けの住宅を斡旋しており、コペンハーゲン大学に留学する場合は自動的に当機関からメールが届くため、案内に従って契約しました。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気温自体はさほどでしたが、思った以上に晴れの日が少なく強風が多いため、体感温度は冬場は常に 0 付近でした。交通機関は整備されていますが料金が高いため、自転車での通学をしていました。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
物価が高く、旅行時などはクレカが上限に来ることもあったため、カードをもう一枚準備して行きました。PayPal 等もあった方がいいと思います。
■ 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 :
気候がかなり違うため、数回体調を崩していました。日本から体温計等持っていけると便利だと思います。

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 :
基本的には東大での成績証明と英語試験の証明を提出しました。コペンハーゲン大学の場合、留学先大学の留学生向けサイトにかなり情報はまとまっていました。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
学生ビザを取得しました。6 月の最終週に申請をして 7 月の中旬にビザが届きました。ビザ申請をするよう

にと留学先からの連絡があるので、届き次第すぐに申請すれば渡航前に取得できると思います。	
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :	
特に準備しませんでした。	
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :	
大学指定の留学保険のみで十分でした。	
■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 :	
自分の場合は対面での提出が必要な場合があったので、早めに準備しておくの良いと思います。	
■語学関係の準備/Language preparation :	
IELTS のオーバーオールスコアで 6.5 ギリギリを取得しました。	

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費/Airfare	400,000 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	3,000 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)	63,210 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	90,000 円/JPY
食費/Food	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	15,000 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	
■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:

- ・History of Economic Thought/7.5 ECTS
- ・DCC Course in Danish Culture/7.5 ECTS
- ・DCC Nordic Mythology/15 ECTS

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

38 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:

42 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:

留学を通して語学力を高められたこと、就活前に異なる仕事観に触れることができたこと、自分の時間を使って取り組みたいことに取り組めた点で留学には満足しています。

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

労働時間の短いデンマークの働き方に触れて、自分の仕事観にも刺激が得られた。

■ 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:

留学は基本的には就職活動でプラスになると思うが、就職活動が 1 年遅れてしまうため、同期からの情報のアクセスがしにくくなった。

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

いずれも行っていない。

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

民間企業 コンサル

■ 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:

卒業を 1 年伸ばすデメリットがないのであれば、留学は特にデメリットのない選択肢だと思います。

■ 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:

「デンマーク・留学」で検索して適当なサイトを参考にしました。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

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

記入日/Date: 2024/8/8

■ID: A23114

■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): 2023/9/1 ~ 2024/6/30

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部統合自然科学学科認知行動科学コース

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

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

日本とは異なる国の考え方や文化を吸収し、視野を広げたいと思ったため。特に迷うこともなかった。

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:

2023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:

2023年/Academic year / 学部3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:

たまたま留学に興味を抱いたのがこの時期だったから。

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:

Regression/7.5Advanced Computer System/7.5

Data Parallel Programming/7.5

Introduction to Data Science/7.5

Nordic Mythology/15

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

基本的に毎回の授業の予習が必須で、先生も予習してあることが前提で授業を勧める。その分授業時間は少なめ。出席をとる授業は殆どない。口頭試問の試験(Oral Exam)が多い印象。そこまで難しいことは聞かれなかったが、ちゃんと勉強していないとわからないことを聞いてくるので、対策はしておいた方がよい。

■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 科目/Subjects / 1～10 単位/credits 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 :
1～5 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、日本人補習校での勤務
■ 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 :
日本の大学というサークルのようなスポーツクラブも大学にあり、私はフットサルのチームの練習に週一回通っていた。料金は 1 年で 4 万円ほど。チームには世界各国からの留学生がいて様々な出会いがあったし、スポーツに励むことでストレス解消にもなった。また、コペンハーゲン日本人補習校にも週に一回 TA として勤務していた。元々デンマークの教育に関心を持っていたが、実際にデンマークの現地の学校に通っている子どもたちの様子を垣間見ることも出来たし、子どもたちと楽しい思い出を共有することが出来て、とてもいい経験になった。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
学校がある期間については、上記の日本人補習校での勤務や、大学での勉強など。学校のない期間(長期休暇)については、ヨーロッパの様々な国を旅行していた。

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

■ 設備/Facilities :
図書館、スポーツ施設、食堂は揃っており、Wi-Fi は eduroam で接続できる。ベジタリアンが多いからか、食堂は野菜中心のメニューが多め。
■ サポート体制/Support for students :
留学生向けのイベントは結構色んなところでやっているの、不安だったら参加してみても良いと思う。

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 :
Housing Foundation という仲介業者を介して申し込みをする。6 月中旬頃に案内のメールが送られる。「〇月〇日の日本時間で 15 時から 22 時までの間のいつかに住宅申し込みのリンクを送る」という内容。デンマークに留学する世界中の人達が一斉に申し込みをするので、その日は基本的にパソコンの前にずっと張り付いていた方がよい。いい物件は早い者勝ちですぐ埋まる。あまりにアクセスが集中するため、数時間待ちになることもざら。自分の順番になっても、サーバーが重すぎて繋がらないなんてこともある。ディズニーのチケットをとる要領で、何回もページを更新し続ければいつかは繋がる。私が宿泊したのは Tietgen kollegiet という寮。家賃は日本円で 12 万くらいとなかなか高いが、部屋はおしゃれで広く、共用部分も使いやすく、住民同士の交流も盛ん。週に一度、キッチンを共有するメンバー同士でのコモンディナーが開かれたり、他にも不定期でパーティが開かれたりするので、友達も作りやすい。南キャンパスのすぐ側にあり、市内中心部にも近いためロケーションもいい。ただ、その分人気も高い。私は運良く早めにアクセスすることができたが、その時点で Tietgen は残り 3 部屋で、Øresundskollegiet の安い部屋は全て埋まっていた。

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

冬は寒いけど、耐えられない程ではない。交通機関はある程度整備されているけど、デンマークでは自転車も盛んなので、レンタサイクルがオススメ。Swapfiet という業者から月額 3,000 円強でレンタルできる。外食はめちゃくちゃ高いので、基本的には自炊。アジア系のスーパーもあるため、日本食材や調味料なども割と容易に手に入る。調理器具も、宿にかなり充実している。

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

私はコペンハーゲン日本人補習校で働いており、またデンマークの奨学金ももらっていたため、デンマークの銀行口座の開設をしなければならなかった。基本的にはオンラインで全ての手続きを完結できる。デンマークではキャッシュレス決済の普及がめちゃくちゃ進んでおり、現金が必要になることは全くないと思う。

■ 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 :

治安はめちゃくちゃ良いので、奇抜な行動や攻撃的な発言をしない限りは特に問題ないと思う。ただ、他の国は全然そんなことなかったりするの、海外旅行するときにはデンマークや日本にいたときと同じ感覚にならない方が良い。

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 :

基本的には大学からの案内に従っておけば大丈夫。授業登録の際は東京大学での成績証明書を提出しなければならず、自分のレベルよりも明らかに上のレベルの授業を履修しようとするとう拒否される。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ST1 ビザというものを取得する。大学から案内が出た後に、自分で手続きを進める。申請をした後に実際にビザが届くまでには数週間くらいかかるので、早めに申し込んでおいた方が良い。ビザは東京の事務所まで自分で取りに行くか、郵送で送ってもらうかを選ぶが、郵送の場合は数千円くらい手数料が取られる。

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

もし留学期間中にアフリカに訪れたいと考えているのであれば、黄熱病のワクチン接種をしておくのがオススメ。歯科検診はいいおいた方が良い。デンマークは医療費は無料であるものの、その分質が余り高くなかったり、待ち時間が長かったりするらしいので注意。

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

大学で必須の保険に加入すれば大丈夫だと思う。

■ 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 :

教養学部で留学届のようなものがあり、所属のコース長と学部長の印鑑が必要。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

IELTS6.5 一回目でいいスコアは出にくいので複数回の受験がオススメ。また、リスニング力を上げるために海外ドラマや映画などを聞いておくのと良いと思う。デンマーク人の英語は皆ネイティブレベルなので、喋るスピードもそこそこ早い。

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	300,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	15,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	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 :	
先生がアップロードしてくださる電子教材があるので、正直教科書は購入しなくても良かったと思う。	

■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	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	100,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
娯楽費はほぼ海外旅行代	

■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 :	
埼玉県立浦和高等学校同窓会奨学金、埼玉発世界行き奨学金、Novo Nordisk International Talent Program	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
250,000 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、知人から聞いた	

今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :	
Regression/7.5Advanced Computer System/7.5 Data Parallel Programming/7.5 Introduction to Data Science/7.5	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
43 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 :
8 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 :
27 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 :
言葉の通じない相手に対しての意思疎通や、強く主張をする文化のある国を経験したことで、自分を主張する能力や度胸はついたと思う。
■ 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 :
年収やステータスにとらわれず、自分のやりたいことを重視しよう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 :
英語力はもちろん、初対面の人にも自分の意見をはっきり伝える力やプレゼン力が身につく。就職に対する考え方の視野も広がり、より自分に合った道を選択できるようになる。
■ 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) :
■ 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 :
人それぞれ異なる事情があるでしょうし、最終的に留学に行くか行かないかは、その人自身が決めるべきだと思います。しかし、私は留学に行かなかった自分を想像することができません。そのくらい、留学は自分の人生に大きな影響を与えてくれるイベントだと思います。
■ 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 :
Living in Denmark というウェブサイト

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: 2024/7/23

■ID: A23116

■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): 2023/9/1 ~ 2024/6/30

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教育学部教育実践・政策学

■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?:

応募締め切り直前(2023 夏開始の1年留学の募集締め切りは2022 夏で、その直前あたり)

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:

2023 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:

2024 年/Academic year / 学部3 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:

進振りが終わり、一件落ち着いたところで。

学習・研究について/About study and research

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

Danish Cinema in a Historical Perspective/15.0(ECTS)

Danish Architecture and Urban Design/15.0

Course in Danish Culture 1/7.5

The History of Copenhagen/7.5

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

先代の留学体験記の授業や他の留学生の評判を参考に決めた。私は専門性を高めに行くためではなく概論を体感しに行くために留学にきたので、比較的負荷の小さな授業を選択した。とはいえ、授業にはしっかりと出席し、非常に学びの多い楽しい授業だったと振り返って感じる。

■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 / 1~10 単位/credits 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 :
1～5 時間/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
文化活動, ボランティア
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
・友人と音楽活動を行った。 ・これは後輩にもぜひ勧めたいのだが、毎年 4 月には日本とデンマークの友好を記念して始まった Sakura Festival が行われる。そこで私は青年団として運営ボランティアを行った。主催の在デンマーク日本大使館の方々は素晴らしく、そして当日は日本文化がいかに現地の人たちに享受されているのかということをもまざまざと感ずることができる。毎年青年団は募集をかけているはずであるため、ぜひネットで検索して、ホームページにあるメールアドレスから担当の方へとメールを送って、参加をしてみしてほしい。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
おうち時間か旅行

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

■ 設備/Facilities :
よい。
■ サポート体制/Support for students :
受け身でいると気づかない一方で、自ら探しに行くと受けられるような多様なサポートがある。

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 :
Housing foundation。現地大学の指示に従えば大丈夫。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
天気の変化が激しいので折り畳み傘があるととてもいいのだが、現地で買える傘は柔いものが多いので日本製のものを持っていくことが最善だと思う。また、水道水の水質が異なるので、留学始めたては胃腸や肌の調子が悪くなる可能性が高いので、慣れ親しんだ胃腸薬やシャンプー、クリームなどを多めに持っていくとよいと思う。大学周辺の様子や交通機関は整備されているので心配はしなくてもよい。留学中は、日本のような価格帯で高品質な外食が食べられなくなるので覚悟をすること。これは、日本食(和食)に限らない。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
親と定期的に相談しながら共同管理で行った。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
たまに街中で銃撃事件が起こったことを除けば、非常に平和であった。個人的に欧州の首都のうち一二を争うほどの平穏さだったと思う。冬は日照時間が非常に短くなり病む人もいたので、油断をせず、友だちと

助け合いながら精神面を管理するよう努めることが望ましいと思う。ただ何よりも、平和だが油断は禁物である。特に、移民の多い地区や観光地にもなっているクリスチャンタウンでは周囲に気を配ること、そしてその地区のルールを守ること(クリスチャンタウンでは大麻の非合法売買が暗黙下で行われており、ここでは写真の撮影が禁止されている。ここで写真を撮影すると、おそらく銃撃される)。

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

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

大学の指示に従えば大丈夫。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ST1。周りの人と協力しながら行おう。

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

歯医者などは済ませていった。常備薬も持っておくとよい。

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

大学の指示に従えば大丈夫。

■ 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 :

大学の指示に従えば大丈夫。複数連絡すべきところがあるので、再度確認をするように。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

ひさびさの英会話なので友だちとの会話や TV 番組の視聴などで自分なりに準備をしていったつもりだったが、現地の学生たちの英語力にはまったく敵わず英語力の差を思い知った。

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.)	500,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	7,000 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 :

派遣先への支払いは大学授業料(東大学費分)。教科書代は PDF が入手できるので 0 円にできる。

■ 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	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

--

■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :
受給した
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
JASSO
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :
80,000 円
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
大学の指示に従えば大丈夫。
■ 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、教員から聞いた、知人から聞いた。

今後の予定について/About your future plans

■ 留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定の)もの/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :
一応すべて
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
150 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 :
45 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 :
100 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 :
一度「外」へ出ないと、集団や東京大学や日本、といった「内」のことを相対的に観て客観的に考えることができないと思っている。そういった「内」のことが好きで、もっと良くしていきたいと思うからこそ、いま経験の浅いうちにはその「外」へ出て、今後一生モノの柔軟な思考の土台を築くことが大切だと考えている。実際、今回の留学のおかげでその土台の基礎が築けたという手ごたえがある。これで終わりではなく、今後も積極的に留学をしていきたい。
■ 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 :
むしろ多様な選択肢が見えるようになり自身の将来像が絞りにくくなってしまった。
■ 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 :
先述のことはメリットとともに捉えられるしデメリットとも捉えられると思う。また、留学をためらうことの二大理由は予算と時間だと予想する。予算については各々の金銭事情や奨学金制度利用に大きく依るのでなん

ともいえないのだが、時間については、端的に言えば、留学により 1、2 年余計に卒業に時間がかかってしまうことがきっと就職に不利にはたらくのではないか、という懸念が一般的には大きいのだと思う。ただ、交換留学は(特に東京)大学から成績等を考慮し選抜された優秀な学生だけが海外へ派遣される制度であるということ、そして学生は何かしら派遣先で活動に取り組んだ成果があるのだらうということ、この期待を念頭に入れて採用に取り組む会社も世の中にはあるだろう。年数という表向きの数値だけにこだわらずに、先述のような勘案をしたうえで採用に取り組む会社は、実際優秀な人の多い、入るべき会社が多いのではないかと思う。そのため、私のような、数値にこだわる会社があり有力な就職先とはならないような人たちは、あまりこの理由を気にする必要はないと思う。

■ 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, 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) :

研究職, 専門職(法曹・医師・会計士等), 公的機関, 民間企業, 起業, 政治家
教師(高等教育)、法曹、国家公務員(警察庁/経済産業省/文部科学省)、国際公務員(OECD)、エンターテインメント業界の民間企業・起業

■ 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 :

留学が選択肢としてもし一回でも頭に浮かんだのであれば、やっと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 :

歴代の先輩の留学体験記

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: 2024/7/12

■ID: A23117

■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): 2023/9/1 ~ 2024/6/30

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部2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?:

留学を決めた動機: 海外で生活してみたいという漠然とした憧れがあったので、交換留学はそれを実現するチャンスだと思ったから。

いつ留学すると決めたか: 二年生の7月ごろ。

留学するかどうか迷ったこと: 自分の所属する学科から留学する人は多くないので、参考になる情報が少なく迷いました。

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:

2023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:

2024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:

院入試や就活への影響が少ないから。

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:

4821-F24;AU ENG English in a Flash/15

4821-F24;FÆL Creative Non-Fiction in English/15

4781-E23;DCC Gender and Sexuality Studies/15

4781-E23;DCC Danish Architecture and Urban Design/15

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

最初のセメスターは講義形式の授業で、後半のセメスターは授業内の意見交換が主体の授業でした。印象に残ったのは後者です。特に、英語でノンフィクションを書くという授業が印象的でした。クラスの大半が

社会人や大学院生であり、留学生という立場は珍しかったです。その中で回数を重ねるうちに自分の意見を主張したり、自分の作品を褒めてもらえる機会が増えたりと成長を実感できました。
■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :
1～3 科目/Subjects / 21 以上単位/credits 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 :
スポーツ、文化活動、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 :
ボランティアに長く取り組みました。学生主体で運営されるカフェ・バーで月に四回ほど働いていました。英語で仕事を覚えて、同僚とコミュニケーションを取りながら、接客するという経験ができたことはとても良かったです。そのボランティアの中で、様々なアクティビティが開催されており、キャンパス外で友人を作るきっかけになりました。そのほかには大学のクラブ活動でダンスを習っていました。自分を除いた全員がデンマーク語話者ということもあり、当初はぎこちなさもあったのですが優しく助けてもらい、楽しむことができました。また寮の近くで週一回ほどドイツ人留学生などとサッカーをしていました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
ヨーロッパ内を格安で旅行することができるので、時間を見つけては友人と旅行していました。

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

■ 設備/Facilities :
図書館: 非常に綺麗です。芸術的ですからあります。スポーツ施設: 充実した体育館があります。 食堂: vegetarian 用の食事が多く、あまり口に合いませんでした。カフェも構内に多く、利用していました。 WI-Fi: eduroam が使えます。快適です。
■ サポート体制/Support for students :
授業内で、困ったらここに相談してという紹介があります。

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 :
キャンパスから自転車で 15 分ほどの学生寮でした。基本個室ですが、キッチンとシャワー、トイレは 4 人で共用でした。見つけた方法は大学と提携している housing foundation というサイトです。大学から案内があると思います。

■ 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: 冬の日照時間の短さが特徴。鬱っぽくなりやすいので、ビタミン D を取ったり、人に会うようにしたり、運動したりすると思います。
大学周辺: キャンパスによるとありますが、自分が通っていたサウスキャンパスはとても綺麗で安全でし

た。街全体でも Christian havn や Norrebro を除いて基本的に安全で綺麗です。
交通機関: メトロ、バス、電車が主流です。メトロが綺麗で利便性も高いです。時間もヨーロッパの中ではかなり正確で頼りになると思います。
食事: 物価がとても高いので基本的に自炊でした。寮の近くに Fields という大型ショッピングモールがあり、困ることはありませんでした。日本食が恋しくなったら少し割高ですがアジアスーパーもあるので利用していました。

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

クレジットカードを3枚持っていました。デンマークもそうですし、他のヨーロッパの国でもキャッシュレスが主流だと思います。現金はほとんど使用しませんでした。クレジットカードは使えなくなると怖いので複数枚持って行った方がいいと思います。

■ 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: Christian havn や Norrebro を除いて基本的に安全で綺麗です。夜も危険を感じたことはありませんでした。
医療関係: 病院にかかったことがないので詳しくはわかりませんが、デンマーク人曰く風邪で病院に行くことはないそうです。
心身の健康管理: 特に冬は日照時間の短さから鬱っぽくなりやすいので意識的に人に会ったり体を動かすといいと思います。
危機管理: 基本安全ですが、スリなどに注意することと危ないエリアには夜近寄らないなどの基本的なことは意識した方がいいと思います。

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

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

成績証明書や語学能力証明書、顔写真等だったと思います。東大に提出するものと被っているものもあり、揃えるのが大変ではなかったと思います。メールで必要な情報がくるので、それを見逃さないようにするのが大切だと思います。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザを取得しました。申請先はオンラインで、デンマーク大使館のホームページでした。手続きには 2 ヶ月ほど要したと思います。先方のトラブルのため、ビザ発行に通常よりも時間がかかり、結局ビザがないまま入国したので、とにかく早めに申請するのがいいと思います。最悪の場合ビザがなくても日本のパスポートであれば入国して 90 日は観光ビザで滞在できる(2023 年)と思うので、間に合わない場合でも必要以上に焦ることはないと思います。

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

常備薬は風邪薬や胃薬、ビタミン D を持っていました。薬局はあるので必要以上に心配することはないと思いますが、使い慣れた日本の薬がある方が安心だと思います。

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

東大で紹介された保険に加入していました。ビザに比べて時間がかかるわけではないですが、早めに申し込むと安心だと思います。

■ 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 :

法学部に所属しているのですが、学部メールをしてその指示に従う形でした。特別なことはないと思いま

す。履修は留学直前の 3S で申請をすれば単位取得上限を上げることができるようです。自分は利用しませんでした。留学後の負担の緩和や、留年を避けたい場合利用した方がいいと思います。

■語学関係の準備/Language preparation :

IELTS 6.5 でした。オンライン英会話を行っていました。生活する上ではリスニングとスピーキングが最も重要なので、英会話はおすすめです。

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	300,000 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)	90,000 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	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 :

■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 :
4821-F24;ÅU ENG English in a Flash/15
4821-F24;FÆL Creative Non-Fiction in English/15
4781-E23;DCC Gender and Sexuality Studies/15
4781-E23;DCC Danish Architecture and Urban Design/15
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
50 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 :
24 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 :
留学という挑戦を通して、ボランティアやクラブ活動、一人旅など様々な挑戦をすることができたと思います。海外に住むという決断を下すことで、他の物事への決断のハードルが低くなり、たくさんの挑戦をすることができ満足しています。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
日本に住んでいると、この年齢までに進学して、就職してというのが割と決まっていると思います。デンマークで交流した人の多くは、ギャップイヤーを取得したり、一度入った大学を入り直したりなど自由なキャリアを歩んでいると感じました。どちらがいいというわけではないと思いますが、1つの考え方やプランに固執しすぎずに柔軟に考えられるようになったと思います。
■ 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 :
メリット:より柔軟にキャリアを考えられるようになるデメリット:一年社会に出るのが遅れる。一年行く場合、サマーインターンの申し込みを海外から行う必要がある。
■ 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 :
1 年間の留学を経て、自信を持ってお勧めできます。少しでも興味があるのであれば、ぜひ応募してみてください。
■ 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 :
様々な大学の留学報告書。東大もそうですし、明治大学や名古屋大学なども参考にしていました。