

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: 2023/11/30

■ID: A22092

■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): 2022/9/1~ 2023/6/30

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部教養学部教養学科総合社会科学分科相関社会科学コース

■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?:

中学生の頃から海外で生活することに憧れていたため。入学後は大学に入った目的意識を失念していたがコロナ禍で自分のやりたいことを見つめ直す時間を多く取ったことで留学に行こうと決断した。

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:

2022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:

2023年/Academic year / 学部5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:

コロナによって前年度の交換留学を辞退したため。所属している学部の大学院入試が冬入試のみだったので、この時期に留学に行っても就活・院進に影響がなかったため。

学習・研究について/About study and research

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

Sustainable Development of Denmark in the World/ 15

Danish Design/ 15

Danish Architecture and Urban Design /15

Danish Culture/ 7.5

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

授業は少なく週に2~3コマしかなかった。予習はあるが、やってもやらなくても、という感じだった。成績評価はレポートが多い。

■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 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 :
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, ボランティア, 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 :
木曜日には日本語学科の Japanese cafe、金曜日は大学で Friday Bar が行われていたのでそこで交友関係を広げて土日で遊ぶというルーティーンになっていた。また北欧研究所でインターンを行っており、ビジネス面にも視野を広げることができた。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
ヒュッグというデンマークの文化を楽しむことが多かった。また旅行にもたくさんいった。ライアンエアーやフリックスバスといった安価な交通サービスを使えば、ロンドンやミラノまで 2,000 円で行けることもあるので旅行はしやすい

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

■ 設備/Facilities :
図書館は非常に綺麗でいつでも使えて快適。スポーツ施設は屋内のものが多く、フットサル、バスケット、ボルダリング、ジムなどは豊富にあるが利用料金が安い。YAMATO viking など日本人の駐在員がスポーツを行うサークルなどもあり、自分は少ししか参加しなかったが、探してコミュニティに入るのも一つの手。食堂は大学にビュッフェスタイルのものが多く、800 円程度出せばある程度の量のものは食べれるが、あまりおいしくはない。通信環境は Ryca mobile という SIM カードをコンビニやキオスクの店員から買うことで利用できる。2,000 円で 100GB 使えるなど通信費は安く済む。また海外に行ってもローミングでそのまま現地 SIM を買わなくても使うことができる。
■ サポート体制/Support for students :
特にサポート体制はなかった

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
学生寮
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
大学の受付に従って申請を行った。現地時間の先着順で申し込みを行うことが予告されていたので、案内のメールがあり次第すぐに申し込みを行ったが、メールに添付されたリンクを踏んだ時点で 300 人程度がサイトに入る順番待ちをしており、1 時間以上待った後に予約サイトに進んだ際には、すでに家賃が安い（日本円で 8 万円以下）寮は空きがなかった。その中から最も家賃が安かった Signalhuset を選択した。Signalhuset は人文科学系の授業や留学生向けの授業が展開されている South Campus から自転車で 15 分程度の場所にあり、コペンハーゲン中央駅とコペンハーゲン国際空港から電車で二駅という立地にある、再開発された近代的な街並みが佇む地区の一角にある。それに加えて自然保護地区があるので、自然にも囲まれている。目の前には北欧最大級のショッピングモール Field's があり、安価なスーパー

(REMA1000、NETTO)も多いので生活しやすいが、それ以外のキャンパスは自転車で 30 分以上かかり、結構遠い。トイレ・シャワー2 つとキッチン+リビングスペースを 4 人の学生で共用し、6 畳程度の部屋を一人が持つ。キッチンが広いので人を呼びやすいが、この寮がある Amager 島外から人を呼ぶのは少し遠いのと、人数に対して共用のランドリーの数が少なく、wifi やエレベーター設備に問題がある。家賃は平均的。

■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 3:00~22:00 くらいまで明るいが冬は 9:00~15:00 くらいまでしか日が登らず、ほとんどが曇りの日で 2 週間に一回くらいしか晴れない。夏は暑くても気温が 30 度ほどでカラッとしていて過ごしやすい。冬は気温が一定して 0 度程度で、雪はあまり降らないが風が非常に強いので体感気温はもっと低く、かつコペンハーゲン自転車社会なので少し辛い。大学周辺は都会で、かつ街並みが非常に綺麗なので生活していて飽きることは全くない。交通機関はライゼコードという PASMO・Suica 的なプリメイド式の IC カードを持てばmetro、電車、バスに乗れる。ただし運賃は日本の 1.5 倍増し程度に感じる。そのためほとんどの人は自転車を利用する。自転車はネットオークションで 1 万円程度で購入したが半年で壊れてしまったので、Swapfiets という留学生御用達のレンタルサイクルで 3 ヶ月程度自転車を借りた。月のレンタル代は 4,000 円程度だった。コペンハーゲン国際空港は中心部から 15 分程度と非常に近く、また北欧最大のハブ空港として発着便も多いので海外に渡航しやすい。食事については、ラーメンが一杯 3,500~4,000 円程度の物価なので、自炊が基本。スーパーの野菜や肉、生活雑貨はビールを除いて日本よりも高く、物にもよるが 1.2~2 倍程度する。

■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使った。たまに VISA が使えず Master のみという場合もあったので両方持っているといい。海外の為替に有利な SONY 銀行のクレジットはおすすめ。現地でインターンと翻訳のバイトを行っていたので、円安が進んでいる中で現地通貨をもらえたことはありがたかった。現地で口座の開設はバイト等を行っている場合は可能だが、口座開設までに半年以上かかる上に帰国の際の手続きも面倒なので、特に必要なければいらないと思う。

■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 :

治安は良い方だが前述の通り、スリリスクは日常的に潜んでいる。ポケットにスマホや財布入れず、旅行中は南京錠でチャックを占めるなど、徹底した。スリは常套テクニックがあるのでそれらを学んで実践すれば大抵のことは防げらると思う。

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 :

東京大学への留学手続きのほかは、5 月頃から流れてくるコペンハーゲン大学の案内に従った。コペンハーゲン大学の事務員の方々は基本的に親切で返信も早いですが、移民局などの行政からの返信は非常に遅く、対応も官僚主義的。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

コペンハーゲン大学指定のビザを取得した。申請を先延ばしにしていたため、渡航の 1 ヶ月半前に浜松町駅近くのオフィスに書類を提出しに行ったが、渡航前にビザを送ることができなかった。メールで現地での受け取りを希望する旨を送ったが全く返信がなく、ビザなしで滞在できる期限の 3 ヶ月以内にビザを受け取

れないことを懸念していたが、渡航後一ヶ月ほどが経過した時に寮のポストにイエローカード(健康保険書、マイナンバーカード的な使われ方をしている)とピンクカード(滞在の許可を証明するもの)が届いた。電話して現地の受け取りを促す方法もあるようだが、メールだけでの連絡でも自分の場合は届いたので、特に問題はなかったように思う。

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

持病はなく、風邪薬だけ持っていった。現地の薬はアジア人にとっては副作用などが強すぎるので、日本から常備薬を持っていった方が良い。

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

大学指定の保険を申請した。デンマークでは学生も医療機関を無料で利用できる(医療機関のサービスの質は日本程よくないが)。デンマークはヨーロッパの中でもかなり治安が良い方だが、コペンハーゲンにはスリが多く、滞在中も日本人留学生で財布やパスポート、電車の棚に置いていたカバンなどを盗まれる事例を聞いていたので、旅行傷害保険は加入することを薦める。

■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 :

卒業論文以外の単位は渡航前に全て取得していた。卒業論文の指導教官とのマッチングは渡航前に行っていたが、留学中は卒業論文に関する勉強はほとんどせず、帰国後7月から執筆を始めた。

■語学関係の準備/Language preparation :

海外経験が全くない純ジャパにとっては、TOEFL iBTで79点を超えること自体がなかなか大変だった。留学の申請を行う前の夏休みは2ヶ月以上TOEFLの勉強を進めて、80点代後半のスコアをとって申請した。その後はMOOCというオンラインで海外などの大学の授業を受けられるサービスを受講して授業を受けていたが、どちらかというと日常会話のリスニングとスピーキングについていくことが困難だったので、あまり意味はなかった。英会話は渡航前に2ヶ月ほど行っていたが、あまり上達はせず、結局渡航後にひたすら人と話してリスニング力とスピーキング力をつけていった。

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)	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 :

授業料は東京大学の納付しているもののみ。航空券は片道ずつ購入

■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	5,000 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 :
なし
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
120 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 :
10 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 :
日本では経験できないことをたくさん経験した。また留学中に戻りたいと帰国後に思っている。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
特にまだ考えられていない。
■留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :
デメリットはあまりないと思う。
■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, 現地でインターンシップに参加した, 社会人との接点をもつように心

がけた、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):

研究職, 公的機関, 非営利団体, 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 :

迷うのであれば、留学しましょう

■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 :

この留学体験記

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: 2023/7/11

■ID: A22093

■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): 2022/9/1~ 2023/6/30

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 文学部社会心理学科

■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?:

中学生の時から留学の夢はありましたが、具体的に留学を決めたのは大学2年の時です。コロナ禍で渡航できるのか不安でしたが、他校の友人がその年にフィンランドに留学することを知り、本格的に準備を進めました。

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:

2022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:

進学振り分けが終わり、帰国して就活を始めるにもちょうどいい時期だと思ったから。

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:

- ・Social Psychology Theory and Methods/15
- ・Danish Culture/15
- ・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:

心理学の授業では、予習として1,2本論文を読み、授業中はそれに関するディスカッションが主でした。生徒主体の少人数の授業でした。これまで本学で受けてきた授業形態との違いに驚くと共に、新たに自分を成長させてくれた授業だったと思います。

■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:

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
■ 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 :
週に 1 回ヨガのクラスに行っていた。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
友達とカフェや美術館に行ったり、旅行に行ったりしました。

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

■ 設備/Facilities :
食堂は様々な料理が展開されており、計量式で値段が決まっていました。Wi-Fi は非常に充実していました。
■ サポート体制/Support for students :
教授との距離も近く、またメンターグループに入ると現地の学生がメンターとしてついてくれるので、相談しやすい環境だったと思います。

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 :
Housing Foundation から申し込みました。City Campus 近くの Base Camp という寮で個室でした。キッチン、バスルームはかなり小さかったですが、広々としていて快適でした。ジムやコモンキッチン等もあり、駅からも近く非常に利便性の高い寮でした。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候については、夏は気温は高すぎず乾燥しているにも関わらず、日差しが強く意外と扱った印象でした。一方冬は想像していた北欧の冬よりは気温が高く、氷点下を下回ることはほとんどなかったです。それでも東京よりははるかに寒く曇天が続くので、防寒対策は必須です。アウターやブーツは現地で購入しました。公共交通機関は基本的に割高なので、現地で swapfiets というレンタル自転車で生活する人が多かったと思います。食事に関しては、外食は本当に高いですが、スーパーで食材を買って自炊すれば節約できると思います。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
キャッシュレスが進んだ国なので、ほとんど実際の生活で現金を使うことはありませんでした。しかし、友達とのお金のやり取り、クリスマスマーケット、他国への旅行などの際に必要になる時があるので、持って行ったほうが安心だと思います。カードは 2,3 枚所持していました。
■ 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 :

治安に関して、デンマーク国内で危険を感じたことはほとんどありませんでした。ただし夜遅くに出歩く際には注意はしたほうがいいと思います。

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 :
留学先へは、改めて本学の成績表と、志望学部、志望理由を提出しました。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
デンマークビザ発行センターにて ST1 のビザを取得。取得には時間を要すると聞いていたので、5 月末に留学先からの渡航許可が降りてすぐに予約しました。6 月末にセンターを訪れ、認可が降りた後、8 月初めに届きました。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
健康診断、歯医者に行きました。医療費が無料のデンマークでも、歯科治療は対象外なので日本にいたる間に行くことをおすすめします。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学指定の保険に加入しました。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
文学部指定の書類を提出しました。念の為、文学部での単位互換の仕組みについても伺いました。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
TOEFL を受験しました。特にリスニングとスピーキングに注力し、出発前は英会話レッスンもしていました。

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費/Airfare	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)	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	140,000 円/JPY
食費/Food	30,000 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 :	

■ 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 :
• Social Psychology and Methods/15 • Danish Culture/15
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
36 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 :
4 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 :
36 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 :
そもそも私が留学したかった理由に、英語力を伸ばしたい、世界中に友達を作りたい、そして自分の性格を変えたいというものがありました。全てにおいて達成できたという点でとても満足しています。また、これまで引っ越しや一人暮らしの経験がなかった私にとって、この留学を通して、コペンハーゲンが第二の故郷であると感じ、それがすごく貴重なことだと思いました。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
日本とデンマークの考え方の違いですが、急がなくていいというように焦燥感が軽減された気がします。日本にいた間は常に将来を心配して、不安になったりもしていましたが、今はゆったりとした気持ちで構えられるようになりました。また、海外で仕事をしてみたいという気持ちも大きくなったと思います。
■ 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 :

卒業年度は一年遅らせますが、その分自分自身と向き合う時間が増えるので私はポジティブに捉えています。

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

留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した

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

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 :

自分の人生において非常に大きな経験になると思います！迷っていたら是非行くことをお勧めします。

■ 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 :

コペンハーゲンでの生活

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: 2023/7/9

■ID: A22094

■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): 2022/9/1~ 2023/6/30

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部教養学科総合社会科学分科国際関係論コース

■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?:

- ・海外で働くことに興味があったため、一度長期間住んでみたかったからです。
- ・留学は高校の時からしたいと思っており、大学の3年のタイミングで留学することになりました。迷いはありませんでした。

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:

2022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:

進学選択後で自分の専門範囲が一定程度絞れている状態で留学をしたかったため。

学習・研究について/About study and research

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

- ・Comparative Public Policy/7.5
- ・Danish Culture Course/7.5
- ・The Politics of the European Union/7.5
- ・Danish Architecture and Urban Design/15
- ・Transnationalism in Global Climate Politics/7.5
- ・Recognition and Status in International Relations/7.5

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

- ・需要のコマ数は東大より圧倒的に少ない(週3コマなど)ですが、予習がかなり必要でした。

・試験がグループで受験できることが印象的でした。
■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 / 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, 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 :
・運動会でコンテンポラリーダンスのレッスンを受けていました。・ボランティアでは、大学の資金で運営されているカフェでバーボランティアをしました。留学生が多くてとても面白かったです。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
・友達と旅行をしたり、コペンハーゲン内を散策したりしました。

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

■設備/Facilities :
・図書館: キャンパスにも図書館がありますが、王立図書館が便利でとても素敵です ・スポーツ施設: 東大の運動会に値するような団体があり、色々なスポーツのクラブに参加できます(有料) ・PC wifi: 教育機関では eduroam が使用できます。
■サポート体制/Support for students :
・私の学科 (political science) では、メンター制度があり、デンマークの現地学生がオリエンテーションからイベントまで計画してくれていたの、サポート体制がしっかりしていました。

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 :
・コペンハーゲン大学からの受け入れ許可証にある「housing foundation」という仲介会社を通して予約しました。・私の寮 (basecamp city) は、city campus から徒歩 10 分のところにあり、個室もルームシェアも可能な寮です。・私は個室で、キッチンとトイレも個別についていました。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
・気候について: 10 月頃までは晴れの日が多く、過ごしやすいです。11 月から曇りの日が増え、寒くなり、日照時間が極端に短くなって行きます(冬至の日付近は日の入りが 15 時半ころで、天気も曇天が続くので、1 日中暗い日が続いていました)。気温は都内よりは少し寒いくらいですが、緯度に対しては暖かい方だと思います。風と曇天と日照時間が厳しかったです。4 月頃まで肌寒い日が続き、5 月 6 月と過ごしやすいが日射がすごく激しい夏の気候になりました・大学周辺の様子: city campus は街の中心にあり、繁華街や観光地から大体徒歩圏内です。・交通機関: メトロ、バス、電車が走っていますが、自転車があれば大体のところまで簡単にいけます。交通機関内に自転車を持ち込むことも認められているので、自転車の利

用がすごく多いです・食事:物価が非常に高く、レストランなどは特に高いため、ほとんど自炊をして過ごしました。日本食が恋しくなった時、日本人が経営している日本食屋さんに行きました。

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

- ・海外での講座は開設せず、日本の口座に紐づけられたカードを使っていました。
- ・現金を使う機会はほぼなく、カードがあれば生活できます。

■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 :

- ・海外の中では治安が良い方だと思います。といっても日本ほどではなく、夜に一人で行かない方が 良いエリアはあると思います。スリは、ほとんどないと言われていて、私が一度擦られそうになる経験をした時友人はみんな驚いていました。
- ・医療機関:福祉で医療費が無料であり、留学生にも適用されます。
- ・心身の健康管理:よく食べてよく寝ました。冬は気持ちが落ち込みやすいので、友達とたくさんあって一緒に料理したり映画を見たりしていました。

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 月にコペンハーゲン大学から送られてきたメールに手続きが一通り書いてあり、その指示通りにオンラインアプリケーションを行いました。
- ・オンラインアプリケーションでは、東京大学の成績証明書の英語版の提出が求められました。
- ・6 月頭に受け入れ許可の連絡が来て、履修登録などを行いました。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

- ・学生ビザ(制限付き就労可能)を取得しました。全体的にこのサイトを参考にしました(少し前のブログなので、多少変更の可能性があります)<https://enjoyhimablog.com/denmark-st1-flow>
- ・コペンハーゲン大学からの受け入れ許可とともに、ビザ申請に必要な記入書類が添付されていたので、残りを記入してビザ申請を行う必要がありました。
- ・デンマーク大使館ではなくビザセンターにオンラインで予約を取り、ビザセンターでの取得申請でした。
- ・オンライン申請でどの程度書類をアップロードしておくかによってビザセンターに持っていくものや手続きが違うようです、どちらにしてもパスポートの全ページ分のカラーコピーが必要でした。
- ・6 月 20 日にビザセンターで発行申請をし、そこから 1 ヶ月後に銀行の残高証明の残高が不足していると言う連絡があり、金額を足して再提出しました。
- ・出国直前まで音沙汰がなかったため、もうすぐ出国してしまうので急いで欲しいという旨のメールをしたところ、出発前日にビザが投函されていました。残高は大めに入れておくの良いと思います。(128 万円あれば通りました)

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

- ・海外に行くために必要な予防接種を民間の病院で接種しました。
- ・常備薬は一通り日本で使っていたものを持って行きました。

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

- ・東大から送られてくるメールの手続きに従って行えば問題ないと思います。

■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 :

- ・所属する教養学部後期課程教養学科総合社会科学分科に留学の許可願いを提出し、コロナ感染症対

策についての誓約書も提出しました。・今後単位変換を申請する予定です。

■語学関係の準備/Language preparation :

デンマークではデンマーク語が公用語ですが、ほとんどの人が英語を堪能に話せるため、英語のみで全く問題なく生活できます。

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	290,000 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)	29,700 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	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	500 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	5,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

自転車を購入して、帰国時に売りました。交通費にはその差分の費用負担が加算されていません。

■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 :

• Comparative Public Policy/7.5 • The Politics of the European Union/7.5 • Recognition and Status in International Relations/7.5
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
44 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 :
32 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 :
・語学の上達はもちろんですが、海外生活を通して、日本との比較をする機会が何度もあり、どちらに住みたいかを考える良い機会になりました。(どちらにも住みたいと言う結論になりました) ・先述の通り、ヨーロッパにもう一つの家族と家ができて、世界が広がった実感があります。 ・経費の節約などはもっとうまくできたかなと思います。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
・デンマークではギャップイヤーという、休学のような制度が頻繁に使われていて、どの学生も将来について全く焦っていないことが印象的でした。それを見ていて、自分も焦る必要はなく、自分のやりたいことを探りつつゆっくり見つけていけば良い、と考えるようになりました。 ・就職活動については、ロンドンキャリアフォーラムに参加しました。
■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :
・キャリアフォーラムに参加できた(今後也能する)ことはメリットかと思います。 ・留学中に将来について色々考える機会があったので、それも良かったです。
■ 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):
■ 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 :
・留学には人それぞれ違う形があつて、たとえ同じ国でも、何がしたいかによって本当に違う色になると行ってみたいと思いました。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Webbsites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
・https://enjoyhimablog.com/ このブログのデンマーク留学については読んでいました。

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: 2023/7/9

■ID: A22095

■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): 2022/9/1~ 2023/6/30

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教育学部総合教育科学専攻心身発達科学専修教育心理学コース

■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?:

学部3年の夏まで軽く就職活動をしていたが、このまま海外に行かずに就職したらずっと日本にいる生活になるのかなと思い、一度海外で生活してみたいと思って、学部3年の夏頃に留学しようと思った。

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:

2022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:

2023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:

学部の3年生の夏に留学に行くことを考え始めたため、一番近い開始時期が学部4年生の秋からの留学だったため。

学習・研究について/About study and research

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

- ・Advanced Welfare/15
- ・Sustainable Development in Denmark/15
- ・Gender and Sexuality/15・Social Environmental Psychology/10

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

事前に reading list が配布され、授業の前に当日分の論文を読んでから授業に参加する。また、スライドが事前配布される授業ではあらかじめスライドを読んでおいて、疑問点などをまとめるようにしていた。教授が話す形式が基本だが、途中でグループワークが頻繁に入る。

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

earned per semester :
1～3 科目/Subjects / 21 以上単位/credits 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 :
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 :
studenterhuset という学生が運営しているバーがあり、そこでのイベント企画や文化祭での出展の手伝いなどをした。また、ESN Copenhagen というイベント団体や book cafe という読書サークルなどに参加したりもした。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
欧米諸国に旅行をしていた。

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

■ 設備/Facilities :
図書館はあまり大きくないが、大学内に勉強に使えるような椅子や机が置いてあるので、そこで勉強したりしていた。学業に使う本は、大抵の場合オンラインで無料で読めた。食堂は従量制で 1 食 600～800 円くらいだった。wifi 環境は良かった。
■ サポート体制/Support for students :
基本的に教授に親切な人が多く、レポートの相談に乗ってもらえることが多い。学生の精神的な健康にも気を遣っている先生が多いので、気になることがあれば気軽に相談できると思う。

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 というサイトから申し込み signalhuset という寮に滞在していた。south campus までは自転車 20 分、city campus までは自転車 30 分くらいだった。ルームシェアで、生活に必要な設備は整っていた。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
10 月～2 月ごろは曇りや小雨の日が多かった。日が短い時は 16 時ごろには暗くなり始めていたような気がする。大学周辺は、south campus の周りは特に何もなくて、city campus の周りは市街地なので、レストランや買い物ができるところが多々あった。公共交通機関は、電車(メトロ・地下鉄)とバスがあり、大体の地域がカバーされていると思う。食事は自炊すればそこまで高くはないと思う。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
VISA・Master のクレジットカードを 3 枚用意していった。web サイトによっては払えないクレカもあるので、数枚用意していくと良いと思う。また、web サイトによっては、SMS を使用した本人確認が支払い時に求められることがあるので、クレジットカードの登録電話番号は、留学でも受信ができるものに変更しておいた。

方が良いと思う。現金はほとんど使う機会がなかった。

■ 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 :

治安が悪いと感じたことはなかった。薬は有料だが、病院自体は無料で行けたので、欲しい薬等があれば気軽に行ってみて良いと思う。

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 :

基本情報と留学先で何を学びたいと思っているかを記入した。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザ。コペンハーゲン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て提出し、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等を受けた。最初、親の口座の残高証明と親が留学中の生活を賄う旨を記した手紙で残高証明を提出したが、不十分とされ、自分自身の口座の残高証明で再提出しなければならなかった。このために時間がかかり、ビザは現地での受け取りになった。口座は自分自身の名義で十分な金額を用意することと、できるだけ手続きを早めに始めるのが良いと思う。

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

大学の保健センターに行き、必要な予防接種を相談し受けた。デンマークでも医療は受けられるが、英語で自分の症状を説明するのが難しい場合もあるので、体調で不安なことがある場合は、できるだけ出国前に治療してから行くのが良いと思う。

■ 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た。特に不便なことはなかった。

■ 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 :

教育学部の学生支援チームの方と、コース主任・卒論の指導教員に留学に行く旨を連絡し、必要な手続きをした。全て教えてもらえるので指示された通りに進めれば良い。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

リスニングの練習を、英語の動画等を見ながらやっていた。また東大に来ている留学生と話す機会を設けて、自分自身の英語力を確認した。実際に英語で誰かと会話すると、自分自身の英語力の現在地がわかって良いと思う。

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	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	80,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	4,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	40,000 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 :	
なし	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
60 単位/credit(s)	
■留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :	
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 :	
2 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 :	
福祉・ジェンダー・環境問題等に対して自分なりに取り組んでみたいと思うことが見つかったこと、海外で生活していける自信がついたこと、視野が広がったことなどに満足している。	

■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外で働くことは全く視野に入っていなかったが、それも無理なことではないと思えるようになった。
■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 :
海外で働くイメージが湧いたのがメリット。留学に集中するために、学部卒業後に行く会社は留学前に決めてしまったので、ベンチャーや外資系など就活時期が早い企業のみを重点的に見る形になったのはデメリットといえるかもしれない。
■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 :
留学に行ってもどんな経験をしたとしても、すごく意味がある時間になると思うので、留学を考えているのであればとりあえず行ってみても良いのかなと思います。
■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 :
留学体験記