

【大学間協定留学】 留学近況報告書

記入日	2024年 11月 1日
留学先大学	コペンハーゲン大学（日本語名） Copenhagen University（現地言語名）
留学先の所属学部等	<input checked="" type="checkbox"/> 特定の学部・研究科等に所属している（以下に学部等名を記入） ※学部等名 日本語名：人文学部 現地言語での名称：Humanities <input type="checkbox"/> 特定の学部等に所属せず様々な学部等の授業を履修している <input type="checkbox"/> その他：
留学期間	2024年8月～2025年7月
明治大学の所属学部等 ※学部・学科・研究科・専攻等	政治経済学部地域行政学科
学年 ※出発時の本学での学年	3年生

I. 出発前にどのように情報を集め、準備をしましたか。しておいて良かったこと、準備不足だったこと、ぜひ次の学生に準備としてアドバイスしたいことを記述してください。

出発前の情報集めは、主に、インターネット、先輩の話を通じて行った。探せばインターネットには多種多様な情報があつたので、ある程度は留学生活や現地の雰囲気や想像することができた。ブログや YouTube など様々なメディアを利用して情報収集した。デンマークの大学や、デンマークならではの情報については、先輩の留学報告書や、直接うかがった。また、どこの国にもかかわらず、「留学」について知りたいときには、明治大学生として留学を経験している友達にアドバイスをもらっていた。

持ち物の吟味はしてよかった。寮や部屋に何があつて何がないのかをよく調べ、気候についてよく確認していた。今のところ、準備不足だと感じていることはほとんどない。

デンマークに来てからは住民カード、日本でいうマイナンバーや健康保険証の発行が必要になる。しかし、思っていたよりも日本人留学生が多く、お互いに情報共有しながらできた。また、大学や友達に聞いても親切に教えてくれるため、あまり心配はいらないと感じる。

もしも、より情報を集めたいのであれば、FaceBook を利用することをお勧めする。FaceBook 上に、デンマークに住んでいる日本人のグループがある。必要であれば、質問してみたり、出国前に繋がることも可能だと考える。

Ⅱ-1. 留学のための渡航前手続き（留学ビザ） ※詳細に記入して下さい

ビザの種類：学生ビザ（ST1）	申請先：SIRI
ビザ取得所要日数：1か月 （申請してから何日/何週間要したか）	ビザ取得費用：2000DKK+4500円
1. ビザ取得のためにどのような書類の提出が求められましたか？ また、どのように手配しましたか？	
<p>①ST1 申請書類 留学が承認されると、デンマークの大学からサイン付きで送られてくる。確認後、自分で必要な欄をデジタルで記入する。ビザセンターで提出する際は、コピーして紙面のものを用意する。</p> <p>②パスポート全ページ（カラーコピー） カラーでないとやり直しさせられるので要注意。</p> <p>③英文残高証明書 各銀行に申請すると発行できる。別途料金がかかり、少し時間がかかる場合もある。具体的に必要な残高は、SIRI というデンマークのビザセンターのホームページに記載されている。ただ、</p> <p>④明治大学英文在学証明書 大学内の証明書発行機から発行する。</p> <p>⑤ビザ申請のレシート インターネットで Case ID を申請し、料金を支払った際に表示されるもの。一度しか表示されないため、忘れた場合は、Case ID と Paid が表示されている画面のスクリーンショットを代わりに使用する。</p> <p>⑥生体認証用のパスポート顔写真 証明写真機で撮影する。</p> <p>⑦ビザセンター予約確認書 ビザセンター来館予約時に送られてくる確認 PDF。</p>	
2. 具体的な申し込み手順を教えてください。	
<p>①case order ID の取得 ビザ申請の番号作成と支払いを行います。New to Denmark のサイトから指示に従って作成。クレジットカードで支払い可能。</p> <p>②ST1 記入、必要書類をそろえる。 ST1 は印刷し手書きで記入または、オンラインにて記入したのち印刷。加えて、上記の必要書類を集める。</p> <p>③デンマークビザ申請センター（VFS global）に生体認証の予約。 ST1 が届いた段階で予約をとることを勧める。必要書類の収集と同時並行で行うと良い。8 月からの Pre-Semester Course を受講する人は、より早めの方が良い。</p> <p>④同センターを訪問し生体認証 ST1 やその他書類を提出し、本人確認としての生体認証を行う。1 時間くらいで終了。</p> <p>⑤VISA の受け取り 同センターに再訪または、配送（別途追加料金）、またはデンマークで受け取る。 私は、同センターに再訪して直接受け取った。VISA の発行が出国までに間に合わない場合は、デンマークで受け取るのは可能だが、手間がかかるようなので要注意。</p>	
3. ビザ取得の際に、留学先国大使館で面接のあった方は、どのような質問を受けましたか？	
面接なし。	
4. ビザ取得に関して困った点・注意点	
可能な限り早めの準備をお勧めします。ビザセンターはデンマークだけでなく、ヨーロッパ圏の他の国も一緒に扱っているため、留学期間の 9 月前になるほどこむとします。また、8 月からの Pre-Semester Course を受講する人は、VISA を日本で受け取れるかどうか、きわどいタイミングになるため、より早めの準備をお勧めする。	

II-2. 留学のための渡航前手続き（その他の事前準備について）

その他済ませておくべき準備があればお書き下さい（現地での現金調達準備、携帯電話購入、荷物運送等）。

デンマークでは、ほとんどの店でクレジットカードで支払うことができるため、現金はあまり必要ない。代わりに、緊急時のために、クレジットカードを複数枚準備しておくことを勧める。私は、成田空港にて2万円分をデンマーククローネとして持って行った。街中の外貨換金所ではデンマーククローネを取り扱っていないところが多かったため、諦めて空港にて換金した。

他のヨーロッパ圏の国もほとんどクレジットカードによる支払いのみで済ませている。フリーマーケットでの買い物や、友人とお金を貸し借りするときに現金があると便利。

ネット環境に関しては、eSIMを購入した。Lyca Mobile DK というところのもの。eSIMのため、SIMをなくす心配もないし、切り替えや設定もとても簡単だった。他のヨーロッパ圏でも使えるので強く勧める。値段も他に比べて安いと感じる。ちなみに、コペンハーゲン空港、大学や寮にはWiFi環境が整っている。

荷物は、大きめのバックパッカーつと、大きめのスーツケースを二つ持ってきた。

自分は現地の食事に馴染めると思っていたため、日本食はあまり持って行かなかった。アジアスーパーがあるため、日本食も、値段は高めだが、簡単に購入可能。

主に衣類をたくさん持ってきた。冬は冷え込むため、防寒着は必須。運動するよう服と靴は持ってきてよかったと感じている。

基本的に、デンマークで買えないものはないと考える。値段はそれぞれだが、アジアスーパーも、古着屋も、フライングタイガーも、日本のドラッグストアのようなお店もある。

III. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	LOT ポーランド航空				
航空券手配方法	Skay Scanner（航空機料金比較サイト）で時間や値段を比較しながら購入した。 ポーランド航空でポーランド経由か、タイ航空でタイ経由してきている人が多かった印象がある。自分は、遅延や乗り換えミス等があった際に、ヨーロッパにいた方が良いと考え、ポーランド経由を選択した。 ※利用した旅行社・旅行サイト、格安航空券情報等があれば記入				
大学最寄空港名	コペンハーゲン空港	現地到着時刻	10:30 頃		
キャンパスへの移動手段	<input type="checkbox"/> 大学手配の出迎え	<input type="checkbox"/> 知人の出迎え	<input type="checkbox"/> 公共交通機関 (<input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> 電車)	<input checked="" type="checkbox"/> タクシー	<input type="checkbox"/> その他 ()
移動の所要時間	15分程度				
空港からキャンパスへの移動の際の注意点、タクシー・公共交通機関で移動する際の行き方、料金等 自分は荷物が多かったため、タクシーを選択した。しかし、料金は7000円くらいでとても高かった。タクシーは空港の前にたくさん待機しているため、簡単に捕まえることができた。 料金を抑えたいなら電車をお勧めする。Metro一本で大学と大学に隣接する寮の最寄り駅まで行くことができる。徒歩も含めて30分程度かかるが、500円くらいで済む。チケットは券売機で購入するか、アプリをダウンロードしてクレジットカードで支払うか。日本のような改札がないため、チケットがなくても乗れる。しかし、チケット確認のために稀に乗ってくる駅員さんにばれると、15,000円くらいの罰金が待っている。 ちなみに歩くと1時間30分くらい。					
大学到着日	8月1日12時頃				

2. 住居について	
到着後すぐに住居入居できましたか？	<input checked="" type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ いいえを選んだ方： 月 日から入居可能だった。
住居のタイプ	<input checked="" type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> その他（ ）
部屋の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 一人部屋 <input type="checkbox"/> 二人部屋 <input checked="" type="checkbox"/> その他（キッチンのみ共有）
ルームメイト	<input type="checkbox"/> 日本人学生 <input type="checkbox"/> 他国からの留学生 <input checked="" type="checkbox"/> その他（キッチンメイトは10人のデンマーク人と1人のUKからの留学生）
住居を探した方法	<input checked="" type="checkbox"/> 大学の斡旋 <input type="checkbox"/> 自分で探した <input type="checkbox"/> その他（ ）
住居の申込み手順	①大学からおすすめされる仲介業者のコペンハーゲンハウジングファンデーションを利用する。 ②選択肢の寮をよく調べてよく吟味する。 ③7月末に早い者勝ちの申し込み期間が始まる。時刻は仲介業者のメールが送信次第。人気の寮はすぐに埋まってしまうため、パソコンの前で一日中待機しているひが多い。 ④申し込みから一週間以内に支払い。支払いは3か月ごとだが、最初の支払いはDepositを払う必要がある場合が多い。
住居は渡航前に、また渡航後すぐに見つかりましたか？トラブルはありましたか？	
渡航前に見つかった。	
3. 留学先でのオリエンテーションについて	
オリエンテーションの有無	<input checked="" type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> なかった
日程	8/28-30
参加必須ですか？	<input type="checkbox"/> 必須 <input checked="" type="checkbox"/> 任意参加
参加費用は？	<input checked="" type="checkbox"/> 無料 <input type="checkbox"/> 有料（金額： ）
内容の様子は？	留学生が集まり、アイスブレイクのためのゲームやレクリエーション、キャンパスツアー、コペンハーゲンならではの自転車のルール説明が行われた。 私としては、初日に行きあまり面白くなかったため、Pre-Semesterのときに出逢った友人と交流を深めていた。ただ、友人を作るいい機会だとは思っているので、一度行ってみることを勧める。
留学生用特別ガイダンス	<input checked="" type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> なかった
授業開始日	9月5日から



IV. その他、渡航してから必要な手続きについて

1. 現地で滞在許可等の申請の必要はありますか？ いつ、どこで、方法は？ 日数、料金は？ トラブルは？

・ CPR ナンバー

CPR ナンバーの取得が義務付けられている。手続きはほとんどオンライン。公式サイトから申請し、数週間後に届く invitation から international house の予約をする。予約日にパスポートをもって international house を訪問し、本人確認をして申請終了です。2 週間後、CPR ナンバーが印字されたイエローカード（健康保険証）が届く。

・ Mit ID

本人確認などのオンライン手続きの際に必要な個人 ID。オンラインで管理されており、CPR ナンバーの申請終了時に案内される。

・ Mobile Pay

日本での PayPay のような決済アプリ。デンマークでは老若男女が利用しており、割り勘や、お金の貸し借りをする際にあるととても便利。CPR ナンバー、Mit ID、電話番号、現地の銀行口座の情報が必要。

2. その他現地でした手続きは（健康診断、予防接種等）？ いつ、どこで、方法、日数、料金は？トラブルは？

なし

3. 現地で銀行口座を開きましたか？ 手続き方法、必要書類、日数、料金は？トラブルは？

Luner というインターネットバンキングで開設した。会員費は無料で、オンラインのみで開設可能。現地の電話番号、CPR ナンバー、Mit ID が必要だったため、入国後一か月半後に作れた。

4. 現地で携帯電話を購入しましたか？ 手続き方法、必要書類、日数、料金は？トラブルは？

eSIM を購入した。Lyca Mobile DK というところのもの。eSIM のため、SIM をなくす心配もないし、切り替えや設定もとても簡単だった。他のヨーロッパ圏でも使えるので強く勧める。値段も他に比べて安いと感じる。ちなみに、コペンハーゲン空港、大学や寮には WiFi 環境が整っている。

V. 履修科目と授業について

1. 履修登録はいつどのような形で行いましたか？

出発前に（ 月 日頃）

オンラインで登録 志願書類に記入して登録 できなかった その他（ ）

到着後に（ 月 日頃）

オンラインで登録 国際オフィス等の仲介 できなかった その他（ ）

登録時に留学生として優先されることはありましたか？

あった なかった

優先が「あった」方はどのように優先されましたか？

優先が「なかった」方はどのように登録しましたか？

オンラインで大学の指示に従い登録した。大学側から丁寧な案内がくるので不安はなかった。また、わからないことや質問事項があれば、メールするとしっかりと返信が返ってくる。

留学生向けの講座がいくつかあるため、それらを中心に登録した。

2. 出発前に授業を登録した方は、現地で変更・追加できましたか？また希望通りの授業が取れましたか？

希望通りの授業を履修できたため、変更はなかった。

また、出発前のに登録できる授業は秋学期のもののみだった。

春学期の履修は 11 月ごろに行く。

VI. 一週間のスケジュール 授業時間、課外活動、勉強時間等、毎日の生活について記入							
	月	火	水	木	金	土	日
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00	起床	起床	起床	起床	起床	起床	起床
10:00	洗濯や掃除	授業 Sustainable Development	自主学習	授業 Sustainable Development	授業 Japan History	自主学習	自主学習
11:00	洗濯や掃除	授業 Sustainable Development	自主学習	授業 Sustainable Development	授業 Japan History	自主学習	自主学習
12:00	洗濯や掃除	授業 Sustainable Development	自主学習	授業 Sustainable Development	授業 Japan History	自主学習	
13:00	自主学習	授業 Sustainable Development	自主学習	授業 Sustainable Development	友達と昼食	自主学習	運動
14:00	自主学習		自主学習	授業 Danish Culture	友達と昼食	自主学習	運動
15:00	自主学習	自主学習	自主学習	授業 Danish Culture		自主学習	運動
16:00		自主学習			お昼寝		
17:00		自主学習	アルバイト	自主学習		アルバイト	
18:00	Common Dinner	自主学習	アルバイト	自主学習		アルバイト	友達と夕食
19:00	Common Dinner	夕食	アルバイト	夕食	Friday Bar	アルバイト	友達と夕食
20:00	Common Dinner	夕食	アルバイト	夕食	Friday Bar	アルバイト	友達と夕食
21:00	Common Dinner	自主学習	アルバイト	自主学習	Friday Bar	アルバイト	友達と夕食
22:00		自主学習	アルバイト	自主学習	Friday Bar	アルバイト	友達と夕食
23:00							
24:00	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝

Ⅶ. 現在までの感想

留学先大学、プログラムについて、授業、宿舎、生活全般について等、自由に書いてください。

大学はとても楽しい場所。学生がやりたい事ができる環境が整っていると感じる。勉強ができるように図書館があり、休憩できるようにいたるところにカフェがあり、食堂があり、スポーツクラブなども充実している。私は主に、3つキャンパスがある中の南キャンパスを利用している。多少の違いはあるもののどのキャンパスも開放的で、とても気に入っている。

また、コペンハーゲン大学は、世界各国から留学生を多く受け入れており、他のヨーロッパ諸国から見ても、北欧は少し違うように見えているらしく、幅広い国から留学生が来ている。様々な国籍の人と授業中に話すのはとても面白い。加えて、デンマークは地理的にもヨーロッパに行きやすいため、デンマークだけでなく、様々な国に実際に訪れることができる。

私は、本プログラムの他に、8月の1か月間で行われるプレセメスターコースにも参加した。参加してよかったと強く感じている。授業は平日にほとんど毎日あり、内容はデンマーク語とデンマークの文化や歴史について簡単に学ぶことができる。正直、授業内容は特別なものではないが、友達を作ったり、海外での大学生活に慣れるためには絶好の機会だったように思う。今でも一番仲の良い友達は、8月のプレセメスターコースであった人達である。

授業は、予習復習がとてもやりがいがある。量としてはとても多く、各授業ごとに教科書や論文を合わせて数十ページ読まなければならない。すべてを授業前に読み終えることはできていないため、毎日課題に追われているが、内容としてはとても興味深いものばかりである。特に、Sustainable Development について学ぶ授業では、日本からの視点だけではなく、デンマークをはじめ、ヨーロッパの視点からも現代社会について捉えることができるのでとても面白い。

宿舎に関してもとても気に入っている。私の宿舎は Tietgen というところで、コペンハーゲン大学の南キャンパスに隣接している。各部屋にトイレとシャワーがあり、キッチンだけ12人くらいと共有している。キッチンメイトはほとんどがデンマーク人で、年齢は25歳前後で大学院生や働き始めている人もいる。また、各キッチンで約2人が留学生である。キッチンにより、それぞれの雰囲気は異なるが、基本的には優しく優秀な人ばかりで様々なことを教えてもらえる。寮内でのパーティーや、キッチンメイトと一緒に夕飯を食べたり、ミーティングがあったり、遊びにいったりと、十分な社交性と少し英語力が求められる。人間関係の構築のためには少し高度な能力が求められるが、寮は建築物としても有名で、自習室やジム、共同ランドリーも備わっており、私としてはとても気に入っている。

私の住む Tietgen より留学生が多いのが、Signalhuset という寮である。特に、日本人を含めてアジア人がとても多く住んでいる。男女混合で4人での共同キッチンと、内2人でのバスルームの共有している。ルームメイトと全く気が合わないと少し大変だが、Tietgen よりも立場が似ている留学生が多いため、友達は作りやすいように感じる。キャンパスから少し遠く、共同のランドリーが十分な数がないことが欠点である。

アメリカが、「生きたいように生きる」自由度の高い国だとしたら、デンマークは、「暮らしたいように暮らす」ことができる国だと感じている。デンマークは、国民の自由度が高くとも、国が最低限かそれ以上の高いレベルでの社会保障を実施している。そのため、国民が挑戦したいことに挑戦し、好きなように暮らす土壌が、高度な民主主義も相まり、整っているのだと考える。だからこそ、国民一人ひとりが高い意識をもって自主学习を進めていく必要がある。

実際の生活レベルでは、物価が高いことが少し大変である。野菜や果物、鶏肉などは日本と大きく差はないが、外食はファストフード店を含めてとても高い。節約のためにはほとんど毎日自炊したり、たまに友達と一緒に夕食を作っている。ただ、物価の高さを除くと、街自体はとても住みやすく、治安もよく、現地の人々もとてもやさしい人ばかりである。

これまでの留学生活はとても充実していたし、とても楽しいものだった。何よりも、私が望んだ国で、勉強をはじめ、私が望んだことをできていることが幸せである。この環境を整えて下さった多くの皆様に感謝したい。そしていつか還元できるように、これからも様々なことに挑戦し続けたい。

