

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2025年6月25日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	情報コミュニケーション
留学(渡航)した時の学年	3年生
帰国年月日	2025年6月20日
明治大学卒業予定年月	2027年3月
留学先大学について	
留学先国	デンマーク
留学先大学	コペンハーゲン大学(日本語名) Kopenhagen university(現地言語名)
現地使用言語/ 授業使用言語	デンマーク語 英語/英語
留学期間	2024年8月～2025年6月
留学先大学で在籍した学年	3年生
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:
形態	<input type="checkbox"/> 国立 <input checked="" type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> その他:
学年暦 ※記入例: 1学期: 4月上旬～7月下旬 2学期: 9月中旬～2月上旬	1学期: 9月上旬～12月下旬 2学期: 2月上旬～5月下旬 3学期: 4学期:
学生数	37000人
創立年	1479年

留学費用

留学費用項目	A 現地通貨 (デンマーククローネ) (1 現地通貨 = 22-23 円)	B 日本円	備考
授業料		1,000,000 円	明治大学に 2 学期支払い
宿舍費		1,420,000 円	学期の初めに家賃に加えて、管理費も払う。契約時には帰国後に返済されるデポジットも支払う
食費		330,000 円	月 3 万 × 11 か月 (9 割自炊)
図書費		0 円	コペンハーゲン大学はオンライン図書館があるため、パソコンで書籍や論文を PDF としてダウンロードできる
学用品費		0 円	
携帯・インターネット費		20,000 円	ギガ 11 か月分 Ubigi というアプリで e-sim を利用
現地交通費		4000 円	たまに電車を利用していたが、ほとんど自転車移動をした。電車は少しの移動でも一律 4-500 円はかかる (<input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費		60,000 円	毎週金曜日の夜は大学の Friday bar という催しに行っていた。コペンハーゲンにあるチボリ遊園地というところにも行った。
旅費(留学中)		1,100,000 円	14 カ国旅行した。イギリスでプレミアリーグを 2 試合観戦したことが一番の思い出。デンマークを拠点に旅行できる機会は今後ないから、親に借金をして旅行をした。
被服費		35,000 円	ダウンジャケット 20,000 古着など 15,000
医療費		0 円	
保険費		120,000 円	形態: 明治大学斡旋
渡航旅費		190,000 円	往路 100,000 復路 90,000
ビザ申請費		64,640 円	VISA 申請費 57790 英字残高証明発行 2200 VISA センター発行手数料 4650(現金)
雑費		107,300 円	ジム費 64,000 (8 か月) 中古自転車 15,000 日用品 22,000 (11 ヶ月) 散髪 6300 (1 回)
その他		円	
その他		円	
合計 ※現地通貨および円	不明 (= 円)	3,550,940 円	
総計(A+B) ※円		円	3,550,940

※現地通貨で支払ったものは「A 現地通貨」の欄に、日本円で支払ったものは「B 日本円」の欄に記入し、総計も記入してください。

※現地通貨名、現地通貨と円の為替レートも必ず記入してください。

渡航関連

渡航経路

往路 出発地：成田 目的地：コペンハーゲン 経由地：バンコク

復路 出発地：コペンハーゲン 目的地：成田 経由地：イスタンブール

渡航費用

① 往復チケットを購入した場合

航空会社：

料金：

② 片道ずつチケットを購入した場合

往路 航空会社：タイ国際航空 料金：100,000

復路 航空会社：トルコ航空 料金：90,000 ∴合計：190,000

航空券購入方法

旅行代理店(店名：)

インターネット(サイト名： Trip.com)

その他()

滞在形態関連

1) 種類(留学中の滞在先)(例：アパート、大学の宿舎等)

学生寮(寮の名前： Signalhuset) アパート ホームステイ

2) 部屋の形態

個室 相部屋(同居人数)

3) 共有部分

バス トイレ キッチン(自炊可 自炊不可)

4) 住居を探した方法：

渡航前にコペンハーゲン大学から住居の案内が来る (Housing foundation)

5) 感想：(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)

4人1フラット。個室があり。キッチンが4人で共有。シャワー、トイレは2人で共有。大学まで自転車で15分ほど。目の前にショッピングモールがあり、大抵のものはそこで揃う。徒歩10分に別のスーパーがあるため、割引などを考慮して買い物は柔軟にやっていた。

寮の個室は広く、防音対策もされていたためとても快適。コモンスペースもあるため、ルームメイトと座って、話したりして、仲良くなりやすい環境。

入居するときに、ベットのマットしかない。そのため、初日からベットカバーや枕、毛布の買い出しの必要がある。最悪、毛布や枕カバーだけ買って、前に住んでいた人が置いて行ったお下がりを使うことは部屋によっては可能。(前の住居人が持ち帰っていたらない可能性もある)私の場合は、初日からIKEAまで行って買い出しをした。ただ、IKEAは日本で買うより安いと感じた。(スウェーデンの企業だから?)

現地情報

1) 留学期間中、病気やケガをしましたか。した場合、どこで治療を受けましたか。 (例: 現地の病院、学内の診療所)
<input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり (治療を受けた場所: _____)
2) 留学期間中、学内外で問題はありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。 (例: 留学先大学の相談窓口、現地の友人等)
<input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等: _____)
3) 現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか? その際どのように対処しましたか?
特にしていない
4) 携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。 (例: 寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェではWiFi接続が可能であったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)
寮のWiFiは問題なく使えた。
5) 現地での資金調達はどのように行いましたか? (例: 現地に銀行口座を開けて日本の親から送金してもらった。銀行口座は現地で外国人登録をしないと開設できない。また、クレジットカードも併用していた。)
クレジットカード社会なので、現金が必要だと感じた瞬間は1回もない。 目の前のショッピングモールの中にATMがあるため、そこで現地通貨を引き出すことは可能 予め、持っているキャッシュカードが海外対応しているのか確認したほうが良いと思う。 デンマークでは現金を使わないが、イタリアで古着を買うときに使ったので、キャッシュカードは持っていた方が良いと思う。
6) 現地では調達できない日本から持っていきべき物があれば教えてください。
近くにアジアスーパーはあるが、値段は高い。塩、醤油は現地調達。 胡椒、鶏がら、味の素、コンソメ、インスタ味噌汁は持参した。炒飯やスープ、パスタをつくる時に役に立った。
7) 【授業料負担型の方】授業料の支払方法、支払時期等について教えてください。 (例: 渡航前に自分で指定したクレジットカードで支払った、現地で開設した銀行のチェックで支払った。)

学習・研究活動についてのレポート(履修した科目ごとに記入)

1) 留学先で取得した単位数合計		本学で認定された単位数合計 ※該当項目にチェックのうえ、記入して下さい。
52.5 ETC (6コース) これが何単位になるかはまだわかりません単位		<input type="checkbox"/> (申請前)単位 <input type="checkbox"/> 単位認定の申請はしません(理由:)
2) 履修登録の時期・方法及び履修制限		
<input checked="" type="checkbox"/> 出発前 <input type="checkbox"/> 出発後 <input type="checkbox"/> 派遣先大学の事務室 <input checked="" type="checkbox"/> オンライン <input type="checkbox"/> メール <input type="checkbox"/> その他() <input checked="" type="checkbox"/> 履修の制限があった:		
3) 以下は留学先で履修した科目についてのレポートです。今後留学をする人たちへのアドバイスも含めてお書き下さい。記入スペースが足りない場合は、A4 用紙で別途作成し、添付してください。		
履修した授業科目名(留学先大学言語)		履修した授業科目名(日本語)
Pre-semester course		学期前コース
科目設置学部・研究科	Pre-semester (8月に行われた全ての留学生のための授業)	
履修期間	8月5日から8月末まで	
単位数	7.5ETC	
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)	
授業形態	講義と教室でのデンマーク語授業(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1週間に120分が12回	
担当教授		
授業内容	<p>週5回。3週間で7.5ETCが取得できる。短期集中の授業。</p> <p>5月ぐらいにコペンハーゲン大学に出願するときにプレセメスターコースに参加するかどうか答える。</p> <p>2つの授業を並行する。1つは大講義室でのデンマークやコペンハーゲンの歴史などについての授業。もう1つは教室で行われる20人ほどのデンマーク語授業。</p> <p>朝に2時間デンマーク語を受講してから、お昼から大講義室で2-4時間講義を受けることを3週間やった記憶がある。</p> <p>学期が始まる前に友人をつくるチャンスになる ここで出会った人とカフェに行くこともあった。</p>	
試験・課題等	word5 ページのレポートを提出	
感想を自由記入	<p>学期前に授業を体験したい、友達を作りたいと思いから参加しました。</p> <p>参加してよかったです。渡航翌日から授業があったので、耳も英語に慣れるのが早かった気がします。単位のためには最後にレポートを5ページ書くのですが、今まで英語のレポートなんて書いたことがなかったので、大変でしたが、何とか乗り越えました。</p>	

履修した授業科目名(留学先大学言語)	履修した授業科目名(日本語)
Danish culture	デンマーク文化
科目設置学部・研究科	留学生向け授業
履修期間	9月ー12月
単位数	7, 5ETC
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	大講堂での講義 (チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に 120 分が 1 回
担当教授	
授業内容	デンマークについての知識を学ぶ。文化、歴史、食事、政治などなど。
試験・課題等	80%の出席
感想を自由記入	プレセメスターの講義と若干被っていたため、とるのはどちらか一つでいいと思う。プレセメスターは必ず 5 ページ書かないと単位を貰えないが、この授業は 80%の出席だけで単位が貰えるので、難易度は低い。多くの留学生が参加するため友達を作る機会にもなる。

履修した授業科目名(留学先大学言語)	履修した授業科目名(日本語)
Japan's history, culture and society A	日本の歴史、文化、社会 A
科目設置学部・研究科	人文学部
履修期間	9月ー12月
単位数	7.5ETC
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	40人ぐらい教室での講義 (チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に 120 分が 1 回
担当教授	
授業内容	日本の歴史、文化、社会。AとBがあるが、Aは1945年以降の話。
試験・課題等	学期中に4回小レポートを提出
感想を自由記入	日本から見る日本と、海外からみる日本は異なるという学びのある授業であった。日本語を勉強しているデンマーク人も取っている授業なので、彼らと日本語を使って交流をすることもできた。

履修した授業科目名(留学先大学言語)	履修した授業科目名(日本語)
Gender and Sexuality	ジェンダーとセクシュアリティ
科目設置学部・研究科	留学生向け授業
履修期間	9月—12月
単位数	15ETC
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	35人ぐらい教室での講義 ディスカッションもある(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に120分が1回
担当教授	
授業内容	デンマークでのジェンダー観や、他の国での性に関する事例など。
試験・課題等	授業前に、20ページほどの論文を読んでから参加する。 出席確認はないと思う。 期末レポートで12ページ書いた。文献を読み、根拠に基づいてレポートを仕上げるのに相当時間がかかったが、頑張れば終わった。
感想を自由記入	前期で一番面白かった授業 ジェンダー観や性に対する考え方はデンマークでは相当進んでいて、いろいろな学びがあった。35人ぐらい生徒がいたが、男子が10人もいなかったことも印象的。

履修した授業科目名(留学先大学言語)	履修した授業科目名(日本語)
Academic writing	アカデミックライティング
科目設置学部・研究科	全学部
履修期間	2月—5月
単位数	7.5ETC
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	25人ぐらいの教室での授業(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に120分が1回
担当教授	
授業内容	学術的な論文を書くための手法を学ぶ。
試験・課題等	学期中に4つの小課題。 この小課題が割と重いけど、やりがいはある
感想を自由記入	非常にためになった。論文の書き方は英語も日本語も基本的には同じだと思うから、日本で卒業論文書くことの助けになると思う。先生がめっちゃくちゃ熱心だった。

履修した授業科目名(留学先大学言語)	履修した授業科目名(日本語)
Presentation techniques	プレゼンテーション技術
科目設置学部・研究科	全学部
履修期間	2月—5月
単位数	7.5ETC
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	20人ぐらいの教室(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に120分が1回
担当教授	
授業内容	プレゼンテーションをうまくやるための手法を学ぶ。プレゼンテーションはただの暗記ではなく、それ以外の部分での差別化であると学んだ。
試験・課題等	学期中に4分間のプレゼンテーションを2回(クラスメイト全員と先生の前) 期末にテストとして7分間のプレゼンテーション1回やる(先生の前)
感想を自由記入	人前で英語でプレゼンをする経験がしくて、とった授業。 英語でやったんだから、日本語でやることなんてなんの問題もないという自信がついた。先生の英語がめちゃくちゃわかりやすい。あと人柄も素晴らしかった。 僕を含め、英語力に自信のない他のアジア人留学生も参加したため、勇気をもって参加してほしい。

卒業後の進路について

1) 進路 ※3年生以下の方は今後の予定を記載してください。(下記2以降は記入不要)

就職 進学 未定 その他:

1) 進路決定の際に活用したウェブサイト、書籍、機関等

3) 就職を選択した方は、差し支えなければ内定先を教えてください。また、その企業を選んだ理由も教えてください。内定を得た企業すべての名前、あるいは入社すると決定した企業の名前のみでも構いません。就職活動をこれから始める場合は、差し支えなければ現時点で希望する業界、職種等を教えてください。

希望業界: 商社・海運・IT・金融

4) 就職活動中・終了に関わらず、就職活動について感想・アドバイスをお願いします。
(例: 留学中の就職活動に向けた準備、帰国後に就職活動を始めるにあたり注意すること等。)
就職活動を不安に思い、留学を断念する方もいます。
ご自身の経験を踏まえてアドバイスをお願いします。
就職活動をこれから始める場合は、留学経験を通して就職活動に対する意識や希望する就職先の変化等を教えてください。

私は3回生の夏から1年間の留学をしました。同級生はサマーインターンに応募・参加する時期です。現実的にみて、同級生と一緒に就活をして、卒業することは無理だと思ったので、卒業時期を1年遅らせました。

最初は3回生での留学は難しいかと私も思いましたが、留学後に休学を選択し卒業を1年間遅らせることで解決します。3回生の夏から半年間の留学をして、4回生から本選考に参加する道もありますが、早期化が進んでいるなか、本選考から参加することはリスクがあると思います。それならば、思い切って1年間の留学にしてみることもありです。

留学前にした準備

証明写真を撮って、データを持っていく

しておけばよかった準備

・白ワイシャツとネクタイぐらい一応持ってくればよかった。(現地でインターンの面接を何回やりました)

・SPIの参考書を1冊持っていく

・電卓(webテストを受験するときに携帯の電卓だと不便でした)

※あくまでサマーインターンシップに応募する予定がある人向けです。

5) 進学を選択した方は、差し支えなければ進学先を教えてください。

6) 進学を志す留学希望者に向けたアドバイス(準備、試験対策等)をお願いします。

7) その他を選択した方は、その進路を選択した理由と、留学希望者に向けたアドバイスをお願いします。

留学に関するタイムチャート

留学するまでの準備、試験勉強、留学中、留学後、特に留学に関連して発生した事項を記入してください。

(例: 語学試験の勉強、選考、出願、ビザ申請・取得、航空券購入、予防接種、滞在先確保、留学中の中間試験・期末試験、その他イベント等)

留学開始年の 前年	1月～3月	TOEICの勉強から始めた 3月にTOEIC受験
	4月～7月	IELTS6.5を目標に勉強を開始 5月 IELTS6.0獲得
	8月～9月	8月 再受験 IELTS6.5獲得
	10月～12月	応募。面接。合格通知。
留学開始年	1月～3月	英語の勉強を欠かさない
	4月～7月	6月 出願。寮の登録、支払い。授業選択。6月中旬VISA申請(もっと早く申請したほうがいい)
	8月～9月	8月4日渡航
	10月～12月	3ヵ国旅行 期末
留学/帰国年	1月～3月	3ヵ国旅行
	4月～7月	3ヵ国旅行・5月から就活開始・期末
	8月～9月	
	10月～12月	

留学を志す学生へのアドバイス

※ これから留学を志す学生へ、この留学先国・大学を選んだ理由、留学生生活全般等について、アドバイスを記入してください。

デンマークのいいところ

- ・現地の人や留学生を含めて、みんな優しく温かい街です
- ・野菜が安い。お肉や乳製品もセールに合わせて買えば、お手頃。自炊することで日常生活はお金がかからないです
- ・夏がいい。渡航直後の 8-9 月は夏なので、気温は 27 度くらいで湿気が全くなく気持ちがいいです。海もあるので、冷たいですが、水に飛び込むのはきもちよかったです。
- ・ビールが安い。他のアルコールは高いですが、ビールだけなら 150 円とかで買えます。(スーパーのみ)
- ・自転車専用のレーンが整備されている。一度自転車を手に入れてしまえば、簡単にいろいろなところに行けます。(風が強い日が結構多いので漕ぐのが大変な日もあります)
- ・ヨーロッパ旅行がしやすい。

デンマークの難しいところ

- ・外食費や街中のバーの値段が高額。外で飲み食いをすると最低 3000-4000 はします。
- ・娯楽は少ない。東京が娯楽の聖地すぎたので、やることないなと思う瞬間もありましたが、スローライフを送るには最適だと思います。
- ・デンマーク人だけならば彼らはデンマーク語を話すので、とっさの会話に入れないう経験もあった。英語習得だけを目標にするならば、英語が第一言語の国を選択した方が効率がいいと思います。
- ・家賃だけとんでもなく高い。私が住んでいたところは最安の寮だと思いますが、それでも高額です。
- ・冬の日照時間が短く、天気も悪い。10 月から 2 月にかけては日照時間が短く、1 週間に 1 回の頻度でしか太陽も見れません。文字通り、どんよりします。そのため、鬱になる人もでてくるそう。対策としてビタミン D を持っていきましたが、私はほとんど飲みませんでした。意外と人と話していればメンタルは大丈夫です。

留学をするに当たってのアドバイス

- ・英語は日本で頑張れるだけ頑張る。現地では、日々の授業や課題、友だちとの会話など、アウトプットの日々なので、できるだけ日本でインプットとアウトプットの練習を重ねてほしいです。
- ・現地では、意外と自由時間があります。球技が趣味ならシューズを持ってくるといいと思います。だれかしらボールを持っています。私は現地でサッカーとバスケをしていました。
- ・スーツケース 2 個で渡航する方がいい。荷物を送る手続きがめんどくさいことを知らず、スーツケース 1 個で着て、冬服などは送ってもらうプランでしたが、関税や輸送費などで結構お金がかかりました。航空券が高くなるかもしれませんが、2 個で一気に運んだほうが楽だと思います。

留学に行くか悩んでいるならば勇気をもっていくべきだと思います。理由は 3 つあります。1 つ目は、自身の成長に繋がるからです。知り合いがいない異国の地で、自分で料理や洗濯をして、友だちも 1 から作るという経験は留学にきた人にしかできないことだと思います。言語も違いますし、私も日本では実家暮らしだったので、全てが初めての経験でした。それでも、自分の力でなんとかすることで成長に繋がったと思います。2 つ目は、当たり前の価値に気づくことができたからです。日本で得られた食事や便利さ、サービス、毎日一緒にいた友だちや家族など、今までの当たり前を手放して別の環境に住んでみるという経験も留学に来ないとできないと思います。言葉にするのは難しいですが、もっと身近な幸せを大事にしたいと思うようになりました。3 つ目は海外の友達ができます。純粋に、海外に友達がいる、いつか再会する人生っていいなと思います。