

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026年2月23日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	文学部 史学地理学科 考古学専攻
留学(渡航)した時の学年	2年生
帰国年月日	2026年2月22日
明治大学卒業予定年月	2028年4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) Københavns Universitet(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
留学期間	2025年8月～2026年2月
留学先大学で在籍した学年	2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: Det Humanistiske Fakultet <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 checked="" type="checkbox"/> 国立 <input 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～1月下旬 2学期: 2月上旬～6月下旬 3学期: 4学期:
学生数	36,760人
創立年	1479年

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (DKK/デンマーククローネ) (1 現地通貨 = 約 24 円)	B 日本円	備考
授業料		円	交換留学のため授業料の発生なし
宿舍費	55,208DKK	1,344,480 円	(2026 年 2 月 22 日現在)
食費		円	
図書費		0円	
学用品費		0円	
携帯・インターネット費		20,376 円	eSIM(月 15GB): 3,396 円/月
現地交通費		37,648 円	自転車: 約 5,000 円/月 + 初期費用(<input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費		円	
旅費(留学中)		510,893 円	アムステルダム・ニュルンベルク・パリの 3 都市で消費した合計
被服費		0円	
医療費		0円	
保険費		66,020 円	形態:
渡航旅費		273,400 円	
ビザ申請費		53,000 円	
雑費		480,297 円	留学期間中の食費・娯楽費を含む生活費の合計
その他		円	
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	55,208DKK (= 1,344,480 円)	1,441,634 円	
総計(A+B) ※円		2,786,114 円	

※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。

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: Umeus(Valby)) 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 1 人)

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:

HousingFoundation のサイト(<https://housingfoundation.dk/>)

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)

私が半年間お世話になったこの寮は長所と短所の両方を持つ特徴的な寮だと感じます。まず良い点の一例として、寮生のほとんどが欧州を中心とした多国籍の留学生であるため、交流を通じて様々な国の文化や習慣について知ることができます。1フロアで2つという少ない数のキッチンを共有しており、料理をする際には必ずと言っていいほど誰かしらと会うため会話相手に困ることはありませんでした。キッチンにある大型テレビはNetflixと契約しているためいつでも映画鑑賞やパーティーを開くことができ、フロアごとに異なるとは思いますが、私のフロアでは休日は基本的にパーティーが催されていました。

部屋の内装に関してはとても綺麗に整っており、狭いという点を除くと快適な生活を送ることができました。隣のルームメイトはとてもフレンドリーで、共通の趣味である筋トレでよく盛り上がっていました。

逆に短所に関しては、キッチンの衛生状態が真っ先に挙げられると思います。キッチンは基本的に寮生が自主的に清掃する必要があり、ゴミ捨てやシンクの掃除はもちろんのこと、ゴミ袋や洗剤などの消耗品も寮生で買い足す必要があります。約15人で一つのキッチンを共有しているため、中には分別を全くしない人やシンクに生ごみをそのまま流して詰まらせてしまう人もいます。グループチャットで再三警告されても直す素振りを全く見せず、留学期間中はこの問題に一番頭を悩まされました。その他にも比較的家賃が高いことや、通っていたサウスキャンパスまでの距離が遠く自転車で30分ほどかかるという点はこの寮を選ぶ際に考慮すべき点だと思います。

その他

・キッチンには以前に滞在していた方々が残していったであろう鍋やフライパン、包丁やまな板、さらには大量のお皿とコップがあるので基本的にキッチン道具は特に新しく買う必要も日本から持って行く必要も無いと思います。(強いて言うならば箸を持っていくと便利です)

・私が住んでいたのは2人で1つのシェアルームですが、バスルームだけを共有しており、しっかり個人の空間が確保されているため何かとありがたかったです。

・ベッドに関してはマットレスとそのカバーは最初から付いていますが、掛布団が無いので自分で用意する必要があります。私は買うのが億劫だったためダウンを布団代わりにしていましたが、毛布を持って行く、もしくは現地のリサイクルショップなどで掛布団を入手するのがいいと思います。



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)

なし

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)

なし

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?

基本的に外務省の通知をメールで見られるようにしていました。防犯対策としては、財布やパスポートを入れられる小さなウエストポーチを服の下から付けて常に肌身離さず携帯するようになっていました。加えて、スマホはコートなどの外側のポケットではなくズボンのポケットに入れるようになっていました。

窃盗に関しては自分自身は遭いませんでしたが、先輩の友人がバーでゲームをしている間に机の上に置いていたスマートフォンを盗まれたという話を聞きました。その方はスマートフォンの保険を使って新しいものを入手したことで解決したそうですが、気を緩めた時が一番危険だということを再認識しました。

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。)

寮には部屋ごとにWi-Fiルーターが設置されており、特に不便な場面はありませんでした。SIMに関しても、私は毎月eSIMを購入して使用していましたが特に問題はありませんでした。

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。)

デンマークでは基本的にクレジットカードのみで大抵のお店の決済はできるので、現金の調達は留学中に一度も行いませんでした。

6) 現地では調達できない日本から持っていくべき物があれば教えて下さい。

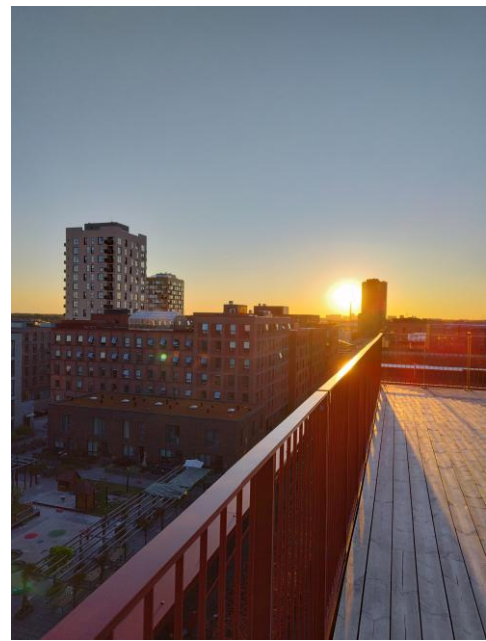
・日本のお菓子(特にハイチュウなどのソフトキャンディやグミは寮生から好評でした)

・マルチ電圧変換アダプタ(便利なことに加えて、何気に色々なプラグに対応しているアダプタが他の留学生からの受けが良かった)

・各種かぜ薬等

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。
30 (ECTS)単位		<input checked="" type="checkbox"/> (この報告書を記入同時に申請中)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 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)
Themes and Topics in Near Eastern Archaeology 1: Hunter Gatherers and Early Farmers in the Middle East		近東の考古学における主題とトピック 1: 中東地域の狩猟採集民と初期農耕民
科目設置学部・研究科	人文学部	
履修期間	秋学期	
単位数	15 ECTS	
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	講義形式(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 180 分が2回	
担当教授	Tobias Richter	
授業内容	主に中東地域における旧石器時代から新石器時代の考古学的事象を年代区分ごとに解説する講義形式の授業。この授業では 180 分が3分割されており、最初の 2 時間は講師による授業が行われ、残りの 1 時間は大学院生によるディスカッションがメインの授業となっている。それぞれの時間では地域や年代ごとにいくつかの遺跡を取り上げ、それらの遺跡に関する概要だけではなく出土遺物や遺跡の構造、地理的情報などに注目し、それらの情報を踏まえて各時代に見られる考古学的特徴に関して生徒同士でディスカッションを行う。また、ディスカッションに関してはネアンデルタール人の絶滅から現生人類の誕生、農耕の起源まで幅広いテーマを扱っている。	
試験・課題等	期末レポート	
感想を自由記入	初回の授業で気付いたことではあるが、専門分野に関する授業であるため当然周りの知識量が多く、自分の知識量との間に大きな差があるため最初の数週間は何を発言したらよいのかすら分からない状態であった。私以外は全員コペンハーゲン大学の学部生であったが、教師を含めてとても優しく、事あるごとに的確にアドバイスを頂いたお陰でディスカッションにも自分から参加する事ができるようになった。授業外でも論文の読み方や学習方法について教えて頂き、毎日無理なく論文に目を通すことができたことも私にとってとてもありがたく感じた。周りからの手厚いサポートもあり、自分が学びたいと思っていた旧石器時代の人類の活動とその流動性を含めて多くの考古学的知見を得ることができた。	

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)
Sustainable Development of Denmark in the World	世界におけるデンマークの持続可能な開発
科目設置学部・研究科	人文学部
履修期間	秋学期
単位数	15 ECTS
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	講義形式・エクスカージョン(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	Asger Hougaard
授業内容	環境政策のグローバルリーダーとも言えるデンマークが直面している環境問題を中心に扱い、その社会的・政治的背景についても学習する。授業回ごとに指定された論文を事前に熟読し、授業当日ではグループを組んで生徒同士のディスカッション及び発表を行う。その他にも外部講師や環境活動家を招いての授業もあり、持続可能な発展のために「今」何が行われているのかという現状について具体的に学ぶ機会もある。
試験・課題等	期末レポート
感想を自由記入	この授業では毎回指定箇所の論文を熟読する必要があるため、最初の数回の授業で内容を事前に把握していなければ当日話すことさえままならないということを実感させられた。しかし、生徒同士のディスカッションが授業の大半を占めているため、自分の考えをアピールする機会が多く会話に参加しやすかった。エクスカージョンでは博物館や市庁舎、非政府組織である NOAH のオフィスでの講義及びディナーパーティーなど多彩であり、現地職員からのお話を聞くことができたのは環境問題に対する解像度を高めるためにとっても有意義であった。



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。

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: 留学中の就職活動へ向けた準備、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。

今後の進路に関しては未定ではありますが、半年間の留学を経て更に私の専門分野である考古学への興味関心が高まりました。3年次からは日本の考古学を主に扱うことになるかと思いますが、留学で得た考古学的知見や論文の読解技術は今後の学習において必ず役に立ちます。その反面、就職活動や今後の進路に関しては私は特段想定すらしていなかったためこれから検討することになりますが、留学の経験は私に前向きな姿勢を与えてくれたと思っています。将来何がしたいのかということをよく見極め、自分の心と正面から向き合いつつ、これからの進路決定に留学での知見を活かそうと思います。

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。

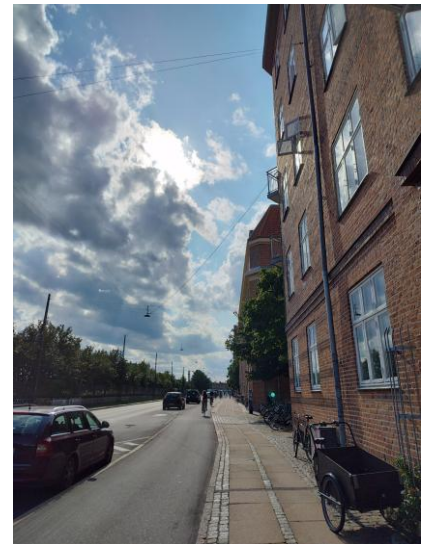


留学に関するタイムチャート

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	
	4月～7月	
	8月～9月	9/14: IELTS 受験
	10月～12月	10/31～11/7 募集期間 11/13 書類提出 12/7 面接
留学開始年	1月～3月	1/15 合格者オリエンテーション 4/10 出願完了
	4月～7月	6/2: ビザ申請 6/24: 寮の案内メール→確保 6/30: 航空券購入 7/9: ビザ取得
	8月～9月	8月 留学開始、プレセメスター期間 9月 秋学期開始
	10月～12月	12月中旬 授業終了
留学/帰国年	1月～3月	期末試験終了, ヨーロッパ周遊・帰国
	4月～7月	
	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。

私がこのコペンハーゲン大学人文学部を選んだ主な理由は、私が専攻している考古学に関する授業を留学生向けに開講していたからです。他の大学では自分が学びたい分野の授業が開講されておらず、学内選考の際にはコペンハーゲン大学一択で出願しました。結果的に選考に通り、晴れてコペンハーゲン大学への留学が実現しましたが、もしも通っていなかった場合は留学自体を断念せざるを得ませんでした。現地の学生生活では日々の授業が専門分野と密接に関係しているためモチベーションを高く保つことができたという経験から、留学先は自分がそこで何をしたいのかという目標を明確にした上で慎重に選択することが大切だと思います。

そして専攻以外の面では、国際交流が盛んであり世界各国からの学生を受け入れているということも決め手の一つでした。実際に大学に通い始めて気付いたことですが、留学生の数が私が想像していたよりも多く、留学中に知り合った方々の出身だけでも欧州のみならずアメリカ圏・アジア・オセアニア・アフリカと多種多様でした。私が暮らしていた寮では欧州出身の留学生が大半を占めており、彼らと生活スペースを共有する上で交流するのはもちろんのこと、大学構内やクラブ、バーといった場所でも留学生と知り合う機会が豊富だったので留学中はとても密な交流を行うことができました。

半年間という短い期間で自分の学びたい分野を学ぶことができただけでなく、国際交流を日常的に行うことができる環境が整っていたということも踏まえて、コペンハーゲン大学に留学することができたのは私にとって幸運なことだったと思います。

〈留学生生活全般等〉

生活面のアドバイスに関しては、余暇の使い方について挙げようと思います。他の大学に関しては分かりませんが、コペンハーゲン大学で留学生が取得することのできる単位数は決まっており、大抵の学生は2～3種類の授業を履修することになります。そうすると日本での大学生活と比べて必然的に1週間における自由時間が増えることになります。その空白の時間を無為に過ごさないためにも自分から行動を起こすことが大切です。留学当初は新しくできた友達と遊びに出かけたり観光をしたりと、余裕があるどころか忙しくなるかと思えます。しかし、現地での生活に慣れ切った頃には毎日が単調に感じるが増えるかもしれません。そんな時に私はボルダリングに行き地元の人の方々とセッションをしたり、近くのジムで筋トレをして楽しみました。また、デンマークは治安が良い国でもあるので一人で散歩の時間を取ったり、街歩きで行きつけのお店を見つけたりと様々な形で余暇を利用していました。大学内や内輪だけの交流にとどまらず、せつかくなら地元の方々との関わり合いを持つのも新たな発見につながるかもしれません。

その他に言語の面に関して、デンマークではデンマーク語が話されているのはもちろんですが、多くの人が英語を流暢に話すことができるので留学生活において支障は特にありませんでした。しかし、基本的な挨拶だけでもデンマーク語で話すことができると尚良いと思います。私がセメスター終わりに3週間オランダ・ドイツ・フランスを周遊した際にも感じたことですが、その国の言語を少しでも使おうとする努力を見せると出会ったほとんどの方々に柔らかい表情で接して頂けたので、他の文化を尊重する姿勢はどこの国を訪れても大切なことだと思います。

〈これから留学をしようか考えている方へ〉

私が留学したのは2年生の秋学期なので、他のデンマーク留学の先輩方や海外の留学生よりも比較的早い時期だと言えます。実際に現地の寮生活では私が最年少であり、周りの友人のほとんどが大学院生ばかりでした。その友人たち曰く、私のようにもっと若い時期に留学しておいたほうが良かったとよく言われました。そのうちの1人から言われた「若い頃の留学で得た沢山の刺激は将来的に必ず何らかの役に立つよ」ということに対して、私も同じように考えています。留学の出願から始まって帰国するまでの流れを自分自身の力で計画から実行に移し、留学中を含めてその過程で得た経験による将来への影響は計り知れません。そのため、留学をこれからしようと考えている方も迷っている方も今一度なりたい姿を想像し、自分の心と正直に向き合ってくださいと思います。なりたい自分に留学という選択肢が必要なのであれば私は精一杯応援いたします。留学を「する・しない」のいずれにしても決めるのは自分自身なので、悔いが残らないよう自分と対話する時間を大いに取って欲しいと思います。

