

## 【大学間協定留学】 留学報告書

|                                                        |                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 記入日                                                    | 2026 年 7 月 21 日                                                                                                                                                                                                     |
| 明治大学の所属学部・研究科<br>※学部・学科・研究科・専攻等                        | 文学部史学地理学科アジア史専攻                                                                                                                                                                                                     |
| 留学(渡航)した時の学年                                           | 4 年生                                                                                                                                                                                                                |
| 帰国年月日                                                  | 2026 年 7 月 1 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)<br>Københavns Universitet (現地言語名)                                                                                                                                                                   |
| 現地使用言語/ 授業使用言語                                         | デンマーク語と英語/ 英語                                                                                                                                                                                                       |
| 留学期間                                                   | 2026 年 8 月～2026 年 6 月                                                                                                                                                                                               |
| 留学先大学で在籍した学年                                           | 特になし年生                                                                                                                                                                                                              |
| 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)<br>※学部等名<br>日本語名: 人文学部<br>現地言語での名称: Humanity Faculty<br><br><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<br><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<br>※記入例:<br>1 学期: 4 月上旬～7 月下旬<br>2 学期: 9 月中旬～2 月上旬 | 1 学期: 9 月～1 月<br>2 学期: 2 月～6 月<br>3 学期:<br>4 学期:                                                                                                                                                                    |
| 学生数                                                    | 37,000 人                                                                                                                                                                                                            |
| 創立年                                                    | 1479 年                                                                                                                                                                                                              |

| 留学費用              |                                               |             |                                                                          |
|-------------------|-----------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 留学費用項目            | A 現地通貨<br>(DKK(デンマーククローネ))<br>(1 現地通貨 = 25 円) | B 日本円       | 備考                                                                       |
| 授業料               | 0                                             | 0 円         | 大学間協定のため支払いなし                                                            |
| 宿舍費               |                                               | 2,800,000 円 | Deposit 含む                                                               |
| 食費                |                                               | 660,000 円   | 生活費全般(生活費必需品も含む)                                                         |
| 図書費               |                                               | 20,000 円    | 小説(4 冊)を買いました。教科書ではありません。日本と違って一冊あたりが高い。                                 |
| 学用品費              |                                               | 0 円         |                                                                          |
| 携帯・インターネット費       |                                               | 10,000 円    | 5GB プラン(7 か月)+30GB プラン(4 か月)                                             |
| 現地交通費             |                                               | 55,000 円    | Swapfiets(1 か月 5,000 円)( <input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車) |
| 教養娯楽費             |                                               | 円           |                                                                          |
| 旅費(留学中)           |                                               | 840,000 円   | 13 か国旅行しました                                                              |
| 被服費               | 0                                             | 0 円         |                                                                          |
| 医療費               | 0                                             | 0 円         |                                                                          |
| 保険費               |                                               | 117,000 円   | 形態: 学校指定の海外旅行保険(12 か月分)                                                  |
| 渡航旅費              |                                               | 300,000 円   | 往復合計 (Finnair ヘルシンキ経由)                                                   |
| ビザ申請費             |                                               | 80,000 円    |                                                                          |
| 雑費                |                                               | 円           |                                                                          |
| その他               |                                               | 25,000 円    | ギターを買いました。持ち帰ると飛行機代が余計にかかるので寮に置きました。                                     |
| その他               |                                               | 円           |                                                                          |
| 合計<br>※現地通貨 および 円 | (= 円)                                         | 4,907,000 円 | 奨学金申請したのでこの金額より出費は少ないです。                                                 |
| 総計(A+B)<br>※円     |                                               | 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。

## 渡航関連

### 渡航経路

往路 出発地：東京・羽田 目的地：コペンハーゲン 経由地：ヘルシンキ

復路 出発地：コペンハーゲン 目的地：東京・羽田 経由地：ヘルシンキ

### 渡航費用

① 往復チケットを購入した場合

航空会社：Finnair

料金：300,000

② 片道ずつチケットを購入した場合

往路 航空会社：Finnair 料金：157,800

復路 航空会社：Finnair 料金：142,810 ∴合計：300,610

### 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： JAL のアプリ(Finnair は JAL のコードシェア便))

☐ 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： Engvej Studio) ☐ 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：

Housing Foundation コペンハーゲン大学が斡旋してくれる。

### 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)

完全な個室(キッチン付きのワンルーム)が与えられる。洗濯費用は別でかかる。寮の 1F が日用品売り場なのでとても弁る。ゆっくりと自分の場所が確保したい人におすすめ。ただし値段は高い。他の人との交流やパーティ、出会いを求めるならほかの寮の方がよい。

## 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?

帰国の2週間前に Resident permit card(在留許可証)をなくしました。近くの警察署で紛失届を提出しました。帰国の際、ヘルシンキの Passport Control でそのカードを見せるように言われたが、Visa の公的書類、紛失届、さらにはカードの写真を見せて突破できました。

4) 携帯電話や、インターネットについて、現地で利用・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。)

現地で SIM カードを購入しました。寮や大学の Wi-Fi は問題なく使えます(たまに接続不良になりますが一時的なものです)。大学の Wi-fi は「eduroam」を使いましょう。アクセスの仕方は明治大学の HP に載っています。

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。)

家族から資金を送金してもらいました。日本では3つ開設しました。三菱 UFJ 銀行とソニー銀行はコペンハーゲンでもアプリが使えます。りそな銀行は一部の国でしか使えませんでした。コペンハーゲンで口座は開設していません

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ください。

ごま油や醤油などの調味料。現地でも変えるけど少し高い。

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<br>※該当項目にチェックのうえ、記入して下さい。                                                                                                                                                                                |
| 単位                                                                                                                                                                                                                                                                            | <input type="checkbox"/> 単位<br><input checked="" type="checkbox"/> 単位認定の申請はしません(理由:卒業単位は足りているため)                                                                                                                       |
| 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<br><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(                      )<br><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)                                                                                                                                                                                                         |
| Introduction to China's History, Culture, and Society<br>1                                                                                                                                                                                                                    | 中国史概説                                                                                                                                                                                                                  |
| 科目設置学部・研究科                                                                                                                                                                                                                                                                    | 人文学部                                                                                                                                                                                                                   |
| 履修期間                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2025 年秋学期                                                                                                                                                                                                              |
| 単位数                                                                                                                                                                                                                                                                           | 7.5 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 120 分が 2 回                                                                                                                                                                                                       |
| 担当教授                                                                                                                                                                                                                                                                          | Bent Nielsen                                                                                                                                                                                                           |
| 授業内容                                                                                                                                                                                                                                                                          | 中国史の基本の流れを学ぶ。秋学期は古代からアヘン戦争前まで。                                                                                                                                                                                         |
| 試験・課題等                                                                                                                                                                                                                                                                        | 単位をえるためには 3 つの条件を満たす必要がある。<br>1,75 パーセント以上の出席率、2,授業内でグループでプレゼンテーションを行うこと、<br>3,期末レポートの作成、提出。                                                                                                                           |
| 感想を自由記入                                                                                                                                                                                                                                                                       | 授業で扱う内容は専門的なものではなく中国の歴史を浅く広く扱うというようなものであった。明治大学でも「アジア史概論」という授業があるがそれと内容はほとんど変わらない。コペンハーゲン大学の中国史専攻の学生と授業を受けることにあるので、アジアの歴史に興味があると話が発展しやすいと思う。今学期は授業開始時間が極端に早かった。朝 8 時始まり。十分な出席が単位取得に必要なのでしっかりと時間内に教室へ行かなければならないのが大変だった。 |

| 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) |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Introduction to Japan's History, Culture, and Society 1 |                                                                                                                                      | 日本史概論          |
| 科目設置学部・研究科                                              | 人文学部                                                                                                                                 |                |
| 履修期間                                                    | 2025 年秋学期                                                                                                                            |                |
| 単位数                                                     | 7.5ECTS                                                                                                                              |                |
| 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 120 分が 1 回                                                                                                                     |                |
| 担当教授                                                    | Margaret Dorothea Mehl                                                                                                               |                |
| 授業内容                                                    | 日本の歴史を学ぶ。主題は戦後の日本の歴史や現代日本の特色、文化                                                                                                      |                |
| 試験・課題等                                                  | 学期中、4 つの課題を提出する。                                                                                                                     |                |
| 感想を自由記入                                                 | 戦後日本の範囲を中心に、日本の歴史・文化・事象を学習する。自国の歴史なので扱われている内容はほとんどわかった。コペンハーゲン大学の日本史専攻の学生と授業を受けるので周りとは話しやすい。この授業を受ける際日本の政治や歴史に関して英語で説明できるようにしたほうがいい。 |                |

| 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) |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Academic Writing for Undergraduate Students |                                                                                                                                                                 | 学術的文章の書き方講座    |
| 科目設置学部・研究科                                  | 人文学部                                                                                                                                                            |                |
| 履修期間                                        | 2025 年秋学期                                                                                                                                                       |                |
| 単位数                                         |                                                                                                                                                                 |                |
| 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 120 分が 1 回                                                                                                                                                |                |
| 担当教授                                        | Nina Nellesmann rasmuss                                                                                                                                         |                |
| 授業内容                                        | 学術的文章の書き方を授業や課題を通じて学ぶ。                                                                                                                                          |                |
| 試験・課題等                                      | 授業終業後、毎回課題が出されるのでそれをやる。                                                                                                                                         |                |
| 感想を自由記入                                     | 学術的文章の書き方を学ぶので、課題はとにかく書く、書く分量がかなり多い。授業では書き方の型がいくつか紹介されそれに基づいて書けば問題ない。自分は当初それがわからなかったのが苦戦した。ただ個別に先生に質問しに行くなどいろいろ工夫した結果なんとかコツをつかめた。割と大変な授業だが課題をやる過程で英語力が上達したと感じる。 |                |

| 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) |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Course in Danish Culture 1 |                                                                                                 | デンマーク文化        |
| 科目設置学部・研究科                 | 人文学部                                                                                            |                |
| 履修期間                       | 2026 年春学期                                                                                       |                |
| 単位数                        | 7.5ECTS                                                                                         |                |
| 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 120 分が 1 回                                                                                |                |
| 担当教授                       | 複数人、毎授業担当教授が変わる。                                                                                |                |
| 授業内容                       | デンマークに関することを包括的に学ぶ                                                                              |                |
| 試験・課題等                     | 出席のみ                                                                                            |                |
| 感想を自由記入                    | 留学生のみを対象に開校されているデンマークの文化を扱う授業。様々な国の人がいる。ただし内容は Pre-semester Course の内容と全く変わらないので真新しいことは得られなかった。 |                |

| 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) |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Pre-semester Course |                                                                                                                                   |                |
| 科目設置学部・研究科          | なし                                                                                                                                |                |
| 履修期間                | 2025 年 8 月                                                                                                                        |                |
| 単位数                 | 7.5ECTS                                                                                                                           |                |
| 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 50 分が 15 回                                                                                                                  |                |
| 担当教授                |                                                                                                                                   |                |
| 授業内容                | デンマークの歴史・現代情勢、簡単なデンマーク語の授業                                                                                                        |                |
| 試験・課題等              | 期末課題                                                                                                                              |                |
| 感想を自由記入             | 秋学期の始まる前の 8 月に開講された授業。歴史の授業は講堂で行われるがデンマーク語のクラスは少人数で行われるので友達ができやすい。また 8 月は到着した直後なのでこの授業に参加するだけで楽しかった。無料で受けられるので時間に余裕があればぜひ参加してほしい。 |                |

## 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:

2) 進路決定の際に活用したウェブサイト、書籍、機関等

キャリアタス就活、帰国 GO

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。

これを書いている現段階(7 月上旬)では何とも言えません。

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。

未知の環境で様々なことに挑戦するだけで自己分析ができます。自分も自分の性格や傾向に関して海外生活をして  
わかったことがあるように思えます。また自分は 4 年で留学をして大学 5 年目の夏に帰国しました。あまり自分としては  
就職の時期をずらすことに抵抗はありませんでした。

7 月だと有名企業の採用は終わりつつあります。それでもまだ採用が行われているところもあるので辛抱強く行う必要  
があります。現地では就活は行っていないですが、最低限どんな仕事に就きたいか、または志望業種は考えていまし  
た。

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<br>前年 | 1 月 ～ 3 月   |                                     |
|              | 4 月 ～ 7 月   | TOEFL を何回か受けるも点が届かない                |
|              | 8 月 ～ 9 月   | 9 月、TOEFL で基準の点数超える                 |
|              | 10 月 ～ 12 月 | 学内留学選考、12 月下旬に結果が届く                 |
| 留学開始年        | 1 月 ～ 3 月   | 引き続き英語の勉強。TOEIC 受ける                 |
|              | 4 月 ～ 7 月   | 入学許可証取得、VISA 申請、寮の手続き、6 月末航空券(往復)買う |
|              | 8 月 ～ 9 月   | 8 月デンマークへ出発                         |
|              | 10 月 ～ 12 月 | 秋学期、12 月期末試験                        |
| 留学/帰国年       | 1 月 ～ 3 月   | 春学期                                 |
|              | 4 月 ～ 7 月   | 7 月に帰国                              |
|              | 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。

私がデンマークに留学した理由は主に、1,英語力を向上させること。2,自分の専攻分野であるアジア史の授業を海外で受けてみたいこと。3,1,2 を満たした国かつヨーロッパに行ってみたくてと思ったからです。

デンマークの人たちはほとんどの人が英語を話すことができます。デンマーク人の母国語はデンマーク語ですが日常生活は英語で難くこなすことができます。加えて各国から訪れる留学生とも交流するので、英語を向上を目指す場所としてかなり適していると感じました。自分も 11 カ月この国に滞在して出発する前に比べてかなり上達したと思います(まだまだ勉強が必要な感じです)。とはいえ、デンマーク人同士のやりとりはデンマーク語で行われます。英語でも会話はできますが、デンマーク語を現地の人に対して話す心と心の距離がグッと近づくのだらうなと思いました。また留学先のコペンハーゲン大学では様々な出自を持つ人が多いです。親が難民としてデンマークに入国したもの、デンマークにいながら日本に興味を持ち日本語を勉強する人などなどです。こうしたことから自分の周りに 3 か国語以上話す人がいっぱいいました。これには本当に驚きました。他方、自分が英語に苦労すること、また難しいという理由で第二外国語の勉強をやめてしまったことに対して自分はまだまだだと感じました(ありがたいことにこうした環境を言語学習のよい刺激になりました)。

参加した授業は自分の専攻に関係するものでした。授業内容自体は自分の研究分野を発展させられるようなものではありませんでしたが、アジアとは離れたこの国でも日本や中国に興味を持つ人がいるのだと感銘を受けました。課題の量は日本の授業と違ってとても多かったです。予習課題、中間課題、期末課題と毎度毎度重厚なものを(しかも外国語で)こなすのは大変でした。最初は処理しきるのに苦労しましたが、続けるにつれてコツをつかみわからないところは先生やほかの生徒に質問しながらなんとかやり切りました。大変だった分得られたものもそれなりにあったと思っています。

生活全般に関しても様々な発見がありました。自分はデンマークにて初めての一人暮らしをしました。料理の仕方を選択の仕方とも全く習得したことない状態で始まりました。デンマークに着いた 3 日目に同じ寮のドイツ人とオランダ人と一緒に料理をすることになったのですが自分は全く活躍できませんでした。加えて当時の段階だと英語もまったく口から出てこなかったのも文字通り何もできませんでした。部屋に戻りその日のことを振り返ると「自分は何もできないな」と痛感したのを覚えています。そこから家で両親が料理していたのを思い出してみたり、会話で全く出てこなかった英語も何ができなかったのか、どうやって改善すればいいのかを考えて日々勉強していました。日本ではかなり英語を勉強していたので自分の力が全く通用しないことはないと思っていました。その結果だんだんできることも増えて、悔しいと思えることができたと感じられて生活する中で自分の成長を感じられたと思います。大変なことは色々ありましたが、その都度なんとかできるだろうと自分を信じられたことによって乗り越えられたと思います。

留学生活、様々なことがあると思います。渡航前は VISA 申請、寮の申請、荷物詰めなど、留学先では言語の壁、授業、課外活動、帰国前にも各種手続きや部屋の清掃など多くのことをする必要があります。渡航してから帰国するまで乗り越えることは多くありますが困難も含めてぜひ楽しんでください。