

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026 年 7 月 20 日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	理工学部建築学科
留学(渡航)した時の学年	2 年生
帰国年月日	2026 年 7 月 3 日
明治大学卒業予定年月	2028 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) Københavns Universitet(現地言語名)
現地使用言語/ 授業使用言語	英語/ 英語
留学期間	2025 年 8 月～2026 年 7 月
留学先大学で在籍した学年	留学生年生
留学先の所属学部等	☒ 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 ☐ 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 ☐ その他:
形態	☒ 国立 ☐ 公立 ☐ 私立 ☐ 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～1 月 2 学期: 2 月～6 月 3 学期: 4 学期:
学生数	約 37,000 人
創立年	1479 年

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (DKK) (1 現地通貨 = 25 円)	B 日本円	備考
授業料	0	0 円	現地の大学の授業料は不要
宿舍費	約 80,000	円	
食費	約 18,000	円	1 か月 4 万円で計算
図書費	0	0 円	教科書などは全てオンライン
学用品費		約 1,000 円	日本でノートやペンを買っていった
携帯・インターネット費	446	円	携帯は格安 sim で月額 49DKK
現地交通費	2,382	円	自転車は月額 179DKK (☒ 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	2,187	円	現地での部活動の会費など
旅費(留学中)		約 600,000 円	現地での旅行費
被服費	0	円	全て日本から持って行った
医療費	0	円	デンマークは医療費無料です
保険費		117,000 円	形態: 明治大学紹介の海外旅行保険
渡航旅費		297,110 円	
ビザ申請費		4,500 円	
雑費		円	
その他		円	
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	103,015 (= 2,575,375 円)	1,019,610 円	
総計(A+B) ※円		約 3,600,000 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：HND(羽田) 目的地：CPH(コペンハーゲン) 経由地：DOH(ドーハ)

復路 出発地：CPH(コペンハーゲン) 目的地：HND(羽田) 経由地：LHR(ロンドンヒースロー)

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：カタール航空 料金：90,870 円

復路 航空会社：日本航空 料金：206,240 円 ∴合計：297,110 円

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：カタール航空、日本航空)

☐ 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：Mariendalsvej, 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 4～5 人 個室あり、キッチンや化粧室は共用)

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：

コペンハーゲン大学が斡旋する 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)

Signalhuset 寮は目の前にイオンモールのようなモールがあり、ほとんどの買い物や用事はそこで済ますことができ、非常に便利です。空港から 2 駅、中央駅から 1 駅、南キャンパスまでも自転車で 15 分ほどで、各所までのアクセスも良く便利です。ただし、人気なのですぐ埋まってしまう印象で、私は前半は Signalhuset 寮をとれなかったため、前半は違う寮に住み、後半から引っ越しました。引っ越しには手数料がいろいろとられるので、金銭面ではあまりプラスにはなりませんでした。利便性が大きく向上したため、引っ越してよかったと思いました。

寮の予約をする際ですが、最初自分が希望する寮が満室でも、予約開始の数日後にみると空室が出ていた、ということもあったそうです。予約する前から、第 4 希望くらいまで寮の目星をつけておくといいと思います。

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: 現地病院)

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?

デンマークは比較的安全で、身の危険を感じることはありませんでしたが、カフェでスマホを盗まれたという人もいたので、油断は禁物だと思います。日本よりは防犯意識を高く保ちましょう。

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。)

たまたま寮の wifi の調子が悪くなりましたが、比較的すぐ解消したので、特に問題はありませんでした。

5) 現地で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。)

日本でデンマーククローネの積み立てができる SMBC 信託銀行の口座を開け、毎月一定額親からその口座に振り込んでもらった。

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。

- ・ パスタソース
- ・ 常温保存可能な魚のレトルト食品 (現地では非常に種類が少なく、かつ高価です)
- ・ チューブ調味料 (にんにくチューブ、しょうがチューブ、梅肉チューブなど)
- ・ 片栗粉
- ・ 日本の小麦粉 (特に薄力粉は現地では入手が難しい)
- ・ 日本の市販薬 (風邪薬、花粉症の薬、整腸剤など)
- ・ 100 円ショップで購入できる調理器具 (電子レンジ用パスタ容器、電子レンジ用玉子焼き器など)
- ・ 日本製の食器 (茶碗、汁椀、箸など)

私は、日本から持っていくものは、できるだけ持参することをおすすめします。慣れない海外生活では、人によって大きなストレスを感じることがあります。そのような中で、日本で普段使い慣れている食品や調味料、食器があるだけでも安心感につながります。私自身も、日本から持参した茶碗や箸などを毎日のように使用しており、日本と同じような食事環境を整えられたことは、精神的な支えになりました。

また、無料受託手荷物の重量を多少超えてしまったとしても、日本でしか手に入らないものについては、追加料金を支払ってでも持参する価値があると感じました。現地では、いくらお金を出しても購入できないものや、販売されていても日本より高価なものが少なくありません。留学生生活を少しでも快適に過ごすためにも、日本で準備できるものは十分に持参することをおすすめします。

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(ETCS)単位	☒ 申請予定単位 ☒ 単位認定の申請はしません(理由: 一部の授業のみ)
2) 履修登録の時期・方法及び履修制限	
☒ 出発前 ☐ 出発後 ☐ 派遣先大学の事務室 ☒ オンライン ☐ メール ☐ その他() ☐ 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)
Built Japan: Places, architecture and Heritage (Japan Studies Content Course 3)	日本の構築環境: 場所・建築・遺産(日本研究コンテンツ・コース 3)(E25)
科目設置学部・研究科	人文学部
履修期間	秋学期
単位数	15 ETCS
本学での単位認定状況	2(認定された場合)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	対面授業 (チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1 週間に 120 分が 3 回
担当教授	Jens Sejrup、Anders Kaas-Larsen
授業内容	本コースは、日本の建造物や都市空間から近現代の社会・文化を読み解く空間社会学的な講座である。日本各地の象徴的な建物や地域をケーススタディとし、文化遺産の真正性、戦争と戦後繁栄の記憶、アートによる農村再生、巨大都市のサブカルチャー空間などを批判的に検証する。歴史学や民族誌学の文献を基に、産業廃墟から美術館まで多様な空間を分析し、事実の裏にある社会的意味や人々の暮らしをクリティカルに見抜く分析力を養う。
試験・課題等	出席はなく、最終レポートで成績が決まる。英語で 16~20 ページほど書く必要がある。また、授業毎に英語の予習資料が 30 ページほどある。
感想を自由記入	コペンハーゲン大学で受けた授業で一番面白い授業の一つだった。海外から日本の文化がどのようにみられているのかを建物や場所をとおして考察する授業で、日本で建築を学んでいる人はもちろん、そうでない人にも面白い授業だと思う。 授業は週に 3 日と多く、毎週多い時は 100 ページほど予習の資料を読まなければいけず、かなりハードである。最終レポートも参考文献をかなり読む必要があるが、テーマが日本なので、ある程度予備知識や日本語の資料も活用しやすいので理解はしやすかった。 また、この授業は留学生向けの授業ではなく、現地の日本専攻の人がとる授業なので、多くのデンマーク人と知り合うことができ、現地のことなども教えてもらった。みんな日本に留学経験があり、日本に興味がある人ばかりなので、話していて楽しかった。留学生用の授業よりも少人数で、ディスカッションが多いのもよかった。

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)
DCC 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	留学生用の授業	
履修期間	秋学期	
単位数	15 ETCS	
本学での単位認定状況	2(認定された場合)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	対面授業(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	Asger Magne Birckkjær Hougaard	
授業内容	環境先進国デンマークの 1970 年代以降の歩みから持続可能な社会のあり方を学ぶ講座である。経済成長とサステナビリティの両立という課題に対し、エネルギー、気候変動、生物多様性、市民運動などの多様なテーマから批判的にアプローチする。講義やワークショップに加え、森林へのフィールドワークや環境アクティビストによる講義を取り入れ、国家の環境戦略とグローバルな課題解決のつながりを多角的に分析する力を養う	
試験・課題等	授業毎の予習資料、最終レポート 11～15 ページ	
感想を自由記入	デンマークは世界でも有数の環境先進国であり、実際にどのような取り組みが行われているのかを学ぶことができた。留学生用の授業であるため、いろいろな国の人と意見交換ができ、視野が広がった。	

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)
DCC Danish Architecture and Urban Design		デンマークの建築と都市デザイン
科目設置学部・研究科	留学生用の授業	
履修期間	春学期	
単位数	15 ETCS	
本学での単位認定状況	2(認定された場合)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	対面授業(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	Peter Edelberg	
授業内容	デンマーク建築と都市デザインが社会や環境に与える影響を学ぶ講座である。「人を中心に据えた都市計画」という理念を軸に、空間が住みやすさ、民主主義、持続可能性にどう貢献しているかを多角的に分析する。福祉国家の思想が反映された公共建築や自転車インフラ、最新の環境配慮型デザインなどを取り上げ、実際の都市空間へのフィールドワークを通じて、未来の都市デザインを批判的に考察する力を養う。	
試験・課題等	中間課題:最終レポートの概要 採集課題:11～15ページのレポート	
感想を自由記入	建築を先行している身としては非常に面白い授業だった。デンマークの都市デザインがどのような思想のもと、どのような歴史をたどって、今どうあるのかを学ぶことができた。デンマークの都市を学ぶと、生活していて気づくことが多くなり、建築を学んでいない人でも楽しめると思う。また、2回遠足があつてスウェーデンにも行った。	

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 for Undergraduate Students (CIP)	学部生のためのプレゼンテーションテクニック
科目設置学部・研究科	人文学部
履修期間	春学期
単位数	7.5ETCS
本学での単位認定状況	1(認定された場合)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	対面授業(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	Sophie J V Swerts Knudsen
授業内容	プレゼンテーションの技術を学ぶ
試験・課題等	3回プレゼンテーションがある
感想を自由記入	この授業は、実際にプレゼンテーションを発表しなければいけないので、ライティングだけでなくスピーキングのスキルも高められた。その分準備が大変で、何回も家で練習しなければいけなかった。また、自分のプレゼンがない週でも、他の人のプレゼンの評価シートを書かなければいけないので、かなり忙しい授業だった。授業中の評価も厳しめだが、その分ちゃんとやれば実力が付く授業だと思う。

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)
DCC Course in Danish Culture	デンマーク文化講座
科目設置学部・研究科	留学生用の授業
履修期間	春学期
単位数	7.5ETCS
本学での単位認定状況	申請しない単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	対面授業(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	毎回変わる
授業内容	毎授業テーマが変わり、デンマークにおけるそれぞれのテーマについて学ぶことができる。遠足もある。
試験・課題等	出欠のみ。3回まで欠席可。出欠自由で、代わりに最終レポートを出すという選択もコース選択時にできる。
感想を自由記入	この授業では、歴史、音楽、食事などさまざまなデンマーク文化についてオムニバス形式で行われる授業である。デンマークの文化に興味がある人には面白いとおもうが、そうでないひとにとっては少し退屈かもしれない。最後の授業後には、デンマークのお酒とお菓子が用意される打ち上げのイベントもある。

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

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。

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	toefl 対策の塾に行く、toefl 受験
	10 月 ～ 12 月	協定留学申し込み、面接
留学開始年	1 月 ～ 3 月	コペンハーゲン大学出願
	4 月 ～ 7 月	留学準備(寮探し、航空券手配、ビザ申請、パッキングなど)
	8 月 ～ 9 月	渡航、プリセメスター参加、秋学期開始
	10 月 ～ 12 月	授業、秋学期最終課題
留学/帰国年	1 月 ～ 3 月	春学期開始、授業
	4 月 ～ 7 月	授業、春学期最終課題、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。

私がデンマークを選んだ理由は3つあります。

1 つ目は、英語が広く通じることです。デンマークでは英語が非常によく普及しており、非英語圏でありながら英語で生活できる環境が整っています。そのため、語学面でのハードルが低く、自分の英語力を伸ばすことができる環境であると考えました。

2 つ目は、自分の専攻分野である都市・建築分野においてデンマークが著名であることです。デンマークは毎年「住みやすい街ランキング」の上位に入るほか、日本でも北欧デザインや幸せの国として知られています。実際に北欧の街が本当に住みやすいのか、どのような都市なのかを自分の目で体感したいと思い、留学先に選びました。

3 つ目は、ヨーロッパ各国へのアクセスの良さです。イギリスやフランス、イタリアなどへ比較的安価で気軽に行くことができる環境は、EU ならではの大きな魅力だと考えました。

実際に留学してみて、それぞれの観点から振り返ります。

まず、1 つ目の英語についてです。

実際にデンマークでは英語が非常によく通じました。現地の人々はもちろん、留学生も非常に流暢に英語を話しており、私が訪れたほかのヨーロッパの非英語圏の国々よりも英語が通じやすいと感じました。授業はすべて英語で行われ、行政手続きや病院でも英語で対応してもらえたため、安心して生活することができました。また、日常生活の中で英語を使う機会が多く、自分の英語力向上にもつながったと感じています。

一方で、言語面で不便を感じることもありました。公用語はデンマーク語であるため、商品のパッケージや看板に英語表記がない場面や、行政からの手紙がデンマーク語のみで届くことがありました。毎回翻訳をしなければいけず、不便に感じることもありました。また、街中の看板やポスターから自然に英語を学ぶという点では、英語圏ほど恵まれた環境ではないと感じました。

2 つ目の専攻分野についてです。

授業だけでなく、日々の生活そのものを通して都市を見る視点を身に付けることができたと感じています。現地ではデンマークの建築や都市デザインに関する授業を履修し、「デザイン大国」「住みやすい街」といわれる背景や都市形成の考え方について学びました。そして、その内容を実際の街で確認しながら生活することで、授業で学んだことへの理解をより深めることができました。

3 つ目のヨーロッパ各国へのアクセスについてです。

これは期待以上でした。コペンハーゲン市内から空港までのアクセスが非常によく、LCC を利用すれば数千円程度でヨーロッパ各都市へ移動できます。そのため、留学期間中には多くの国を旅行することができました。日本から行く時間と費用もかかるヨーロッパ各国へ、週末旅行の感覚で訪れることができたことは、留学ならではの大きな魅力だったと感じています。

ここまで良かった点を中心に述べてきましたが、生活する中で困難や、自分には合わないと感じたこともありました。

私にとって最もつまらなかったのは、コペンハーゲンの街の規模が比較的小さく、娯楽の選択肢が限られていると感じたことです。特に東京で生活してきた私にとっては、率直に言えばコペンハーゲンは「田舎」のように感じました。東京や大阪と比べると都市規模はかなりコンパクトで、良く言えば落ち着いた雰囲気がありました。そのため、毎週のように外食やイベント、カラオケなどを楽しむ生活を送っていた私にとっては、初めての「田舎暮らし」は想像以上につまらなかったです。

また、物価が非常に高いため、外食や娯楽を気軽に楽しむことも難しく感じました。さらに、人口規模が小さいことから日本人コミュニティもそれほど大きくなく、日本食スーパーや日本人向けの美容院・病院などのサービスもありませんでした。

しかし、その一方でヨーロッパ各都市へのアクセスの良さは大きな魅力でした。私は休日を利用してロンドンやパリを訪れ、旅行を通して気分転換をしていました。旅行は、私にとって留学生活の中で最も大きな楽しみの一つでした。最後に、デンマークでの生活は、人によって向き・不向きが大きく分かれると感じました。私のように東京のような大都市での生活に慣れている人は、物足りなさを感じることもあるかもしれません。一方で、落ち着いた生活や自然、ゆとりあるライフスタイルを好む人にとっては、非常に魅力的な国だと思います。この1年間の留学を通して、都市や建築について学ぶだけでなく、自分自身の価値観や日本との違いについても深く考えることができました。良い点だけでなく、不便さや困難も含め、実際に現地で生活したからこそ得られた経験は、今後の学びや人生にとって大きな財産になったと感じています。