

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026 年 7 月 31 日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	国際日本学部国際日本学科
留学(渡航)した時の学年	3 年生
帰国年月日	2026 年 7 月 8 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) University of Copenhagen(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	3 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: Humanities ☐ 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 月上旬～12 月下旬 2 学期: 2 月中旬～6 月下旬 3 学期: 4 学期:
学生数	約 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 = 25 円)	B 日本円	備考
授業料	0	0 円	協定留学のため
宿舍費	約 50,000 dkk	円	加えて、デポジットとして 8,000dkk 支払いました。約 7,000dkk 返金されました。
食費	約 20,000 dkk	円	ほぼ自炊
図書費	0	0 円	
学用品費	0	0 円	
携帯・インターネット費	539 dkk	円	Lebara(物理 sim)を利用
現地交通費	約 6,000 dkk	円	電車を多く利用していました(□大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	0	0 円	
旅費(留学中)		約 1,000,000 円	
被服費	約 2,000 dkk	円	
医療費	0	0 円	
保険費		約 130,000 円	形態: 明治大学指定のもの
渡航旅費		約 320,000 円	
ビザ申請費	2,500 dkk	4,500 円	
雑費	約 5,000 dkk	円	お土産など
その他		円	
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	約 86,039 dkk (=2,129,194 円)	約 1,454,500 円	
総計(A+B) ※円		約 3,583,694 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：成田 目的地：コペンハーゲン 経由地：ドバイ

復路 出発地：コペンハーゲン 目的地：羽田 経由地：バンコク

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：Emirates 料金：16 万円程度

復路 航空会社：Thai Airways 料金：16 万円程度 ∴合計：32 万円程度

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： 航空会社のホームページ)

☐ 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： Signalfuset) ☐ 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：

6 月下旬に Housing foundation というコペンハーゲン大学の学生に向けて寮を斡旋している会社からメールが送られてくる。メールに添付されているサイトにログインし、先着順で寮を確保。

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)

寮を選ぶときのアドバイス

寮はみんな同じサイトにログインし先着順で決定していくのですが、私がサイトにログインできたときには、値段の高いものか相部屋のものしか残っていなかったの、三日間ほどサイトのページをリロードし続けて希望の寮が現れるまで待ち、get しました！良い寮が残っていない場合、粘ってみるのも吉かもしれません。

寮での生活の感想

不満な点はなく、大満足です！私は料理が好きで広いキッチンを使いたかったので、完全な個人部屋ではなく、フラットをシェアする形の寮を選んで正解でした。またこの寮は目の前にショッピングモールがあり、空港、大学、街の中心地全てにおいてアクセスが良いのでおすすめしたいです。

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?

情報の収集は特には行っていませんでしたが、常日頃から貴重品の管理に注意を払っていました。私は旅行先含む現地で被害にあったことはありません。ですが、何人かの友人はカフェでスマホを盗られていたので、貴重品には注意を払った方が良いと思います。

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、寮で使えない時はカフェに行った。)

携帯は Lebara という物理 sim を契約して利用していましたが、接続が安定していて良かったです。

また wifi については、大学でも寮でも街中のカフェでも、問題なく使用できると思います。

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。)

渡航前に wise を登録し、入金、デンマーククローネに変換していたので wise のカードを使用していました。

現地でアルバイトを始めてからは、Lunar という現地の銀行口座に紐付いたデビットカードを使用していました。。

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ください。

基本的に現地で調達できないものはないのですが、パスタソースや鍋の素などは自炊が面倒くさい時に役に立ったのと、現地で見るのがなかったのでおすすめしたいです。また、生理用品、文房具などは日本製の方が使いやすいと思うので持って行って良かったと思います。その他衣服や調味料、シャンプーなどの消耗品は現地で問題なく購入することができます。

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。
30ECTS 単位	☒ 単位 ☐ 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	
☒ 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: 22.5-30ECTS/semester	
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 Japan's History, Culture, and Society 1	日本の歴史、文化、社会
科目設置学部・研究科	Faculty of Humanities
履修期間	2025 年秋学期
単位数	7.5ECTS
本学での単位認定状況	申請中 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(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	日本の歴史について、主に戦後の内容を学んだ。
試験・課題等	期間内に 4 回課題を提出
感想を自由記入	

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	プレゼンテーションテクニック
科目設置学部・研究科	
履修期間	2026 年春学期
単位数	7.5ECTS
本学での単位認定状況	申請中 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(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の技術を学ぶ
試験・課題等	計 3 回のプレゼンが必須。学期内に 2 回、期末テストとして 1 回。
感想を自由記入	他の講義と比べて負担は大きかったが、今後も使える技術を習得できたのでぜひおすすめしたい。

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)
DCC Danish Architecture and Urban Design	デンマークの建築、都市デザイン
科目設置学部・研究科	DCC は留学生用の講義
履修期間	2026 年春学期
単位数	15ECTS
本学での単位認定状況	申請中 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(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	デンマークの建築、都市デザインについて学ぶ。普段の講義に加えて、土日の Excursion も数回あり。
試験・課題等	期末課題として、11-16 ページ程度のレポートを提出。中間課題としてそのレポートの概要も提出。
感想を自由記入	

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

留学前に明治大学のキャリアセンターへ行き、相談しました。

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。

私は留学終了後から一年間休学し、5 年間で大学を卒業する予定で、帰国前の 4 月あたりから就職活動を始めました。日本にいる場合よりも情報が限られるかもしれませんが、オンラインで選考を進めることができる企業が多いので、やっておいて損はないと思います。念のため web テストの参考書やスーツを留学先に持って行ったのですが、あまり使いませんでした。

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 前年	1 月 ～ 3 月	
	4 月 ～ 7 月	
	8 月 ～ 9 月	語学試験の勉強、資格取得
	10 月 ～ 12 月	学内選考
留学開始年	1 月 ～ 3 月	コペンハーゲン大学に出願
	4 月 ～ 7 月	ビザ申請、航空券や寮の確保、パッキング
	8 月 ～ 9 月	渡航、Pre semester 参加、Autumn semester 開始
	10 月 ～ 12 月	期末テスト
留学/帰国年	1 月 ～ 3 月	Spring semester 開始
	4 月 ～ 7 月	期末テスト、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。

私は、デンマークの教育制度、特にフォルケホイスコーレに関心があり、留学を決めました。大学の講義以外に、実際にフォルケホイスコーレでの授業に参加しようと考えていたのですが、直前でコースの開講が見送られてしまったので、課外活動に参加しようと思っている人は計画性をもって準備できると良いと思います！

これから留学を志す方へ向けて、デンマークでの留学生生活のメリットとデメリット、そして「もう一回留学生生活を送るとしたらどのように過ごしたいか」、記したいと思います。

メリット

- ①8月に、正規の semester とは別に pre semester が開講されます。参加は任意ですが、友人を作りやすい期間だと思うので、参加をおすすめしたいです。
- ②自転車社会であり、公共交通も発達しているため、(metro は 24 時間動いています)どこへ行くにもアクセスが良いです。コンパクトな街なので、大学や市街地、空港どこへでも 30 分あれば到着します。
- ③学生ビザでアルバイトができます。私は日本食レストランでアルバイトしていました。現地の時給は日本円に換算すると約 3,000 円弱になることもあり、生活費の一部を補うことができます。
- ④ヨーロッパ他国へ気軽に旅行に行けます。私は 20 カ国ほどの国へ行きました。
- ⑤ヨーロッパ他国からの留学生が多く、英語が母語でない人がほとんどのため、英語でのコミュニケーションが比較的とりやすいと思います。
- ⑥大学の中も街中も、建築やインテリア、空間の使い方においてデザインが洗練されていて、6 月には世界的なデザインの祭典も行われるため、デザインに興味がある人にはもってこいの街だと思います。

デメリット

- ①とにかく物価が高いです。
- ②明治大学から留学すると人文学部に属することになると思うのですが、履修できる講義は選択肢、講義数ともに多くありません。どのような講義が受けられるか事前に確認してみると良いと思います！
- ③②に付随して、履修できる講義数が少なく、自由な時間が多い分、時間の使い方はしっかり考える必要があると思います。(課外活動やアルバイト、就職活動などにも時間を割けるのでメリットでもあると思います！)
- ④私が留学していたときは日本からの留学生が 30 人程度と比較的多くいました。日本人の友人が多くいることは心強い一方で、もし英語力を伸ばしたいなら、さまざまな国の人とバランス良く付き合っていると良いと思います。

もう一度留学するとしたら

目的、目標をもって留学した方がいいものの、現地での新鮮な生活に慣れる中で、当初の目標が少しずつ後回しになってしまいました。モチベーションがある留学前の時期に、絶対に参加したい活動をリストアップしたり、月ごとの目標を立てたり、より具体的に留学の目標を設定しておけば良かったと感じます。

また、私は留学中にほとんど日記をつけていなかったのですが、何気ない感情の機微もアウトプットしておく、今後留学の成果をまとめたり、就職活動などで言語化する上で助かったかなと思いました。

自分の学びたいことを明確に具体的に設定し、主体的に動くことで、留学で得られる学びは最大化すると思います。留学生生活は SNS で見るほどキラキラしていません。「英語力を伸ばさなきゃ」「たくさん友人を作らなきゃ」と気負ってしまふこともあると思いますが、思うようにいかなかったことも全て含めて留学だと思います。

一年間、葛藤したことも多くありましたが、素敵な方々と出会い、自分と深く向き合うことで、日本で同じように過ごしていたら得られないような学びが得られました。

みなさんの留学生生活がより良いものになるように願っています！