

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026年3月19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	2年生
帰国年月日	2026年2月16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	デンマーク語/英語
留学期間	2025年8月～2026年1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: 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 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: 2月～6月 2 学期: 9月～12月 3 学期: 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 (DKK) (1 現地通貨 = 24.51 円)	B 日本円	備考
授業料	0	0 円	協定留学のため学費なし
宿舍費	42,861	1,053,741 円	一部の deposit 含め
食費	6,833	168,000 円	
図書費	0	0 円	pdf 利用
学用品費	0	0 円	
携帯・インターネット費	343	8,433 円	Lebara 40GB paln (月 49dkk)
現地交通費	6,160	151,444 円	メトロ利用(□大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	0	0 円	
旅費(留学中)	39,616	973,984 円	11 カ国
被服費	1,306	32,109 円	スノーブーツ、ズボン 2 着、上着 1 着
医療費	0	0 円	
保険費		56,350 円	形態: 明治大学海外旅行保険
渡航旅費		372,803 円	Emirates 利用
ビザ申請費	3,060	75,230 円	
雑費	0	0 円	
その他		円	
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	(= 円)	2,892,094 円	
総計(A+B) ※円		2,892,094 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：Seoul 目的地：Copenhagen 経由地：Dubai

復路 出発地：Copenhagen 目的地：Seoul 経由地：Dubai

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/エミレーツ 料金：245,551 円

復路 航空会社：Emirates/エミレーツ 料金：127,252 円 ∴合計：372,803 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：Emirates 公式サイト)

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:

Housing Foundation から渡航の約 1 ヶ月前に寮の申請に関する案内メールが送られてくる。寮の申請は先着順で、競争が激しい。

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 は、基本的に一つのフラットを 4 人で共有する形で、各自の個室があり、キッチンやバスルーム、リビングはフラットメイトと一緒に使う。初めて部屋に入ると、机やベッド、クローゼットなどの基本的な家具はすでに揃っているのので、すぐに生活を始めることができる。ただ、布団などの生活用品は自分で買わないといけない。これらは IKEA や、すぐ前にあるショッピングモール(Fields)で簡単に買える。

場所は KU south campus(人文学部なら south campus)からメロで約 15 分ほどのところにあり、周辺は比較的静かで落ち着いた環境だった。でも、本当にすぐ前に大きいショッピングモール(Fields)やアジアスーパーがあるので、生活するうえで困ることはない。Fields の中には大きいスーパー、映画館、ジムなど本当になんでもある。

また、Signalhuset には多くの留学生が住んでいるため、人と出会う機会も多く、たまには寮でパーティーが開かれることもあり、友達を作りやすい環境だと感じた。

私の場合、ルームメイトの一人がデンマーク人で、最初にメロやバスの乗り方などを全部教えてくれたり、近くのスーパーを紹介してくれたり、本当に助けてもらった。その後は仲良くなって、リビングで一緒にお話したり、ボードゲームをしたりして、楽しい時間をたくさん過ごすことができた。

私は寂しいかもしれない海外での生活に、ルームメイトの存在が大きな支えになったと思う。特に、冬が長くて寒いデンマークでは、冬になるとお出かけをする回数が少なくなるが、フラットでルームメイトと一緒に時間を過ごしながら「hygge」を感じられた。また、それぞれに個室があるため、必要なときには一人の時間もしっかり確保できる点も良かった。

個人的には、さまざまな文化背景を持つ人たちと一緒に生活できること自体がとても大事な経験だと思う。私のデンマーク生活において Signalhuset はただの寮じゃなく、留学の一部だったと思う。

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?

デンマークはヨーロッパの中でも治安が良い国だと言われていて、実際に生活していても危険だと感じたことはほとんどなかった。

ただ、現地の Studenthuset でバッグごと盗まれてしまったことがある。その後、現地の警察に行って被害届を出し、警察の遺失物センターや大学の各キャンパスの遺失物センターを何回も回ったが、結局バッグは見つからなかった。

でも、その時警察での手続きや遺失物センターへの対応をデンマーク人の友達が一緒にしてくれて、デンマーク語で説明もしてくれたので、本当に助けられた。

この経験を通して、どれだけ治安が良い国であっても、100%安全ではないと感じた。それ以来、以前よりも意識して気をつけるようになった。

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。)

寮のWi-Fiは速くて普通に良かったし、特に不便を感じることはなかった。学校でもWi-Fiが使えるから、ネットで困ることはあまりなかったと思う。他の地域は分からないけど、コペンハーゲンでは全体的にネットが速くなって感じた。

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。)

現地で銀行口座を開けたりは特にせず、渡航前にVisaカードを作っていた。

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。

炊飯器を持っていったほうがいいと思う。一人用のミニ炊飯器ならサイズも小さくて重くもないし、スーツケースの中の服を少し減らせば普通に入る。

食べ物に関しては、近くのアジアスーパーでだいたい買えるので、わざわざ持っていく必要はあまりないと思う。

あと、薬はできるだけいろいろな種類を多めに持っていったほうがいい。寮での共同生活だと、風邪が移りやすく、思っているより体調を崩すことが多かった。しかも現地で薬を買うとかなり高いので、最初から持っていくのがおすすめ。

もしスイス旅行を考えているなら、高山病の薬も持っていくといいと思う。山がかなり高いので、わりと高い確率で高山病になることがある。

それから、普段使っている化粧品も持っていったほうが安心だと思う。逆に服は現地でも買えるし、生活しているうちに新しい服が欲しくなるので、そんなにたくさん持っていくなくても大丈夫だと思う。

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"/> (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 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。今後留学をする人々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		Pre-semester course
科目設置学部・研究科		
履修期間	8月4日から8月末	
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12回	
担当教授	Peter Edelberg	
授業内容	この授業は、交換留学生向けで、3週間かけてコペンハーゲンについて学ぶ授業だった。内容としては、今のコペンハーゲンになるまでの歴史を、講義や街での見学を通して学ぶ感じで、簡単なデンマーク語も勉強した。簡単な自己紹介とかカフェで注文するくらいはできるようになったと思う。	
試験・課題等	レポート提出	
感想を自由記入	Pre-semester は友達を作りやすいので、本当におすすめ。 この授業をとっている人はみんな同じ時間割なので、授業が終わってから一緒に遊びに行ったり、パーティーをしたりする機会が多かった。 授業が終わった後も、ここで仲良くなった友達と遊ぶことが多かった。 Pre-semester は、できれば絶対にとったほうがいいと思う。	

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 1 – Active Participation	デンマーク文化
科目設置学部・研究科	人文学部
履修期間	Autumn 2025
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	Peter Edelberg
授業内容	文学や神話、歴史、映画、音楽、建築、絵画、性的マイノリティやナショナルアイデンティティなど、さまざまな面からデンマーク文化を学ぶ感じだった。 また、実際に外に出て見学する機会もあって、ルイジアナ美術館やフレデリクスボー城にも行った。
試験・課題等	出席
感想を自由記入	授業内容が Pre-semester と少し被るところもあるが、留学生向けの授業なので友達を作りやすいし、授業自体も難しくなかった。

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)
DCC Danish Architecture and Urban Design	DCC Danish Architecture and Urban Design
科目設置学部・研究科	人文学部
履修期間	Autumn 2025
単位数	15ECTS
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	Andreas Holm Hammershøj
授業内容	デンマークの建築や都市デザインについて学ぶ授業で、都市計画から家具や街の細かいデザインまで、幅広いテーマを扱う。 授業は参加型で、ディスカッションが多くて、ただ聞くだけじゃなくて自分の意見を話す機会が多かった。
試験・課題等	レポート提出
感想を自由記入	授業は面白くて、学問的にも学ぶことが多かったと思う。先生が学生に発表させたり、意見を聞いたりすることが多くて、参加型の授業という印象だった。ランダムで当てられるのが苦手な人には少し大変に感じるかもしれない。でも、全体的に学べることで多い授業なので、おすすめする。

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

就職をするか大学院に進学するか、まだ決まってない。

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	
	10月～12月	TOEFL 受験、協定留学出願、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	寮の申し込み、留学許可、飛行機チケット購入
	8月～9月	渡航、VISA 申請
	10月～12月	期末課題提出
留学/帰国年	1月～3月	2月中旬帰国
	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、留學生活全般等について、アドバイスを記入してください。

デンマーク留学を考えている人がこれを読んでいるなら、私は迷わずデンマークを選んでほしいと思います。この選択を後悔したことは一度もありません。どうして私がここまでこの国を好きになったのか、その理由を書いてみたいと思います。

コペンハーゲンに初めて着いたときの第一印象は、本当に天国みたいでした。8月だったのに、夜10時を過ぎても外は昼のように明るくて、そのときに感じた不思議な感覚は今でも忘れられません。

夏なのに暑すぎず、寒すぎもしないちょうどいい天気もすごく印象に残っています。友達と近くのビーチに夕日を見に行ったことがあるのですが、そのときの景色は今まで見た中で一番きれいだと言ってもいいぐらいです。

北欧らしい低く整った建物、開けた景色、そして街のあちこちで自然を身近に感じられる環境まで、すべてが合わさって、今まで知らなかった新しい世界に来たような気持ちになりました。

また、地球の反対側の知らない場所で一人になってしまうのではないかと不安に思っていた時間が、むしろもったいなく感じるほど、人と出会える機会もたくさんありました。学校では毎週、韓国語や日本語などの言語交換カフェが開かれていて、金曜日にはパーティーもありました。自然に人と出会い、関係を作っていける環境だったと思います。

でも、私がデンマークを選んだ理由はそれだけではありません。私は日本で留学している韓国人として、外国人の立場で他の国に暮らした経験がありました。その中で、外国人がどうやって社会の中で生きていくのか、そして異なる文化がどう関わり合うのかに興味を持つようになりました。

デンマーク、特にコペンハーゲンは、世界中から人が集まる都市です。だからこそ、異なる背景を持つ人たちがどうやってお互いを受け入れているのかを、自分の目で見てみたいと思いました。

実際に暮らしてみて感じたのは、人々は文化や言語が違っても、その人自身をそのまま尊重しているということです。私自身も、自分の背景を自然に受け入れてもらえたと思うし、違いによって不当だと感じたことは一度もありませんでした。そして私がたどり着いた結論は、「違い」は乗り越えるものではないということです。むしろ、違いがあるからこそ、社会は豊かになると思います。この経験は、これからどこで生きていくとしても、人を見るとき基準を変えたと思います。

そして何より、私がデンマークで一番大きく学んだのは、人生に向き合う姿勢だったと思います。デンマークの人たちは、忙しい毎日の中でも余裕をなくさず、自分のペースで生活していました。

いつも笑顔を見せて、何でもない瞬間にも楽しさを分け合うその姿を見ながら、今まで自分がどんなふうに生きてきたのかを振り返るようになりました。そしたら、私はずっと競争の中で生きてきた気がします。何をやるにも人よりうまくやらなければならないという基準で、自分をずっと追い込んできたと思います。

でも、デンマークで過ごす中で、人との会話や日常の小さな瞬間、そして誰かと一緒に過ごす普通の時間を通して、「今この瞬間」をちゃんと生きることを少しずつ理解するようになりました。

その中で、結果や比較にこだわるよりも、今の経験やその過程そのものを大切にするようになり、そうやって生きよう意識するようになりました。

留學生活が終わるころには、自分でも驚くほどいろいろな部分が変わっていました。物事の見方だけでなく、価値観や考え方、人との向き合い方まで、以前とははっきり違っていました。前よりも余裕のある気持ちで世界を見られるようになり、小さなことにもちゃんと意味や幸せを感じられるようになりました。

もちろん、他人のこういう変化を聞くことは少し抽象的に聞こえるかもしれませんが、でも、自分の可能性を信じて前に進める気持ちを持てるようになったこと、そして人生をもう少しあたたかく前向きな目線で見られるようになったことは、どんな物質的な価値にも置き換えられない大切な経験だったと思います。

デンマークでの時間は、ただの留學ではなく、これから自分がどんな姿勢で生きていきたいのかを考えるきっかけになった、本当に大事な時間でした。毎日新しいことを経験し、学びながら、自分でも知らなかった自分の一面を何度も見つけることができました。そして何より、自分は何が好きなのか、どんな人間なのかといった問いに向き合いながら、自分自身について深く知ることができたと思います。もちろん、それらすべては一緒に過ごし、支えてくれた大切な人たちのおかげだと感じています。

デンマークを離れる前に思ったのは、ここに一つも後悔を残したくないということでした。そのため、一つ一つの時間や経験に対して、いつも真剣に向き合って過ごしてきました。そして留学が終わりに近づき、帰国を目前にしたとき、かけがえのない人たちと幸せな思い出をたくさん作ってきたからこそ、ここを離れることが本当に悲しかったです。自分を受け入れてくれて、一緒に過ごしてくれたすべての人たちに、改めて感謝の気持ちを伝えたいです。私はもし誰かデンマーク留学を考えている人がいるなら、自信を持って、きっと後悔のない選択になれると言えます。