

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026年2月1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1月25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: 9月上旬～12月中旬 2学期: 3学期: 4学期:
学生数	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 = 24.7 円)	B 日本円	備考
授業料		円	
宿舍費	35,214	円	家賃+サービス+清掃/管理費+決済手数料
食費		300,000 円	
図書費		円	
学用品費		円	
携帯・インターネット費	350	9,232 円	デンマーク用と旅行中に足りなくなった時に買い足した eSIM
現地交通費	3,000	円	自転車を借りていたが寒すぎてメロをよく使っていた(☑大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費		円	
旅費(留学中)		800,000 円	大体 14 ヶ国 20 都市に行った。沢山の経験と思い出ができた。
被服費		10,000 円	古着、サウナ用の水着の購入など
医療費		円	
保険費		60,000 円	形態: 明治大学指定の保険、親に支払ってもらったため詳しい値段は不明
渡航旅費		253,390 円	JAL(Finair)から往復で購入
ビザ申請費		53,655 円	
雑費		円	
その他		円	
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	38,564 (=952,531 円)	1,477,045 円	
総計(A+B) ※円		2,429,576 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。

現地情報

<p>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)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>なし <input type="checkbox"/>あり (治療を受けた場所: _____)</p>
<p>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)</p> <p><input type="checkbox"/>なし <input checked="" type="checkbox"/>あり (問題の内容や相談した人等: 大学のマイページに入れなくなり、大学事務室に行きました)</p>
<p>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?</p> <p>外出時は特にスマートフォンと財布の管理に注意していました。</p>
<p>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。)</p> <p>留学期間の途中に、各部屋にインターネットが設置されましたが、それ以前も寮でインターネットは使えました。現地で、eSIMではなく物理SIMを購入して使用したため、日本にいた時に使っていた電話番号が使えなくなり、銀行アプリや一部SNSなどにログインできず、少し困りました。</p>
<p>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設し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。)</p> <p>日本のクレジットカードで全ての支払いをしました。</p>
<p>6) 現地では調達できない日本から持っていきべき物があれば教えて下さい。</p> <p>基本現地でなんでも揃うと思います。強いていうなら日本のはちまきなどを持ってくればよかったと思いました。</p>
<p>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。)</p>

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 単位		<input checked="" type="checkbox"/> 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)
Gender and Sexuality Studies		ジェンダー・セクシュアリティ研究
科目設置学部・研究科	Faculty of Humanities	
履修期間	2025 年秋学期	
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・ディスカッション(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	Michael Nebeling Petersen	
授業内容	特にデンマークにおけるジェンダーやセクシュアリティに関する基本的な理論や概念を学び、それらが社会、文化、政治の中でどのように構築されているかを考察した。文献講読や議論を通して、現代社会における多様性や包摂について理解を深めた。	
試験・課題等	1 ページ 2400 語で 11-15(16-20)ページの最終レポート	
感想を自由記入	日本の大学ではあまり深く触れる機会がなかったテーマについて、欧州の文脈から学ぶことができた点が非常に有意義だった。自分の中の前提を問い直す機会が多く、留学先で履修してよかったと感じた。 また、レポート提出がある授業は、AI の使用の有無に関わらず、AI 宣言書というものを提出しなければならないが、私はそれを提出し忘れたため追加提出になり、成績が出るのがかなり遅れたため、もっと注意すべきだった。	

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)
Danish Architecture and Urban Design	デンマーク建築・都市デザイン
科目設置学部・研究科	Faculty of Humanities
履修期間	2025 年秋学期
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・ディスカッション・フィールドワーク(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設計の特徴について学び、コペンハーゲンの都市空間や公共性、生活文化との関わりを考察した。授業内外で実際の都市や建築を見る機会もあり、理論と実例を結びつけながら理解を深めた。
試験・課題等	1 ページ 2400 語で 11-15(16-20)ページの最終レポート
感想を自由記入	実際にコペンハーゲンという都市に暮らしながら学べたことで、授業内容を生活の中で実感できた。街のつくりや人々の価値観が日本と異なり、都市と社会の関係を考える良い機会になった。 私が履修した二つの授業はどちらも期末レポートが重要なので、レポート締め切りと旅行が被った年末年始が特に忙しかった。

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。

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	大学入学
	8月～9月	留学制度について調べ始める
	10月～12月	志望校決定
留学開始年	1月～3月	提出書類などを整理
	4月～7月	派遣先大学からの案内を確認、ビザ申請など
	8月～9月	留学開始
	10月～12月	
留学/帰国年	1月～3月	期末試験、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。

私は、ヨーロッパで多様な価値観に触れたいという思いから、デンマークとコペンハーゲン大学を選びました。実際に留学してみると、授業そのものはもちろん、寮生活や日常生活、旅行を通して学ぶことが非常に多く、この留学先を選んで本当によかったと感じています。コペンハーゲンは落ち着いていて治安面でも比較的安心感があり、公共交通機関も整っているため、初めての長期留学先としても過ごしやすい環境でした。一方で、物価や為替の面では日本と比べると本当に大きく、食費や交通費、旅行費などが想像以上に大きな出費になり、金銭面で負担してくれた両親には感謝しかありません。そのため、留学を考えている人は、学費や渡航費だけでなく、現地での生活費、為替の変動、旅行にかかる費用まで含めて、少し余裕を持った予算を考えておくことが大切だと思います。

また、留学は自分一人の力だけで実現したものではないと強く感じました。送り出してくれた家族、現地ですべて支えてくれた友人や寮の人たちなど、本当に多くの人のおかげがあって留學生活を送ることができました。困った時に相談できる人がいることのありがたさを、留學中は何度も感じました。私は大学のマイページに入れなくなった利、メールが届かなくなったため事務室に相談しましたが、自分だけで抱え込まず、周囲を頼ることの大切さを実感しました。留學では、語学力や行動力だけでなく、人に助けを求める力や、感謝を言葉にすることもとても重要だと思います。

生活面では、住居環境が留學生活の満足度に大きく関わると感じました。私が住んでいた Signalhuset は、共有スペースがありながらも個室がしっかりしており、自分の時間を確保しやすかったです。また、以前住んでいた留學生が残っていた道具があり、炊飯器やキッチン用品などの面で出費を抑えられました。留學前には、Housing Foundation の案内をよく読み、過去の留學報告書も参考にしながら、寮の特徴や立地、費用を比較しておくとういと思います。人気の寮は早く埋まることがあるため、準備は早めが大切だと感じました。

さらに、現地での通信や支払い方法についても事前に考えておくべきだと思います。私は物理 SIM を使ったことで、日本で使っていた電話番号が使えなくなり、銀行アプリや一部 SNS にログインしにくくなって少し困りました。今後留學する人は、SIM の選び方だけでなく、日本の電話番号が使えなくなった場合に困るサービスがないかも確認しておくとういことです。支払いは基本的にクレジットカードで問題なく生活できましたが、為替の影響で請求額に差が出るため、こまめに利用額を把握しておくことも大切だと思います。

留學中は、不安や孤独を感じることもあると思います。私自身も、慣れない環境の中で最初から全てが順調だったわけではありません。しかし、生活を重ねる中で少しずつできることが増え、最初は不安だったことも次第に自信に変わっていきました。授業、寮生活、旅行、現地の人との関わりなど、どれも日本にいたままでは得られなかった経験でした。特に、違う文化や価値観の中で生活したことは、自分の考え方や物事の見方を広げてくれたと思います。

留學は大変なこともあります。それ以上に得られるものが大きく、自分自身を成長させてくれる経験になりました。