

留 学 報 告 書

記入日:2020年4月23日

所属学部／研究科・学科／専攻	国際日本学部／国際日本学科
留学先国	デンマーク
留学先高等教育機関名 (和文及び現地言語)	和文: コペンハーゲン大学 現地言語: University of Copenhagen
留学期間	2019年8月～2020年3月
留学した時の学年	2年生(渡航した時の学年)
留学先での学年	3年生(留学先大学で在籍した学年)
留学先での所属学部等	人文学部 <input type="checkbox"/> 特定の学部等に所属しなかった。
帰国年月日	2020年3月23日
明治大学卒業予定年	2022年3月
留 学 先 大 学 について	
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	1学期:9月上旬～1月上旬 2学期:2月上旬～6月上旬 3学期: 4学期: (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)
学生数	約37,000人
創立年	1479年

留学費用項目	現地通貨 (DKK)	円	備考
授業料	0	0円	協定留学のため留学先での授業料は免除。
宿舍費	74,231	1,187,696円	デPOSIT 8,000DKK+ 家賃 22,077DKK/3か月×3回払い
食費	10,500	168,000円	1,500DKK/月×7
図書費	1,714	27,424円	2学期分の教科書代です。
学用品費	100	1,600円	筆記用具などは殆ど持っていきました。
携帯・インターネット費	1,400	51,200円	200DKK/月×7 (60GB+10時間通話)
現地交通費	1,050	16,800円	レンタル自転車 150DKK/月×7 (<input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	21,875	350,000円	月約5万円の旅費。(ポーランド、オランダ、北欧 3か国、エジプト、イタリア)
被服費	500	8,000円	衣類はおおよそ持っていきましたが、必要に応じて 夏服や靴下などを購入しました。
医療費	0	0円	
保険費		115,975円	形態:明治大学指定の海外旅行保険
渡航旅費		254,240円	渡航関連欄参照。
ビザ申請費	1,900	30,400円	別途、申請センター利用料(3,750円)がかかる。
雑費	2,100	33,600円	日用品の購入など。
その他		円	
その他		円	
合計	115,370	2,244,935円	

渡航関連	
渡航経路	
往路 出発地: 成田空港 目的地: コペンハーゲン空港 経由地: スワンナブーム空港	
復路 出発地: コペンハーゲン空港 目的地: 成田空港 経由地: なし	
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: タイ国際航空 料金: 94,900 円 復路 航空会社: スカンジナビア航空 料金: 159,340 円 _____ ∴合計: 254,240 円	
航空券購入方法	
<input checked="" type="checkbox"/> 旅行代理店(店名: キャンパスサポート中野店) <input checked="" type="checkbox"/> インターネット(サイト名: スカイスキャナー) <input type="checkbox"/> その他()	
滞在形態関連	
1) 種類(留学中の滞在先)(例: アパート, 大学の宿舎など)	
<input checked="" type="checkbox"/> 学生寮(寮の名前: Base Camp) <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ	
2) 部屋の形態	
<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 _____)	
3) 共有部分	
<input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> トイレ <input type="checkbox"/> キッチン(<input checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)	
4) 住居を探した方法:	
Housing Foundation というコペンハーゲン大学が紹介してくれる業者で探しました。 しかしこの業者は留学生の間で悪名高く不当にクリーニング代が請求されたりとトラブルが絶えないのでここから探すのはあまりお勧めできません。私の住んでいた寮はホームページから直接契約を結ぶことができますし、他の方法を検討することをお勧めします。	
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)	
コペンハーゲン市内の中心部に位置し、立地がいいので行動範囲が広がります。家賃が少々高めですが、一人部屋にキッチンとお風呂がついているのでプライベートな空間を好む人にはとてもお勧めです。設備もきれいで問題ありません。また、寮では定期的にイベント(お出かけ、料理、ランニングなど)があるので他の寮生とも交流を持つことができます。個人的にはシティーキャンパス徒歩 5 分と学校に近いところがお気に入りでした。	
現地情報	
1) 留学期間中、病気やケガをされましたか。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)	
<input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> 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。	
<input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> 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?	
外務省のたびレジに登録して定期的にメールで情報収集を行っていました。デンマークは基本的に治安が良かったので、危険な目にあったり、そのような危ない雰囲気はなかったです。	
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。	
寮、大学ともに接続が安定した wi-fi がありました。また、いつでもネットを使えるようにセブンイレブンで SIM カード(LEBARA 社)を買って、日本から持ってきた SIM フリーに設定したスマホを使っていました。	
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。)	
親に日本の銀行口座に毎月入金してもらい、それと紐づけされたクレジットカードを使っていました。現金はほとんど使う機会がなかったので、必要な時だけ街の ATM でキャッシングをしていました。	
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。	
外食は高いので自炊はマストだと思います。日本食(特に調味料)を沢山持っていくととても便利です。調理器具は 100 均のレンジで炊ける炊飯器がお勧めです。またルーズリーフや修正テープなど入手困難だったので、スペアなど持っていくことをお勧めします。(少々高額ですが市内中心部に無印良品があるので必要な場合はそこで調達可能です。)	
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。	

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してください)

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。
37.5(ECTS)単位	<input checked="" type="checkbox"/> 22 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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> メール <input type="checkbox"/> その他() ・履修の制限はありましたか? はい	
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):
The Danish Welfare Model	デンマークの福祉モデル
科目設置学部・研究科	Department of Economics, Study Council
履修期間	秋学期
単位数	7.5ECTS
本学での単位認定状況	5 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	Bjarne Hastrup
授業内容	デンマークの社会福祉について学ぶ留学生むけの授業。 講義中心だが、ディスカッションもあり。
試験・課題など	6~10 ページのレポート。 テーマが発表されてから 5 日間以内にオンライン上で提出。
感想を自由記入	予習のページ数が多く、特にバックグラウンドもなかったので少し大変でしたが得るものが大きかったので、とてもお助めの授業です。社会福祉はデンマークを語るうえで欠かせない要素であり、それを学んだことで、デンマークの社会や文化、人々の気質などを知ることができ、デンマークという国に対して理解が深まったように思います。

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	デンマーク文化の DCC コース
科目設置学部・研究科	Study Board of Archaeology, Ethnology, Greek & Latin, History
履修期間	秋学期
単位数	15ECTS
本学での単位認定状況	10 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	講義と遠足(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	Per Methner Rasmussen
授業内容	デンマークの文化や社会について学ぶ留学生むけの授業。オムニバス形式でテーマごとに教授が変わる。講義がメインで数回、遠足も行われる。
試験・課題など	指定されたテーマで 6~10 ページのレポートを書き、オンライン上で提出。
感想を自由記入	オムニバス形式でテーマごとに教授が変わるので、とても興味深い回もあれば少し退屈な回も存在しました。遠足ではルイジアナ美術館、フレデリクスボー城、歴史を紹介するシティーツアーなどに出かけました。講義で事前に遠足地について学んでいるので、実際に行ったときに、それを目で確かめることができ、とても勉強になりました。

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 Society1		日本の歴史・文化・社会の紹介 1	
科目設置学部・研究科	Study Board of Cross-Cultural and Regional Studies		
履修期間	秋学期		
単位数	7.5ECTS		
本学での単位認定状況	5 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	Margaret Dorothea Mehl		
授業内容	日本の歴史、文化、社会について学ぶ授業。英語で書かれた日本史の教科書をもとに戦後から現代の歴史、文化、社会について学ぶ。講義中心だが、1講義につき、2回ほどディスカッションの機会がある。		
試験・課題など	授業で学んだ内容から自由テーマで5ページのレポートを書き、印刷して提出。		
感想を自由記入	外国から日本はどのように見えているのかということに興味があったので、この授業をとったことで新たな視点を獲得することができて、とても良かったです。また、この授業は日本語学科の生徒向けに開かれているので、多くのデンマーク人の生徒と知り合うことができ、それも大きな収穫でした。		

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 Danish Language Courses Beginner's Level		学期前デンマーク語講座 初心者レベル 1	
科目設置学部・研究科	Department of Nordic Studies and Linguistics University of Copenhagen		
履修期間	学期前約 1 ヶ月		
単位数	7.5ECTS		
本学での単位認定状況	2 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 210 分が 5 回		
担当教授	Oscar Otto Sanz		
授業内容	約 1 ヶ月間のデンマーク語集中講義。会話練習が中心。		
試験・課題など	試験は口頭テストと筆記テストの両方。		
感想を自由記入	集中講義だったため、毎授業、内容が濃くついていくのが大変だったので、必死に予習、復習に励みました。(勉強しすぎてテストが簡単に感じました。) 会話が中心の授業なので留学生の友達を作るよい機会となりました。また日常の中で知っている単語を見つけると、自分の成長が実感できるので、大変だった分やりがいを感じることができました。		

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):	
Marketing		マーケティング	
科目設置学部・研究科	Department of Economics, Study Council		
履修期間	春学期		
単位数	7.5ECTS		
本学での単位認定状況	0 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、隔週で2回		
担当教授	Ole Ejnar Andersen		
授業内容	マーケティングの基礎を学ぶ。		
試験・課題など	コロナウィルス感染拡大の為、明治大学に春から復学したため、試験は受けていません。そのため、単位認定も0です。		
感想を自由記入	教授が具体的な事例を紹介しながら、授業をすすめてくれるので、実生活に近い気がして、集中力を切らさずに興味をもって毎授業受けることができました。		

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):
Sociology of the Welfare State: Theoretical Perspectives	福祉国家の社会学:理論的視点
科目設置学部・研究科	Department of Sociology, Study Council
履修期間	春学期
単位数	7.5ECTS
本学での単位認定状況	0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 Abrahamson
授業内容	世界各国の社会福祉制度について学ぶ。
試験・課題など	コロナウィルス感染拡大の為、明治大学に春から復学したため、試験は受けていません。そのため、単位認定も0です。
感想を自由記入	毎授業、1つの国を取り上げ、徹底的にその歴史や特徴を先生が説明してくれますが、ただ説明をひたすら聞いているだけなので少し退屈でした。

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):
Cross-Cultural Aspects and Contexts of Danish Society	デンマーク社会の異文化的側面と環境
科目設置学部・研究科	Study Board of Cross-Cultural and Regional Studies
履修期間	春学期
単位数	15ECTS
本学での単位認定状況	0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180分が2回
担当教授	Frank Sejersen
授業内容	デンマーク社会の文化を人類学の視点から学ぶ。
試験・課題など	コロナウィルス感染拡大の為、明治大学に春から復学したため、試験は受けていません。そのため、単位認定も0です。
感想を自由記入	ゲスト講義が多く、先生によっても授業スタイルやテーマが異なるので毎回飽きることなく授業に臨めました。講義だけでなく時々、遠足で美術館やシティーツアーなどに出かけるので、自分では赴かないようなところに行けてよりコペンハーゲンやデンマークへの理解が深まったように思います。

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)
<input checked="" type="checkbox"/> 就職 <input type="checkbox"/> 進学 <input type="checkbox"/> 未定 <input type="checkbox"/> その他:
2) 進路決定の際に活用したウェブサイト, 書籍, 機関など
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。
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、滞在先の確保、留学中の中間試験、期末試験、その他イベント等

2018年 1月～3月	
4月～7月	通年で TOEFL Preparation などの語学試験対策の授業を受講 4 月下旬 海外留学フェスタで留学に関する基礎的情報収集 6 月中旬 初めての TOEFL 受験
8月～9月	8 月 フィリピンの語学研修に参加(1 ヶ月) 9 月中旬 2 回目の TOEFL 受験
10月～12月	10 月中旬 海外留学フェスタで選考方法などの情報収集 11 月中旬 出願、選考
2019年 1月～3月	3 月下旬 コペンハーゲン大学から入学許可証が届く Residence Permit(ビザ)申請センター予約、必要書類準備
4月～7月	6 月下旬 Residence Permit 申請 寮の申し込み、契約 行きの航空券購入 保険契約
8月～9月	8/26 現地到着 8/28 オリエンテーション 8/29 “ 9/1～ 秋学期授業開始 9 月中旬 Residence Permit 取得 (出国前に受け取れなかったので現地の寮に届くように手配) CPR number 申請→Residence Card, Yellow Card 取得
10月～12月	10 月中旬 秋休み: ポーランド旅行 11 月下旬～12 月中旬 期末試験期間: レポート作成の日々 12 月中旬～ 1 月下旬 冬休み: 北欧 3 か国旅行、クリスマスパーティー、エジプト旅行
2020年 1月～3月	1/ 6～ 1/28 デンマーク語講座 2/3～ 春学期授業開始 3/12～ コロナウィルス感染拡大に伴い、オンライン授業に移行 3/17 帰りの航空券購入 3/23 帰国
4月～7月	
8月～9月	
10月～12月	

留学体験記

この留学先を選んだ理由、留学生活全般について、留学を志す後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。

デンマークは世界幸福度ランキングで毎年上位にランクインしており、実際に住んでそれを体験してみたかったこと、その大きな要因と言われている充実した社会福祉制度について学んでみたかったこと、デンマーク人は流暢に英語を話すので英語の勉強もできるということでデンマークを選びました。また、留学する目的は日本を外から見て日本について理解を深めること、様々な国の人と知り合い自分の視野を広げることだったので、日本語学科があり、世界中から多くの留学生が集まるコペンハーゲン大学はわたしにとってまさに理想の留学先でした。

授業数が週に 4 コマと少なく、その分自主学習に重きが置かれていることで日本での大学生活と時間の過ごし方が大きく異なりました。勉強において自習時間がメインになったことで、自分の学びに対する姿勢も変わりました。また、他国の留学生の学びに対する前のめりな姿勢や知識の豊富さも、とてもよい刺激になりました。学んだことが身になっていく感覚というのを手に入れることができ、学ぶ楽しさに改めて気づかされました。

授業が少ないことで自由な時間も多かったので勉強、友達とお出かけ、イベントの参加、日本食パーティー、ボランティア、旅行と、文字通りできることは何でもスケジュールに詰め込みました。留学の期間は有限なので多少無理をしても死にはしないというレベルで活動し充実の日々でした。ボランティア活動はデンマークではとても身近なもので種類も沢山あり、様々な年代の人と関わることができるのでデンマーク社会を知るよい経験でした。私はフードシェアリングやコペンハーゲン市のボランティアなど定期的なものから不定期なもの合わせて 5 種類のボランティアで活動していました。

コロナウィルスの影響で、急遽予定よりも 3 か月程早く帰国することになりましたが、そんな忙しい日々を送っていたおかげで振り返るとやり残したことや後悔は殆どなく、やりきったという気持ちで留学を終えることができました。この経験から少しでもやりたいと思ったことはチャンスがあればそれを逃さないこと、いつ何が起るかわからないので一日一日を丁寧に過ごすこと、これが本当に大切だと身をもって感じました。

これは留学を志す方にも通じることだと思います。少しでも興味があって、そこにチャンスがあるなら、ぜひ挑戦することをお勧めします。何かありましたらお気軽にご連絡ください！！