

交換留学帰国報告書

記入 | 2019 年 2 月
 所属 & 学年 | 教育発達科学研究科 M2
 卒業予定 | 2019 年 3 月

留学先大学	コペンハーゲン大学
留学先国	デンマーク
留学期間	約 6 ヶ月 （修士 2 年次に留学）
留学開始 - 終了	2018 年 8 月 1 日 - 2019 年 1 月 27 日

A. 留学に至った経緯や留学準備について

- ① 留学する大学や国、プログラムを決めた理由を教えてください。

コペンハーゲン大学は、英語で開講されている授業が多く、自分の興味のある科目（メンタルヘルスに関する学際的な科目）が開講されていたためです。デンマーク国民の幸福度が高いと言われていることについて、その背景にある人々の考え方、社会システムにも関心がありました。

- ② 留学を志したきっかけや経緯、動機などについて教えてください。

修士課程修了に必要な単位は、M2 の前期までに取り終えることができるため、残りの期間を利用して、自分の関心のあるテーマに関して、他の国での実践や異なる専門分野からのアプローチを学び、より多角的な視点を身につけたいと考えました。

- ③ 留学前の海外渡航経験があれば教えてください。

渡航先	渡航時の学年	目的 & 期間など
ノルウェー	M1	セミナー参加、1 週間

- ④ 実際に留学準備を始めたのは応募した時期からどのぐらい前でしたか？

大学院入学後、留学を検討し始め、M1 の夏に大学の IELTS 講座を受講しました。しかし、すぐにスコアがとれず、M1 の冬の受験で応募基準に達したので、それから留学先を検討して、二次募集に応募しました。

- ⑤ 海外留学室の個別相談を利用した方は相談回数や相談内容、参考になったことを教えてください（利用していない方は、利用しなかった理由や状況など）。

2 回程度、留学先をどこにするかを決めるにあたって、アドバイスをいただきました。

B. 留学前の語学対策や単位などについて

- ① 留学前の語学対策、TOEFL などの受験回数などについて教えてください。

IELTS を 3 回受験しました。大学の IELTS 講座と、そこでいただいた教材で勉強しました。スピーキングはスカイプ英会話、リスニングは podcast を利用していました。

- ②単位取得、単位互換、教職履修などに関してのアドバイスをお願いします。

留学するまでに必要な単位を取り終えていたので、単位互換はしませんでした。留学先で修士論文を書いて、提出しました。

C. 授業や勉強について

- ①留学先で履修した科目と科目コード（例：MKG3001 Introduction to Marketing）、時間数、形態、授業の内容、履修方法、などについて教えてください。

HDFB00101E Oral Proficiency 1

HDFB00102E Written Proficiency 1

学期前のデンマーク語の授業。8/6～8/23の午前中毎日開講され、会話の練習などをしました。教科書2冊の購入が必要で、オンラインで復習ができます。試験は、筆記と口述の2種類です。

SFOK18001E Stress and Health from a Life Course Perspective

週1で2時間、事前に指定された文献を読んだ上で参加する講義とディスカッション形式の授業でした。内容は、ストレスによる心身の悪影響の予防や介入について、学際的に学ぶものです。最後に、コンピューターを用いた選択問題100問の試験がありました。

APSK15110E Work and Organisational Psychology, Seminar.

週1で3時間、事前に指定された文献を読んだ上で参加する講義とディスカッション形式の授業でした。職場のメンタルヘルスについて、デンマークにおける実践、重要な理論について、それぞれ2人の先生から学びました。授業中にプレゼンを2回して、そのフィードバックを受けて3本のライティング課題に取り組みました。

AØKA08184E The Danish Welfare Model (for foreign students only)

週2で2時間ずつの講義形式の授業でした。留学生のみを対象として、デンマークの福祉モデルについて学ぶ内容です。教科書は2冊。オンラインで記述試験がありました。

- ②授業を受けるにあたって、心掛けていたこと、どんな努力や工夫をしていましたか？

授業前に当日先生が使用するパワーポイントが配られるので、事前に目を通して、自分なりに内容を把握し、知らない語彙がないようにしていました。わからない点は、できるだけその授業の間に先生に質問するようにして、授業後は復習をしました。

- ③学習面で困ったことはありましたか？どのように解決しましたか？

授業中のグループディスカッションで、議論の内容についていくことが難しかったです。メモをとっている人に見せてもらいながら、話の流れをなんとかフォローし、自分の考えを述べていました。

D. 大学生活について教えてください。

- ①現地の雰囲気や大学の校風について教えてください。

コペンハーゲンには古い街並みがとても綺麗に残っていて、街の規模が小さく、たいいていのところに徒歩や自転車で行くことができます。

大学やデンマークの文化として、カジュアルな雰囲気が印象的でした。コミュニケーションが直接的、役職にかかわらずファーストネームで呼び合うなど。大学で行われていた就職説明会では、誰もスーツを着ておらず、お菓子を食べながら意見交換をしていて衝撃を

受けました。学期はじめに学長が新入生ひとりひとりと握手をするイベントがあり、授業の中でも先生と生徒との対話の中で授業の進め方が決まっていくことが多かったです。

②ネット環境、施設、周辺環境などハード面について教えてください。

寮、大学、図書館、電車、カフェなどたいいていところで wifi を使うことができ、とても便利でした。ただ、道でも地図アプリなど使いたかったので、現地で SIM カードを購入し、一番安い定額プラン（月額 1800 円程度）を利用していました。
大学が契約している電子ジャーナルが充実していて、たいいていの文献をダウンロードして読むことができました。
大学内に学習スペースがあまり多くないので、図書館を利用していました。王立図書館は、外観、内装ともにとても素敵で、ひとり用の机もあり、勉強に適していました。

③留学先でどのようにして現地の学生と交流を深めましたか（具体的にお願いします）？

学期が始まる前のデンマーク語の授業は、15 人程度の人数で、毎日連続で授業があるため、昼食を一緒に食べたりして親しくなりました。メンターの人が企画してくれるイベントで、他の国から来ている留学生と知り合いになりました。私がとっていた授業は留学生がとても少なかったので、留学生同士で話しやすかったです。

④余暇の過ごし方（授業後や長期休暇など）について教えてください。

現地で知り合った人たちと近隣の観光に行ったり、カフェでゆっくりしたりしました。
10 月のオータムブレイク、試験終了後には、ヨーロッパ内を旅行しました。コペンハーゲンから街の中心から空港までメトロで 30 分程度、ヨーロッパ内の飛行機代がとても安く、旅行に行きやすかったです。

E. 健康管理、保険、予防接種など

①健康管理あるいは衛生面について注意していたことはありますか？

10 月頃から日照時間が短くなり、一時期、日中ずっと眠い状態がありました。ビタミン D を飲み、貴重なお天気のよい日には外に出て日光を浴びるようにしていました。

②留学中に病院へ通った経験の有無、医療費などについて教えてください。

体調を崩すことがなかったので、病院は利用していません。

③加入した保険の種類について教えてください。

☐ 留学先の大学が用意した「キャンパス保険」への強制加入

*キャンパス保険でカバーされない部分は、個人保険に加入も含む

☒ 個人の保険のみ

☐ キャンパス保険と個人の保険の二重加入

④留学するにあたって、予防接種は必要でしたか？

☐ はい（種類：）

☒ いいえ

F. 住居、食事、マナーなどについて

①留学中の滞在先について教えてください。

形態	☒ 寮 ☐ 下宿 ☐ アパート ☐ ホームステイ ☐ その他（ ）
何人部屋	（1）人

- ②生活（住居、食生活、服装など）や習慣の違い（マナー、対人関係）、安全面などについて、困ったこと、気をつけていたことがあれば教えてください。

コペンハーゲンとは日本よりも治安が良いと思いますが、夜遅い時間は歩かないようにしていました。持ち物は常に携帯するようにしていました。
ほとんどのデンマーク人が、流暢な英語を話されますが、簡単なデンマーク語が話せると、より親しくなりやすいと思います。

- ③日本から持参するとよいもの、または持参しなくてもよかったと思うものは何でしょうか。

持参するとよいもの
・薬 ・日本の調味料 ・スリッパ
・ヒートテック ・ニット帽、手袋などの防寒具
アジア食材店で、しょうゆや味噌など売っていますがけっこう割高です。
かなり寒いので、防寒グッズは必須だと思います。

- ④参考となる留学先国の情報（出版物、web サイト）を教えてください。

留学やワーキングホリデーで滞在していた人のブログを見ていました。
寮選びの際には、寮の名前を検索して、英語で書かれた口コミを調べました。

G. 留学費用について

- ①留学費用や支出の管理などに関してアドバイスがあれば教えてください。

デンマークは物価がとても高く（私の感覚では、だいたい日本の2倍程度でさらに消費税25%）、正直、支出を抑えるのはかなり難しいと思います。食事は、基本的には自炊をして、特別なときだけ友人とセルフサービスの店で外食したりしました。生活用品、洋服などは、人から譲ってもらったり、リサイクルショップで買ったりしました。新品を買う場合は、IKEAで買いました。

- ②奨学金はもらっていましたか？

☒ はい （奨学金名：JASSO 奨学金 支給額：80,000 円）

☐ いいえ

- ③差し支えなければおおよその留学費用を教えてください。*内容の費目は自由に変えてください。

内容	金額	備考
渡航費		
保険代		
予防接種・ビザ代		
住居費		
食費		
教科書代		

F. 今後の進路や目標、就職活動について

- ①卒業後の進路（進学、就職、その他）について教えてください。

☐ 進学

☐ 就職

☒ その他（休職して大学院生になったので、前職（心理職公務員）に復帰）

- ②今後の進路や目標があれば教えてください。また留学の前後で、進路や目標に対しての考え方や気持ちの変化があれば教えてください。

様々な人の考え方にふれて、大学院と留学先で学んだことを活かし、社会の課題に対して、仕事や仕事以外での活動を通して、自分にできることを考えていきたいという思いが強くなりました。

- ③留学中に就職活動を行った方は、具体的なエントリー、一時帰国の時期、感想などを教えてください。海外留学生用の就職活動を受けた場合はそれに関する情報をお願いします。

就職活動はしていません。

F.留学を終えて感じること

- ①留学を終えて今の率直な気持ちや感想、印象に残っていることなど教えてください。

留学ができて、本当によかったと感じています。社会人から学生になって、また、初めての留学でもあり、海外の学生生活に適應できるか、渡航前はとても不安でしたが、結果的になんとかなり、とても楽しく過ごすことができました。

授業への参加やボランティア活動などを通して、自分の専門分野について、日本で学んでいたこととは違った視点から理解を深めることができ、とても勉強になりました。

勉強以外の面では、日本で生活していたら、会えなかった人たちと知り合うことができたことは本当に貴重なことです。高校生や70歳代のデンマーク人とも話す機会があり、年齢を問わず、社会の課題に関心を持ち、取り組んでいる人が多くいることに刺激を受けました。また、デンマーク人が「hygge」と呼んでいるものですが、真冬の厳しさ中で、居心地の良い場所、人とのつながりの中でほっとできる感じを実際に体験できたことは、今後、心の健康に関する課題に取り組む上で、大切にしていきたいことだと感じました。

- ②留学したことで、何がどのように変わったと思いますか？

まだ整理ができていませんが、考え方がかなり変わったと思います。以前は、AかBかどちらかに決めないといけないと思っていたのが、CやDという方法もあることに気づけたり、今はまだ決められないということを決めればよいという風に思えたり、選択肢が増えたように思います。また、デンマークで働く女性の飾らないスタンスが魅力的で、自分の中の目指すイメージのひとつになった感じがします。

- ③現在、留学を考えている学生へのメッセージをお願いします。

私は、留学もしたいけど、修士は2年で卒業したいという思いから、留学期間は半年間、語学の準備も不十分なままで行くことになりました。語学に自信があれば、もっとこんなことにも挑戦できたかな、1年あったらこれもできたかな、という思いもありますが、今の自分でできることはできたとポジティブに受け止めています。それぞれの人が、それぞれのタイミングで得られるものがあるのかなと思います。

以上