

## 交換留学帰国報告書

記入 | 2019年2月  
所属 & 学年 | 経済学部 4年  
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5ヶ月 (4年次に留学)
留学開始-終了	2018年8月15日 - 2019年1月25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。

デンマークの人材育成の仕組みについて知りたかったから。私は将来教育、労働分野に携わることを希望しており、生涯教育先進国、働きやすい国として知られているデンマークに興味を持ち、留学先として選定した。

- 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。

長期間、外国で自分の学びたいことを突き詰めるという大学生の今しかできない経験がしかなかったから。2年次にアメリカ・シンガポールへ短期留学を通じて得たものは多かった一方、短期間ゆえに文化の表層的な部分しか理解できなかったと感じていた。そこで3年生の夏、就活を考えたタイミングで「一定期間、異国で一人で生活をするを通じて、より文化・社会について考えをめぐらせ、自分の視野を広げたい」と思い、留学を決意した。

- 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
アメリカ	2年	3週間
シンガポール	2年	10日間

- 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？

半年前

- 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）。

4回程度  
留学目的の明確化につながった。

**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。

IELTS2回（3年夏休みにIELTS集中講座受講）

②単位取得、単位互換、教職履修などに関するアドバイスをお願いします。

4年次に留学を考えている人はゼミの先生に単位や卒業論文との兼ね合いについて相談してみるとよい。私は前期に後期分の単位の履修を行い、留学中に郵送で卒業論文を提出した。

**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。

- 2500-E18 Danish Society-A sociological perspective, 7.5ECTS  
週2時間のオムニバス形式の授業。毎授業担当教授が変わり、デンマークの福祉制度、労働市場、医療事情等、デンマーク社会に関わる様々なトピックを扱う。成績評価は英文10枚の最終レポート。
- 4781-E18 DCC Course in Danish Culture, 7.5ECTS  
週2時間のオムニバス形式の授業。毎授業担当教授が変わり、デンマークの歴史、芸術、建築等デンマークを文化の側面から理解する。講義内に遠足があり、デンマークの美術館やお城に行くことができる。
- 2300-E18 People, power and change: How to organize a social movement, 7.5ECTS  
社会変革を起こすために必要なリーダーシップについて学ぶ実践型の講義。個人が自分のプロジェクトを決め、学期中に遂行することが求められる。成績評価は2週間に1度のレポートと最終レポート。

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？

わからないこと、聞きたいことがあれば授業後に教授に質問しに行く。

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？

講義が聞き取れないときは、友達や先生にその場で聞く。

**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。

コペンハーゲン自転車社会でおだやかな都市。  
校風は自由な雰囲気、学内ではコーヒーやお酒が飲める場所が多い。

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。

学内パソコンあり。学生証を持てば、24時間学内にアクセスできる。  
また、プリンターがあり、上限枚数までは無料で使用可能。

- 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）？

所属学部のメンタープログラムのイベントに参加したり、コペンハーゲン大学で行われている日本語カフェに参加をする。デンマーク人とは仲良くなるのが難しいと言われるが、日本語を学んでいる学生がいるので、友達になれる機会はあると思う。

- 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。

ヨーロッパ各国へ旅行していた。

## 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？

健康面については学食を利用するなどして、栄養をとることに気を付けていた。  
また冬の時期は日照時間が短いため、ビタミンDのサプリメントを摂取していた。

- 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。

無し。

- 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	<input checked="" type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> 下宿 <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> その他（ ）
何人部屋	（ 2 ）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。

ルームメイトと掃除や共同購入品の役割分担をして、お互いが気持ちよく生活できるようにしていた。

- 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：日本食・調味料、化粧品、エチケット用品

持参しなくてもよいもの：シャンプー、服（スーパーやフリーマーケットで安く手に入る）

- 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。

雑誌「WORK MILL with Forbes JAPAN ISSUE 2月号」

## 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高いため、スーパーの広告をオンラインでみたり、Too Good To go 等のアプリを活用したりして食費の支出を抑えていた。

② 奨学金はもらっていましたか？

はい （奨学金名：トビタテ留学 JAPAN 支給額：月 160,000 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	150,000	
保険代	100,000	
予防接種・ビザ代	20,000	
住居費	500,000	月約 8 万円【5.5 か月分】
食費	180,000	月約 3 万円
教科書代	0	

## 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（ ）

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。

留学を経てより自分のやりたいことが明確化し、働くことへのモチベーションが向上した。

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もお願いします。

留学前に就職活動を終えていた。

## 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。

留学を決断したタイミングが 3 年次の夏と遅かったが、あきらめずに留学準備を頑張って本当に良かった。現地で素敵な人達と出会えたことがかけがえのない宝物になった。

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？

自分の好きな環境、居心地の良い状況を理解し、生活の中にとりいれられるようになったこと。

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。

留学をすることは、自分と向き合い、自分の大切にしたいことを理解したり、今まで知らなかった世界、異なるバックグラウンドをもつ人々と接することで視野を広げ、将来の選択肢や可能性を広げてくれるものだと思う。

上記はできるだけ早い段階で行うことが重要であり、学生時代に留学をすることは奨学金や大学からのサポート面を考慮してもメリットしかないと思っているので、少しでも行きたいという気持ちがあるのなら、ぜひ実現させてほしいと思う。

◆自由記述欄◆

渡航先の大学や留学の様子がわかる写真（メール添付でも可）があれば下記へ。この報告書はウェブや印刷物として公開する予定ですので、被写体の人物へ使用についてあらかじめ確認をお願いします。

↓↓↓

大学のキャンパス



以上

学食

