

交換留学帰国報告書

記入 | 2020 年 5 月
所属 & 学年 | 経済学部経済学科 4 年
卒業予定 | 2022 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 8 ヶ月 (3 年次に留学)
留学開始 - 終了	2019 年 7 月 31 日 - 2020 年 3 月 20 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。

移民難民問題とサステナビリティの双方を学びたいと思い、授業内容が最も充実していたのがコペンハーゲン大学であったため。

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。

特に不自由もなく生活する中で、「当たり前」を今一度考えるため、日本を外から客観的に見てみたいと思ったから。

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
ドイツ、フライブルク研修	2 年夏期休暇	語学力向上および環境経済に触れること

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？

語学の準備が 4 ヶ月前、GPA 対策などを踏まえると 1 年前から。

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）。

1 回。学校選びの際にアドバイスをいただいた。そこで IELTS 講座も勧めていただいた。

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 講座の前後で二度、IELTS を受験しました。

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。

およそ GPA3.0 が基準になってくるのかなと思います。奨学金も考慮すると GPA3.5 がラインになると思います。

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。

すべてオンライン上での履修登録。

AØKA08184U The Danish Welfare model - for exchange students

ASOA15038U Danish Society – A sociological perspective

HDCB01001U DCC Course in Danish Culture

AØKA08031U Development Economics

AØKA08020U Industrial Organization

どれも座学とグループディスカッションの組み合わせ。予習の量は多い。テストはエッセイ 10-20 枚程度。

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？

日本の授業と異なり予習量が膨大なため、スケジュールを立てて勉強した。現地の学生はとにかく意見を求めてくるため、予習時は文献を読むことに加え思ったこともメモするようにしていた。

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？

訛りの強い先生がおり、英語の聞き取りに苦労した。聞き取れなかったところは授業後に友達に質問した。

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。

デンマークは建築デザイン大国であるため、学校が非常にモダンな雰囲気で綺麗だった。街も綺麗に保たれており、自然も豊富、学生の授業に対する意欲は高いが皆私生活にも重きを置いてのんびりと楽しんでいた。

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。

ネット環境は日本並みかそれ以上には整っていると思う。ほぼすべてのスーパーマーケットやカフェで使用できた。何もかもがデジタル化されているため、公的機関とのやりとりの際少し戸惑った。治安は場所にはよるが、きちんと気をつけて生活していれば特に危険を感じることはないと思う。

- 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）？

毎週、現地の日本学科の人たちの交流の場があった。授業の後グループメンバーでカフェテリアに行ったり、寮でディナーパーティーを開くなどして交流を深めた。

- 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。

地域の空手クラブに参加して幅広い年代の現地の方々との交流をした。休暇期間は友達と周辺の国々へ旅行に行った。

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？

毎日決まった時間に就寝、起床して生活リズムを崩さないように気をつけた。初めての自炊だったが、できるだけ栄養バランスのいい食事を作るように心がけた。

- 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。

なし。医療費は無料。

- 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	(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。

1 人部屋だったので特に対人関係で困ることはなかった。寮の周辺にゲームセンターや水タバコのカフェがあったため、夜間の外出は極力しないようにした。

- 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。

ほとんどの物が現地で手に入る。PCに加えて iPad を持って行ったのは良かったと思った。

- 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。

デンマークの日本大使館のウェブサイト。

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。

外食をするとカフェでも 1 食 1500 円以上してしまいますが、自炊する分には日本と同等もしくは低価格でやりくりできます。

- 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：月 8 万円）

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	15 万(当初の予定)	コロナウイルスによる途中帰国で実際はもっとかかった。
保険代	25 万円	アークスリーインターナショナル
予防接種・ビザ代	2 万円	
住居費	月 10 万円	
食費	月 3 万円	カフェ代など含む
教科書代	約 1 万円	デジタル化が進んでおり教科書も半分以上がデジタル

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。

目標はとにかく高く持つのが良いと思っていたが、現地の学生との交流の中で「大切なものの優先順位」をつけた上での目標設定が重要だと感じた。

- 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。

特にしていません

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。

コロナウイルス流行による緊急帰国だったので、完全にやりきった！という感じはないです。それでも留学中は毎日充実した日々を過ごし、自分の成長を実感できていたので後悔の感情はなく、留学に感謝をしています。

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？

様々なバックグラウンドを持った人々と接することで多くの価値観が知識として蓄えられ、物事をより深く多角的に考察することができるようになったと感じます。

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。

留学は、確実に自分に新たな視点を与えてくれます。自分をさらに成長させたい人、将来日本にとどまらず活躍したい人、外から日本を客観的に見てみたい人、あらたな価値観に触れながら自分自身を見つめる時間が欲しい人、自分の目指す姿の実現のために、「留学」を一つの選択肢に加えてみませんか？

◆自由記述欄◆



【プレセメスターのデンマーク語講座】

【長期休暇を利用して人生初の一人旅 in Toledo, Spain】



以上