

## 交換留学帰国報告書

記入 | 2024 年 2 月  
所属 & 学年 | 工学研究科 M2  
卒業予定 | 2024 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 11 ヶ月 (M2 年次に留学)
留学開始-終了	2022 年 8 月 23 日 - 2023 年 8 月 2 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。

第二外国語でドイツ語を学んでいたのでドイツのどこかの大学に留学しようと思っていた。しかし、IELTS 講座でコペンハーゲン大学に交換留学経験者の話を聞く機会があり、コペンハーゲンも面白いかもしれないと思った。コペンハーゲン大学のシラバスを調べてみると、自分の専攻する物理学の歴史に関するユニークな授業があり、それを受講したいと思った。また、コペンハーゲン大学ニールス・ボーア研究所(物理学科)は研究の質も高いので、研究活動もできるといいなと思った。大学院の物理学のプログラムを選択した。IELTS 講座後に星野先生に CuriousU を勧めてもらい、それに参加して、よりヨーロッパに留学したいという思いが強まり、コペンハーゲン大学に決めた。

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。

大学受験のときは、大学というのは研究をするところだと思っていた。しかし、いざ学部に入ってみると、大学で過ごす時間はほとんど授業に費やす時間であり、さらに、理系科目の授業がわからなかった。率直に数学が難しいと思った。実験もつまらなく、とにかく学業へのやる気が出なかったが、研究室配属のために良い成績をとるためにとにかく勉強するというフラストレーションを抱えた生活を送っていた。そんなとき、友人と英語の単位取得のために受験した TOEIC で高得点を取ることができた。それから語学の勉強にのめり込むようになった。なんとなく留学しようと思い、海外留学室が当時開催していた留学シンポジウムに参加した。そこでの留学経験者の体験談がとてもおもしろく、自分もこんな人たちのようになりたいと思った。そこにいた先輩方全員が IELTS 講座を勧めていたので、IELTS 講座を受講することにした。

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	中学 2 年	ホームステイ、二週間
オランダ	大学 3 年	サマースクール (CuriousU)、二週間

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？

3 ヶ月程度前から本格的に必要な書類を作成し始めた。半年程度前から、断続的にシラバスを調べたり、研究室のホームページを見たりと断続的な情報収集はしていた。反省としては、留学のとびらの先輩方などにチェックしてもらうなどフィードバックをもっともらうべきだった。

- ⑤海外留学室での相談内容、参考になったことなどを教えてください。

星野先生には多岐に渡って相談に乗っていただいた。奨学金から単位まで幅広い話題に関して様々な情報をいただき、なんとなく不安だったことをクリアにできた。ぜひこれを読んでいるみなさんも率直に海外留学室に相談されることをおすすめします。

## 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 講座受講前に受験したときには、必要なスコアが取得できなかったが、講座後の受験で目標のスコアは取得できた。CuriousU のあとに自信がついたので、もう一度 IELTS を受験し、更にスコアを伸ばした。コロナ禍では家にいる時間が長くなったので、できるだけ英語環境に自分の身をおいた。

自分の興味のある分野の一般向けの洋書や英語の教科書を読んだりして、リーディング力を伸ばした。リスニング力はドラマや映画を英語音声・英語字幕で見て慣れたあとに、英語音声・字幕なしで見て鍛えた。ライティングは得意でなかったが、とにかく書くことを意識して、メモやノートを積極的に英語で作るようにした。スピーキングは対策しにくかった。自分はあまり知らない人と話すのが得意なタイプではないので、シャドーイングしたり、スピーチの現行を読んだりした。

- 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。

単位互換について事務の方に何うと、基本的には単位互換できず、できたとしても研究室でのセミナーの2単位にしかならないとのことだった。留年することに抵抗はなかったため、特に単位互換をしようとも思わなかった。ヨーロッパでは ECTS という国を超えた単位互換制度があり、単位互換の簡単さに留学して驚いたし、ヨーロッパの友人たちはみな自分が留年してまで留学するという事に驚いていた。

文系では頑張れば留年しないと聞かすが、理系でそういう話は聞かないので、理系の人は留年を前提に交換留学することになると思う。

## 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：MKG 2022 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。

理学部ではブロック制度が採用されており、クォーターのように、2ヶ月程度で期末テストがあった。これが 7.5 ECTS に対応している。2時間の講義と2時間の演習が週に1回、1時間の講義と1時間の演習が週に1回セットになっている。

### NFYK18005U Complex Physics

講義では、大講義室で板書やスライドを使った座学だった。演習では、統計力学の問題を解いたり、実際に各々のコンピューターでシミュレーションを作ったりというものだった。内容は複雑系に関連した数学や物理を習った。最初の2週間は統計力学の復習と大学院レベルの進んだ内容を急ぎ足で習った。その後は、自己組織化臨界、パーコレーション、ネットワークなどべき乗則が見られる現象を習った。TAに積極的に質問するとよい。中間レポートが2回あり、期末試験は面接試験。

### NFYK15006U Biophysics of Cells and Single Molecules

講義は小さめの講義室で板書やスライドを使った座学。演習では、問題を解いたり、各々のコンピューターでシミュレーションを作ったりというもの。オムニバス形式で5人の先生が毎週それぞれの専門を教えるというもの。最初の2週間は高分子物理学に関して、次の週は連続体力学、その次の2週間はゆらぎの熱力学、次の週は光ピンセット、残りの2週間は分子動力学計算に関して学んだ。また、グループプレゼンテーションが必須で、指

定された論文を3~4人のグループで発表する。TAがいないが、受講者数も少ないので、先生に質問しやすい。期末試験は面接試験。

#### NFYK13011U Applied Statistics: From Data to Results

大講義室でのスライドを使った講義とコンピューターを使った演習。特に実験データの解析に必要な統計学を習うという内容だった。また、演習では習ったことを実際のデータに実践した。特に物理学のビッグサイエンスでの例が多かった。受講者数が多い分、TAもたくさんいるので、演習では質問しやすい。中間レポートと期末レポートで評価がつき、ここでは、問題を解いたり、未知のデータを解析したりということが求められる。中間レポートは4週間取り組めるが、期末レポートは36時間で提出しなければならない。

#### NFYK13006U Quantum Optics

小さな講義室でぎゅうぎゅうになりながら受けた講義と、同じ部屋での演習。量子光学の基本と実験に関する授業。電磁場の量子化から始まり、様々な量子状態を学ぶ。その後、実験の理論から、量子テレポーテーションなど進んだ内容まで学んだ。演習ではTAとともに様々な公式を証明したり、講義で習ったことを復習したり、更に進んだ内容の問題を解いたりした。期末試験は面接試験だった。

#### MSc Research Project for Exchange and Guest Students

交換留学生と研究生向けの研究プロジェクト。実験設備の都合を除き、研究期間は基本的に30 ECTS (四ヶ月程度)しか認められていない。教員で指導してくれる方が決まったら、所定の研究提案書を記入する。それに指導教員のサインと学科長のサインを書いてもらう。プロジェクトの報告書(論文)と一般向けの発表によって評価が決まる。交換留学生の研究プロジェクトを担当したことがある先生が全くおらず、事務との交渉が大変だった。また、自分の場合は、渡航後二ヶ月してから正式な指導教員が見つかったため、研究にかけられる時間あまりなかったが、偶然が重なりすぐに結果の出そうなテーマに取り組めた。

当初の留学の動機であった物理の歴史の授業も取りたかったが、コロナ禍などの諸事情により開講されなくなったのが残念だった。

### ②授業を受けるにあたって心掛けていたこと、努力や工夫を教えてください。

授業ではとにかく友達を作ることを意識した。アメリカでの留学経験者が授業で友人を作るのは難しいと言っていて心配していた。しかし、大学院ということもあり半数近くがデンマーク国外からの留学生だったので、たくさんの友人に恵まれた。授業後も居残って課題に取り組めたので、これは本当に幸運だった。デンマーク人とは噂の通り仲良くなるには時間がかかるが、半年ぐらいすると一緒に遊ぶことが多くなった。

中間レポートの採点などTAによって行われるが、採点が間違っていたときは、その旨を伝えるとすぐに更新してくれた。デンマーク人の友人が「デンマークは文句を言わないと始まらない」と言っていたので、積極的な主張が大切だと思った。

研究活動はたまたま興味が一致して、応援してくれる先生らに恵まれたこともあり、面白い研究を行うことができた。研究ができるかどうかは運要素もあるので、積極的に情報を収集しアクションを起こしていくことが大切だと思う。メールを無視されることも多いが、中には返信してくれる上に、応援してくれる先生もいるので、そういった人に巡り会えるようにアクションを起こし続けることが大切だと思う。

### 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。

大学院の授業は学部生も受講可能でかつ自分のすでに知っていることに関連する授業を受講するようにしたが、思ったよりも予復習に時間がかかった。また、グループ発表の機

会も多く、積極的に貢献することを心がけた。M2 で留学したこともあって、すでに様々な知識・スキルがあったので、リーダー的な役割を果たすことが多かったと思う。日本できちんと勉学・研究に取り組めていれば海外でも活躍できると思った。

大学院の講義の試験は基本的に面接試験だった。事前にプレゼンするトピックが 10 個程度与えられる。日時と講義室が指定され、部屋に入るとカードを引いてそこに書いてある番号を言うように言われる。そして、その番号に対応するトピックに関してのプレゼンを 10 分程度、ときどき質問を受けながら行う。その後、10 分間、講義のあらゆるトピックに関して教授陣から質問される。試験の前のプレッシャーはもはや体に悪いが、終わったあとの爽快感は忘れられない。先生方は非常にフレンドリーなので、多少の言い間違いはむしろ助けようとしてくれる。日本での研究環境では一度言い間違えると、印象が悪くなるが多かった（もちろんそうでないところもあると思います）ので、新鮮だった。デンマーク伝統の「会話を通じた教育」を感じることができた。試験も教育の一部だと捉えるというのは建設的な考え方だと思う。また、試験後 5 分程度でもう一度部屋に呼ばれ、成績がつくのもスピーディで良いと思った。

また、授業内容とは関係がないが、授業の登録システムの調子が悪いことが多く、受講者名簿に登録されていなかったり、授業の名簿には登録されているが、試験の名簿にはなぜか登録されていなかったりと事務的なエラーに何度も見舞われたが、全て事務に電話することで解消した。メールでは対応が最低 2 週間かかるなど、対応が遅いことで有名なので、積極的に電話をすると良いと思う。また、試験を受けたのに、システムに成績が反映されていないこともあった。このときは緊急でないので、教授や事務方とメールでやり取りしたが、結局更新までに 2 ヶ月弱かかった。

研究活動は基本的には放任主義の先生だったので、最低でも週に一回会って話すようにしていた。特に進捗がなくても何か話すことは大切だと思う。誰でも初めはナンセンスな提案しかできないが、対話を通じて徐々に面白い研究に発展すると思う。研究活動はどうしても時間がかかるものなので、コツコツ日々取り組むことが大切。自分の場合は、この部分のコードは書いて、来週この部分に取り組むという報告をするだけのときもあったが、先生は安心してくれるので、定期的に会うとよいと思う。

#### 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。

落ち着いた雰囲気。自由な雰囲気でもあるので、やりたいことに打ち込める環境だと思う。理系の大学院は半数程度がデンマーク国外の学生なので、デンマーク以外の分化にふれることも多かった。土日にはボードゲームクラブや、ただおしゃべりに来る学生もまばらにいますが、基本的には土日はしっかり休む文化だと思う。もちろんパーティや期末試験後の学生バーでは大騒ぎする。

ちょうど留学中に、コペンハーゲン大学に所属する先生がノーベル賞を受賞された。その発表日に講義棟で、その先生との写真撮影会が開かれるなど、先生もフレンドリー。学生有志の企画にも積極的に参加する先生が多かった。また、先生を professor と読んだことは一度もなく、いつもファーストネームで呼び合う関係だった。これは大学というかデンマークの文化らしく、上下関係がない国らしい。研究のミーティングでも思った意見をどんどん話して作り上げていくスタイルで新鮮だった。論文を書こうという気持ちは日本よりも強く出版に向けて頑張ろうという雰囲気だった。

##### 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。

Wi-Fi は名大と同じく、大学のものと eduroam があるので、最初に設定すれば快適に使える。施設は余裕がある設計で、自然にも恵まれているので、落ち着いて過ごせる。周辺は静かで治安が悪いと感じることはなかった。ただ、キャンパス内で盗難があったという話も聞いたので、荷物の管理はきちんとするべき。図書館は学生証が必要なので、図書

館に荷物をおいたり、ロッカーを申請して使ったりというのが良いらしい。自分はいつもリュックを背負っていた。

コペンハーゲンにはいたるところに築百年を超える建物があるので、歩き回るだけでも新鮮だった。公園も広く管理が行き届いていて快適だった。地下鉄は完全自動運転かつ24時間運行なので、交通の便は良い。バスもたくさん走っている。ただ、料金は安くないので、自分は Swapfiets という自転車のサブスクを使って移動していた。ペダルブレーキなので慣れるのに時間がかかるが、慣れるとどこでも自転車で行けるようになった。

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。

友人は大学の講義で知り合ったのがほとんどだった。Matriculation ceremony に行ったときに物理学科の友人がたくさんできて、その後のオリエンテーションでも仲良くしてもらった。デンマークを去るまで付き合いがあった。また、10月に学科で cabin trip があり、それに参加して一気に知り合いが増えた。学科の年一回 OB も含めたパーティやクリスマスパーティ、文化祭のようなものにも参加して交流した。イベントのないときは金曜日に学生のバーに行ったり、友人と過ごしたり、日本好きの友人と講義室で日本のドラマを見たりした。個人的には、日本の存在感はあまりないと思っていたが、デンマークではよく分からないが日本文化は人気だった。

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。

一人の時間ではジムに行っていた。大学関係者でなくても英語は通じるので、基本的にどこでも人と話せると思う。

友人と過ごすことも多かった。冬は暗い時間が長いので、インドアの遊びが多かった。友人の家で食事をとったり、ゲームをしたり、ただ話したりといったゆっくり過ごすことが多かった。Christianhavn に人工のアイススケート場があるので、よく友人と滑った。また、パデルテニスが流行っているので、何回か行った。夏は、日朝時間が長いので、自然と屋外で遊ぶことが多かった。サッカーや spike ball という変わったスポーツで遊んだ。また Amager にビーチがあるので、そこで泳いだりもした。芝生の日陰に集まって、ただゆっくりおしゃべりすることも多かった。

## 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。

風邪を引きたくなかったので、毎日野菜と果物を食べるようにしていた。また、ジムに通うなど定期的に運動し、体も鍛えた。早寝早起きをし、規則正しい生活を心がけた。

また、冬は日照時間が短い上に曇りの日が多いので、日本から持ってきたサプリメントを食べて、定期的な運動は欠かさないようにした。また、友人との交流を大切にした。理由もないのに落ち込むときは誰かと一緒にいるだけでスッキリすることが多い。逆に夏は日照時間が長くて、睡眠時間が短くなりがちで生活リズムが狂うことが多かった。アイマスクが必要だと思う。

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。

病院へは一度も行ってない。ちょっと具合が悪かったときは、日本から持ってきた飴や薬を食べて、りんごをたくさん食べて、しっかりと眠った。留学生も医療費は無料なので、本当に具合が悪いときは CPR カードに書いてある医師に電話するとよいと聞いた。

③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	( 3 ) 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。

留学で一番苦労したのはルームメイトとの共同生活だった。最初のころはお互いにうまくやろうとするが、一ヶ月が過ぎるとお互い本性が出始めた。結局二ヶ月ぐらいでこちらが我慢できなくなり、ルームメイトと WhatsApp で長文合戦となった。衝突の結果、家事の分担と備品の購入の分担、冷蔵庫と戸棚の使用領域を取り決めた。ルールを作りお互いそれを守るとというのが共同生活で大切だと思った。Flying Tiger で書き込める磁石のシートを買って、そこに家事を書いて、家事カードをつくった。紙に円を書き、それを三等分にして、住んでいる人の名前を書き、それを冷蔵庫に貼り付けて、家事カードに書かれているタスクをやったら半時計回りにそのカードを動かすというシステムを作った。もし、他の人がそのタスクをやった場合、円の外の danger zone にカードを動かし、その状態で他の人がそのタスクをやった場合、レストランで夕食を奢るという取り決めにした。結果、家事が均等に分担されるようになった。ルームメイトがいる人はある程度したら、きちんとルールを決めると良い。

ライ麦パンくらいしかデンマークらしい料理を食べなかった。デンマーク人は魚を食べないらしく、魚が買えるところがあまりない。魚が好きなのは苦しいかもしれない。基本的に食事に気を使わない友人が多かったが、イタリア人、スペイン人、ギリシャ人の友人が料理するときは必ず招待してもらうようにしていた。

住んでいた地区ではケバブが流行っていて、安くて量もあるので、友人とよく食べた。昔は治安が悪いことで有名な地区だったらしいが、今のコペンハーゲンで危険なところはないと思う。服装は名大とそんなに変わらないと思うので、心配することはないと思う。

対人関係で大切なこととしては自分から笑顔で挨拶をすることだと思う。英語でも良いので、とにかくなにか話すことが打ち解けるために大切だと思った。もちろん愛想の悪い人もいるが、あまり気にせず、積極的にいろいろな人に話しかけると良いと思う。

自転車レーンでは普段温厚なデンマーク人が凶暴なバイキングに変貌するので、必ずルール・マナーを守ったほうがよい。手信号を欠かさず、道の真ん中を走らないということは守る。最初のころうっかり忘れて何度も怒鳴られた。デンマーク人の友人いわく、自転車レーンは国内で唯一の競争の場なので、皆さんバイキングになるんだそう。それ以外のところではマナーは日本と変わらないと思う。なぜかよくわからないがデンマークと日本は似ているところがある。ただ、男女平等を非常に重んじていると思うことがたくさんあった。デンマーク人の友人曰くコペンハーゲンは特に男女平等を推進しているらしい。

一度寮の鍵をなくしたことがあり、このときは大変だった。ちょうどルームメイトがどちらも旅行していて寮にいない、このままでは凍え死んでしまうと思ったが、心優しい友人に家泊まっていきなと提案してもらい泊まらせていただいた。物理学科の3人とその友人の4人が住む部屋だった。夕食もごちそうになって、その上お互いを知るためのプレゼンも聞かせてもらって、憂鬱な気持ちがなくなった。寝るときも、段ボールやタオル布など必要なものをみんな出してきて優しさが身にしみた。なにか恩返しをしたくなる経験だった。

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。

薬は持参するとよい。薬局に売っている風邪薬や絆創膏など一通り持っていったが、それらに救われることが多かった。日本食らしきものはアジアスーパーに行く手に入るが、日本の物そのものではないので、こだわりたい人は持っていくと良い。基本的に何でも手

に入るが、消費税が高く、円安ということもあるので、普段使っているものはできるだけ持っていくとよい。ハイチュウなど配れるお菓子は配ると喜ばれる。

- 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。

「暇をえんじょいするブログ」  
<https://enjoyhimablog.com/denmark-free-mover-need-things>  
 インターネット上にある ST1 ビザの申請に関する情報が古いものが多く、非常に苦労したが、このブログは最新情報（2022 年当時）に更新されており、役に立った。デンマークに留学する予定の方はすでに留学している方と連絡して、ノウハウを共有してもらおうと良い。自分はそういったことをしなかったので、手続きの調査に時間がかかった。

## 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。

税金が高いかつ円安で何をすることもお金がかかった。基本的にデンマーク人学生はデンマーク政府から SU と呼ばれる奨学金をもらって生活していて、遊ぶために少しアルバイトしてお金を稼ぐという人が多かった。EU 圏からくる学生もアルバイトをすると SU がもらえるので、自分で生活ができる仕組みが整っていた。自分は最初の数ヶ月そういったヨーロッパの友人たちに合わせて暮らしていたが、一ヶ月の食費が 10 万円近くになるなど、物価の高さに腰が抜けたので、できるだけ節約するようにした。昼食は基本的に自炊した。友人たちも徐々に物価の高さに気づき、結局数ヶ月後にはほぼ全員自炊していた。

買い物も最初の頃は、物珍しさにいろいろ買って浪費していたが、予め買うものリストを決めて、それだけ買ってすぐに家に帰るようにした。

- ②奨学金は受給していましたか。

はい（奨学金名：JASSO 支給額：80,000 円/月 + 円安対策の追加支援 98,000 円）

いいえ

- ③差し支えない範囲で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 (円)	備考
渡航費	280,000	コロナ明けかつ円安で、高かった？
保険代	130,000	大学指定のもの。
予防接種・ビザ代	40,000	ビザ代のみ。
住居費	1,190,000	もっと安いところもあり、高いところもあり。
食費	510,000	外食しなければもっと抑えられる。
教科書代	0	全て電子のもので対応できた。

## H. 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、進路や目標に対する考え方や気持ちの変化があれば教えてください。

将来は絶対アカデミアに進もうと思っていたが、デンマークに行ってみて、もっと肩の力を抜いて人生を考えられるようになった。アカデミアに進むには今こうして、その後こうしてというように、綿密な計画を立てていたが、コロナ禍・留学を経て、そういった計画どおりに物事が進むことはないし、それにこだわる必要もないと感じるようになった。ゆっくり自分のペースで後悔のないように進んでいこうと思う。

- 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。

進学予定なので就職活動は行っていません。

## I.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。

コロナ禍ということもあってどこか追い込まれている自分がいたが、リラックスした人たちに囲まれて落ち着きを取り戻すことができました。特に上下関係がないので、年齢に対する考え方が大きく変わった。日本では年齢が非常に強い影響を持つので、何歳になったらこれをして、また何歳になったらこれをしてという歯車にいつの間にか載せられていたのだなと気付いた。そして自分はいつの間にかそれに追い込まれることが多かった。

コペンハーゲンでは様々な人に出会った。自分のように高校卒業後すぐに大学に入り、そのまま大学院に進んだ人たち、ギャップイヤーが一般的でない国でギャップイヤーを取った人たち、大学卒業後、高校教師を2年やったがもっと勉強したいと大学院に入り直した人、大学・大学院で2回飛び級をして二十代で助教授になった人、大学を一回卒業して働いていたけど、自身の数学・物理への情熱・才能に気づきもう一回学部から入り直して今は大学院生の30代の人たち、そして、高校卒業後自分探しに5年費やしたけど、結局自分がどうしたいか分からず、とりあえず大学・大学院で勉強・研究して、まだ次どうするか決めていない人。留学は祖国を脱出する手段でしかない人たち。こうした人達との交流で、自分がこれまで無意識に人生に対して仮定していた、こうしないといけない、こうでないといけないという概念がなくなった。これからはもっと型にとらわれない自由な時間を過ごしていきたいと思った。

- 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。

留学前はいろいろ不安なことが多かったが、いざ留学してみると、そういった将来の不安を考えるよりも目の前にあるやるべきことをどんどん進めていくことが大切だと分かった。留学前はできるかもしれないと心配になるが、やってみると案外できることもあるし、できなくても助けてくれる人に頼れば良いと思った。そういった意味で今後自分が助けられる人はどんどん助けていきたいと思った。

アクションを起こして、うまく行けばそれでいいし、うまくいかなければなんとか頑張るか諦める。人生はただその連続だと思うようになった。

- 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。

どこでなにをしても良いので、ぜひ留学してほしいです。もちろん楽しい事ばかりではないと思いますが、人として成長できるし、人生の幅が広がると思います。応援しています！

### ◆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）を下記へ、ぜひ共有してください。報告書はウェブや印刷物として公開するため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。

↓↓↓





コペンハーゲンといえば Nyhavn 。

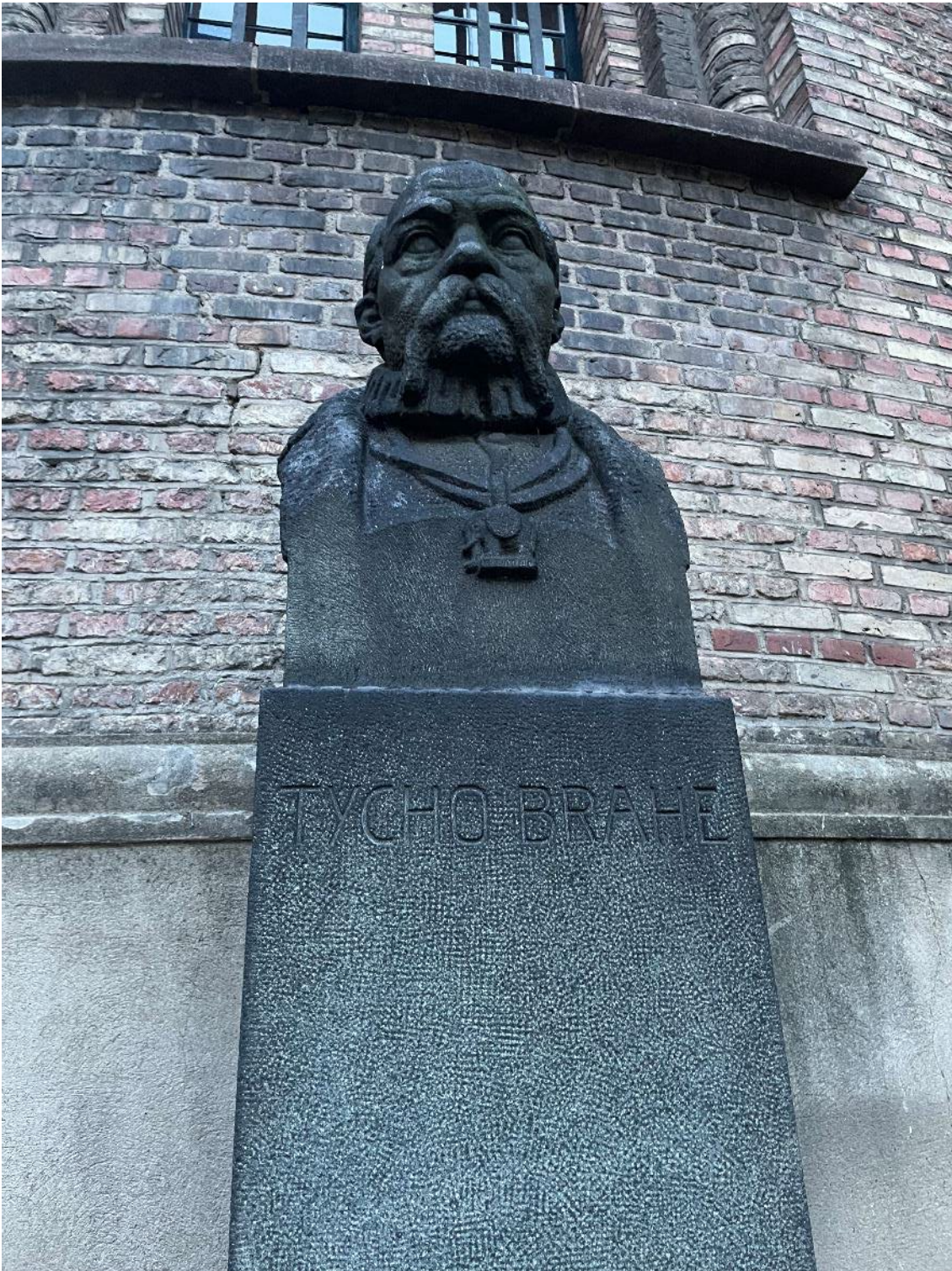


キャンパスでランニングしていたうさぎ。



公園で散歩していたはくちょう。





ティコ・ブラーエの胸像。