

交換留学帰国報告書

記入 | 2024 年 7 月
所属 & 学年 | 文学部 4 年
卒業予定 | 2026 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 (3 年次に留学)
留学開始 - 終了	2023 年 8 月 1 日 - 2024 年 6 月 30 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。

高校の頃から留学したいと思っていたので、2022 年の夏に短期留学でオランダのトゥエンテ大学で CuriousU に参加しました。その後もっと長期間のヨーロッパ圏留学をしたいという気持ちが固まり、交換留学に応募しました。協定校はシラバスを調べ、専攻である西洋史に関連した授業があるという観点で絞っていきました。治安がいいところがいいという希望もあったので北欧に絞り、最終的に気候も比較的穏やかで授業の選択肢もあるコペンハーゲン大学を志望しました。

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。

中学生の時に参加した、1 週間のオーストラリア研修がきっかけです。楽しさもありましたが、自分の英語がうまく伝わらないもどかしさや悔しさがありました。それ以来留学へチャレンジしたいという気持ちは常に頭の中にあっただと思います。

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
オーストラリア	中学 2 年生	市の派遣事業。国際交流 1 週間。
オランダ	大学 2 年生	短期留学。CuriousU というサマースクール。

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？

1 年半ほど前。大学 1 年生の 4 月から少しずつ準備をしていました。

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。

オンライン留学や短期留学、IELTS 受験を勧めていただきました。大学 3 年時の交換留学に向けてやるべきことの相談や志望書類の相談もしました。

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。

1 年生の 3 月には IELTS 講座を受講し、その後の試験で Overall 6.5 を取得しました。

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。

NU-EMI やチューター制度を活用して、英語に慣れておくといいと思います。また、4年で卒業するにしろ、1年卒業を延すにしろ、1年生の頃からできるだけ単位を取っておいた方が後々安心です。

教職を履修する方は、自分が取れていない科目の確認を必ず行い、疑問があった場合は教務に相談をしてください。私は夏休みの集中講義に参加できなかったため、帰国後の夏休みに受ける科目の履修登録を教務に代理でお願いしました。

教育実習の申し込みのタイミングも考慮する必要があります。自分の母校の要項を確認することをお勧めします。私の場合は、面接期間に日本にいないことが分かっていたため、母校に相談し本来より1年前倒して面接を行っていただきました。

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：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下さい。

1 学期目

・ HDCB01091U DCC Course in Danish Culture 7.5ECTS

→DCC と呼ばれる交換留学生用の授業の中で最も人気な講義。デンマークの文化や歴史について、レクチャー形式で学ぶ。週に1回2時間の授業でレポートを作成して15ECTS もらう人もいれば、出席のみで7.5ECTS もらうことを選択する人もいる。出席評価の場合 Pass/Fail で評価されるので、英語に慣れたい・友達を作りたいという点で一学期目の授業としてはとても良かった。何回かエクスカッションもあり、デンマークを好きになるきっかけにもなった。

・ HJAB10161E Introduction to Japan's History, Culture, and Society 1 7.5ECTS

→海外の人から見た日本の歴史や、彼らがどんな風に日本史が学ばれているのか気になり履修した。週に1回2時間の講義形式で毎回異なるトピックについて学ぶ。履修登録時の評価方法は Grade だったが、Pass/Fail 評価に変更になった。日本学部の1年生対象の授業だったこともあり、レポートの書き方も学べて非常に有意義だった。

・ HDCB01211E Gender and Sexuality 15ECTS

→こちらも DCC と呼ばれる交換留学生用の授業。ジェンダーとセクシャリティについて初学者にもわかりやすい講義形式で学ぶ。週に1回2時間。Grade 評価で期末試験は A4 サイズ 11~15 ページ程度のレポート。北欧の性教育が進んでいるというのは漠然と知っていたため、折角ならということで履修した。日本ではまず受けることがない講義内容だったので、非常に興味深かった。ゲスト講師の方のレクチャーもあり、充実していた。

2 学期目

・ AANB05091U The Anthropology of Migration, Introductory Course 7.5ECTS

→留学前に NU-Emi 科目で移民に関する授業を聴講していたこともあって興味があり、履修を決めた。週に1回3時間の正規学生も多く受講している講義形式の授業で、移民学の用語も頻繁に出てくる。2回のポートレート（レポート2つ）で評価される。個人で取り組んでもグループで取り組んでも良かったので、私は友達と手分けしてレポートを作成した。1年間を通して最も難しい授業で、大変ではあったがゲストレクチャーの方がいたり、実際に移民関連の仕事をしている方に授業の中で訪問したりと、非常にいい経験ができた。

・ HJAB0106FU JAP, Introduction to Japan's History, Culture, and Society B/2 7.5ECTS

→1学期目に受けた講義の続きにあたる授業。ただ、担当の教授が変更となったため講義内容や試験形式等はガラッと変わった。評価は期末テストと出席、1回のプレゼンテーション。授業自体は古代から順に日本の歴史の概要を辿るものなので理解の範囲内だが、求められる自分でも学習とテスト範囲が非常に広大で、期末テストも難しかった。

・ HDCB01152U DCC Nordic Mythology 15ECTS

→こちらも DCC と呼ばれる交換留学生用の授業。北欧神話について講義形式で学び、2回のエクスカージョンも含まれる。A4 サイズ 11~15 ページ程度の期末レポートで Grade 評価。北欧神話について全く知らないまま受けると、授業についていけなくなるかもしれない。講義を受ける前に多少の概要は調べておくと楽しく授業を受けられる。週に1回2時間の講義が10回と2回のエクスカージョンと授業回数が少ないため、4月下旬には全日程が終了した。

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。

どの科目も毎回の授業前に読んでくるリーディングの範囲が定められていました。毎授業がつつり読んでいる時間も体力もないので、概要だけ把握できるように工夫して読んでいました。これらのリーディングは期末試験の時に参考文献として用いることも多々あったので、今思えば、読んだときの印象や大事に思った部分等、何でも書き記しておけば良かったと思います。

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。

移民の授業では、専攻から外れていたので苦労しました。レポートの題材やリサーチクエストの設定、分析方法などについて正規学生のクラスメイトに相談して助けてもらい、なんとか乗り切りました。

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。

とてものんびりゆったりしています。デンマークでは大学の学費は無料、さらに政府から給付金もあります。また、授業と自主学習では自主学習に重きを置いているので、学校に拘束される時間も少ないです。そのため日本の大学生より時間とお金があり、人生を楽しんでるんだな、といった印象が強かったです。

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。

学校には Wi-Fi 完備です。日本よりデータ通信料が安いので、Wi-Fi がない場所でも、ギガ数を気にすることなく携帯を使えます。大学構内については、どのキャンパスもキレイだと思います。とにかくキレイで過ごしやすい街です。

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。

学期中毎週金曜日に開かれるフライデーバーと、毎週木曜の日本語カフェという催しで友達を作りました。フライデーバーではみんなお酒が入っているので、フランクにお話ししてくれるし、多少の言葉のつたなさもスルーしてノリで話してくれます。日本語カフェでは、日本が好きな人がたくさん来るので話題に困らないです。

- 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。

授業が週3日ほどだったので、うまく日程調整をして長期休暇以外の休みでもヨーロッパ旅行に行っていました。コペンハーゲン空港までのアクセスが良いので、価格が安めの朝早い便や夜遅い便をよく利用しました。また、現地で知り合った友達とよくご飯会を開きました。誰かの寮の共有キッチンでうどんや餃子、すき焼きなど日本食を作ったり、デンマーク料理を振る舞ってもらったりしました。

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。

留学先だから、ということは特段ありません。

- 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。医療費は無料です。
12月以降ちょくちょく体調を崩す日があったので、風邪薬は持って行って良かったです。あと、春先にミツバチに刺され、海外留学生トータルサポートサービスを利用しました。

- 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	（ 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。

住居：

住んでいた寮は Engvej Studio というところで、完全一人部屋のキッチンバスルーム付きのアパートみたいなおとこでした。家賃は非常に高額で、物価の高いコペンハーゲンの中でも飛び抜けて高いみたいです。奨学金がない人には厳しいかもしれませんが、設備も新しく清潔で、大学・スーパー・メトロ駅へのアクセスもしやすいので申し分のない住居です。

食生活：

寮の家賃が高額だった分、外食はほとんどせず自炊をしていました。自炊であれば、日本とそこまで変わらない金額で食費を抑えることができますと思います。頻繁にご飯会を開くと、食費も割り勘になってお得なのでおすすめです。

服装：

デンマークの人はシンプルな服装の人ばかりです。冬になればみんなダウンを着ます。ダウンの下は大抵セーターとジーンズです。寒さ対策は他の北欧諸国ほど考えなくても良いと思います。私は大量のヒートテックを持って行きましたが、室内は暑いほど暖房が効いているのであまり枚数は必要なかったです。外は厚手のダウンで事足ります。安いもの

だと1万円ほどで現地購入もできるので、かさばるのが困るのであれば日本から持って行く必要はないと思います。

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。

持参すべき：

- ・コンタクト用品（保存液の入手は骨が折れます。）
- ・スキンケア用品（日本より乾燥するので保湿大事です。）
- ・スリッパ・簡易スリッパ（部屋用、旅先のホテル用、飛行機用等）
- ・飛行機用枕（行き帰りの長時間フライトで無いときついですが。空気対応ではなく、クッション素材をおすすめします。）
- ・クイックルワイパー（寮に掃除機はありますが、土足エリアでも使う物で嫌悪感があったので、私はクイックルワイパーのみで掃除を済ませていました。）
- ・風邪薬（試験疲れ、旅行疲れ、気候疲れ、何かと疲れているときに風邪引きます。）
- ・新聞（揚げ油の処理や前髪切るときに便利です。）
- ・爪切り
- ・雨具一式（レインコート上下、リュックカバー、レインブーツ等。雨の中で自転車を漕ぐ気力があるなら必要です。）
- ・しゃもじ
- ・菜箸、箸複数膳（料理、パーティー用に）
- ・麦茶パック（やかんで沸かしていました。お茶派なので個人的に助かりました。）
- ・サランラップ（現地のラップはとても切りにくくて使いにくいです。）

持参しなくても良い：

- ・カイロ（結局一度も使っていません）
- ・日本であまり着なかった服（寒さ対策で持って行きましたが、日本で着ないものは着ません）

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。

<https://enjoyhimablog.com/>

過去の報告書にも記載がありましたが、この方のブログに非常に助けられました。あとは名古屋大学以外でも、コペンハーゲン大学と協定を結んでいる日本の大学は多くあるので、各大学の報告書を見てみると良いと思います。

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。

コペンハーゲンはとにかく物価が高いです。奨学金の獲得はもはや必須だと思います。あとは留学期間中の節約（自転車通学・自炊等）もやった方が良いです。私は Revolut というアプリで予算を設定し支出を計算していました。

また、渡航前は 1dkk=21 円程度でしたが、帰国時には 1dkk=23 円を超えることもあり、留学期間全体を通して円安に苦しめられました。たとえば 2 円の違いで私の月々の家賃は約 17,000 円ほど違ってきます。円安がこの後も続くかもしれない、ということ念頭に、長期留学は慎重に決断することをおすすめします。

②奨学金は受給していましたか。

はい（奨学金名：業務スーパー奨学金 支給額：計 245 万円）

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	備考
渡航費	約 37 万円	アークスリー経由。フィンエア利用。行きは中部発、成田・ヘルシンキ経由。帰りはヘルシンキ経由、中部着。
保険代	約 14 万円	名古屋大学紹介のもの。
予防接種・ビザ代	約 5 万円	サイト上で払う額と VFS で払う額併せて。
住居費	約 230 万円	約 8400dkk/月。デポジット 8000dkk 含む。Housing Foundation にある寮の中でも最高額レベル。円安+物価高。
食費	約 36 万円	旅行時以外の外食ほぼ無し。
教科書代	0 円	

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、進路や目標に対しての考え方や気持ちの変化があれば教えてください。

大学卒業後は就職する予定です。デンマークでワーキングホリデーをしている方や、働きながら長年暮らしている日本人の方、デンマークの大学生たち、各国の交換留学生など、多様なバックグラウンドを持つ人たちと出会い、働くことへ対する考え方が大きく変わりました。以前は給料の良い会社に入って若いうちに稼げるようにしなきゃ、と思っていましたが、もっと楽しいことや自分の気持ちがわくわくする方へ舵を切っても良いのかなと思えるようになりました。

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もお願いします。

私自身は特に就活はしていません。ただ、5月6月あたりから、同じ日本からの交換留学生の間で就活の話は出始め、実際にインターンにエントリーしたりしていました。私は試験もありましたし、試験後は夏に入り、季候も良い時期だったので、デンマーク生活や旅行を楽しむことを優先しました。ただ、余裕があるのであれば、自己分析や業界研究はしておく方が良いと思います。

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。

行って良かったと素直に思います。デンマークで暮らす中で、これからも連絡を取り続けたいと思えるような友達や、尊敬でき見習いたいと思えるような人にたくさん会えたのが1番の収穫だと思っています。英語での授業やレポート執筆は予想以上に大変で、全てがうまくいったわけではありません。しかし日本とは何もかもが違う国での学生生活を乗り切ることができたというのは自信に繋がりました。デンマークはとても良い国です。またいつか行きたいと思います。

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。

自分のキャリアやこれからの人生について良い意味で楽観的になれました。デンマークののんびりゆったりとした雰囲気がそうさせたのかなと思います。また、日本の良さと悪さをデンマークとの比較を通して考えることができ、日本に対するイメージも変わりました。

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。

少しでも行きたいと思うのであれば、行くべきだ！と言いたいです。円安の今の状況で無理していかなくても良いのかなと思います。大学生という時期に留学を経験するという価値も大きいですが、人生は長く、これからいくらでも海外留学のチャンスは作れると思います。私自身、留学には満足していますが、円安じゃなければなあと思った回数は数えきれません。家族ともよく相談して、金銭面も考慮して決めるのが良いと思います。

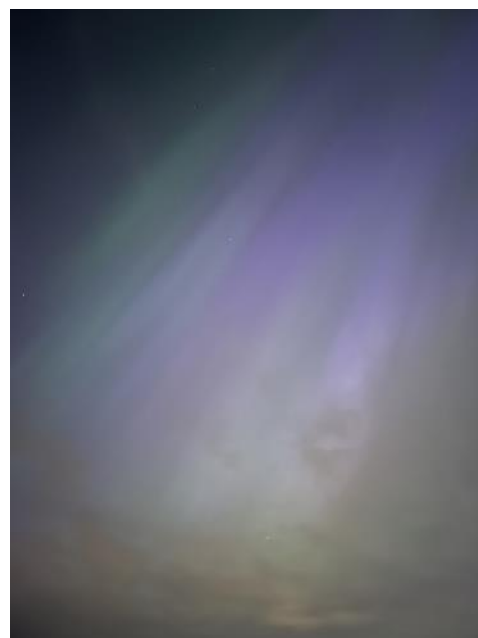
◆自由記述欄◆

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。

↓↓↓



デンマークの夏至



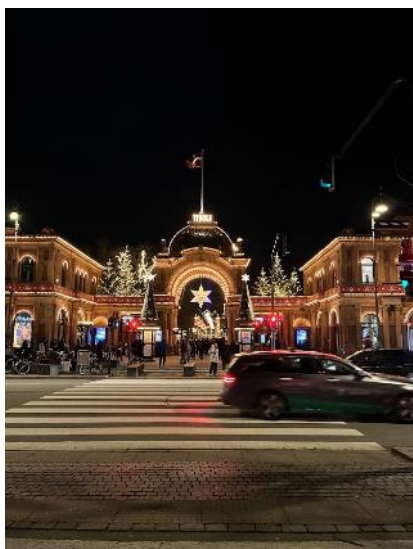
5月の太陽フレアの際に寮の屋上から見たオーロラ



イギリスに勝るとも劣らない衛兵交代



晴れた日は Nyhavn へ



クリスマスとハロウィンはみんなでチボリ公園



11ヶ月過ごした寮の部屋とその屋上から見る夕焼け

以上