

交換留学帰国報告書

記入 | 2024年8月
 所属&学年 | 法学部4年
 卒業予定 | 2025年9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 (3年次に留学)
留学開始-終了	2023年8月1日 - 2024年1月31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。

福祉国家の政策を学びたいと思い、北欧に行くことにしました。また、デンマークは世界で最も幸福な国として有名であり、どのような生活をしているのかも知りたいと思いました。

- 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。

もともと異文化に興味があり、いつか他の国で生活したいと考えていました。以前、海外旅行をした際、他の旅人との交流を通じて世界のさまざまなことを知ることができました。また新たな発見をしたいと思い、留学を決意しました。

- 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

- 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海外留学室での相談内容、参考になったことなどを教えてください。

大学の選び方や実際の留学準備

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。

留学する前にIELTS一回受けました。過去問題を復習することが大事だと思います。

- 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。

もちろん、留学する際にはさまざまなことを学びたいと思うかもしれませんが、異文化体験も同じくらい重要だと思います。新しい生活や文化に適応する中で、ストレスが溜まらないようにするためにも、単位を無理に多く取らない方が良いでしょう。

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。

(Pre-semester Course) The History of Copenhagen 講義と日帰りツアー
 ASOB16112U Multiple Regression Analysis and Fundamentals of Causal Inference (講義 42 時間)
 ASOB16206U Sociological Diagnosis of the present (講義 42 時間)
 AØKA08240U Economic Policy and the Welfare State (講義 42 時間)
 ASOB16205U Sociology of Global Inequality (講義 42 時間)

- 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。

授業の進め方や内容が日本と異なっていたため、慣れるまでに少し時間がかかりました。

- 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。

他の交換留学生と相談することが役立つと思います。

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。

日本に比べてとても自由で、授業中にお菓子を食べたり、編み物をしながらも、きちんと授業を聞いている学生が多く、質問する学生も多かったです。出席は取られず、中間テストもなく、期末試験かレポートのみで評価されます。

- 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。

コペンハーゲン大学には4つのキャンパスがあり、私が通っていた City Campus は他のキャンパスに比べて古い建物でした。そのキャンパスにある図書館は、主に本を借りる場所というよりも、自習のために利用されることが多かったです。

- 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。

コペンハーゲン大学が運営するカフェ、Studenterhuset でバリスタのボランティアをしていました。そこは現地の学生や他の留学生と交流するのに最適な場所でした。

- 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。

他の交換留学生と一緒にキャンパスでピリヤードを楽しんだり、市内にあるボードゲームができるカフェ、Bastard Café にも行きました。また、さまざまな場所へ旅行にも出かけました。

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。

特になし

- 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。

特になし

- 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 type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> 下宿 <input checked="" 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	（ 5 ）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。

・家事はしっかり分担した方が良いと思います。そのために、家事分担を管理できるアプリ『Flatastic』がおすすめです。

・北欧の文化やマナーは日本の文化にかなり似ています。

- 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。

防寒具などの衣類は、現地で購入した方が良いと思います。

- 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。

特になし

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。

『Revolut』というアプリが支出の管理やキャッシュレス決済ができるので、おすすめです。

- ②奨学金は受給していましたか。

はい（奨学金名： 支給額： 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	322,940	
保険代	78,789	7ヶ月

予防接種・ビザ代	約 45,000	
住居費	130,000/月	
食費	約 40,000/月	
教科書代	/	

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。

海外の大学院に進学したいと考えています。コペンハーゲンでは大学院進学が一般的な傾向があり、自分の競争力を高めるためにも、やはり大学院に進みたいと思います。

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。

/

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。

ヨーロッパと日本の文化には結構大きな違いがあるため、帰国直後は日本の文化に再び慣れるまで少し時間がかかりました。また、海外に住んでみて、日本の良さを改めて実感することもありました。

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。

英語でのコミュニケーション能力が非常に向上しました。留学中には他の国へ一人旅をすることも多く、その経験を通じて視野を広げ、自分に自信を持つことができました。

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。

留学を通じて、世界を探索するだけでなく、自分自身をより深く理解するプロセスでもあると思います。留学を心から応援しています！

◆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。

↓↓↓

以上