

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2023/10/03

- 参加プログラム/Program: 工学系交換留学
- 派遣先大学/Host university: DTU デンマーク工科大学
- 留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/01/21 ~ 2023/06/16
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部社会基盤学科
- 学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 3年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

高校生の頃から、大学に入れば留学をしてみたいと思っていた。コロナ禍により留学は難しいものだと思っていたが、身近に留学する人がいることを知り、自分も留学したいと再び考えるようになった。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2022年/Academic year / 学部3年/University year / A2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学届は提出したが、休学はしていない。

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2023年/Academic year / 学部4年/University year / S2学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

工学部のカリキュラムを考慮すると、この時期が唯一留年せずに1学期の間留学できる時期だと考えたため。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

SDG Lab

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad:

自由に面白そうな授業を受けていた。大学の授業に加えて、デンマーク語の語学学校の授業がキャンパスで開講されていたため、その授業も受けていた。

■留学先での1学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester:

3科目/Subjects / 15単位/credits

■1週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week:

7時間/hours

■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:

サークル活動(バレーボール)

■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:

バレーボールのサークルに入り、練習や試合に参加した。よい気分転換になり、交友関係も広がったので参加してよかったと思っている。

■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :

旅行、バレーボールの大会

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities :

図書館が綺麗でした。
大学にジムがあります。

■サポート体制/Support for students :

困ったことがあれば相談窓口に相談ができます。

プログラム期間中の生活について/About life during the program

■宿泊先の種類/Type of accommodation :

大学の寮

■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :

大学の紹介

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :

気候:

北欧に位置するため冬は日が短く曇りが多いです。そのため日照時間は非常に短く気分がのらない日々が続きます。しかしその分春の爽快感は格別です。

大学周辺の様子:

コペンハーゲンの郊外に位置しており、周りは住宅街のような印象でした。

交通機関:

運賃が高く、初乗り運賃が約 400 円でした。でも、電車とバスがあれば大体どこへでも行けます。シェアサイクルを使うのも良いと思います。

食事:

ほとんど自炊をしていました。寮にごはんはついていませんでした。外食は非常に高価で、感覚としては日本の 1.5-2 倍くらいです。自炊をすれば、食べるものにもよりますが、日本と同じくらい(月 3 万円くらい)に抑えることができます。

■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :

クレジットカードがほとんどの店で使えるので、クレジットカードを使っていました。VISA と Mastercard は大体どの店でも使えます。現金が必要となる時はほとんどありませんでしたが、その時はキャッシングをしていました。クレジットカードのキャッシングは手数料が多く掛かるので、デビットカードを使った方がお得かもしれません。(詳しくはわかりません。)

■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management,

local health care system, and any actions taken to maintain your health :

治安:

治安は非常にいいとされている。危ない目に会うことはなかった。

医療関係:

病院にかかることは無かった。例え病気になっても、デンマークは医療費が無料なのでお金の心配はいらないはず。

心身の健康管理:

スポーツをする、人と会うことで心身の健康を保っていた。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

ネット上で申請を行った。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

オンラインで申請し、浜松町にあるビザ申請センターで写真撮影などをしに行った。途中、書類に不備があり再提出を求められることもあったが、申請から1ヶ月半で手続きは完了した。それからは渡航後、日本で受け取ったビザの申請手続きが終わったことを示す資料を現地の役所に提出するとマイナンバーカードのようなカードを受け取ることができた。申請には約 40,000 円(2,115DKK)かかりました。

■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :

念の為親不知を抜きました。

■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

工学部国際交流課の方の指示に従い、加入必須の保険に加入しました。

■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

工学部国際交流課の方の指示に従い、手続きを行いました。特段大変な手続きはなかったかと思いません。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

特段何もしなかったです。渡航してから感じたのは、4 技能のうち普通の会話に必要なのは Listening と Speaking であり、その 2 つは鍛える必要があったと感じています。特に Listening は聞き取れないと会話に参加しにくくなります。Speaking は言葉に詰まっても、それから単語や言い回しを調べることができます。したがって、Listening と Speaking、特に Listening を鍛えるべきでした。

費用・奨学金に関する事/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	200,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	50,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

航空費は往復です。帰り道(デンマークから日本)は 4 カ国を経由しながら帰ってきましたが、LCC をたくさん利用したこともあり交通費だけを合計すると約 95,000 円でした。どこも経由しなかった出発時(日本からデンマーク)よりも安く帰って来ることができました。お得でした。

■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	120000 円/JPY
食費/Food	30000 円/JPY
交通費/Transportation	10000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	
渡航後に知ったが、民間の寮など大学の寮より安く住める場所がありました。派遣先大学の交換留学生の Facebook グループに入って初めて知りました。留学が決まったら(決まる前でも)、すぐにそのようなコミュニティでの情報収集を始めるべきでした。	

■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
無	
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	

今後の予定について/About your future plans

■ 留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :	
無	
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
87 単位/credit(s)	
■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :	
0 単位/credit(s)	
■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :	
10(卒業論文)単位/credit(s)	
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :	
2024 年 3 月(2024/03)	

留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :	
今まで育ってきた環境や文化が違えば、もちろん人の考え方も異なり、自分が当たり前だと思っていたことが実は当たり前ではなかったと感じることが多くあった。今まで慣れ親しんだ文化、環境、考え方を違った視点で捉え、相対化される機会を持てることが 1 番の留学の意義であると思う。自分の当たり前や考え方	

を壊されることで、留学前と比べると柔軟に考えられるようになり、自分と違った価値観を受容できる幅も広がったと感じる。

英語の能力に関しては特段向上したとは思えない。もちろん新たな語彙や言い回しを学ぶことはできたが、それは日本にいてもできることだと思う。しかし、英語を通してコミュニケーションをとることで、もっと英語を勉強する必要があるし、もっと英語の勉強をしたいと感じるようになった。

最後に、留学と直接の関係はないが、全く知らない環境で一人暮らしすることは、新たな刺激や発見がある。

■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :

留学先では、卒業時期が人によって異なり、もっと研究を進めたいと思えば卒業を遅らせるなど、一人一人が自由に決めているような印象を受けた。もちろん就職活動の環境が全く異なるので単純に同じことができるわけではないが、必ずしも大学を4年、大学院を2年で卒業しなくてもいいのではないかと少し楽に考えられるようになった。

また、海外で働くことも楽しそうだと思っていたが、個人的にはやはり住みやすいのは日本だと感じた。

■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :

学部での留学は、大学院に進学するのなら就職活動への負の影響は全くないと思います。ただ、4年生で卒業論文の研究に着手するのが7月頃になってしまいました。留学前は、4月頃からオンラインで進めようと考えていましたが、留学先の雰囲気や忙しさにより、結局遅くなってしまいました。しかし、強い意志と時間管理能力があれば、オンラインでできることは限られるかもしれませんが、4月から研究を始めることも可能だと思います。

■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :

なし

■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :

大学院進学

■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :

少しでも留学を試みたいと思っているのなら、できるだけ早く、今すぐにでも留学を担当している窓口にご相談へ行くことをおすすめします。留学準備を始めるのは早い方がいいです。特に、奨学金や英語の勉強は早ければ早いほどいいです。

今は留学を考えていなくて、何年後かに、例えば大学院で留学しようと思っている人たちもいると思います。そのような人たちも早いうちから留学準備をすると良いと思います。実際私は、初めは大学院で留学しようと考えていましたが、情報収集をするうちに学部で留学ができるなら早めに行きたいと感じるようになり、3年生のタイミングで留学することにしました。今では学部で留学することができとてもよかったと思っています。大学院に入れば留学よりも優先順位の高いことができちゃうかもしれません。また、詳しいことは大学によると思いますが、学部生と院生では履修できる授業も変わることがあるようです。

実際に留学に行くことにはコストがかかりますが、留学準備には少しの時間がかかるくらいです。とりあえず相談に行くことをおすすめします。

■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

現地で留学、生活している人たちのブログ