

留学報告書

デンマーク・BOSEI フォルケホイスコーレ

学部学科・研究科専攻	文化社会学部 心理・社会学科		留学時学年	3年
留 学 先	国	デンマーク	大学/機関	フォルケホイスコーレ
期 間	2025年8月9日～2025年9月8日			
	短期		計1ヶ月	

[1] 参加したコースの時間数と時間割

- ・科目名(受講した科目を全てご記載ください):フットボール、英会話、クリエイティブワークショップ、eスポーツ、ミックスボールゲーム、バレーボール、ヨガ

【時間割】

時 間	月	火	水	木	金	土	日
9時～10時30分	○	○	○	○	○	Free	Free
10時45分～12時15分	○	Free	○	○	○	Free	Free
14時10分～15時40分	○	○	Free	Free	Free	Free	Free

[2] クラス編成や授業方法について教えてください。

(クラス人数、国籍割合、担当の先生、授業方法、使用教材等)

- ・全体の人数は90人ほどで、1授業の授業は20人ほど。
- ・デンマーク人が大多数であるが韓国人、中国人も少数、その他にもフランス人、ベルギー人など国籍を聞くと意外と異なる国籍の人もいた。
- ・先生は全員とても優しかった。
- ・授業は英語で進められる。運動系の授業が多いが、クリエイティブクラスや、eスポーツ、韓国語の授業もあった。選択式の授業なので、自分で選ぶことが出来る。途中で変更することも可能だった。
- ・授業以外にも、アッセンブリーや少人数グループミーティング、フォークハイスクールという時間があり、会話する時間が多くあった。

[3] 課外活動や週末の過ごし方について教えてください。

- ・週末は、実家に帰ってしまう人が多いこともあり、日本人の友達とコペンハーゲンや歩いて30分ほどのスーパーに行くことが多かった。また、みんなで遊びに行く企画もあるので、それに参加することも出来る。
- ・キッチンの片づけが当番制で回ってくるため、留学期間中に自分の担当が回ってきた場合、その日は出かけることが厳しくなる。担当を交換してもらうことも可能であるが、週末もプールやジム、体育館を使うことが出来るため、片付け当番の日は寮にいることもあった。

[4] よく利用した施設について教えてください。(図書館、学生会館、スポーツ施設等)

ジム、体育館、ガーデンルーム、メインエントランス

[5] 宿舎（寮やホームステイ）での生活について教えてください。

部屋：1部屋 2人で使用

様子：デンマーク人との相部屋を希望したため、デンマーク人との相部屋だった。必要最低限の英語は必然的に使わなければいけないので、使えるようになった。

[6] 留学中に楽しかったこと、苦労したことを教えてください。

● 楽しかったこと：

- ・多くの人とコミュニケーションをとることが楽しかった。友達として外国人と英語でコミュニケーションをとることが初めてだったため、英語が話せない私にとっては、とても不安であったけど、文法が間違っていたり、多少言葉が間違っていたり、コミュニケーションを取れるということを学んだ。デンマーク人から積極的に話しかけてくれるので、とても仲良くなりやすかった。寝る前まで毎日誰かと話していて、とても充実した日々をおくれた。
- ・ミーティングを行うときは、床に円になって座ったり、食事中に先生が話し始めても、食事の手を止めずに話を聞いていたり、成績がないため、授業を途中で変えることが出来たり、課題も無く、授業数も1日に2つか3つなので自由時間も多かったなどのことから、自由度が高いと感ずることが多かった。先生も優しいので、部屋に閉じこもらずに、なんでも挑戦しようと思えた点がデンマークの良いところだとすごく感じた。日本にいと、礼儀や綺麗に並ぶことを求められるので、それが無いことがすごく新鮮で楽しかった。
- ・街がどこを見てもおしゃれだったり、トイレが男女共有であったりと、小さなことに驚きを感じることが多かった。今までの常識を捨てることが出来るととてもいい機会だと思った。

● 苦労したこと：

- ・英語がほとんど分からない状態で行ったため、聞き取ることが難しかったし、伝えたいことがなかなか伝わらないときもあって、言葉の壁には苦労したし、なによりも申し訳なさがあった。授業も英語で進められるので、理解できないと指示通りに動くことが出来ないなので、難しかった。
- ・物価が高いので、買い物が大変だった。買いたくても、高すぎて諦めることもたくさんあったし、外食もなかなか手が出せなかった。また、スーパーによって値段が少しずつ違うので、比べながら買うと、お得に買い物出来るが、スーパーまでの距離も遠く、日本のコンビニのように頻繁に行けないので、いつ何を買うのかのお金の管理や、使い過ぎに注意するのがとても大変だった。
- ・寮はコペンハーゲンから離れたところにあり、バスと電車で1時間半くらいかかる。寮の一番近くにあるバスは1時間に1本だったり、デンマークはお店が閉まる時間が日本よりも早かったり、日曜日はほとんどのお店が開いていない。文化や環境が違うことが多く、週末の外出の時間の管理も大変だった。

[7] 留学の成果について教えてください

- 1) **語学力の向上**：リスニング力が向上し、文法、単語の知識が上がった。最初は全く聞き取れなかった英語が少しずつ、完璧ではなくても言っていることを理解することが出来るようになった。また、英語に対する抵抗感がなくなった。
- 2) **専門知識の向上**：スポーツの授業が本格的であったため、バレーボールや、フライングディスクのルール、技術を学んだ。
- 3) **自己成長など**：行動することが大事だと思えた1か月だった。積極的に人と話すようにしたり、イベントや企画してくれているものに出来るだけ参加した。様々な人と話すことが出来たし、いろんなことに挑戦できた。また、英語が苦手なので、英語に対する抵抗感がすごくあったが、嫌でも話さなければならぬので、そのうちに全くなかったため、積極性がついた。

[8] 来年度に留学を希望する学生へのアドバイスをお願いします！

- ・海外に行った経験もほとんどないし、英語も苦手でしたが、思っていたよりもコミュニケーションは取れるし、たくさん話しかけてくれるし、コミュニティの場がたくさん設けられているので、英語が苦手でも楽しかったです。なので、参加できる活動にはどんどん挑戦して、出来るだけ多くの人と関わると最高の思い出になると思いました。でも、英語が話せれば、もっといろんな人と話せたと思うし、いろんなことを話せたと思うので、出来るだけ英語は勉強していった方がより、楽しめると思います。
- ・持って行った方がいいと思ったものは、現金はあまり使うことが無いですが、パーティのときに飲み物を買うためのチケットが現金のみでの支払いでした。基本的に全員買っていたので、必要だと思います。また、水着がないと参加できないイベントが最初の日にありました。プールが開いている時間は、入ることが出来るし、海もあるので、水着も持って行くことをお勧めします。運動靴は、体育館用の運動靴と、外用の運動靴どちらも必要でした。

[9] 留学に関する費用の総額について内訳を教えてください。

内訳			金額 (留学時の日本円)
1	短期留学者のみ	旅行会社に支払った経費(授業料、フライト代他)	550,000円
2	中期・長期留学者のみ	フライト代	
3	中期・長期留学者のみ	滞在費(寮費など)	
4	教材費		
5	保険代		18,000円
6	私生活における諸経費(食費・交通費・洗濯費等)		10,000円
7	個人的な買い物		80,000円
8	その他(eSIM)		7,000円
9	留学に関する費用(1 から 8 の合計)		665,000円
10	受給した奨学金(奨学金名:)		
11	留学に関する費用総額(上記9 から 10 を引いた額)		665,000円

