

# BOSEI フォルケホイスコーレ

## 留学報告書

学部学科・研究科専攻	国際学部国際学科		留学時学年	2年
留学先	国	デンマーク	大学/機関	BOSEI フォルケホイスコーレ
期間	2026年 2月 15日 ~ 2026年 3月 17日			
	短期 ・ 中期 ・ 長期 ※○で囲んでください。	計 1ヶ月		

### [1] 参加したコースの時間数と時間割

- 授業時間数： 15 時間
- 科目名（受講した科目を全てご記載ください）：

#### 【時間割】

時間	月	火	水	木	金	土	日
例) 9時~13時	○	○	○	○	○	○	Free
9,00~10,30	カヤック・ポロ	バレーボール	カヤック・ポロ	Photo Trip	Mixed ball games	free	free
10,45~12,15	トリッキング	Body&mind	Esports (League of Legends)	Photo Trip	英会話	free	free
14,10~15,40	英会話	Mixed ball games	Community Class	Esports (League of Legends)	School meeting	free	free

### [2] クラス編成や授業方法について教えてください。

- 【例】クラス人数、国籍割合、担当の先生、授業方法、使用教材等  
一つの授業には大体20人くらいで、小規模なクラスでした。みんなで意見を出し合い授業が成り立っているという感じです。小規模だからこそクラスメートとの会話の機会もたくさんありました。1週間他の学生がスキー旅行に行っている期間があり、その期間にはここに載っている授業ではなく、サバゲー、水上版のサスケ、デンマークのカードゲームなど、日本では体験できない様な授業もあってとても楽しかったです。
- 国籍割合はほとんどがデンマーク人でした。アメリカ人や韓国人が一人、ヒスパニック系の人たちが3人ほどいました。デンマーク人は幼い頃から英語とデンマーク語の両方を使って育ってきたら

しく、ほぼネイティブレベルの英語を話していました。訛りもほぼほぼなくとても聞き取りやすかったです。

### [3] 課外活動や週末の過ごし方について教えてください。

パーティーが2週間に一回ほどの程度で土曜日に開催されます。また平日、土日関わらず、少しフリーな時間ができたら、学生一人一人が「これから体育館でバレーやります」「これからガーデンルームで映画見ます」などとにかく暇がないといった様な日々を過ごしていました。個人的に部屋を借りて、大人数みんなで夜にパーティーをしたりすることもありました。また木曜日の Photo Trip の時間を使って、コペンハーゲンに旅行に行ったり、車で近くの大きな町のショッピングモールに行ったり、観光の面でもとても充実していました。また、時々個人的に車を出してくれる方もいて、その方の働いているプール施設に遊びに行ったり、その近くで買い物したりもできました。

### [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 サウナ プール ガーデンルーム (ビリヤード) 体育館 卓球

ガーデンルームは24時間いつでも使えて、ソファやクッション、様々なカードゲームが置いてあります。ガーデンルームの中で特に気に入っていたのがビリヤードでした。プレーしているうちに、どんどん人が集まってきて、大勢でやるビリヤードがとても楽しかったです。

ガーデンルーム以外は基本22時まで使用可能です。サウナクラブがあって、サウナはそこで利用していました。プールもサウナ後に利用することができてとても楽しかったです。体育館も暇な時にはいつでも使えてみんな集まって色々なスポーツをやっていました。授業でも暇な時でも常にスポーツをしていたので、もっと半袖半ズボンを持ってくればよかったなと思いました。校舎内は常に暖房が付いているので、冬でも校舎内で生活する分には半袖でも過ごしやすいくらいでした。常にタンクトップの人もしました。

### [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：東海の日本人の学生と同じ部屋でした。1ヶ月過ごしてみて特に不便な点はありませんでした。洗濯機 (洗剤も必要ない) や乾燥部屋も完備しており、WIFI もありました。一つ不便だったのが、一番近いスーパーが隣町にしかなく往復50分くらいかかります。大量の荷物を持って帰ることができないので、みんな水を飲む時は、水道の水を飲んでいました。そのため、水を入れる用の水筒を持ってくることをお勧めします。

またシャンプーやコンディショナーなども設備されていないので自分で調達する必要があります。しかしこだわりのものがないのであればわざわざ日本から持っている必要はないと思います。スーパーでシャンプー、ボディソープ、コンディショナーが全部で600円くらいで買えました。北欧は物価が高いといったイメージがあるかもしれませんが、意外と安いものもあります。しかし高いものは高かったです。(カフェやレストラン)

### [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：1番の思い出は最初のパーティーです。向こうの学生の友達を一斉に BOSEI に招待して、合計で100人を超えるパーティーでした。また一人一人が仮装していて、一緒に写真を撮り、そこから会話が始まったり、日本ではなかなか体験できないことが体験できたなと思いました。

ご飯のときにする会話や、暇な時にみんなでやる野球など日々の小さな交流がとても楽しかったです。授業も日本のとは全く違い自由度があってとても楽しかったです。

- **苦労したこと**：自分の言いたいことが言えないことよりも、相手の言っていることが聞き取れないことの方が問題だなと感じました。言いたいことはなんとか他の言い回しを考えて伝えることはできましたが、デンマーク人がとても綺麗な英語を話すと言っても、中には少し癖のある英語を話す方もいたり、すごく高速で容赦ない英語で喋る方もいました。その中でも何回聞いても理解できなかったり、時にはわかったふりをしてしまうこともありました。でもそこで怖けずに、会話を日常的にすることを意識していました。僕にとって初めての留学で、今まで勉強してきた自分の語学力がどのレベルなのかを知るためにこのプログラムに参加しました。なので、それが一番苦労したことでもあり、思い返してみたら一番楽しかったことでした。

## [7] 留学の成果について教えてください

- 1) **語学力の向上**：さすがに1ヶ月では語学力の飛躍的な向上は感じられませんでした。しかし、英語で他人と話す、空気感は掴むことができました。聞こえなかった部分はしっかり聞き直して、伝えようとする意思がとても重要だと思いました。自分とはとにかく相手に質問をすることを意識していて、そこから色々な話に発展して行って、たくさん話を続けることができました。また自分から話しかけ、あなたと話したいという気持ちを示すことも大切だと感じました。そうして次第に会話を重ねることによって、自然と友達を作ることができました。
- 2) **専門知識の向上**：BOSEI での生活ではあまり専門知識を学ぶ機会は少ないかなと思いました。しかしその分現地の学生と交流する機会は山ほどあるので実践的な語学力を学ぶにはぴったりの場所だと思います。
- 3) **自己成長など**：BOSEI は年齢もバラバラで色々なバックグラウンドを持った人と関わることが出来ます。日本人とも性格はまた違います。そんな人たちと過ごす日々はとても刺激的で毎日が新鮮でした。みんなとてもフレンドリーで親切だったので、人に話しかけることの抵抗が少なくなった様な気がします。BOSEI では人とすれ違う日に一言交わしていました。自分は元々内気な性格でしたが、自ら積極的に人と関わるといった機会ができてとてもよかったと思っています。

## [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！

最初はみんな積極的に話しかけてくれますが、結局1ヶ月も住んでいけば、やはり自分からの積極性も重要だなと思いました。もしむこうで友達を作るのが不安な方がいたら、向こうにいるときだけでもフツ軽になってみた方がいいと思いました。せっかく誰かに誘ってもらったのなら行ってみても損はないと思います！また一緒に行く日本人との関わりもとても重要です。やはりずっと一人で話すよりも、複数人で徐々に距離を縮める方が、場が和んでより仲が深まりやすいと思いました。もしかしたら留学だから日本人とは喋らない！と考えている人もいるかもしれません。（自分がそのうちの一人でした）しかし BOSEI のコミュニティは意外と小さくて、日本人同士でしか回らない情報があったり、授業も一緒に受けるので、結果的にそこから人脈も広がりやすいと思います。また夜の暇な時に日本人だけで集まって近況報告の様な感じで、語り合うのも、みんな色々なエピソードがあって面白かったです。

[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)	440000
2	中期・長期留学者のみ	フライト代	0
3	中期・長期留学者のみ	滞在費(寮費・ホームステイ代など)	0
4	教材費		0
5	保険代		0
6	私生活における諸経費(食費・交通費・洗濯費等)		63000
7	個人的な買い物		20000
8	その他( 娯楽代 )		12000
9	留学に関する費用 (1 から 8 の合計)		535000
10	受給した奨学金(奨学金名: )		0
11	留学に関する費用総額 (上記9 から 10 を引いた額)		535000



