

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	文化社会学部北欧学科		留学時学年	3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	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： 時間
- 科目名（受講した科目を全てご記載ください）：Health & Fitness, Bushcraft, Eikaiwa, Volleyball, Mixed Ball Game, Taekwondo, Photo Trips,

【時間割】

時間	月	火	水	木	金	土	日
例) 9時~13時	○	○	○	○	○	○	Free
9:00-10:30	○	○	○	○	○	Free	Free
10:45-12:15	○	Free	○	○	○	Free	Free
14:10-15:40	○	○	○	○	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。

【例】クラス人数、国籍割合、担当の先生、授業方法、使用教材等

＜クラス人数＞多いクラスで20-30人、少ないクラスで10-15人ほどの構成だったと思う。

＜国籍割合＞デンマーク人が8-9割でそのほかは、ベルギー:3 日本:2 韓国:1 アメリカ:1 ドミニカ共和国:1 アルゼンチン:1 グアテマラ:1 と想像以上に多国籍でした。

＜担当の先生＞みなさん分かりやすくゆっくり説明してくれるので、特に困ることはなかった。日本語が話せる先生がいるので、困ったらその先生を頼っていました。

＜授業方法＞私は体を動かさず授業や生徒同士の対話を通して行う授業がほとんどだったので、私の場合はペンやノートを一度も使いませんでした。

＜使用教材＞なし。

[3] 課外活動や週末の過ごし方について教えてください。

クラブ活動に参加することができたので、放課後はバレーボールやサウナを楽しみました。週末は自由なのでコペンハーゲンや別の都市に行ったり、近所の街に買い物に出かけたり各々自由に過ごしていた。外出しなくても基本的に週末にはパーティやイベントが企画されているので、退屈することがなかったです。

[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)

ガーデンルーム、体育館、サウナ

[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：

ベッドと机とクローゼットと収納棚がそれぞれにありました。綺麗でシンプルな部屋です。

[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：

週末に行われたパーティーが日本では経験できないような海外ならではの経験でとても楽しかったです。

学校にいただけでみんながいて、何かしらのイベントやスポーツをしながら過ごせるので暇が無く常に充実した時間を過ごす事ができた。平日は外出しない限りお金を使うことがほとんどなかったので、お金を使わずとも充実した日を送れることに驚きました。日本というか都市部にいると経験できない生活だったのでとても新鮮で新たな価値観が得られたような気がしました。

● 苦労したこと：

学校みんなの名前を覚えるのが難しかったです。

言語の面では伝えたいことがあっても言葉が出てこない時があり、もどかしさを感じる場面が多々あった。

[7] 留学の成果について教えてください

1) 語学力の向上：

咄嗟に言葉が出るようになりました。単語は別途あらためて勉強が必要だと思いましたが、今まで聞いたことがある単語や言い回しを実際に聞いて学ぶことができた。それを真似して使うことで語彙が増え、表現の幅が広がったように感じます。

2) 専門知識の向上：

私自身難しい話を出来るような英語力がなかったため、専門知識の向上にはあまり繋がらなかったように思うが、実際にデンマークの空気感や学校の雰囲気、人々の様子を自分の身をもって感じる事ができたのは大きな学びであったと思う。

3) 自己成長など：

英語を口に出すことに慣れていなかったが、どうしても話さないといけない状況になると頑張れるモンだなと思いました。伝わるか分からなくても話してみることで少しずつ会話に慣れていったような気がするので、その辺の度胸はついたように感じます。

[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！

Bosei のみんなは優しいので、じゃんじゃん話しかけるといいと思います。分からなくても聞き返すと分かりやすいように説明してくれたり、chatgpt などを使っても話すことができるので、とにかく話してみるといいと思います。うまく話せるかというよりも、話そうとする気持ちが大事なのかなと思いました。

1ヶ月と限られた時間だと色々悩んでいる時間があったくないので、やってみたいことや気になることがあれば積極的に挑戦するといいと思います。

頑張ってください！

以下留学に参加される方に個人的なアドバイスです！

<渡航前>

学校全体のチャットグループで諸連絡が行われるのですが、messenger を使うので渡航前にアカウントを作っておくとスムーズでいいと思います。私は現地でなかなかアカウントを作ることができず困りました。週末などに公共交通機関を使って出かける際に DSB と rejsekort というアプリを使ってチケットを買うのですが、アプリの登録に電話番号の認証が必要になるため渡航前に済ませておくといいと思います。

洗濯の際に appWash というアプリを使用したのですが、これも事前に入れておけると楽だと感じました。最初の週に行われたパーティーでは仮装しなければならなかったため簡単なものを現地で調達しましたが、デンマークで買うと高いので日本で買っていくのがいいと思います。

化粧品はヨーロッパのブランドのものであっても圧倒的に高いので、スキンケア系は日本から持っていくといいと思います。シャンプーやボディソープは少し高いですが、買えない値段ではないので日本から持っていくかなくても平気でした。

学校からバスタオルを2枚貸してくださったので、日本からわざわざバスタオルをたくさん持っていくなくてよかったです。

寮のご飯はとても美味しかったのですがやはり白米と汁物が食べたくなる時があるので、少し持っていくと心の余裕につながるかと思います。もし余っても現地の学生や日本人留学生にあげても喜ばれるので持って行って損はないと思いました。

日本のお菓子もお土産として渡すと喜ばれるし会話のきっかけになるので、持っていくといいかなと思いました。ハイチュウと抹茶の飴はウケが良かったです。

<現地にて>

ルームキーを失くすと2万円の弁償をしなければならないため、鍵は肌身離さないよう携帯などに付けられるようにしておくのが安心だと思います。

[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)	45万円
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		1万4千円
6	私生活における諸経費(食費・交通費・洗濯費等)		5万円
7	個人的な買い物		12万円
8	その他(sim)		4600円
9	留学に関する費用 (1 から 8 の合計)		約 64 万円
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)		約 64 万円



