

留学報告会 2024年6月14日
環境・社会理工学院 修士1年

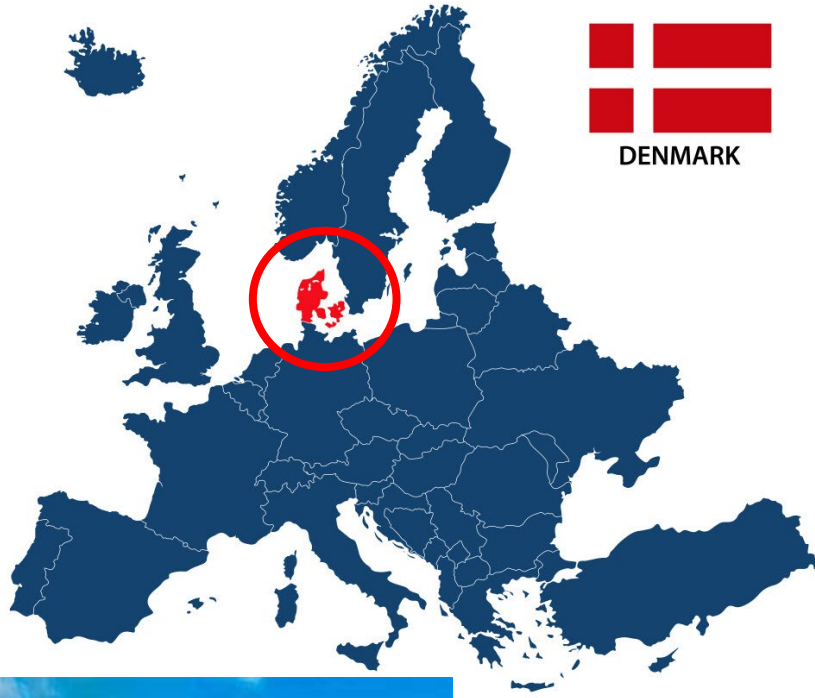
デンマーク工科大学への 派遣交換留学

本日は話すこと

- デンマーク工科大学 (DTU) へ留学した動機
- 留学前後のスケジュール
- 留学の影響
- 留学中メンタルが落ち込むことを防止・対処するためには



デンマークってどこ？



- 国土: 43,000 km² (日本の1/9)
- 人口: 590万人 (日本の1/20)
- 特徴①: 国民の86%が英語話者 (世界3位)
- 特徴②: 幸福の国トップ3
- 特徴③: SDGsの目標達成国トップ



デンマーク工科大学 (DTU) とは？



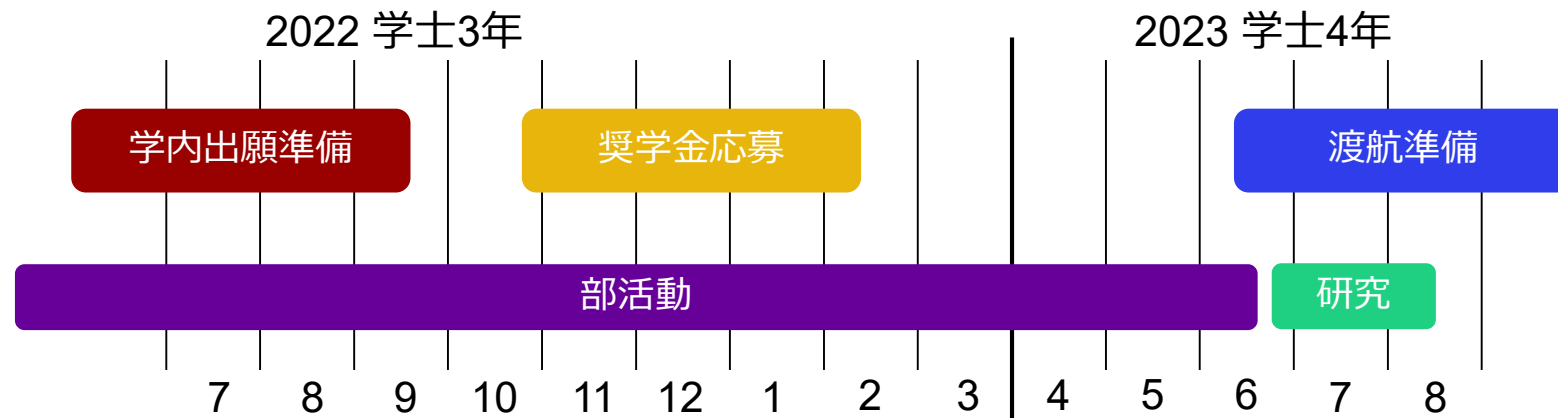
- ヨーロッパ1の工科大学
- イノベーション創出でも有名
- 日本人は少ない
- 留学生は13.4%（東工大は18%）
- 生物工学や環境工学が得意分野
- 大学院の授業（英語）を受講

留学の間緯（なぜデンマークに？）

- カーボンニュートラル先進国の社会システム（教育、政策、ビジネス）を学びたい！
- 経済、起業について学びたい！
- 英語の能力を上げたい
- 海外生活に憧れ
- 英語のスコアが他の国に行けるほど高くなかった...
（TOEFL iBT: 71点）



留学準備（決意～手続き完了）



2022年 夏頃

- 出願準備（留学コンシェルジュに相談、TOEFL受験、書類作成など）
- 秋出発本募集に応募

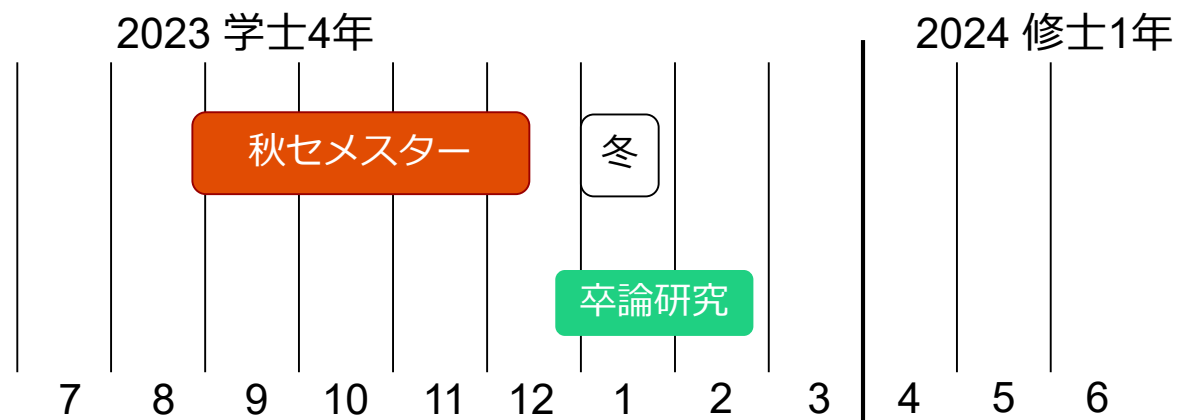
2022年 冬頃

- 派遣先大学のさらなる調査
- 留学に行きたい理由をより言語化

2023年 部活引退後

- デンマーク入国の手続き（VISA申請等）、住居探し（Facebook）
- 卒論のための研究

留学中・その後のスケジュール（秋セメスター）



2023年 秋セメスター (9-12月)

- エネルギー経済学、環境ビジネス等の授業を受講
- 学生団体 (WESA) の幹部になる
- VISAの発行手続きが滞り、11月中旬に取得

2024年1月 冬季集中講習

- 企業の循環型ビジネス実現を支援

2024年2月 帰国後

- 急いで卒論を書き上げる（全くオススメできない）

留学後の変化・留学の良さ

- デンマークで博士やポスドクをしている日本人と出会い、待遇の良さを実感
- 海外でのPh.D.取得が選択肢の一つに
- 環境意識の浸透率が非常に高い
- 研究室配属後（学士4年以降）がおすすめ
- 留学中英語力は上がるが、帰国後徐々に低下する
- 1人の時間が増え、将来や存在意義などを考える時間が圧倒的に増加

ただし、皆さんが知りたいのは充実した留學生活ではない？

➤ 留學中、メンタルが落ち込むことをどう防ぐか、どうやったら
楽しい留學生活になるか

メンタルブレイクへの対処

Topic

どうやったら留学が**充実する確率**を上げられるのか



- 留学中、苦い経験をしたり、精神的につらくなってしまう方々にインタビューを敢行
- どう未然に**防止・対処**できるか方法の1つを知ってほしい

どう防止・対処する？

1. 住居選び

Fulfilled	Stressed
• シェアキッチンがある • 寮の中で定期的にイベントが開催され、そこに参加する • 寮生と積極的に交流する	• ルームシェア（寝室が一緒） • 部屋にキッチンがある • イベントに参加しない、もしくは文化の違いになじめない



どんな寮があるかを確認
イベントの内容は寮によって異なる
積極的な参加・交流は**勇気**がいる

どう防止・対処する？

2. 大学での生活・学習環境

	Fulfilled	Stressed
Lunch	無理やり昼飯友達作る	大学で食べない
Study	分からないことをそのままにしない、人に聞く	分からないことを1人で抱え込む
Affiliation	団体に所属する	授業後直帰



外国人に固執せず、日本人も有効活用

わからないことを英語で聞くのは**勇気**のいること
団体に所属する方が外に出る・交流する機会が増える

どう防止・対処する？

3. 休日の過ごし方、スポーツ

	Fulfilled	Stressed
Holiday	休日共に過ごせる友人を見つける	家の中で完結する
Sports	体を動かすことでストレス軽減	文化系の方は踏み出しづらいかも



一歩だけでも部屋の外に出てみよう！
体を動かすことで自律神経を活発化、血流促進
冬に北欧行く人はビタミンDも

どう防止・対処する？

勇気を出すことは難しい！無理する必要は全然ない
ただ、
何かあったときに相談できる人・環境を作ることが大事

- ちゃんと正直に、思ったことを相談する
 - 留学先で出会った日本人はいつでも縁切れる
- 毎週友人とご飯を食べる機会を作る
 - メンタルが落ち込むと家を出る気力を失う+頑張っている人に話しかけにくくなる
 - 元気なうちから定期的に家を出ざるを得ない機会を整備すること

まとめ

- 英語力以外の**留学の目的**を作ってみよう！安く海外旅行したいでもOK！
- 行きたい大学にどんな寮があるかをチェック、私営寮も視野に
- 留学を決める時点で勇気は出せている
- 他人のキラキラしたSNS投稿は**無視**する
- いろんなトラブルがあるが意外と何とかなる
- 困ったときはすぐに相談を！