

協定留学近況報告書



記 入 日	2015年 10月 20日
留 学 先 大 学	リンシェーピン大学
留 学 先 での 所 属 学 部 等	<input checked="" type="checkbox"/> 特定の学部・研究科等に所属している(以下に学部等名を記入) <small>※学部等名(日本語):教育科学学部, (現地言語での名称):The Faculty of Educational Sciences</small> <input type="checkbox"/> 特定の学部等に所属せず様々な学部等の授業を履修している。 <input type="checkbox"/> その他:
留 学 期 間	2015年8月ー2016年6月
明 治 大 学 での 所 属	文学部文学科英米文学専攻 / ____研究科____専攻
学 年 (出 発 時 本 学 での 学 年)	学部3年生 / 研究科 <input type="checkbox"/> 博士前期課程 <input type="checkbox"/> 博士後期課程 年生

I. 出発前にどのように情報を集め、準備をしましたか。しておいて良かったこと、準備不足だったこと、ぜひ次の学生に準備としてアドバイスしたいことを記述してください。

協定校の出願先を決める際から、多くの先輩方に情報提供をしていただきました。インターネットで大学のサイトを見ればある程度のことはわかりますが、やはり現地に行った先輩から話を聞くのとは得られる情報の深さが違います。私自身は友人経由や教授経由で先輩の連絡先を入手することができました。国際教育事務室の方に尋ねていただければ、私の連絡先も入手できるかと思います。せっかくの協定校留学ですので、そういった点での人脈や情報は大いに活用していただければと思います。特に教育系でリンショーピンに留学を考えている人がいたら、ぜひコンタクトを取ってください。

準備不足だったと感じたのは、やはり英語力です。協定校留学の場合は出願から出国まで半年以上時間があるので、せっかくそれまで基準スコア到達のために頑張っていた英語力がちょっとした油断で落ちてしまいがちです。出願前のようにストイックに勉強することは難しいにしても、1日30分でもいいので最低限の英語学習は継続しておくべきだったと感じました。また、自分自身は教育系の授業を多く履修しておりますが、自分の専門の分野は日本にいるうちにある程度深めておく必要が

あると感じました。例えば、他国から(特に、ヨーロッパから)の留学生はかなり自分の専攻について勉強してきているなど感じる場面が授業中に何度かありました。最低限、自分の専攻の日本におけること(教育なら日本における教育のこと)をしっかり自分の中に落とし込んで、他国の留学生と対等にディスカッションしたりできるように準備を進めることが不足していたと感じました。

II-1. 留学のための渡航前手続き(留学ビザ) ※詳細に記入して下さい

ビザの種類: Residence permit (留学のための居住許可)	申請先: スウェーデン移民庁
ビザ取得所要日数: 42日(6週間) (申請してから何日/週間要したか)	ビザ取得費用: 0円

ビザ取得のためにどのような書類の提出が求められましたか? また、どのように手配しましたか?

入学許可証、海外旅行保険証、銀行の残高証明書、パスポートのコピー

具体的な申し込み手順を教えてください。

5/20にリンシェーピング大学からの正式な入学許可証をメールと郵送両方で受け取る。

その後、大学指定の海外旅行保険(東京海上日動海外旅行保険)の手続きを5/29に明大サポートにて行う。

6/17に海外旅行保険証を自宅に郵送で受け取る。(保険証の発行には時間がかかるため、あらかじめ保険契約時にビザの申請に必要なことを伝え、明大サポートの方が早急に対応して下さいます。)

保険の手続きと並行して、銀行の残高証明書を取得しました。銀行の残高は大使館のページを参照していただければいいのですが、注意すべき点は、①本人名義の口座であること、②最低SEK8010×滞在月数以上(1年留学する場合は10か月で約115万円)必要なことです。

上記の書類を移民長(Migrationsverket)のサイトからPDF化したものをオンラインで送ります。

6/6にオンラインフォームを送り、7/22に郵送でスウェーデンの移民局に直接出す書類を受け取りました。

スウェーデンについては90日以内に最寄りの移民局に直接出向く必要があり、指紋の登録と写真撮影を行います。

その後2週間ほどで居住許可カード(Residence Permit Card)が寮に届きます。

ビザに関しては最悪出国までに間に合わなくてもシェンゲン協定があるため入国できますし、どんなに遅く出しても(早く出しても)渡航前には必ず届くような仕組みだと感じたので、そこまで心配する必要はないと思います。

ビザ取得の際に、留学先国大使館で面接があった方は、どのような質問を受けましたか?

面接がないため、大使館に行く必要はなかった。

ビザ取得に関して困った点・注意点

II-2. 留学のための渡航前手続き(その他の事前準備について)

その他済ませておくべき準備があればお書き下さい(現地での現金調達準備、携帯電話購入、荷物運送など)

▶現地での資金調達について

当初はキャッシュパスポートを契約しておりましたが、現在は解約してしまいました。理由は以下の3点です。

①手数料が高い…これはキャッシュパスポートに限らず、すべての海外キャッシングサービスに言えることですが、手数料がかなりかかります。キャッシュパスポートの場合は、引き出し手数料が「MasterCard®の当日標準決済レートまたは政府指定のレートに4%を乗じたレート」と書いてあります。例えば、1万円引き出したい場合はその4%の400円を手数料として取られるということです。プラスで200円海外ATM使用料が取られます。

②クレジットカード社会…スウェーデンはかなりのカード社会です。街中いたるところでカードは使えます。むしろ会計が現金だとレジの人が少し手間取ってしまうほどカードが主流です。寮費の支払いも所定の金額プラス2%多く払えばクレジットカードでも支払いができます。(キャッシングより2%安い!)

③最寄りのスーパーで手に入る…それでも、友達と割り勘したりするなど最低限現金が必要な時は、最寄りのスーパー(Hemköp)で現金を手に入れることができます。仕組みは簡単で、会計の時に「Get cash. 500SEK.」といえば、買い物した値段に500SEK足したお金を支払い500SEKは現金で受け取れるということです。(例えば、会計が515SEKだったら、カードで515SEK払い500SEK現金をもらえるということです。)この方法だと手数料がかからないので、一番効率的に現金を手に入れることができます。ちなみに最寄りのスーパーでは500SEKまでおろすことができます。ほかのスーパーだと300SEKのところもありますが、大抵おろすことができます。

▶携帯電話について

日本でもともと SIM フリースマートフォンを使っていたため、それをそのまま持ってきました。大学で SIM カードを無料で渡されるので、それを最寄りのタバコ屋でチャージすることによって使用することができます。料金は一番安いものだと約 700 円のものからあります。しかし、私の場合は大学は Wifi が十分通っていること、寮の Wifi も寮費に追加料金なしで使用できることから、携帯の契約はしていません。いざという場合は、Skype や LINE のサービスでクレジットカードで課金すれば電話できる機能もあるので、特に不自由はしていません。

▶荷物運送について

日本からはかなり大きいスーツケース 1 つとバックパックを背負って来ました。スウェーデンも日本と同じように豊かな国なので、大抵のものは手に入ります。寮から自転車で 20 分ほどのリンショーピン市の中心部に行けば、アジアンショップ (Siam shop という名前、タイ系) があり、米やみそなどの日本食も手に入ります。醤油やみりんなどは最寄りのスーパーでも手に入ります。なので不自由はしていませんが、物価が高いので何か買うにはその都度ある程度お金がかかってしまうのが難点です。例えば、冬用のアウターは安くても 600SEK (約 8000 円) します。スーツケースのスペースとの相談にはなりますが、あまりこちらでお金を使いたくないという場合は色々持ってくる必要があると思います。

日本から荷物を送る場合は、日本郵便の国際小包サービスを使用して送ることができます。どれだけ早く荷物を届けたいかにもよりますが、EMS スピード便という 4 日ぐらいで届くタイプのものが価格もお手頃で非常に便利です。(例えば 3 キロの荷物を送る場合は 6200 円です。) 私はこれを利用して、カメラ用の三脚や追加の冬用に衣料品を送ってもらいました。

▶持ち物について

何を持っていくのかで非常に迷ったので、追加で送ってもらったものも含めて、ざっと自分が持ってきたものを書いていきます。あくまで一例ですが参考にしてください。

○電子機器系

パソコン・スマートフォン・一眼レフカメラ・三脚・プラグ変換器 C 型 (スウェーデン)・プラグ変換器世界対応型 (旅行のため)
電子辞書・ウォークマン・ボイスレコーダー・USB・HDMI to VGA 変換アダプタ・Kindle (個人的に今欲しい)

○衣料系

下着類 (ヒートテック推奨)・ズボン・シャツ (半袖はほとんど着ない)・パーカー (日本ほどファッションは気にしなくてよい印象)
アウター (必須ではないが買うと高い)・運動着 (割と運動する機会がある)・運動靴・靴下 (厚手のものがあるとよい)
ニット帽・マフラー・手袋 (防水ならなおよい)・レグウォーマー (寒がり必須)・ズボン下 (寒がり必須)・水着 (サウナ用)
バスタオル (安く買える)・小さめのタオル・歯ブラシ (こちらのは大きい)・散髪用ハサミ、バリカン (あるとヒーローになれる)
スーツ (正直いらなかったが、時々正式なパーティーがあるので正装用のジャケットぐらいはあるとよいかも)

○日用品

バックパック 40 リッター (ちょっとした旅行に便利)・リュック (通学用)・文房具 (日本の文具のクオリティはすごい)
ルーズリーフ (ノートより使いやすい)・クリアファイル・水筒 (水道水が飲めるので節約になる)・眼鏡・耳かき・爪切り・剃刀
コンタクトレンズ (洗浄液はこちらでも手に入る)・常備薬 (かなり持ってきてこちらで病院に行かなくてもいいようにした)

○食料

必須のものはないが、こちらに着いて数日生き延びられるようなインスタント食品はあるとよい。

持ってくるなら、海苔・餅・ふりかけ・インスタント味噌汁・お茶パック

○その他

マウスピース (趣味が吹奏楽なので)・尺八 (日本文化を伝えるため)・折り紙 (日本文化を伝えるため)
お箸 (料理用のものもあるとよい)・名刺 (渡すと喜ばれる)・スウェーデン語の初級本 (何かと話のネタになる)
日本文化紹介本 (アルクの『英語で日本紹介ハンドブック』は個人的に面白いのでおすすめ)・まきず (手巻き Sushi 用)
SPI 対策本 (必須ではないが一応)・英語勉強参考書 (たくさんは要らないがお気に入りの 1 冊があるとよいかも)
めいじろう (ザ・母校愛)・親や友達の写真 (ホームシックになる可能性もあるが…)・地球の歩き方 (余裕があれば)

Ⅲ. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	スターアライアンスメンバー共同運航便(ANA/Thai Airways)				
航空券手配方法	H.I.S.オンライン予約サイト ※利用した旅行社・旅行サイト、格安航空券情報等があれば記入して下さい。				
大学最寄空港名	ストックホルム・アーランダ空港 (最寄はリンショーピン空港だが 料金が高つくため使用しない。)	現地到着時刻	AM7:00		
キャンパスへの移動手段	<input type="checkbox"/> 大学手配の 出迎え	<input type="checkbox"/> 知人の 出迎え	<input checked="" type="checkbox"/> 公共交通機関 (<input checked="" type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> 電車)	<input type="checkbox"/> タクシー	<input type="checkbox"/> その他
移動の所要時間	直接空港から行く場合は合計 3 時間から 4 時間程度				

空港からキャンパスへの移動の際の注意点, タクシー・公共交通機関で移動する際の行き方, 料金等

空港から大学の最寄り駅(リンショーピン駅)まで行く方法は、大きく分けて 3 種類です。

- ① 空港からリンショーピンまで電車(国鉄・SJ)
- ② 空港からストックホルムまでバス(Airport limousine)でそこから電車(国鉄・SJ)
- ③ 空港からストックホルムまでバスでストックホルムからもバス(Swebus)

一番楽なのが①で、一番安いのが③です。運賃は SJ が時間帯によって値段が変わる仕組みなので何とも言えませんが、一番多くかかって約 700SEK だと思います。私の場合はストックホルムを観光してから向かったので、③のパターンで合計約 300SEK でした。

リンショーピン駅からはバスでキャンパスまで向かいます。駅でバスカード(スイカのようなもの)を買い、B5 乗り場から No.10 のバスに乗ります。バスの中に精算機があるので、そこにカードをタッチします。(この辺はわからなかったらどんどん聞いてしましましょう。)

また、私の場合はすべて自力で行いましたが、Peer student(世話役係制度のようなもの)というものに日本で事前に登録できるので登録を行い、うまく Peer と連絡が取れる場合はリンショーピン駅まで迎えに来てくれ、その後の手続きも色々手伝ってくれるので安心です。

大学到着日 8 月 12 日 14 時頃

2. 住居について

到着後すぐに住居 入居できましたか?	<input checked="" type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	いいえを選んだ方: 月 日から入居可能だった。
住居のタイプ	<input checked="" type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> その他()	
部屋の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 一人部屋 <input type="checkbox"/> 二人部屋 <input checked="" type="checkbox"/> その他(キッチン・冷蔵庫・洗濯機は共用)	
ルームメイト	<input type="checkbox"/> 日本人学生 <input type="checkbox"/> 他国からの留学生 <input checked="" type="checkbox"/> その他(スウェーデン人と留学生が半々)	
住居を探した方法	<input checked="" type="checkbox"/> 大学の斡旋 <input type="checkbox"/> 自分で探した <input type="checkbox"/> その他()	
住居の申込み手順	特にこれといった必要はありません。到着後インターナショナルオフィスで鍵を受け取ります。通常はシングルルームですが、もしダブルルーム(2 人部屋)を希望する場合は 6 月頃に来るメールにその旨を返信する必要があります。ダブルルームは家賃がおおよそ半額(1800SEK)になります。またルームメイトが日本人ではないので、プライベートまで徹底して英語力を鍛えたい人にはお勧めです。ただ留学という特殊環境での性質上、パーソナルスペースはかなり重要だと感じますので、シングルルームでよかったですと思います。	

住居は渡航前に、また渡航後すぐに見つかりましたか?トラブルはありましたか?

リンショーピン大学の学生寮は、コドーと言って他の大学の寮に比べると少し違いがあります。

キッチンと冷蔵庫が共用で部屋は個室という点が特徴的で、日本でいうシェアハウスのような形態です。

だいたい 8 人で共用します。うちの場合は、スウェーデン人 4 人にジンバブエ・ギリシャ・フランスが各 1 人ずつに自分を加えた 8 人です。

このコドローの良し悪しは完璧に運次第です。自分の場合はきれい好きな人が多いのでキッチンはかなりきれいで、共用のソファがあるリビングもあるのですが、そこもかなり整頓されていてきれいです。コドローメイトとも仲良くやっていて、週 1 回程度のペースで FIKA(お茶会)や食事会をしています。ただ、たまたま院生が多く勉強がかなり忙しいため、あまり個人的にディスカッションをしたり雑談をする関係にはまだなれていません。他のコドローだと、留学生同士で語り合ったりお互いの国の料理を作り合ったりして楽しげです。また、運悪くハズレコドローに当たってしまう場合もあります。例えば誰も共用スペースの掃除をしなかったり、ごみがいつまでも放置されていたり。そういった場合は、きちんとコドローメイトと話し合う必要があると思います。

3. 留学先でのオリエンテーションについて

オリエンテーションの有無	<input checked="" type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> なかった
日程	8月14日
参加必須ですか？	<input checked="" type="checkbox"/> 必須 <input checked="" type="checkbox"/> 任意参加
参加費用は？	<input checked="" type="checkbox"/> 無料 <input type="checkbox"/> 有料(金額:)
内容と様子は？	<p>留学生対象に大学の概要、施設の使い方、授業やテストの仕組み、スウェーデンの警察や病院のシステムについての説明がありました。ガイダンスはこれだけで、特に学部単位でのガイダンスはありませんでした。</p> <p>その後は、学生団体の説明があります。留学生に大きく関係する 2 団体(ESN・ISA)の説明がありました。</p> <p>リンショーピン大学に関連する企業や地域団体、学生団体(サークル)が主催するのウェルカムセレモニーも行われました。ちょっとしたゲームもありました。しかし、内容的には大した説明がなく、重要で聞きたいところが抜けているような印象でした。結局前セメスターからいる日本人に聞いたりにて情報を補いました。出席も特にとっている様子はなかったのです。多くは期待しないほうがいいという感じです。</p>
留学生用特別ガイダンス	<input checked="" type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> なかった
授業開始日	8月26日から

IV. その他、渡航してから必要な手続きについて

1. 現地で滞在許可等の申請の必要はありますか？いつ、どこで、方法は？日数、料金は？トラブルは？

上のⅡ-1 に記載した通り、スウェーデンに着いてからは 90 日以内に最寄りの移民局(隣町のノルショーピン)に直接出向く必要があり、指紋の登録と写真撮影を行います。ノルショーピンまでは平日のみ運行のキャンパスバスに乗り、無料で行くことができます。移民局でお金を払う必要はありませんが、事前に予約する必要があります。昼時のいい時間帯だとなかなか予約が取れません。そしてスウェーデン語の集中授業を取っている人はかなり忙しいので、授業がテスト含めすべて終わった後に行っていました。90 日以内なので余裕があります。

2. その他現地でした手続きは？(健康診断、予防接種等)いつ、どこで、方法、日数、料金は？トラブルは？

特にありません。

3. 現地で銀行口座を開きましたか？手続方法、必要書類、日数、料金は？トラブルは？

開設しませんでした。クレジットカード等の引き落としはすべて日本の銀行から行っていました。

4. 現地で携帯電話を購入しましたか？手続方法、必要書類、日数、料金は？トラブルは？

上のⅡ-2 に記載した通り、契約を行いませんでした。

V. 履修科目と授業について

1. 履修登録はいつどのような形で行いましたか？

<input checked="" type="checkbox"/> 出発前に(3月20日頃)
<input checked="" type="checkbox"/> オンラインで登録 <input type="checkbox"/> 志願書類に記入して登録 <input type="checkbox"/> できなかった <input type="checkbox"/> その他()
<input checked="" type="checkbox"/> 到着後に(月 日頃)
<input checked="" type="checkbox"/> オンラインで登録 <input type="checkbox"/> 国際オフィス等の仲介 <input type="checkbox"/> できなかった
<input checked="" type="checkbox"/> その他(各授業開始後 2 週間以内にオンラインで登録する必要があります。)

登録時に留学生として優先されることは	<input type="checkbox"/> あった	<input checked="" type="checkbox"/> なかった
優先が「あった」方はどのように優先されましたか？		
優先が「なかった」方はどのように登録しましたか？		
<p>3 月下旬頃にリンショーピン大学から授業に関するフォーム登録依頼が来るので、それに沿って希望の授業をオンラインで登録します。</p> <p>5 月下旬のメールと郵送で来る入学許可証に、確定した授業が記載されています。登録できる授業は基本的に留学生専用の授業です。</p>		
出発前に授業を登録した方は、現地で変更・追加できましたか？また希望通りの授業が取れましたか？		
<p>出発前に登録する必要がありましたが、履修の変更は可能でした。授業を追加する場合はウェイティングリストに載り、結局授業が取れない場合があるようですが、授業を減らすことは比較的簡単にできるので、事前登録の時点では履修上限まで登録しておくことをおすすめします。また、一部の授業で英語のスコアを上回っていないものがありましたが、すべて希望通り履修することができました。Faculty of Arts and Sciences と Faculty of Educational Sciences 所属の学生は双方の授業を履修することができます。また、特例という形でしたが、Institute of Technology の授業も履修することができました。英語の授業は Institute of Technology の方が充実していたため、特別に履修させてもらっていました。</p>		

VI. 一週間のスケジュール 授業時間、課外活動、勉強時間等、毎日の生活について記入してください。							
	月	火	水	木	金	土	日
7:00							
8:00	起床			起床			
9:00	移動(バス)	起床	起床	移動(バス)	起床	起床	起床
10:00	授業	アルバイト	勉強 (プログラミング)	授業	授業	サウナ	家事 (洗濯・掃除)
11:00	授業	アルバイト	勉強 (プログラミング)	授業	授業	サウナ	家事 (洗濯・掃除)
12:00	授業	アルバイト	勉強 (プログラミング)	授業	授業		
13:00	移動(バス)	勉強 (教育・専門)		移動(バス)		就活 (企業研究)	インターン
14:00		勉強 (教育・専門)	勉強 (授業準備)	息抜き (カメラ)	息抜き (サイクリング)	就活 (企業研究)	インターン
15:00	就活 (SPI 対策)	勉強 (教育・専門)	勉強 (授業準備)	息抜き (カメラ)	息抜き (サイクリング)		
16:00	就活 (SPI 対策)				息抜き (サイクリング)	息抜き (サッカー)	勉強 (授業準備)
17:00		EAA	授業	EAA		息抜き (サッカー)	勉強 (授業準備)
18:00		EAA	授業	EAA			
19:00	息抜き (ピリヤード)	EAA	授業	EAA		息抜き (料理)	息抜き (プラスバンド)
20:00	息抜き (ピリヤード)				息抜き (パーティー)	息抜き (料理)	息抜き (プラスバンド)
21:00		就活 (先輩に相談)	アルバイト	就活 (自己分析)	息抜き (パーティー)		息抜き (プラスバンド)
22:00	勉強 (授業準備)	就活 (先輩に相談)	アルバイト	就活 (自己分析)	息抜き (パーティー)	勉強(英語)	
23:00	勉強(英語)	勉強(英語)	読書	勉強(英語)		勉強(英語)	読書
24:00	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝

VII. 現在までの感想

留学先大学、プログラムについて、授業、宿舎、生活全般についてなど、自由に書いてください。

▶留学先大学について

大学のあるリンショーピンは大変自然豊かな場所です。寮から自転車で数分のところには、「ここは北海道か!？」と思うほど広大な麦畑があります。森にはウサギがいて空気は東京の何倍も綺麗で…そんな場所がここです。大学は思っていた以上に理系が強い印象の大学です。「専門は何?」と聞くと、大抵文系の私にはよくわからない単語が返ってきます。明治からの留学生はここ数年文系が続いていますが、理系の方こそしっかり学ぶ環境が整っていると感じました。メインキャンパスは端から端まで2キロある広大な敷地に、高くても4階建ての建物が数十棟あります。ほとんどの学生が大学の近くに住み、自転車で通学しているので、自転車が多いというのもこの大学の特徴です。教育系の授業が行われるノルショーピンキャンパスは、川の上に建物が建っているなんともおしゃれなキャンパスでお気に入りです。全体的に留学生もかなり多い印象で、特にヨーロッパからERASMUS制度を利用して留学してくる人が多いです。国別でいうと、ドイツ・スペイン・フランスの3か国はかなり多くの学生がいます。他にも北欧諸国やヨーロッパ各国からの留学生に出会うことができます。アジア圏でいえば、中国・台湾・香港・インドの学生は一定数います。日本人も思ったより多く、2015年度現在協定を持っている国際教養大・埼玉大・千葉大・東工大・お茶の水女子大・慶應大・関西学院大・神戸大・鹿児島大、そして明治からそれぞれ多くて一大学から3人来ていますので、20人程度は確実にいます。半期で帰る人も多いので、1月からの冬セメスターでは15人程度になります。交換留学以外にも、正規の院生の方や、医療系キャンパスに2名研究員の日本人の方がいます。街で日本人を見かけたことはありませんが、大学には一定数いることを考えると、日本人が誰もいない中で挑戦をしたいという人には向かない留学先かもしれません。

▶授業・プログラムについて

時間割がかなり特徴的だと思います。少しわかりにくくなりますが、一応説明します。1つのセメスター(8月から12月と1月から6月の2セメスターがある)の中に4つのタームがあります。1つのタームは1か月程度で、1セメスターに4つのタームあります。そして、午前や午後に行うフルタイムと、夕方5時ごろから行うパートタイム(パートタイムのスウェーデン語は例外がある。)の2種類があります。1つのタームで取れるフルタイム授業の上限は1です。1つのフルタイム授業は長くて1か月強で完結します。フルタイム授業の忙しさは授業によってまちまちで、グループワークも含めると毎日授業があるようなものもあれば、多くても週2回というものもあります。次の1か月は次のフルタイム授業ということになります。パートタイムに関しては上限はないようですが、全体の履修上限(45単位)の都合もあるので、2つ以上取っている人はいませんでした。パートタイムは週1回しかないことが多く、3か月かけて完結します。

特に私の所属する教育科学学部だけに言えることですが、授業数は非常に少ないです。授業が少ない分、リーディング課題が多かったり、生徒たち自身でグループワークをする必要が出てきます。文系のもう一つの学部はもう少し授業数が多いようです。いずれにしても、明治で2年半履修上限ギリギリ+教職課程の履修をしていた私にとっては、かなり授業が少ないです。例えば今履修している授業は、5回の授業(1回120分)と1回の学校訪問で完結予定です。一方、理系学部の授業はかなり多いと聞きました。日によっては朝8時から夜7時まで授業やゼミがある日もあるようです。

授業内容に関しては、他の留学生、しかも多くが教員志望の学生から、各国の教育の状況を聞けることは大変面白いです。教授との距離も近く履修者も10人程度しかいないので、一方的な授業展開というよりはディスカッションがあったり、それぞれの意見を聞いたりして相互的に授業が進んでいきます。しかし、授業回数が少ない分、日本でやっていた教職の授業のようにできるだけ多くのことを授業で学ぶというよりは、あくまで授業は自分で学ぶためのきっかけに過ぎないような気がします。授業で得た見地をもとに自分で学習するというのがスウェーデン式なのかもしれません。ですので、「留学したからにはバリバリ英語で授業を受けたい!」という人には向かない留学先かもしれません。

▶宿舎・交友について

上にも記載した通り、かなり特徴的な寮にいます。個室の広さは約6畳+ユニットバス(バスタブはない)なので、一人で住むのには十分に広い印象です。交友関係はアジア人寄りが多いかなという感じです。というのもやはり、西洋の方とは、食事等も含め根本的な考え方が違うので、すごく仲良くなるのはやはりアジア人が多い気がします。日本人はよく留学しても日本人同士で固まって意味がないといわれますが、これは他の国からの留学生にも言えることで、例えばスペインだったらスペイン人で固まるし、何も日本人に限ったことではないと感じます。そうなるとやはりアジア諸国の方が何かと安心できる部分も

あります。国柄もあると思いますが、特に台湾と香港の人とは仲良くなりやすいです。それから、リンショーピンに限らず、スウェーデンにはアジアからの移民が多くなります。アジア系スウェーデン人も比較的交友関係を深めやすいです。また、後で詳しく説明しますが、EAA に参加しているスウェーデン人とはかなり仲良くなることができます。いざ困ったときに頼れる日本人やアジア人がいることをいいと思うか良くないか考えるかは人によると思います。しかし、ヨーロッパの留学生と仲良くなれないわけではありません。各国の留学生の交流を深めるための学生団体があります。一つが ESN でもう一つが ISA です。これらの学生団体が中心となり、様々なイベントが催されます。特に新学期に当たる 8 月中旬から 9 月上旬にかけてはほぼ毎日何かしらのイベントがあります。バーベキューやサイクリングがその例です。新学期以外にも 12 月にはスウェーデン最北部のラップランドに行く旅行が計画されたり、自分からどんどん出ていけばいくらでも世界中の留学生と交友を築くチャンスがあります。

▶EAA(East Asian Association)について

EAA は日本やアジアに興味がある人で構成されたサークルです。上のスケジュールの週 2 回の EAA の活動では、Conversation Corner といって英語や日本語でいろんなトピックについておしゃべりしたり、スウェーデン語を教えてもらう時間です。リンショーピン大学にはなんと、工学部の中に日本専攻コースがあって、その学生が多く参加しています。そのコースの学生はもともと日本に興味がある上に、大学入学 0 年目で日本語のみ学習していて、なおかつ 3 年次での日本への留学が必須なので、かなり意欲的に日本語を学んでいます。もともとアニメやゲームから日本を好きになった人たちなので話も弾むし、非常に有意義な時間を過ごしています。ここで交友もかなり広がるので、積極的に参加することをお勧めします。

▶物価・留学資金について

やはりという感じですが、物価は日本に比べると高めです。参考までに先月 1 か月使ったお金を書いていきます。

食費=1000SEK/日用品=100SEK/宿舎費=3206SEK/交友費=300SEK/被服費=1000SEK 合計約 5600SEK(約 8 万円)でした。特に先月は冬支度で被服費が多くかかっています。これは、自炊してお酒もほとんど飲まず外食もせず、かなり切り詰めて生活している感じだと思ってください。私自身は留学に関する資金をすべて自分で賄う必要があったため、日本でかなりハードにアルバイトを行い、ある程度の額を貯金をしてきましたが、やはり贅沢はできません。とはいっても自炊は楽しいですし、外食する機会もほとんどないので、心にゆとりがないわけではありません。欲を言うならば、日本で学業をそこまでしっかりしておらず、GPA が低いために JASSO 奨学金をはじめ、今のところ何も奨学金がない状態になってしまったことが悔やまれます。しっかり日本でも学業にも打ち込んでいればこうはならなかったと、非常に後悔しています。それから、いま文科省が盛んに PR している「トビタテ！留学 JAPAN 日本代表プログラム」も活用すべきでした。リンショーピン大学に同じく交換留学している人の中でも、トビタテ奨学金を獲得している人はいます。あのひたすら大変な計画書をしっかり完成させれば、リンショーピン大学に交換留学する場合でもトビタテは獲得できるようです。リンショーピン大学に限らず、交換留学をする人もぜひチャレンジすべきだと感じました。

留学予算の概算は、単純計算すれば生活費 8 万円×10 か月=80 万円+渡航費 15 万円+保険代 8 万円の約 103 万円が最低でもかかります。それから、スウェーデンの位置を最大限活用して旅行をする場合は、プラスでおよそ 20 万程度かかりそうなので、120 万円が最低金額です。留学計画をするにあたって、資金調達は最重要ポイントの一つなので、親としっかり話し合ったり、学業に励んだり、奨学金を獲得したり、できる限り最善を尽くすべきだと感じます。

▶生活全般・1 週間のスケジュールについて

上にも記載した通り、授業が週 3 回でほとんどありません。その分、他のいろいろなことをやる時間があります。自分の性格上、このスウェーデンのゆったりとした時間の流れはどうしても落ち着かないので、色々手を出しているうちに上の表のような感じになってしまいました。日本は時間が「ない」国ですが、スウェーデンは「時間がない」国で本当にゆったりと時が流れる国です。有り余る時間をどう使うか、最初は日本とのあまりのギャップに戸惑っていましたが、今は色々なことに挑戦しています。

勉強面で言えば、授業の準備もちろんです。専門の教育について文科省の報告書を読み漁ったり、学部の専攻であるコーパス言語学について CiNii で論文を読んだりしています。英語の勉強もこっちに来てからやっと本格的に再開したという感じで、TOEIC の勉強や、普段の生活でなかなか培えないライティングの勉強をしています。それから、昔からなんとなくあこがれがあったプログラミングをオンラインで学び始めました。まだまだ初級ですが、帰国するまでにはある程度できるようになりたいです。例えば、他大の教育学部からの方は帰国後すぐに教授があるので、その勉強をしている方もいます。

就活も日本にいる学生のようにできない分、ここでできることをやっています。例えば、企業研究は各企業の採用ページに行けば簡単にできますし、企業が投資家向けに出す IR をじっくり読むこともできます。日経電子版を日本で契約してきたので、最新の経済状況や興味のある業界の動向を知るためにずっと目を通していています。そして、日本から参考書を持ってきたので、SPI 対策も少しずつ始めました。それから何と言っても、自己分析する時間が嫌というほどあります。一人になろうと思えばいくらでもなれる最高の環境なので、じっくり自己分析を進めています。まずは自分史作りから始めています。Skype を使って先輩に就活の話聞くこともできます。採用スケジュールもどうなるかわからない中、帰国が 6 月でぎりぎりになる分、かなり焦りもありますが、できることは色々あるし、むしろ日本にいる時より時間が取れるので、そこはポジティブに捉えています。帰国後は留年や休学をせずに、そのままストレートで卒業する予定です。

息抜きもしっかりしています。寮にビリヤード場やサウナがあるので友達と行ったり、一眼レフを片手にサイクリングに出かけたり、日本で全くなかった料理を始めて料理系男子を目指したり、図書館で洋書を借りて読書をしたりしています。毎週末のパーティーも息抜きの一つです。それから日本でサークルに入っていなかったのですが、こっちはなんと 3 つも兼サーをすることになりました。一つはサッカーサークルで不定期ですが、留学生で集まって寮の近くの運動場でサッカーをしています。やっぱりヨーロッパからの留学生はサッカー好きだし、上手です。それから次はスマブラサークルで、スウェーデン人しか今のところいないのですが、日本が誇る任天堂のスマッシュブラザーズをただひたすらやるサークルです。日本人の威信をかけてなんとしても勝ちたいところですが、メンバーがオタク過ぎて今のところ一勝もできていません。そして最後極めつけは、ブラスバンドサークルです。“Lithe Bläs”という団体で、リンショーペン大学の学生や卒業生で構成されているバンドです。こちらオースウェーデン人 & 練習がすべてスウェーデン語で行われるので、少々きつい場面もありますが、もともと日本で吹奏楽をやっていて譜面はある程度読めますので、何とかついて言っている感じです。とはいっても練習自体は週 1 回でそこまで厳しくないの、友達を作るいいきっかけになっています。つい先日は本番ステージもあり、本当に楽しい活動ができています。

その他、まだまだある時間を有効活用するために、アルバイトとインターンをしています。アルバイトは、留学の体験記を書くライターの仕事や、簡単な翻訳の仕事やオンライン上でできる仕事をやっています。先月は合計して 3000 円弱しか稼ぐことができませんでしたが、来月からは定期的に翻訳の仕事もらえることになったので、もう少し安定して収入を得ることができると予想です。インターンは日本でやっていたものなのですが、ネット上で出来る資料作成や後輩へのアドバイスをしています。

留学先大学を目指す学生に向けてのアドバイスをお願いします。

留学先としてスウェーデンを選ぶということは、かなり変わった人になるということをおもっててください。私自身も親をはじめ、学内選考や留学先決定後に友達やゼミの先生等、ありとあらゆる人に「なんでスウェーデン？」ということをお聞かれました。そこで、「この理由がある」と自信をもって言える人が、スウェーデンに来るべき人なのかもしれません。私自身は留学先選定の軸が「教育」という確固とした軸があり、その軸に沿って決めました。一度は「留学といえばやっぱりアメリカ・カナダでしょ！」と思ってしまうこともあります、「留学をしたい」という視点から「留学して何をしたいか？」という視点に移した時、やはりスウェーデンかなと思うようになりました。それができないと、きっと学内選考を通過することができないし、留学という貴重な一年ないし半年間の時間、そしてお金の無駄にしてしまいかねません。逆に言えばもしやりたいことが決まっているのなら、スウェーデンはきっと素晴らしい留学先になると感じています。人は穏やかだし、東京では感じられない大自然がある。そして、何と言っても、たくさんの時間を無駄にせず、色々挑戦して有効的に使うことによって、日本に帰る頃には一味も二味も違う人になれる予感がしています。

ここからは協定校留学を目指す人全般へのメッセージになりますが、

今留学したいと考えている気持ちを強く持ち続けてください。最初は志高く協定校留学を目指していても、なんとなく忙しさや英語のスコア不足を理由に諦めてしまう人がかなり多いです。何かしらの理由をつけて諦めてしまうことは簡単ですが、それで本当に良いのでしょうか？ 自分も周りがどんどん留学を諦めたり、短期や私費留学にしていく中で、ひたすら IELTS の勉強をし続けたのは正直きつかったですが、やり抜いて本当によかったと感じています。なにも、協定校留学することが全てで偉いと言っているわけではありませんが、留学という経験はその後の人生を大きく左右する一大プロジェクトになるはず。留学している自分を想像して、今は目の前のやらなければならないことに必死に取り組んでいくことこそが、留学を実現する最短ルートです。頑張ってください！！