

留学報告書



留学先国	スウェーデン
留学先高等教育機関名	ルンド大学
留学期間	2022年9月～2023年1月
留学を開始した時の学年	2年生

留学費用（概算）

授業料（プログラム費用）	97万
保険料	5万
宿舍費（1か月あたり）	6万
食費（1か月あたり）	6万
渡航旅費	30万

滞在形態関連

1) 種類
・寮
2) 部屋の形態
・個室
3) 設備
・シャワー・お風呂（浴槽）・トイレ・エアコン・Studying Room
4) 住居を探した方法
・海外留学先大学の指定

現地情報

1) 大学内の医務室／診療所や付属の病院などで医療サービスを受けることは可能でしたか？
はい
2) 現地で病院にかかったことはありますか？

いいえ
3) 保険について、現地の医療保険に加入しましたか？
はい
4) 留学にあたり、必須の予防接種はありましたか？
いいえ
5) 学内外で問題が発生したときは、誰に相談しましたか？
・留学先の友人
6) 現地の治安はどうでしたか？また、現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか？また、実際に窃盗等を含む犯罪に巻き込まれた場合、どのように対処しましたか？
夜に安心して歩けるくらい治安が良かったです。
7) パソコン、携帯電話、インターネット接続について、現地での利用はいかがでしたか？
良好でした。
8) 現地での資金調達はどのように行いましたか？
クレジットカードを使っていました。
9) 利便性、買い物はどうでしたか？また現地では調達できない日本から持っていきべき物がありますか？
化粧水、日本の調味料(高いです)
10) 授業料（またはプログラム費用）は、どのように支払いましたか？
・クレジットカード
11) その他、生活等に関して参考となることがあれば教えてください。

渡航について

1) 現地空港から滞在先まで、どのようにして向かいましたか？
・留学先大学のピックアップサービス
2) 到着後にオリエンテーションはありましたか？あった場合、どれくらいの期間行われていましたか？
はい

学習・研究活動についてのレポート（履修した科目ごとに記入してください）

履修した授業科目名
Swedish society and everyday life
授業内容や試験、授業を受けた感想について
スウェーデンの文化について、プレゼンテーションとエッセイ。

履修した授業科目名
Gender, migration and citizenship
授業内容や試験、授業を受けた感想について
ジェンダーや国籍などの概念が国にどう影響を与えるのか、移民の受け入れに対する姿勢など哲学的な内容でした。毎週プレゼンかグループワークがあり、最終評価はエッセイでした。

履修した授業科目名
Modern design in Scandinavia
授業内容や試験、授業を受けた感想について
北欧のデザインの発展について、歴史とともに追っていきました。北欧のデザインの特徴がよく掴めました。フィールドトリップもありました。評価はエッセイです。

履修した授業科目名
Media and armed conflict
授業内容や試験、授業を受けた感想について
紛争、戦争においてメディアがどのような役割を担ってきたか、プロパガンダがどのように人々を戦争に取り込んだか、また戦況を動かすことに使われたか学びました。評価は、ペアプレゼンとエッセイでした。

留学体験記

留学しようと決めた理由や、この留学先を選んだ理由	スウェーデンは幸せの国というイメージがあり、なぜ幸せの国と呼ばれているのか、自分で体感したいと思ったからです。また、日本の教育に対して疑問を持つことが多く、北欧の優れた教育制度について学びたいと思ったからです。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	留学の準備は、2年の6月くらいから少しずつ始めました。 スウェーデンに留学に行くイメージがあまり湧かなかったため、Instagramの「北欧留学大使」という北欧留学を紹介するアカウントを利用し、北欧留学経験者のアドバイスを参考にパッキングなどを進めました。また、Facebookを利用してルンド大学の情報を得ていました。 しておけば良かったと思うことは、日本で英語を話すことにもっと慣れて置くべきだったということ、英語で授業を取る事にもっと慣れておくべきだったということです。
留学中に役立った書籍、ウェブサイト、アプリ等	ルンド大学のホームページ、明治大学の留学記録、Facebook、Instagramの「北欧留学大使」はかなり使用していました。渡航前から、現地のことを知っておいてどんな生活になるかある程度思い描いておくことで、ホームシ

	<p>クなどが防げると思います。実際、私はホームシックになりやすいタイプですが、下調べを入念にしたことで、ホームシックにならずスウェーデンは幸せの国というイメージがあり、なぜ幸せの国と呼ばれているのか、自分で体感したいと思ったからです。また、日本の教育に対して疑問を持つことが多く、北欧の優れた教育制度について学びたいと思ったからです。</p>
<p>大学・学生の雰囲気 (職場や同僚の雰囲気)</p>	<p>留学生向けの授業を主に取っていましたが、意欲的な生徒が多かったように思います。勿論、授業の出席率などは、人によりますが、グループディスカッションや、プレゼンでの活発な意見交換がよく見られました。大学は広く、設備も整っていたためストレスなく授業を受けられました。教授も優しく、プレゼン発表には手厚くフィードバックをしてくれていました。</p>
<p>滞在先の雰囲気</p>	<p>コリドータイプ(部屋は各自に与えられており、キッチン、リビングは共用)の寮で半年間過ごしました。部屋にトイレもシャワーもあるので、快適でした。しかし、共用スペース、特にキッチンは汚くなるが多かったです。色々な国からの留学生が寮と一緒に住むため、カルチャーショックのようなものは、かなり頻繁に感じていました。しかし、リビングが共用なので寂しくなることはなく、友達を作るきっかけにもなったので、結果的にコリドータイプの寮にして良かったと思っています。</p> <p>留学先では、主に授業で仲良くなった友達、寮が同じ日本人を含めた友達、また、日本語を勉強しているスウェーデン人の友達と行動を共にしていました。日本語を勉強しているスウェーデン人とは、ルンド大学の日本語学科の教授の方が機会を与えてくださり、知り合うことができました。寮や授業などは留学生が多く、スウェーデン人と知り合う機会があまり無かったため、スウェーデン人と友達になれて良かったです。</p>
<p>留学先における交友関係</p>	<p>留学先では、主に授業で仲良くなった友達、寮が同じ日本人を含めた友達、また、日本語を勉強しているスウェーデン人の友達と行動を共にしていました。日本語を勉強しているスウェーデン人とは、ルンド大学の日本語学科の教授の方が機会を与えてくださり、知り合うことができました。寮や授業などは留学生が多く、スウェーデン人と知り合う機会があまり無かったため、スウェーデン人と友達になれて良かったです。</p>
<p>留学中に困ったこと、 つらかったこと、大変だったこと</p>	<p>スウェーデンは、キャッシュレスがかなり進んでいるのですが、クレジットカード 1枚で渡航してしまった事です。家賃なども、クレジットカードで払っていたため、上限に達してしまいカードの利用が出来なくなりました。日本で両親に新しくカードを作ってもらい、アップルペイにそのカードを登録する(カードの郵送が出来ませんでした)という方法で難を逃れましたが、1週間ほど友人にお金を借りながら生活をしたのでかなりハードでした。</p>
<p>留学先における学習、 課題や試験</p>	<p>ルンド大学は授業の回数が週に 2~3 回ほどで自主学習の割合が高かったです。手をぬこうと思えばどこまでも抜けるので、気が緩みがちではありましたが、授業から日本では学べない何かを得ようという気持ちを持って毎授業、課題に取り組んでいました。</p> <p>大変だったことは、グループワーク、プレゼンテーションです。スウェーデンに留学に来ている学生の中にはアメリカ、カナダ、アイルランド、イギリスなどが出</p>

	<p>身の英語ネイティブ学生が非常に多かったです。そのため、ネイティブ同士の会話に上手く入っていけないこともありました。文献を事前に読み込んでから行く、(グループワークはその場で文献を読んで話し合うスタイルでした)自分の意見がある程度固めて行くといったようにグループワークの前にも入念に準備をしていました。</p>
<p>大学外の活動（課外活動や自由時間など）</p>	<p>ルンド大学に留学中の際に、現地の高校に日本の文化を広めるというボランティア活動を行いました。日本のことを思っていたより知ってくれていて、質疑応答などを通してお互いの国のことをより知れたように思います。貴重な経験でした。</p>
<p>留学を志す人へメッセージやアドバイス</p>	<p>月並みですが、私は留学を通して新しい発見や価値観が変わる経験が沢山できました。留学中に、ヨーロッパを10ヶ国ほど旅行したのも、授業に一生懸命取り組んだのも、寮で夜遅くまで友達とカードゲームをしていたのも、全て大切な思い出です。人によって、行く環境によって得られる経験は異なると思うのですが、1歩外にでると今後生きる糧になるような経験ができると思います。その経験は人によって様々で正解などないので、周りと比べて焦ることも必要ないです。</p> <p>自分が今まで勉強してきた英語を実践で使えるのは、とても楽しかったです。今まで沢山努力してきた皆さんだと思うので、ぜひ留学を通しこれまでの努力の実を結んで欲しいです。応援しています。</p>