

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	セーデルトーン大学
留学期間	2020年2月～2020年6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）	約 150 万円
保険料	約 4 万円
宿舍費（1 か月あたり）	約 4 万円
食費（1 か月あたり）	約 1 万円
渡航旅費	約 14 万円

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、トイレ、キッチン、ランドリー、インターネット環境、共有キッチン。	
4) 住居を探した方法	
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？	
いいえ。	
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、日本にいる友人や家族、大学の留学担当窓口。	

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？
外務省海外安全ホームページやスウェーデンの日本大使館からのメールを確認していました。基本的に一人で歩くことはしませんでした。 私は旅行先のデンマークで携帯を盗られてしまいました。直ぐに警察に行きましたが、17時以降だったので閉まっていた。その後、盗難証明書をデンマークの警察にメールで請求し、発行してもらいました。
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？
インターネット接続は私の部屋では良好でした。携帯は日本で使っていた iPhone を SIM ロック解除して持っていき、現地の Comviq で SIM カードを購入し利用していました。
8) 現地での資金調達はどのように行いましたか？
日本から現金 10 万円を持っていきましたが、実際にはクレジットカードのみを利用していました。
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くべき物がありますか？
スーパーは学校帰りに行ける場所があり、とても便利でした。日本食、特に調味料やお茶の粉末などがあると便利です。米などの食材は現地で安く調達できます。
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？
海外送金
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？
バスや電車
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？
いいえ。

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
Social Psychology
授業内容や試験、授業を受けた感想について
授業は講義形式とグループディスカッション形式の 2 タイプありました。他の授業はたいがい 1 ヶ月ですが、この授業は 2 ヶ月間でした。講義形式とグループディスカッション形式ではそれぞれで先生が違いましたが、どちらの先生も優しく質問に答えてくださいました。社会心理学という難しい分野なので、基礎知識がなく、理解するのがとても難しかったです。

留学体験記

<p>留学しようと決めた理由や、この留学先を選んだ理由</p>	<p>1年生の頃から英語を上達させたいという思いがあり、留学をしたいという気持ちはあったのですが、1.2年生の間はサークル活動に没頭していたため留学する時間を確保できませんでした。そこで、サークル活動の落ち着いた3年の春学期にかけて留学ができるプログラムがあると知り、応募しました。留学先をスウェーデンに決めた理由は、両親が新婚旅行で訪れた国で、小さい頃からとてもいい国だということを知っていたからです。また、スウェーデンの男女平等への前向きな姿勢や福祉が充実しているという点に興味を持ち、スウェーデンを選びました。</p>
<p>留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備</p>	<p>2年生の始めから留学に応募することを真剣に考え出し、IELTS取得に向けて勉強を始めました。そして6月頃にIELTSを受け、応募条件を満たした6.0を取ることができました。もっと英語力を磨いていればよかったなと思います。特にリスニング力です。スウェーデン人の英語は第二外国語とはいえ、ネイティブレベルで、聞き取ることが困難です。留学先で店の店員さんと話す時も緊張して何回も聞き返し、少し嫌な顔をされてしまうということもありました。</p>
<p>留学中に役立った書籍、ウェブサイト、アプリ等</p>	<p>「IELTS プリティッシュ・カウンスル公認問題集」や「実践 IELTS 英単語 3500」を使っていました。また、留学前には、もう既にスウェーデンに留学している友人から話を聞いたり、留学報告書を見て情報を得ていました。留学中には、「Currency」という通貨換算をしてくれるアプリや「Google map」をよく使っていました。また、「Uber」を入れておくことによって、到着日に重い荷物を持って寮まで夜の暗い山道を歩くことなく、タクシーで安全に帰ることができました。</p>
<p>大学・学生の雰囲気（職場や同僚の雰囲気）</p>	<p>大学の規模は比較的小さく、アットホームな雰囲気でした。留学生は履修できる授業が限られていることもあり、基本的には留学生向けの授業を履修することが多いかと思います。そのため、現地のスウェーデン人と出会う機会はあまり多くはないかもしれません。また、講義形式の授業だとほとんど会話することはなく、自分から話しかけることが必要になってきます。留学生向けの授業では、ヨーロッパ系の学生が多かったけれど、アジア系の学生も見かけました。</p>
<p>滞在先の雰囲気</p>	<p>寮は山奥にあったため、いつでも自然を感じることができました。パーティーを頻繁に行う棟もあれば、静かな棟もありました。その時のドミトリーにいる人達によって違うと思います。私の棟の共有キッチンでは、週末になると大勢の人が集まり、賑やかでした。私は共有キッチンのすぐ隣の部屋だったので、少しうるさいなと感じてしまう時もありました。深夜3時頃まで音楽がずっとなり続けていたこともありました。</p>
<p>留学先における交友関係</p>	<p>1ヶ月という短い期間で帰ってしまっただけで、あまりたくさんの人と交流することができませんでした。先に留学をしていた友人の勧めで現地の高校生と遊ぶ機会があり、スウェーデンの有名なお菓子屋さんに行ったり、一緒に「天気の子」を見に行ったりもしました。その日はとても充実した日になりました。最初の1ヶ月間だったということもあり、生活に慣れることに精一杯で、ドミトリーの人々とは親しくなったというよりは、寮で会って挨拶をしたり、共有キッチンで会って話したり、ということが多かったです。</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>何よりも英語が出来なかったことです。授業ではグループディスカッションをすることが多く、その時間がとても苦痛でした。店員さんと話す時やドミトリーの人と話す時もいつも緊張してしまっていました。とは言え、いつまでも逃げているわけにもいけないので、まずは日本人の友人同士で、英語で会話することに努めました。出かける時もできるだけ英語で話すようにすることで、だんだんと英語を話すことに対する抵抗は少なくなっていました。</p>
<p>留学先における学習、課題や試験</p>	<p>試験を受ける前に帰ってきてしまいました。課題は、講義形式の方は出されず、グループ形式の方はグループで行う課題が出されました。グループの人達と英語で話し合うというのはとても大変なことでした。 自分で持っていった英語のテキストなどを自己学習で解いていました。何よりコロナの影響で外に出ることがあまりできなかったため、人と話す機会が少なかったです。そのため、寮にいる時にはYouTubeの動画を観て英語の発音を練習したり、友人と寮内で会って英語で会話したり、英語力をアップさせるための勉強をしていました。</p>
<p>大学外の活動（課外活動や自由時間など）</p>	<p>授業が2時間や4時間で終わることが多かったので、自由な時間を確保することができました。そのまま寮に帰ることもありましたが、友人と遊びに行くことが多かったです。最初の頃は郊外にあるIKEAやストックホルムの中心に行き、生活に必要なものを揃えていました。ストックホルムの中心までは電車一本で行けるので、とても便利でした。コロナの影響でなくなってしまったのですが、スウェーデンの高校生と交流するという機会も企画されていました。</p>
<p>留学を志す人へメッセージやアドバイス</p>	<p>迷っているなら留学することをお勧めします！スウェーデンは普段なかなか行きにくい国だと思うので、留学を機会に行くというのもいいと思います。また、自然が豊かなので、非日常を味わうとともにリフレッシュもできます。語学の上達だけではなく、その他にも日本とは違う国で過ごすことによって新しい経験ができ、さまざまなことを学ぶこともできます。留学中は自分から行動することが大切なので、自立する心も育ち、新しい自分を発見することにもつながると思います。</p>