

留 学 報 告 書

記入日: 2016年7月14日

所属学部／研究科・学科／専攻	文学部／文学科／英米文学専攻
留学先国	スウェーデン
留学先高等教育機関名 (和文及び現地言語)	和文: リンショーピン大学 現地言語: Linköpings universitet
留学期間	2015年8月～2015年5月
留学した時の学年	3年生(渡航した時の学年)
留学先での学年	(特定の学年に属していない)年生(留学先大学で在籍した学年)
留学先での所属学部等	教育科学部(Educational Science) <input type="checkbox"/> 特定の学部等に所属しなかった。
帰国年月日	2016年5月12日
明治大学卒業予定年	2017年3月
留 学 先 大 学 に つ い て	
形態	<input checked="" type="checkbox"/> 国立 <input type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> その他
学年暦	1学期:8月下旬～1月上旬 2学期:1月下旬～5月下旬 3学期: (記入例/1学期:4月上旬～7月下旬, 2学期:9月中旬～2月上旬)
学生数	約28000人
創立年	1970年

留学費用項目	現地通貨(SEK)	円	備考
授業料	0 SEK	0円	交換留学のため、明治大学に納める学費のみ
宿舍費	28,500 SEK	399,000円	
食費	9,300 SEK	130,200円	
図書費	1,700 SEK	23,800円	
学用品費	0 SEK	0円	
教養娯楽費	6,200 SEK	86,800円	
被服費	2,400 SEK	33,600円	
医療費	0 SEK	0円	
保険費	◆◆◆	93,420円	形態:学校指定保険プラン③ 10か月
渡航旅費	9,700 SEK	135,800円	
雑費	2,900 SEK	40,600円	日本からの荷物の配送料など
その他	31,000 SEK	434,000円	旅費(留学中の欧州旅行)
その他		円	
その他		円	※1SEK = 14 JPY として換算
合計	◆◆◆	1,377,220円	旅費以外 943,220円

渡航関連

渡航経路: 往路: 成田ータイ()ーストックホルム / 復路: ストックホルムードーハーー羽田

渡航費用

チケットの種類	シングルチケット
往路	85,400 円
復路	50,400 円
合計	135,800 円

渡航に際して利用した旅行会社やガイドブックを教えてください。

往路復路ともに skyscanner を利用しました。大変使いやすく、かなり安くチケットが手に入るのでお勧めです。行きはちょうどお盆時期と重なってしまって航空券が通常より高かったです。

滞在形態関連

1) 種類(留学中の滞在先)(例: アパート、大学の宿舎など)

大学が提携する不動産会社のアパート(学生寮)

2) 部屋の形態

個室 OR 相部屋(同居人数 8 人)

3) 住居を探した方法:

履修登録と同時に送るアプリケーションフォームに住居の申請をする項目があり、そこにチェックをすると大学が手配してしてくれます。(以下中間報告と重複)

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 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と思います。

4) 感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)

(以下中間報告と重複)リンショーピン大学の学生寮は、コリ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。このコリド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。コリド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。他のコリドーだと、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、運悪くハズレコリド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、ゴミがいつまでも放置されていたり。そういった場合は、きちんとコリドーメイトと話し合う必要があると思います。

現地情報

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

利用する機会が無かった

利用した:

2) 学内外で問題があったときには誰に相談しましたか。留学先大学に相談窓口はありましたか。

大学に相談窓口はありましたが、オフィスアワーがかなり限られています。

大きな問題はありませんが、問題があったときは日本語が話せるスウェーデン人の友達に相談しました。

3) 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、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか? その際どのように対処しましたか?

外務省・たびレジ・スウェーデン大使館 Facebook

私自身は特にトラブルに巻き込まれませんが、日本人留学生の多くが何らかのトラブル(パスポートを盗まれる・家の鍵を無くす・自転車を盗まれる等)に巻き込まれていました。スウェーデンは比較的治安は安定していますが、やはり外国なので気を抜いてはいけません。

4) 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。

(例: 寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WIFI 接続が可能だったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)

ネット接続については、ほぼ不自由なく生活していました。一点だけ困った点を言うと、寮のネットが一回接続を切らしてしまうと次の日の屋過ぎまで不通になるということがありました。うっかり部屋の掃除中に栓を抜いてしまったりするととても面倒でした。大学や公共交通機関では特に問題なくネット利用ができました。

<p>(以下中間報告と重複)</p> <p>携帯電話については、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。</p>
<p>5) 現地での資金調達はどのように行いましたか？(例: 現地に銀行口座を開設して日本の親から送金してもらった。銀行口座は現地で外国人登録をしないと開設できない。また、クレジットカードも併用していた。)</p>
<p>(以下中間報告と重複)</p> <p>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 15SEK 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。</p>
<p>6) 現地では調達できない日本から持っていきべき物があれば教えて下さい。</p> <p>中間報告にも記載した通りほとんどのものが手に入ります。そして、手に入らないものは日本から簡単に送ってもらうことができます。ですので、特にコレというものはありませんが、心配な人は就活関係の本(SPI とか)を持っていくと気休めになるのではないかなと思います。</p>
<h2>卒業後の進路について</h2>
<p>1) 進路</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>就職 <input type="checkbox"/>進学 <input type="checkbox"/>未定 <input type="checkbox"/>その他:</p>
<p>2) 進路決定の際に参考にした資料、図書、機関など</p> <p>就職活動報告記(就職キャリアセンターにある)・「SPI ノートの会」が出しているテスト対策本</p>
<p>3) 就職を選択した方は、差し支えなければ内定先を教えてください。また、その企業を選んだ理由も教えてください。(内定を得た企業すべての名前、或は入社すると決定した企業の名前のみでも構いません)</p> <p>私立大学職員</p> <p>社会も国も「人」から成り立っていると感じ、人の育成に関わる「教育」というものに関わり、優れた人材を社会に輩出することにより社会貢献をしたいと考えたため。</p>
<p>4) 就職活動中・終了に関わらず、就職活動について感想・アドバイスがありましたらお書き下さい。 (例: 留学中の就職活動に向けた準備、帰国後に就職活動を始めるにあたり注意すること等。就職活動を不安に思い、留学を断念する方もいます。ご自身の経験を踏まえてアドバイスをお願いします。)</p> <p>留学前に忙しいとは思いますが業界研究しておくことをお勧めします。自分のなかで就活の軸が出来ることは、エンリー数をむやみやたらに増やしたり、様々な業界を受ける必要がなくなり効率的に就活を進めることが出来ます。留学中に出来ることは限られていますが、最低限 SPI の対策は出来るはず(特にリンシェーピンの場合時間が多く取れるので)。それから、人づてで行きたい企業の OBOG の方にメール等で質問してみるのも有効です。帰国したらすぐに就職キャリア行って OGOG 名簿を閲覧できるように手続きをしましょう。説明会が終わってしまっていることが多いので、企業情報を得たいと思ったら OBOG 訪問をするしかありません。しかも、ほとんどの場合説明会より多くの情報を手に入れることが出来るので非常にお勧めです。私は図々しく訪問をさせていただいていました。就職に有利になりそうという理由で留学をするのは正直意味がないと思います。実際に就活をしていて感じたことは、留学をしたという事実が重要というよりは、留学を通じて何を学んだのか・留学中に何を考えたのか・どのような困難にぶつかりそれをどう乗り越えたのかという点を面接官は知りたがっています。ですので、留学に行ったからといってそれが必ず高く評価されることはなく、むしろ留学でなにもアクションを起こせなかった場合は低く評価されてしまうこともあるのでその点は留意しておくべきです。それから、留学や語学だけしか強みがない人は就活が上手くいっていないような気がします。あくまで、留学は人生の一部であってほかにこういうことをしてきた、自分はこういう人なのだという部分がしっかり伝えられないと上手くいきません。面接官も人間ですので、言葉のキャッチボールをしたいのです。そういった意味で、コミュニケーション能力が重視されているのだと就活を通じて感じる事が出来ました。ここまで厳しいことを言ってきましたが、やはり留学しているということは、それだけでインパクトがある情報です。話をするのに話題に事欠きませんでした。就活が不安だから留学をやめるなんてもったいないことはせずに、ぜひ果敢にチャレンジをしていって欲しいと思います。最終的に学校法人という教育業界にたどり着きましたが、留学前は実は全くこの業界は考えておらず、商社か物流業界かなど漠然と考えていました。そういった意味で、180 度近く方向転換をして教育というところに戻ってきました。ある意味毎日が非日常かつ自分自身がマイノリティになることで、いろいろと思考することが出来ます。皆さんも、思考の過程で自分の将来に大きな変化が起こるかもしれません。</p>
<p>5) 進学を選択した方は、差し支えなければ進学先を教えてください。</p>
<p>6) 進学を志す留学希望者に向けたアドバイス(準備、試験対策等)がありましたらお書き下さい。</p>

7) その他を選択した方は、留学希望者に向けたアドバイスがありましたらお書き下さい。

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)

1)留学先で取得した単位数合計	本学で認定された単位数合計 ※該当項目にチェックのうえ、記入して下さい。
35単位	<input type="checkbox"/> 単位 <input checked="" type="checkbox"/> 単位認定の申請はしません(理由:授業の規定時間に達さないことが多いこと、学部上認定が難しいこと、卒業単位は十分取れている等のため)
2)以下は留学先で履修した科目についてのレポートです。今後留学をする人たちへのアドバイスも含めてお書き下さい。記入スペースが足りない場合は、A4用紙で別途作成し、添付してください。	
履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
Beginners Course in Swedish for exchange students level A1	留学生のためのスウェーデン語(A1 レベル)
科目設置学部・研究科	
履修期間	2015/9-2015/12
単位数	5
本学での単位認定状況	0 単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義形式(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に 180 分が 1 回
担当教授	Åsa Tiri
授業内容	スウェーデン語の基礎知識習得を目指すコース。教科書に沿って文法や単語や発音などを学んでいく。教科書の本文はスウェーデンのことを取り上げたもので文化等も学ぶことが出来る。コース修了後は簡単な自己紹介や意思表示が出来るようになった。単語もほんの少しだけ理解できるようになったが超初級レベルなので使いこなせるまでには至らない。
試験・課題など	試験は筆記試験(2時間程度)と口頭質疑 定期的に Writing (essay) と Speaking の小テストが有り、この評価も加算される。
感想を自由記入	集中授業に比べれば時間にゆとりがあるのでそこまでストレスを感じることなく学習することが出来た。しかし如何せん週一回しか授業がないので前回の内容を忘れてしまうことも多々あった。その点から考えると、本気でスウェーデン語を学びたい場合は集中講義である程度基礎を詰め込む方が有効であったと感じた。また、クラスメイトが比較的言語の親和性があるドイツ人が多かったため授業のスピードがかなり速く常にアジア人チームは取り残されていた。講義形式といっても個人やグループで作業する時間も多いためそういった時間で先生に積極的に質問する必要があった。

履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
Children and Families in a World of Education	世界の教育における子供と家族
科目設置学部・研究科	Educational Science
履修期間	2015/9-2015/10
単位数	7.5
本学での単位認定状況	0 単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義・セミナー・グループワーク(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に 120 分が 1~2 回
担当教授	Karin Wakeham
授業内容	子供の権利について勉強したり、家庭学習が子供に及ぼす影響などを扱いました。しかし、子供と家族という言葉を題名に持ちながら、あまりその二点について深く触れない授業でした。レクチャー形式の授業では先生のプレゼンを聞きました。セミナー形式の授業では課題のリーディングをもとにディスカッションを行いました。
試験・課題など	課題は毎週 10 ページ弱の論文リーディング。 試験はペーパー(レポート)のみで、4 人グループで各国の教育制度及び問題点のレポート(1 人/1600 words)を書いた。

感想を自由記入	Karin Wakeham 先生の担当する教育系 4 授業の一つ。どれも講義形式(内容も含め)が似ているので全部取ると退屈してしまうことが予想される。しかし、最終レポートに向けて他の欧州からの留学生から各国の教育について様々なことを直接聞いたのがとても良かった。欧州の教員志望の学生と関わりたい人やスウェーデンの教育をなんとなく知りたい人(深いことはやらないため)におすすめの授業である。
---------	--

履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
The Global Teacher in a Multicultural World	多文化な世界におけるグローバルな教師
科目設置学部・研究科	Educational Science
履修期間	2015/11-2015/12
単位数	7.5
本学での単位認定状況	0 単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義・セミナー・グループワーク(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に 120 分が 1 回
担当教授	Karin Wakeham
授業内容	初めにスウェーデンの教育制度・仕組みについて学んだあとにグループワークで各国の教育制度の類似点、相違点を話し合いました。
試験・課題など	試験はペーパー(レポート)のみで、4 人グループで各国の教育制度、特に学校内のマイノリティーへの配慮を中心のレポート(1 人/2000 words)を書いた。
感想を自由記入	正直言ってひとつ前の授業(Children and Families in a World of Education)と内容が似ていたので退屈でした。そして、授業も全 5 回しか講義がなく全く学んだ気がしない授業でした。グループワークないで意見を戦わせレポートを仕上げた点では一定の学びがあったとは思いますがあまり期待し過ぎない方がいい授業です。Rizwan-Ul Huq,

履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
Film, Video as Aesthetic Expression	美的表現としての映画とビデオ
科目設置学部・研究科	Educational Science
履修期間	2016/1-2016/3
単位数	7.5
本学での単位認定状況	0 単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義形式・ワークショップ(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に 120 分が 1 回
担当教授	Rizwan-Ul Huq
授業内容	映像や映画を教育的背景から考えていく授業です。どのような映像教材が授業に適しているのか等話し合いました。後半はワークショップがあり実際に自分たちで映像を撮ったりする機会があったので非常に楽しく授業を進めることが出来ました。
試験・課題など	課題は毎週論文を 1 本リーディング グループで 1 本(3 分程度)の映像作品を制作 3000 words 程度の個人レポート
感想を自由記入	履修者が 6 人と非常に少なく小規模で深い学びが出来たと思います。特に映像作品の制作では、大学の本格的な撮影機材を使用し、映像の発表も大学内にある劇場で行うことが出来非常に楽しく学ぶことが出来ました。 ひとつ気を付ける点は、先生が非常に強いインド?訛りの英語をしゃべる方なので、講義で理解できないことが多々ありました。

履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
Introduction to Special Education in a Swedish Context	スウェーデン的社会背景における 特別支援教育学への導入
科目設置学部・研究科	Educational Science
履修期間	2016/1-2016/3
単位数	7.5
本学での単位認定状況	0 単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義・見学。グループワーク(チュートリアル, 講義形式等)

授業時間数	1週間に 120 分が 2 回
担当教授	Dörte Bernhard
授業内容	特別支援教育について幅広く学びました。講義と見学が半々に組まれていて履修期間中は非常に忙しい日々でした。日本ではあまり学ぶことが出来ない分野の学習が出来たことも収穫でしたが、幼稚園・小学校・中学校・特別支援学校・インターナショナルスクール等かなり多くの場所に見学に行く機会があったことが大変大きな学びにつながりました。
試験・課題など	試験は 3000 words 程度の個人レポートとグループで見学に関するプレゼン
感想を自由記入	Educational Science 一番のおすすめ授業です。先生も非常に熱心な方で学生が出来るだけ多くのことを学んで、それぞれの国で教育従事者になって欲しいという気持ちが伝わってきました。Arts and Science の学生も取れないことは無いのでぜひスウェーデンの学校教育の実態を知りたい方は履修してみるといいと思います。

履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
Teaching Practice	教育実習
科目設置学部・研究科	Educational Science
履修期間	2016/1-2016/5
単位数	0(確認中)
本学での単位認定状況	0 単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義・実習(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に 120~360 分が 1~4 回
担当教授	Marcus Samuelsson
授業内容	各国の教員養成及び教育制度に関する講義 メインは、現地の学校への教育実習
試験・課題など	3000 words 程度の個人レポート
感想を自由記入	留学中一番辛い授業でした。講義の方は月一回なので全く問題ないのですが、教育実習はかなり厳しく何度もドロップしようと考えました。私の場合は公立中学校の英語で実習を行いました。実習日は担当の先生につきっきりで朝から夕方まで学校にいるので疲れました。週に行く回数は自分で決められますが、合計 20 回実習に行く必要があり数をこなすのが大変でした。途中生徒との関係で悩む時期もありましたが、最終的に授業 1 コマ任せにいただけたのでその点は非常に嬉しく感じました。



留学に関するタイムチャート

留学するまでの準備、試験勉強、留学中、留学後、特に留学に関連して発生した事項を記入してください。例：語学試験の勉強、選考、出願、留学中の中間試験、期末試験、その他イベント等（形式は箇条書きなど簡単なもので構いません）

2014年 1月～3月	他大学(アメリカのリベラルアーツ大学 or インドの 4 年制大学)編入を検討する → やめて明治で留学することにする
4月～7月	留学を本格的に意識し始める トビタテ出願(インド留学で計画←書類で落選)
8月～9月	外部英語試験の勉強・受験(TOEFL) 資金準備のためアルバイト
10月～12月	TOEFL から本格的に IELTS に変更、受験 学内選考出願・面接試験 学内選考通過
2015年 1月～3月	留学先大学での履修を申請
4月～7月	ビザや保険の手続きを行う リンシェーピンに留学していた先輩に話を聞く アルバイトで資金集め(月間 80 時間程度)
8月～9月	留学開始 とにかく色々なイベントに参加して交友を広げる 授業開始(ほぼ初の all English の授業だったので戸惑う)
10月～12月	授業が落ち着き、授業以外の活動に力を入れ始める(楽団・プログラミング) 寒く暗く若干の引きこもり生活
2016年 1月～3月	旅行へ行く(イギリス・フランスなど。留学中に合計 8 か国に行った) 教育実習と重い授業が重なり忙しくなる 就活も本格的に始まり ES を書いて送ったり、SPI の勉強をしたりする
4月～7月	友人と遊んでとにかく思い出作り(& 授業のまとめ…) 帰国→(帰国の次の日から)就職活動 約 1 か月で就活が落ち着く
8月～9月	
10月～12月	

留学体験記

留学しようと決めた理由	<p>私は実は入学当初そこまで留学を考えてはいませんでした。というのは大学一年生の頃の私は、高校の英語教師になることを第一に考えていたので、教職課程との履修の兼ね合いで留学するとその夢に遠回りすることになってしまうと考えていました。ところが、授業を受けて、バイトをして時々遊んで、そんな何の変哲もない毎日に嫌気がさし「このまま 4 年間普通に過ごしていいのだろうか…」と考えるようになりました。そこから真剣に自分自身のキャリアについて考え始めました。結論としてはその時点で、教員になるというキャリアの可能性は低くなりました。そうしたら本当は何をしたいのか考え初めに思いついたのが、明治を辞めてアメリカのリベラルアーツ大学に編入しよう！という何とも過激なアイデアで、その次に考えたのがこれまた明治を辞めてインドの四年制大学で学位を取ろうというこれまた過激なアイデアでした。このころ考えていたキャリアは、外資系企業や商社といった超海外志向ものだったので、明治からよりも海外の大学の方がよほど可能性は高いのではないかと考えていました。しかし、実際に費用や実現可能性そしてリスクを考え結局上の過激なアイデアはやめて明治から交換留学をするというものに落ち着きました。</p> <p>長くなってしまったので、以上のことを端的にまとめると「とにかく普通の四年間が嫌でなにか挑戦したい」と考え、挑戦＝留学が最適という単純思考で留学を決めたということになります。</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>準備すべきことは大きく分けてたった二つだけだと個人的には考えています。一つ目はなんといっても成績(GPA)です。多くの友人が成績を理由に留学(特に交換留学)を断念していました。とはいっても成績は一年次からの積み重ねなので、留学を少しでも考えている人はしっかり成績を取っておくのが得策だと思います。</p> <p>二つ目は語学力です。この語学力というのは留学するうえで一番の強敵かもしれません。(特に Speaking と Writing) 語学力があがらないために志半ばで諦める友人を何人も見てきました。ですが個人的には、本気を出して勉強すれば特段達成不可能なものではないと思います。諦める前に、結果が出るような努力をしたのか自分に問うてほしいものです。(ちなみに、私は 2 年の夏休み毎日 4 時間は必ずやっていました。加えて月 100 時間働いていたので、今考えるとスバルタですね…)とここまで偉そうなことを言っていました。結局留学開始当初は他国からの留学生の会話に混じれず悔しい思いもしました。</p> <p>最後に付け加えるとしたら、ココロ！です。やはり、自分の心理的安全圏からかけ離れた場所に長くいることになるので、なにがあっても「よっしゃ、やったる！」みたいなココロがあるといいと思います。</p>
この留学先を選んだ理由	<p>英語で授業を受けたいのであれば、明治で英語開講の授業を受けるのと変わらないと考えていました。ですので、リンシェーピンを選んだ一番の理由は、授業がより実践的であることや課外活動が充実していることでした。事実、教育実習の授業では苦しみながらも現地の中学校で生きた学びを得ることが出来ました。それから、学生楽団では圧倒的マイノリティを感じながらなんとか音楽を通じてコミュニケーションをシタフサを手に入れることが出来ました。</p>
大学・学生の雰囲気	<p>全体的な雰囲気は理系が強いというものです。国内でも有名な理工系大学なのでやはりその辺の存在感は強かったです。その一方で、国際交流にもかなり力を入れている印象でした。数としてはヨーロッパ諸国が多くなってしまおうのですが、全世界から留学生を受け入れていて、かなり国際色豊かな印象です。</p> <p>学生の雰囲気は、いい意味で「緩い！」というのが個人的な感想です。元々の国民性もあると思うのですが、日本人と違い、根詰めて何かをやるということはあまりないイメージです。もちろんやるときはやるのですが、普段は Fika(ティータイム)や飲みを楽しみノビノビ自分のやりたい学問を学んでいるという感じでした。</p>
寮の雰囲気	<p>寮ではフロアメイト(コドメイト)と共同で楽しく生活が出来ました。私の場合日本では実家暮らしだったので、ひとり暮らしを楽しむという面でも非常に快適に日々を送っていました。留学生は基本的に寮に住むので国際色が豊かなのはもちろんです。そしてスウェーデンの学生は大学生になったら基本的に家を出るというのが当たり前なので、自立して生活している印象です。何か困ったときも、割と近くに頼れる日本人や、日本語ペラペラスウェーデン人がいるので安心でした。</p>
交友関係	<p>留学開始当初は出来るだけ色々な国の人と友達になろうと思ひ積極的に交友関係を広げていました。リンシェーピンはヨーロッパを中心に多くの留学生がいるので各国に多くの友人を作ることが出来ました。関わりの中で国民性などが分かったのが良かったです。特に仲良くしていたのは、日本語コースのスウェーデン人とアジアからの留学生でした。やはり、文化的にも食事面でも親友といえるまで仲良くなったのはそういった人でした。最近も日本に多数来ていて遊んでいます。一生付き合っていきたい大切な人達に出会えました。</p>

困ったこと、大変だったこと	<p>予想していたよりは困ったり大変だったことはありませんでした。しいて言えば冬場の日照時間の短さには少々気が減りました。11時ごろやっと明るくなったと思ったら15時にはもう暗いなんて日もありましたので、ふさがちの日もありました。数日間引きこもったこともありましたが、友人に誘われて一緒に食事をしたりして何とか乗り切りました。あとは、自由に使える時間があまりにも多い点も贅沢な悩みでした。日本ではフルで授業を取ってバイトもするという非常に忙しい生活をしていたので、はじめのうちは時間があまりあまりどうしようかと思いましたが、自分なりに工夫しているいろいろなことに挑戦したり、自分の将来のために時間を使うことが出来たのでそういった面では非常に良かったです。</p>
学習内容・勉強について	<p>私は教育学を専攻していました。明治では文学部なので専門ではありませんでしたが、元々興味があった分野なので専門として深く学べた点はとても良かったです。授業の基本形態として講義は最小限であとはグループワークで学びを深めたり、自分で参考文献を読んで学んでいくスタイルでした。講義形式に比べると、学びの負荷を自分でかけていかないとなかなか多くは学ぶことが出来ないという特徴でした。実学重視という点でリンシェーピン大学を選んだのですが本当にその通りで非常に満足しています。特に上にも挙げた教育実習は多くの学びを得る非常に良い機会でした。</p>
課題・試験について	<p>課題は予想していたよりは多くなかったので良かったです。ただ本当にグループワークが多いので、毎回のグループディスカッションに向けて準備をしたり、グループのメンバーに後れを取らないように勉強する必要があったのです。プレッシャーはありましたが、心地よい程度だったので課題などで深く悩むことはありませんでした。むしろ明治では簡単に単位を取り過ぎていたので、単位を取るありがたみということを沸々と感じておりました。</p>
大学外の活動について	<p>大学の学生楽団に所属したことは一番のやりがいであり留学にいい意味でスパイスを与えてくれたものでした。その楽団というのが自分以外すべてスウェーデン人かつスウェーデン語で練習が行われるというとても過酷な環境でした。本当の意味で自分がマイノリティーになるという体験が出来たことはいろいろと思考を増やすきっかけになりました。あとは、EAA に少々顔を出したり、ジムに通ったり、料理の腕を磨いたり、写真のレタッチを学んだり、プログラミングをかじったり本当に色々やり限られた時間を有効に活用するようにしていました。</p>
留学を志す人へ	<p>帰国後に各方面から「留学どうだったの?」という質問を受けました。その質問に私は「まあ行ってよかったかな!」という風に答えていました。確かに留学で得るものは多くありました。精神的なタフさ、マイノリティーのなかで生き抜く力、一生付き合っていきたい友人、そして英語力など。留学に行ったからこそ得られたものはたくさんあります。ただ、「まあ」と冒頭につけたのは、正直なところ留学に期待をかけた過ぎるのはどうかと個人的には感じるからです。というのは、いま国でも大学でもグローバル化がどうちやらといひ積極的に留学をするように推し進めています。それはそれでいいと思うのですが、別に留学しないで日本で一生懸命ゼミに打ち込むのも、サークル活動で日本一を目指すのもまた充実した学生生活なのではないでしょうか。周りも留学するから私も…ということだけで留学してしまうのはあまりにも、お金と時間がかかりすぎてしまうと考えています。留学して何を学んで将来はこうなりたいというビジョンが暫定でもあらかじめある人はぜひ留学をしてください。そして出来ることなら、安易に語学留学などに流されず自分が本当に行きたい留学をしてください。とにかく目の前のことに一生懸命取り組むことで気づいたときには誰かに自慢したくなるような充実した四年間になるのではないのでしょうか。ぜひ大学を活用して最高の学生生活にしてください。</p>

1週間のスケジュール(例)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
午前中	教育実習	授業 (学校見学)	教育実習	授業 (講義)			
	教育実習	授業 (学校見学)	教育実習	授業 (講義)		自習 (英語)	街に買い物
午後	教育実習		教育実習		友達と遊ぶ (サウナ)	自習 (英語)	街に買い物
	教育実習		教育実習	サークル (EAA)			
夕刻	掃除・洗濯	ジム		サークル (EAA)	ジム	友達と遊ぶ (食事会)	サークル (楽団)
夜	就活		予習	就活	友達と遊ぶ (映画鑑賞)	友達と遊ぶ (食事会)	サークル (楽団)

