

留 学 報 告 書

記入日:2019年7月22日

所属学部／研究科・学科／専攻	情報コミュニケーション学部情報コミュニケーション学科
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: リンシェーピン大学 現地言語: Linköpings universitet
留学期間	2018年8月～2019年6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	(特定の学年に所属しない)年生(留学先大学で在籍した学年)
留学先での所属学部等	Faculty of Arts and Sciences <input type="checkbox"/> 特定の学部等に所属しなかった。
帰国年月日	2019年6月23日
明治大学卒業予定年	2020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～6月上旬 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	32,000
創立年	1970

留学費用項目	現地通貨 (SEK)	円	備考
授業料	0	0円	交換留学のため明治大学の学費のみ
宿舍費	36420	437000円	
食費	35000	420000円	
図書費		円	
学用品費		円	
教養娯楽費		円	
被服費		円	
医療費		円	
保険費	-	106000円	形態:プラン①
渡航旅費	13916	167000円	
雑費		円	
その他	12500	150000円	アメリカ、ボストン渡航費
その他	25000	300000円	ヨーロッパ旅行
その他		円	
合計	132000	1580000円	1SEK=12JPY で計算

渡航関連

渡航経路: 往路: タイ国際航空、バンコク経由 復路: ポーランド航空、ワルシャワ経由

渡航費用

チケットの種類	シングルチケット
往路	¥93740
復路	¥73260
合計	¥167000

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。

チケットは Skyscanner 経由で手配しました。帰りの時期が出国する段階でまだ確定していなかったのでシングルチケットを買いました。往復チケットは比較的高く、もし帰国日が変わった場合などにさらにお金がかかるのであまりお勧めしません。タイ国際航空は安くサービスが良く、ほかの留学生も利用していました。JAL またはフィンエアーのヘルシンキ経由のルートが最短ですが、高めです。ほかにもカタール航空、アエロフロートロシア航空、KLM オランダ航空を利用している人もいました。

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)

寮(コリドーと呼ばれる)

1フロア 8 部屋、キッチンとリビングが共用の寮です。トイレ付きのバスルームが部屋についています。部屋は 20 m² で広めです。もともと机、椅子、ベット、棚など家具がついていますが、シーツや布団などを買う必要があります。

2) 部屋の形態

個室 OR 相部屋(同居人数8)

3) 住居を探した方法:

大学に出願するときに申し込みます。2 人部屋か 1 人部屋で選べます。2 人部屋だと半額です。

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)

コリドーは当たり外れがあるようで、キッチンが汚かったり、綺麗だったり、交流が全くなかったり、仲が良かったりします。自分はこのコリドーで良かったと本当に思います。このコリドーのコミュニティが自分の生活のベースとなり、コリドーメイトと楽しい時間を過ごすことができました。11 月の中間報告書では、キッチンが汚いと書きました。しかし、その後他のコリドーメンバーと協力し、清潔に保つルール作りをしたところ、どこのコリドーよりもきれいなキッチンになりました。自分の立ち回り次第で環境は大きく変えられる、そう感じました。

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: 風邪をひいたとき、保険会社の手配をお願いし、病院で診察を受けました。スウェーデンの病院は自然治癒を基本とするため、何もしてくれません。実際、私が行った時も何もしてくれませんでした。友人でインフルエンザに罹った時でさえ何もしてくれないらしいです。必要な風邪薬などは持っていくことをお勧めします。

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。

国際教育事務室があり、大概のことはそこで相談できます。

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?

日本大使館からのメールには気を付けて目を通していました。リンシェーピンはとても安全な街です。しかし油断はできません。一度、夜 11 時ぐらいに寮の近くを歩いていたとき、ヤンキーのような人に絡まれ、携帯を盗られそうになったことがあります。ですが、警察のパトロールもちゃんと行われているので、基本的に治安は保たれています。

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。

寮のインターネットは時々遅いときもありますが、ほぼ問題ありません。携帯電話はシムロックを解除したものを持って行けば、SIM カードを買いコンビニなどで毎月 1500 円ほどの通信料を払うと、安く簡単に使えます。

5) 現地での資金調達はどうに行いましたか?

銀行口座は作りませんでした。ほぼすべてクレジットカードで決済し、留学資金を貯めた口座から引き落とされるようにしていました。もし現金が必要な時は、ATM で引き出していました。

6) 現地では調達できない日本から持っていくべき物があれば教えてください。

大概のものはリンシェーピンで手に入ります。しかし日本の痒い所に手が届くようなものはあまりありません。例えば、洗濯ネットなど。ほかにも日本人にあった歯ブラシや、日本の調味料など。リンシェーピンにもアジアスーパーがありますが、日本食は高く、限られています。日本食を持っているとパーティーを開けて、日本が好きなスウェーデン人などと交流を深められます。

7) 【授業料負担型の方】授業料の支払方法、支払時期等について教えてください。

卒業後の進路について

1) 進路
<input type="checkbox"/> 就職 <input type="checkbox"/> 進学 <input checked="" type="checkbox"/> 未定 <input type="checkbox"/> その他:
2) 進路決定の際に参考にした資料、図書、機関など
マイナビ、リクナビなどのナビサイト
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) ※1～3年生で、就職活動をこれから始める場合は、差し支えなければ現時点で希望する業界、職種等を教えてください。
4) 就職活動中・終了に関わらず、就職活動について感想・アドバイスをお願いします。 (例: 留学中の就職活動へ向けた準備、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。) ※1～3年生で、就職活動をこれから始める場合は、留学経験を通して就職活動に対する意識や希望する就職先の変化等を教えてください。
現在 4 年ですが、留年し来年、就活をする予定です。帰国前あまり就活をしませんでした。それは、就活をするよりもスウェーデンで学べることをなるべくたくさん学ぼうが良かったのと、留学終盤は課題が多く時間がなかったからです。これから夏採用や秋採用を受けながら、インターンシップも受けます。留年を希望する理由に、私のマスコミ志望が強く、マスコミの採用はすでにほぼ終わってしまっているためです。そのため来年までにしっかりと準備し、就活したいと考えています。 もし希望する業界が、帰国時期の 6 月からでも間に合うようなら、留学中からロンドンキャリアフォーラムに参加したりして、就活をスタートするのも大いにありだと思います。実際、多くの友達もそうして内定をもらっています。
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。
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)をお願いします。
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をお願いします。

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。
60単位	<input checked="" type="checkbox"/> 16 単位 <input type="checkbox"/> 単位認定の申請はしません(理由:)
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):
Intensive Beginner's Course in Swedish for Exchange Students, level A1	スウェーデン語夏季集中講座 A1
科目設置学部・研究科	全学部
履修期間	8 月
単位数	7.5
本学での単位認定状況	1 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300分が 4 回
担当教授	Emma Eurenus
授業内容	留学生向けのスウェーデン語クラス。週に 4 日、9 時から 3 時まで授業があり、4 週間という期間です。スウェーデン語の本当の基礎から学べるので、もともと何も知らなくてもついていけます。レベル A1 はそこまで難しくないので、毎日授業に参加すれば問題ないように感じました。
試験・課題など	小さい課題は毎回のように出ます。小テストは筆記と会話のテストがあります。最後の試験は筆記試験 4 時間と、口頭のもの 10 分間です。筆記試験は過去問を解いて対策すればそこまで難しくありません。口頭の試験は対策をしっかりしないと難しいです。
感想を自由記入	普通の授業よりも早くスタートするので、早い段階から友達を作れたり、リンシェーピンに慣れることができました。8 月いっぱい、スウェーデンの気持ちいい夏を楽しむことができたのもとても貴重でした。

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):
Swedish for Foreign Students, Level A2	スウェーデン語 A2
科目設置学部・研究科	全学部
履修期間	9月～12月
単位数	7.5
本学での単位認定状況	1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	Henrik Sundqvist
授業内容	留学生向けのスウェーデン語クラス。集中講座 A1 の次のレベル、A2。かなり難易度が上がって、ちゃんと復習をして真剣に取り組まないといけなかった。グループが3つあり、ほかの2つのグループはスウェーデン語でスウェーデン語を教えているクラスでした。その2つのクラスはドイツ人が一列目に座って、先生とスウェーデン語で話したりと、レベルが高すぎたのでこの先生のクラスを取りました。
試験・課題など	試験と課題はA1レベルと同じようにありました。
感想を自由記入	A2レベルはA1に比べてかなり難しいです。スピードもとても速くなるのでついていくので精一杯でした。

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):
International Drama Communication	ドラマコミュニケーション
科目設置学部・研究科	Arts and Sciences
履修期間	9月～12月
単位数	15
本学での単位認定状況	3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	グループワーク、演劇(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	Linda Kernell
授業内容	演劇を通じてコミュニケーションについて学ぶクラス。様々な文献を読んで、コミュニケーションがどのように成り立っているのかを知り、それを演劇で実践する、という流れが多かったです。外国の文化を題材にした演劇なども行ったので、異文化についての理解を深めることもできました。最後には自分たちで選んだ物語を使い、観客の前で演劇しました。
試験・課題など	レポートや授業の日記などを提出する必要がありました。レポートのために、文献を多く読まなければいけなかったです。
感想を自由記入	グループワークが多いためか、このクラスはとても仲良く、みんなでサウナに行ったり、自転車でショートトリップをしたりしました。

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):
Sustainable Development in the Global context	持続可能な開発を国際社会の視点で学ぶ
科目設置学部・研究科	Arts and Sciences
履修期間	9月～12月
単位数	15
本学での単位認定状況	3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120分が1回
担当教授	Henrik Kylin
授業内容	持続可能な開発のために国際社会が取り組んでいることを、オムニバス形式で学びます。毎回先生も違います。持続可能な開発の歴史や、循環型社会、水質汚濁の問題など、テーマはいろいろでした。専門用語が多く、授業についていくには相当の英語力が必要でした。
試験・課題など	試験はなく、レポートと出席で評価が決まります。
感想を自由記入	リンシェーピング大学の研究室を見学した授業が興味深かったです。メタンガスからエネルギーを作る過程を実験をして学びました。ほかにもリマニュファクチャアについてや、バルト海の水質問題、酸性雨の問題などスウェーデンでしか学べないような環境問題について学ぶことができました。

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):	
Nordic Culture		ノルディックカルチャー	
科目設置学部・研究科	Arts and Sciences と Educational Science の合同		
履修期間	1月～6月		
単位数	15		
本学での単位認定状況	3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、2回の研修旅行(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	Bo Hinnerson		
授業内容	スウェーデンの文化を学ぶクラス。スウェーデンがどのように発展し、いまに至ったのか、どんな文化があるのかを理解できました。2回の研修旅行があり、山奥に4泊、海の近くに3泊しました。田舎の暮らしを体験したり、いろいろなアクティビティをしました。		
試験・課題など	レポートやグループでの発表で成績が決まります。レポートはレファレンスがしっかり使われているかがとても重視されていて、再提出を求めている友達もいました。		
感想を自由記入	<p>研修旅行があるため、クラスメイトととても仲良くなりました。このクラスほど、いろんな国から来た人たちと友達になれたクラスはありませんでした。とても貴重な機会でした。</p> <p>学ぶことはスウェーデンのことが多いですが、その視点がほかのことにも生かされるように思いました。例えばスウェーデンの少数民族、サミ人の差別について学べば、日本のアイヌ民族のことや、多様性についての理解ができます。ほかにも自然の中でのアクティビティによって、環境問題について考えたりしました。このような知識はスウェーデンだけにとどまらず、日本でも応用されると思いました。</p>		

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):	
International Business English		ビジネスイングリッシュ	
科目設置学部・研究科	全学部		
履修期間	1月～6月		
単位数	15		
本学での単位認定状況	3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240分が1回		
担当教授	Shelley Torgnyson		
授業内容	ビジネスで使える英語を学ぶ。プレゼンやグループディスカッション、討論などを行い、実践的な英語を学びました。		
試験・課題など	レポート、出席、筆記試験		
感想を自由記入	この授業が留学中で一番難易度が高かったように思います。毎週課題がかなりありました。また合計 500 ページ以上のエッセイを読んだりしました。その分達成感がありました。		

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

2017年 1月～3月	毎日 DMM 英会話をスタート
4月～7月	TOEFL の勉強を本格的にスタート アルバイトで資金調達
8月～9月	夏休みは、朝はパン屋でバイト、午後は図書館で TOEFL の勉強
10月～12月	志願理由書の作成、友達のアドバイスもらう 12月9日、面接
2018年 1月～3月	結果通知 スウェーデン語学習開始 リンシェーピン大学に出願 リンシェーピン大学に留学していた先輩から話を聞く
4月～7月	5月、入学許可証受け取り、保険の申請、 6月、保険証書受け取り、同時に居住許可申請 7月、居住許可がおりる、31日出国
8月～9月	8月3日から Swedish Intensive コースを受講。 8月20日から通常授業開始。 8月22日にノーショーピンの移民庁で面接
10月～12月	10月、ボストンキャリアフォーラムの準備 11月上旬、ボスキャリアに参加 12月中旬には秋学期の授業が終わる 冬休み友達と旅行する
2019年 1月～3月	1学期間で帰国する留学生とお別れ 1月、春学期スタート 2月、家族がスウェーデンに訪れる
4月～7月	5、6月、授業の課題が多くなり、忙しく過ごす 6月中旬、授業終了後にヨーロッパ旅行をする 6月23日、帰国
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>留学を決めた理由は、私の場合、主に3つあります。勉強面で英語力向上と環境学を学ぶため、自分の可能性を試すため、そしていろんな国の友達が欲しかったから、です。</p> <p>私はシンプルに英語を話すことが好きで、もっとアカデミックな英語や実用的な英語を使えるようにしたかったことが理由として挙げられます。朝から晩まで英語の環境に身を置きたく、留学しました。また私は以前から環境問題への興味があり、スウェーデンは環境対策の先進国で、学ぶことが多いと考えたため、スウェーデンの留学を決めました。</p> <p>2つ目の理由は、自分の可能性を試すため、でした。大学入学後2年間、毎日のように授業を受けて、なんとなくバイトして、友達としゃべって、いつの間にか時間が過ぎていくそんな日常に少し慣れすぎてしまった、そう感じるようになりました。そしてもっと刺激的な毎を送りたいと思ったとき、留学なら自分の好きなことを勉強をしながらそんな生活ができると思いました。</p> <p>3つ目の理由は、外国人の友達が欲しかったからです。大学1年生の夏、1か月間のアメリカ留学をしたとき、中国人やブラジル人などたくさんの友達ができました。その友達とのコミュニケーションが新鮮で、また興味深かったのです。その時、留学はたくさんの貴重な出会いがあるんだと気づきました。だから長期留学をすれば、もっと深い話もでき、たくさん友達もできる、そう考え留学しようと決めました。</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>留学前にもっとすべきだったことは、英語の勉強、そして家事全般でした。英語の勉強はいくらやっても足りないです。私は毎日DMM英会話をやったり、TEDを聞いたり、できることはしてきました。しかし、実際授業を受けてみると、授業についていけないことも多くあり、落ち込むこともありました。もっとアカデミックなボキャブラリーが必要だったと心底感じました。</p> <p>家事全般をもっとすれば良かったとは、私が実家暮らしだったため、海外で初歩からすべての家事をやらなければいけなかったのが大変でした。なんだかんだ何とかりましたが、料理のいろはが分かっていたら、困ることも少なかったように思います。私の場合は、友達と協力し少しずつ慣れることができました。</p>
この留学先を選んだ理由	<p>留学先を探し始めた当初、私はあまり国に拘らず、ちゃんとした英語で授業が受けられることを重視しました。英語で授業を受けられる国を調べたとき、スウェーデンの大学で、英語の授業があることを知り、さらに調べてみるとスウェーデン人は英語をとて上手に話すことを知りました。特にリンシェーピン大学は授業の質も内容も良いという評判があり、また自分の興味の分野の授業が多くあり、出願を決めました。リンシェーピン大学の授業の特徴としては、グループワークが多く、課外授業など実践的な授業が多いことが挙げられます。</p>
大学・学生の雰囲気	<p>リンシェーピン大学はスウェーデンのなかでは名門で、理系が強い大学です。キャンパスは広く、建物間の移動は自転車メインとなります。建物は新しくきれいなものが多いです。図書館などの建物はお洒落で勉強しやすい環境になっています。学生はオンオフがしっかりしているように感じます。図書館は真面目に勉強している人がたくさんいます。一方、金曜日キャンパス内のパブでは、酔って踊っている学生がたくさんいます。</p>
寮の雰囲気	<p>寮の雰囲気は、寮によって大きく違います。寮はコリドーと呼ばれ、1フロア8部屋で、キッチンとリビングルームが共用です。部屋ごとにトイレ付きシャワールームがあります。リビングにはソファとテレビがあり、コリドーメイトと映画を楽しんだりもできます。キッチンが汚いコリドーも多く、私が入居したコリドーも当初、とても汚かったです。しかしコリドーメイトと協力し、清潔に保つためのルール作りを行い、とてもきれいなキッチンになりました。スウェーデン人は一般的にシャイなのでスウェーデン人が多いコリドーだと、静かなコリドーになるような印象を受けました。</p>
交友関係	<p>私は幸運にも多くのコミュニティに所属することができました。クラスのコミュニティ、毎月日本食パーティーをするスウェーデン人コミュニティ、日本人留学生のコミュニティ、コリドーのコミュニティ、インド人のコミュニティ、リンシェーピン駐在の日本人コミュニティ、日本が好きなスウェーデン人コミュニティなどです。最初は部屋に閉じこもりがちでしたが、自分でホームパーティーを企画したり、積極的に人と話すことを心掛けると、ぐっとコミュニティが広がりました。なかでもコリドーのコミュニティが一番重要でした。毎日ご飯を食べ、真面目なことからくだらないことまでたくさん話しました。一緒にオーロラを見に湖まで行って焚火をしたり、毎月パーティーをしたり、たくさんの時間を過ごしました。一生付き合いたいと思える友達ができました。</p>

困ったこと、大変だったこと	想像していたほど困ったことはありませんでした。しかし、最初の 3 日間は大変でした。その 3 日間、インターネットがなかったので、大学に行く途中で迷子になったり、必要な物をどこで買えばいいかわからなかったり、何をするにも困りました。そのため、コドメイトや店員さんに聞いたりして、一つ一つ解決していきました。インターネットがないと本当に何もできないので、SIMロック解除された携帯電話、ランケーブル、できれば Wifi のルーターを持っていけばだいぶ楽だと思います。
学習内容・勉強について	私は環境学やスウェーデンの文化、コミュニケーション学などを学んでいました。どの授業でもグループワークが多く、積極性が求められました。環境学の授業は特に専門用語が多く難解だったので、授業を録音して聞き直したり、分からない点を友達に聞いたり、試行錯誤してなんとか乗り越えることができました。Nordic Culture というクラスではスウェーデンの文化を学びました。期間中 2 回の研修旅行があり、山奥に泊まったり、海の近くに泊まったりして、スウェーデンの田舎での暮らしや文化などを学びました。このクラスは意外にもアカデミックで、この授業から多様性や環境問題などを学ぶことができました。
課題・試験について	スウェーデンは授業が少なく、課題も多くないので、アメリカ留学などに比べると大変ではないと思います。しかし試験期間は忙しくなります。課題と試験が多くなり、夜遅くまでレポートを書いたり、試験勉強をすることもありました。筆記試験は 4 時間あり、事前にネットで予約が必要です。これを忘れると試験開始後、外で空席を待たなければいけなく、最悪受けられないこともあるそうです。ごはんや飲み物は持ち込み可能で、試験中朝ごはんを食べているような人もいました。
大学外の活動について	SNS で毎日スウェーデンでの留学生活を紹介していました。その活動によって、リンシェーピングに住む日本人の方々と繋がったり、スウェーデンの方にイベントに誘っていただいたり、普通では得られないような出会いに恵まれました。スウェーデンのある程度のことは網羅しているアカウントですので、良かったら探してみてください。またほかの留学生の紹介でスウェーデンの小学校や幼稚園を見学したこともありました。日本と全く異なる教育環境を知る機会はとても貴重でした。
留学を志す人へ	スウェーデンに留学すれば、好きなことを何でも学べます。しかしそれはある意味、何も学べない環境でもあります。スウェーデンに留学すると、多くても週 3 回ほどしか授業がありません。余った時間の使い方は本当に自分次第です。冬は、寒くて暗くてずっと曇っています。そんな状況のなかでもどれだけ食欲に自分の興味のあることを学べるかがとても重要です。家で YouTube を見続けるのも、授業をサボるのも自由です。留学生の友達でも、留学の目的を失ってしまう人はいました。だから、もしスウェーデンに留学したいのであれば、何か自分の勉強したい、極めたいと思えることがあったらいいと思います。

一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	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
	ジム		ジム		ジム		
午後	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
	授業	自習	授業	自習		自由時間	自由時間
夕刻	授業	買い物	授業		パーティー	自習	自習
夜	夕食、自習	友達としゃべる	夕食、自習	友達としゃべる	パーティー		