

留 学 報 告 書

作成日:2018年6月24日

所属学部／研究科・学科／専攻	国際日本学部国際日本学科
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: ルンド大学 現地言語: Lund Universitet
留学期間	2017年8月～2018年6月
留学した時の学年	2年生(渡航した時の学年)
留学先での学年	-年生(留学先大学で在籍した学年)
留学先での所属学部等	人類及び神学部 <input type="checkbox"/> 特定の学部等に所属しなかった。
帰国年月日	est.) 2018年7月10日
明治大学卒業予定年	2020年4月

留学費用項目	現地通貨 (sek)	円	備考
プログラム費用	100,000	1,280,000 円	
保険料	7,300	92,820 円	
授業料	-	-円	プログラム費用と同義
宿舍費	32,000	409,600 円	
生活費	10,000	128,000 円	
食費	40,000	512,000 円	
渡航旅費	16,000	200,000 円	明治大学から海外渡航助成金が全額分支給されました。
その他	10,000	128,000 円	
合計	215,300	2,750,420 円	

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)
学生寮
2)滞在費
3,500SEK(日本円でおおよそ4万8千円)
3)部屋の形態
<input checked="" type="checkbox"/> 個室 OR <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数)
4)設備について
<input checked="" type="checkbox"/> 電気 <input checked="" type="checkbox"/> 水道 <input type="checkbox"/> ガス <input type="checkbox"/> 給湯 <input checked="" type="checkbox"/> シャワー <input type="checkbox"/> 風呂(浴槽) <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input type="checkbox"/> エアコン <input checked="" type="checkbox"/> キッチン <input checked="" type="checkbox"/> インターネット環境 <input type="checkbox"/> 食堂 <input type="checkbox"/> 電話 <input type="checkbox"/> その他(スウェーデンはおおよそ)
5)住居を探した方法:
大学が提供する学生寮サイトを通じて。
6)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)
ルンド大学の寮は様々ありますが、基本的には快適に暮らせます。

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?
<input type="checkbox"/> 利用する機会が無かった <input checked="" type="checkbox"/> 利用した: 大学内に診療サービスはありませんでしたが、付属病院があるので、その診療を受けました。
2)保険について。現地の医療保険に加入しましたか?
<input type="checkbox"/> した () <input checked="" type="checkbox"/> しなかった
3)留学前後での予防接種の必要の有無
<input type="checkbox"/> 有 () <input checked="" type="checkbox"/> 無
4)学内外で問題があったとき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?
問題発生時には、親しい友達に相談しました。また、コーディネーターに相談することもありました。
5)現地の治安はどうか? 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? 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?
ルンドでは、治安に関して特段気にすることはありません。いたって安全です。
6)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。)
スウェーデンは、Wi-Fiが発達しており、様々な箇所利用可能です。しかし、寮によっては、有線ケーブルのみしか使えないこともあるので、事前のチェックが不可欠です。
7)現地での資金調達はどのように行いましたか?(例:現地で銀行口座を開け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。)
スウェーデンでは、現金廃止の動きがあり、ほとんどの店でクレジットカードが使用可能です。現金は日本から持っていた分で十分に足りました。
8)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れば入力してください。
町にはスーパーが何件もあり、そこで主な食材調達をしていました。また、アジアマーケットも存在し、日本の食材なども売っています。少々値は張りますが、非常に便利でした。
9)授業料の支払方法、支払時期等について入力してください。(例:渡航前に自分で指定したクレジットカードで支払った、現地で開設した銀行のチェックで支払った、渡航前に留学先大学から指示があった、渡航後のオリエンテーションで支払いに関する案内があった等)
渡航前に支払いに関する通達があるので、そこで払いました。
10)その他、生活等に関して参考となる事項を入力してください。
ルンドは、冬の期間はとても冷え込むので、ある程度の準備をしておくことをお勧めします。個人的にはヒートテックがとても役に立ちました。

渡航について

1)ビザについて。ビザの種類を入力してください。
ビザの種類(F-1・J-1 など):
2)取得方法、提出書類、取得手続きにあたっての注意点等。 大使館を通し、スウェーデンの移民局から取得します。
3)手続きに要した日数(提出書類の取得からビザ取得まで)
約 おおよそ 2 週間～1か月
4)出国と帰国の日付を入力してください。(西暦で入力)
出国: 2017 年 08 月 15 日
帰国: 2018 年 07 月 10 日
5)経路を入力してください。(例: 成田→シカゴ→ニューヨーク→シカゴ→成田)
成田→ヘルシンキ→コペンハーゲン
6)現地での出迎え
<input checked="" type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 無
7)到着後オリエンテーションの実施状況・期間・内容
到着と同時に arrival day という留学生向けの歓迎日が設けられており、その日に基本的な情報を取得できます。また、8月はオリエンテーション期間になるので、毎日のようにイベントがあります。

卒業後の進路について

1)留学を通して生じた、今後の進路についての考えについて教えてください。
留学によって、将来海外の国に住んでみたいという思いが芽生えると同時に、海外の大学院へのチャレンジも視野に入れ始めました。
2)留学前の単位取得や就職活動に対して工夫した点
2 年生で留学することによって、就職活動に直接的な影響が出ないように工夫しました。また、インターンシップなどが受けられない可能性も考えて、留学に行く前に企業のインターンシップを受けていました。

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。
63 (ECTS)単位	<input checked="" type="checkbox"/> 手続き中 <input type="checkbox"/> 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入力して下さい。	

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(日本語訳):
Intercultural Communication	異文化コミュニケーション
科目設置学部・研究科	Department of Communication and Media
履修期間	<input checked="" type="checkbox"/> Fall <input type="checkbox"/> Winter <input type="checkbox"/> Spring
現地での単位数	(7.5)単位
本学での単位認定状況	<input checked="" type="checkbox"/> 手続き中 <input type="checkbox"/> 単位認定(本学で認定された単位数を入力して下さい)
授業形態	<input type="checkbox"/> 講義形式 <input type="checkbox"/> チュートリアル <input checked="" type="checkbox"/> その他
授業時間数	1週間に 120 分が2回
担当教授	Anders Eriksson
授業内容	様々な国の文化の違いについて触れ、どのような特徴があるのかを理論的に、様々な角度から分析します。異文化間において、どのようなことが問題として上がってくるのか。またそれをどのように解決するのか。そして、コミュニケーションを取るにはどのような影響があるのか。このようなことを、教科書、講義、ディスカッション、実践を通して学んでいきます。

試験・課題など	授業内で何度か課題が課されます。例えば、指定の本のレポートや自分の国を紹介する小プレゼンテーションなどです。最後のパートには、プレゼンテーションと試験が行われ、総合的なスコアでグレードが決まります。
感想を自由に述べて下さい	この授業は、内容が興味深いことはもちろん、いままで、当たり前だと思っていたことを理論として再確認することによって、日本人としての性格や、他の国の方の性格を広く知ることができる点で、留学中で最も気に入っていた授業の一つです。また、ディスカッションも多く、他国の人との意見も交えることで、自分の中でしっかりと知識を落とし込むことが可能でした。非常にためになった、価値のある授業です。

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(日本語訳):
Social Anthropology and Contemporary Swedish Society *	社会人類学とスウェーデンの近代社会
科目設置学部・研究科	Faculty of Social Science, Department of Sociology
履修期間	<input checked="" type="checkbox"/> Fall <input type="checkbox"/> Winter <input type="checkbox"/> Spring
現地での単位数	(7.5)単位
本学での単位認定状況	<input checked="" type="checkbox"/> 手続き中 <input type="checkbox"/> 単位認定(本学で認定された単位数を入力して下さい)
授業形態	<input type="checkbox"/> 講義形式 <input checked="" type="checkbox"/> チュートリアル <input type="checkbox"/> その他
授業時間数	1週間に 120 分が 2 回
担当教授	Hilma Holm, Matthias Abelin, Ulf Johansson Dahre
授業内容	このコースは、スウェーデン社会を人類学的な視点から学んでいきます。スウェーデンの政治や社会システムの特徴またそれらの変化も見えていきます。このようなスウェーデンの社会を、基礎から学ぶことができます。また、ケーススタディを通して、実践的な分析を行い、深く学習していきます。
試験・課題など	授業内では、グループで進めるプロジェクトがあり、学期の後半部でプレゼンテーションとして発表します。それに加え、試験として final paper が課されます。
感想を自由に述べて下さい	私自身、この授業のメインはグループワークだと考えています。最終プレゼンテーションに向け 1 つのグループでまとめ、意見を出し合い、知識の質を深めていきます。スウェーデンの文化や人の特徴などといった、興味深い内容を多く学べる授業です。

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(日本語訳):
Religion and Politics	宗教と政治
科目設置学部・研究科	Faculties of Humanities and Theology
履修期間	<input checked="" type="checkbox"/> Fall <input type="checkbox"/> Winter <input type="checkbox"/> Spring
現地での単位数	(7.5)単位
本学での単位認定状況	<input checked="" type="checkbox"/> 手続き中 <input type="checkbox"/> 単位認定(本学で認定された単位数を入力して下さい)
授業形態	<input checked="" type="checkbox"/> 講義形式 <input type="checkbox"/> チュートリアル <input type="checkbox"/> その他
授業時間数	1週間に 120 分が 2 回
担当教授	Olle Qvarnström, Aron Engberg, Johan Nilsson, Svante Lundgren
授業内容	様々な宗教の特徴と、その社会や政治とのつながりを歴史のおよび社会学的な見地から学びます。宗教が政治にもたらす影響や複雑に絡まり合う関係性について、実例を用いて紐解いていきます。民主主義や平等主義、環境といった項目は、宗教と政治の関係性によって大きく異なります。それらの違いにも目を向けながら、学習の幅を広げていきます。
試験・課題など	授業内にあるセミナーに向けた小レポートがあります。これに加え、最終レポートがあり、総合的な結果でグレードが決まります。
感想を自由に述べて下さい	この授業は、宗教を中心に、その特徴を解析し、社会との関わり合いを見ていきます。政治を中心にした授業を取りたかったので、当初の目的とは、だいぶズレが生じてしまいました。しかし、日本ではなかなか体感することのできない宗教の意義を体験できます。クラス内には、もちろん何かの宗教を信じている学生もいるので、そのような人と話すことで、異なった宗教観を共有することができました。そのような点で非常にためになる授業でした。

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(日本語訳):
Social Work in Sweden, an Introduction *	スウェーデン・ソーシャルワーク入門
科目設置学部・研究科	Faculty of Social Work
履修期間	<input checked="" type="checkbox"/> Fall <input type="checkbox"/> Winter <input type="checkbox"/> Spring
現地での単位数	(7.5)単位
本学での単位認定状況	<input checked="" type="checkbox"/> 手続き中 <input type="checkbox"/> 単位認定(本学で認定された単位数を入力して下さい)
授業形態	<input type="checkbox"/> 講義形式 <input type="checkbox"/> チュートリアル <input checked="" type="checkbox"/> その他
授業時間数	1週間に120分が4回
担当教授	Erika Werner,
授業内容	この授業では、スウェーデンにおけるソーシャルワークの基礎的な知識を付けていきます。ソーシャルワークに関する知識を講義で学びながら、スウェーデンのソーシャルワークに関わる団体を実際に訪れ、現状はどうなっているのかを、間近に体感していきます。最終的に、スウェーデンにおけるソーシャルワークの在り方を理論的かつ実践的に学び、異なるセクターがどのような役割をしているのかに焦点を置き、学んでいきます。
試験・課題など	授業内でのフィールドビジットは出席が必須となっており、欠席した場合には、小レポートを提出します。また、最終レポートが最後に課されます。
感想を自由に述べて下さい	福祉国家と謳われるスウェーデンの政策を知りながら、実際の現場はどうなっているのかを実際に知ることができるため、通常の座学とは違いリアルで質の高い知識を習得できます。その点で、非常に得るものの多い授業だったと言えます。また、グループワークと講義で、フィールドワークのフィードバックができるので、非常に濃い内容の授業でした。

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(日本語訳):
Swedish Social Policy	スウェーデンの社会政策
科目設置学部・研究科	Faculty of Social Science, Department of Sociology
履修期間	<input type="checkbox"/> Fall <input type="checkbox"/> Winter <input checked="" type="checkbox"/> Spring
現地での単位数	(7.5)単位
本学での単位認定状況	<input checked="" type="checkbox"/> 手続き中 <input type="checkbox"/> 単位認定(本学で認定された単位数を入力して下さい)
授業形態	<input checked="" type="checkbox"/> 講義形式 <input type="checkbox"/> チュートリアル <input type="checkbox"/> その他
授業時間数	1週間に120分が2回
担当教授	Kjell Nilsson
授業内容	この授業では、主に、スウェーデン及びスカンディナヴィアの福祉国家としての社会政策について基本的なことから学んでいきます。このコースでは、スウェーデンの政策について歴史的な側面からアプローチをかけ、社会政策の変遷や政治機関との関わり合いを見ていきます。また、歴史的背景や倫理的な分析を通じて、国際社会におけるスウェーデンのウェルフェアモデルの評価やその変化を見ていく授業です。
試験・課題など	授業内にあるセミナーへ向けたショートエッセイがあります。また、授業後半にプレゼンテーションがあり、最終課題はレポートとなります。
感想を自由に述べて下さい	この授業は、スウェーデンの社会政策に関して、良く学べる授業だと思います。福祉国家の特徴やスウェーデンがどのような過程を踏んで福祉国家になったのかを知ることができます。また、授業内では、自国との比較を通じて理解を深めることも多かったです。クラス内には、様々な国からの留学生がいるので、それぞれの国の政策の違いを同時に聞けるのは、非常に興味深かったです。

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(日本語訳):
Gender, Social Change and Modernity in Sweden/Scandinavia	スウェーデンのジェンダー、社会変遷及びモダニティ
科目設置学部・研究科	Faculty of Social Science, Department of Gender Studies
履修期間	<input type="checkbox"/> Fall <input type="checkbox"/> Winter <input checked="" type="checkbox"/> Spring

現地での単位数	()単位
本学での単位認定状況	<input checked="" type="checkbox"/> 手続き中 <input type="checkbox"/> 単位認定(本学で認定された単位数を入力して下さい)
授業形態	<input type="checkbox"/> 講義形式 <input type="checkbox"/> チュートリアル <input checked="" type="checkbox"/> その他
授業時間数	1週間に120分が2回
担当教授	Jens Rydström, Eda Hatice Farsakoglu
授業内容	この授業は、スウェーデンやスカンジナビアの国々のジェンダーや社会政策の変遷、モダニティについて基本的な知識を付けることを目的としています。具体的には、その社会における女性の地位やホモセクシュアリティへの見解の変化を様々な文献を通して見ていきます。
試験・課題など	週一度提出のチュートリアルペーパーがあります。これはセミナーに向けたペーパーです。また、セミナーでは毎回プレゼンテーションが課されます。授業最後には、最終レポートが課されます。
感想を自由に述べて下さい	この授業の特徴は、グループワークです。学生はそれぞれ4人ほどのグループに分けられます。そして、週一度あるセミナーへのディスカッションやプレゼンテーションの準備を行います。その中で、グループごとにそれぞれ異なる質問が与えられ、それについて文献を読み、ディスカッションで知識と各々の考え方を共有します。そして、セミナーでは、自分たちが得た知識を他のグループに発表します。この授業では、セミナーに向け大量の文献を読むこととなります。しかし、それぞれ興味深い内容で、価値のあるものとなっています。また、グループワークを通して、自分の気付きがなかったことに気づかされるので、非常にためになった授業でした。

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(日本語訳):
Scandinavian Model of Equality - Gender, Class, Ethnicity and the Social Welfare State	スカンジナビアの平等モデル - ジェンダークラスとエスニシティ、福祉国家
科目設置学部・研究科	Faculty of Social Science, Department of Gender Studies
履修期間	<input type="checkbox"/> Fall <input type="checkbox"/> Winter <input checked="" type="checkbox"/> Spring
現地での単位数	(7.5)単位
本学での単位認定状況	<input checked="" type="checkbox"/> 手続き中 <input type="checkbox"/> 単位認定(本学で認定された単位数を入力して下さい)
授業形態	<input type="checkbox"/> 講義形式 <input type="checkbox"/> チュートリアル <input checked="" type="checkbox"/> その他
授業時間数	1週間に120分が2回
担当教授	Lena Gunnarsson, Hansalbin Sältenberg, Riya Raphael
授業内容	このコースでは、スカンジナビアの国々における平等主義の実態について学びます。さらに、スウェーデンにおける政治や社会の変化を女性の社会進出やセクシュアリティ、政治組織、福祉社会、男性社会などの見解から見ていきます。
試験・課題など	セミナーに向けたプロジェクトでペーパーワークやセミナー内にプレゼンテーションがあります。そして、最終課題はレポートとなります。
感想を自由に述べて下さい	この授業では、グループワークを中心に授業が進められていきます。学生は5人ほどのグループに分けられ、セミナーの中で、プレゼンテーションを行い、情報を共有します。講義のセッションでは、スカンジナビアの国々における平等主義を様々な角度から見ていくので、新たな発見があります。隔週に行われるセミナーにむけ、様々な文献を読まなくてはならないので、少々大変ではありましたが、かなり良いトレーニングになります。

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(日本語訳):
Swedish Politics -past and present	スウェーデンの政治 - 過去と今
科目設置学部・研究科	Faculty of Humanities and Theology
履修期間	<input type="checkbox"/> Fall <input type="checkbox"/> Winter <input checked="" type="checkbox"/> Spring
現地での単位数	(7.5)単位
本学での単位認定状況	<input checked="" type="checkbox"/> 手続き中 <input type="checkbox"/> 単位認定(本学で認定された単位数を入力して下さい)
授業形態	<input checked="" type="checkbox"/> 講義形式 <input type="checkbox"/> チュートリアル <input type="checkbox"/> その他
授業時間数	1週間に120分が2回

担当教授	Astrid Hedin, Linda Nyberg, Simon Davidsson, Dalia Mukhtar-Landgren, Maja Tejre, Victor Pressfeldt
授業内容	このコースは、スウェーデンの政治について学びます。政治体制や、憲法、政府そして、政党など歴史的観点と現在の状況を合わせて論じていきます。また、小さな政府としてのスウェーデンの在り方や、EU 及び国連の中での立ち位置などの役割について取り上げていきます。そして、スウェーデンの政治の特徴である中立主義政策や平等主義、移民政策などについても触れていき、スウェーデンの政治についてより深い考察を行います。
試験・課題など	セミナーに関連した、エッセイの課題が出ます。最終課題は、レポートです。
感想を自由に述べて下さい	この授業では、スウェーデンの政治について様々な観点から学ぶことができます。過去にスウェーデンがどのような政治を歩んできたのかというプロセスから、現在スウェーデンに起きている問題まで、幅広い議題を取り上げていたので興味深い授業でした。講義形式の授業だったので、少し退屈に感じることもありましたが、それでも他国の留学生と意見交換する場が何度か設けられていたので、その点は非常に有意義でした。

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(日本語訳):
Introductory Swedish	スウェーデン語初級
科目設置学部・研究科	Faculties of Humanities and Theology, Centre for Languages and Literature
履修期間	<input checked="" type="checkbox"/> Fall <input type="checkbox"/> Winter <input type="checkbox"/> Spring
現地での単位数	(3)単位
本学での単位認定状況	<input checked="" type="checkbox"/> 手続き中 <input type="checkbox"/> 単位認定(本学で認定された単位数を入力して下さい)
授業形態	<input type="checkbox"/> 講義形式 <input checked="" type="checkbox"/> チュートリアル <input type="checkbox"/> その他
授業時間数	1週間に 120 分が5回
担当教授	Lena Larsson
授業内容	このコースでは、スウェーデンで生活していく中で、最低限必要となるスウェーデン語を学んでいきます。主に、留学生を対象としたとても短いプログラムで、オリエンテーションの期間に 2 週間ほどの短期間で開催されます。
試験・課題など	コースの最後に筆記試験が行われ、その点数がグレードとなります。
感想を自由に述べて下さい	この授業は、知らなくてはならないスウェーデン語を基礎から学ぶことができる授業でした。基本的にスウェーデン語を何も知らない状況でルンド大学に入学したので、非常にためになった授業でした。

留学に関するタイムチャート

2016年 1月～3月	大学入学にあたって、英語の勉強。主にTOEFL iBTに関する勉強をしていました。
4月～7月	大学入学とともに、授業や自主学習を通じた英語力を伸ばすための勉強。そして、留学にあたって学内選考基準及び給付型奨学金に大きく関わるGPAの高得点獲得のために精力的に大学の授業に力を入れました。
8月～9月	夏期休暇期間に短期留学プログラムに参加し、長期留学のビジョンを明確にするとともに、自らの英語力を伸ばす努力をしました。さらに、TOEFLの一回目の試験をこの頃に受験しました。
10月～12月	TOEFLの追い込みをしました。そして、自分のスコアを見て、留学先の大学をいくつかピックアップし、学内選考に向けての書類を出願しました。
2017年 1月～3月	学内選考の結果が出て、留学先の大学が決定しました。その、1～2カ月後、ルンド大学から留学認定の通知が届き、本格的に準備を開始しました。
4月～7月	4月より留学先大学の寮の申し込み、その後5月頃より大使館を通じたスウェーデン居住許可の申請など、留学する上で必須となる手続きを進めました。
8月～9月	スウェーデンに入国し、ルンド大学に入学しました。到着と同時に、留学生を対象とした大きなオリエンテーションがあり、ルンドで暮らすにあつての情報を入手します。8月中は、新入生を歓迎するイベントが連日行われ、やる事が非常に多いです。また、希望者を対象としてスウェーデン語の初級授業がスタートします。これは、スウェーデンに暮らす上で役に立つ授業ですので、取ることをお勧めします。そして、9月より、本格的に正規の授業がスタートします。
10月～12月	授業によりませんが、10月の中旬ごろに1st periodのコースの期末試験が行われます。ルンド大学の試験は、主に、試験とファイナルペーパーの2つです。ただ、授業によって、試験の方法は様々なので、前々からチェックすることが大事です。そして11月より2nd periodの授業がスタートし、12月初旬から中旬にかけ試験が行われます。最終的に秋学期の授業は、ここで終了です。そして、約1ヶ月ほどの休暇期間に入ります。
2018年 1月～3月	1月の中旬頃より3rd periodの授業がスタートします。そして3月の前半部分で試験が行われます。3月の後半ごろには4th periodの授業がスタートします。
4月～7月	5月の後半から6月の第1週にかけ4th periodの期末試験が行われます。最後の試験を終えれば、全てのプログラムが完了です。
8月～9月	
10月～12月	

留学体験記

留学しようと決めた理由	留学に関しては、高校生の時すでに漠然としてみたいなと思っていました。この頃、将来、世界の人々を相手に仕事をしてみたいと考えていたからです。国際日本学部に入學してから、集中的な英語の授業や type1の授業を通し、その思いはより一層強くなりました。さらに、学内において様々な国からの留学生と交流する機会があり、その時に、異なる文化を持つ人と関わり合うことの楽しさを知りました。これらのことから、明確に留学することに決めました。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	ルンド大学に留学して感じたことは、ある程度のレベルの英語を話せなくてはならないということです。多くの国から様々なバックグラウンドを持った人が来るルンド大学では、多くの留学生の中で、『英語は最低限、話せて当たり前』という風潮がありました。英語をゼロから学びに行くというより、自分が今まで培ってきた英語を駆使して、それを磨いていくという感覚を持つといいかもしれません。私自身、前者に近い考えをしていたので、最初の段階でかなり躓きました。なので、日本で英語にある程度慣れ、扱えるという自信をつけることは大事だと思います。それをつけるには、明治大学の留学生と多く関わり、日ごろから英語を使う環境を自ら積極的に作る必要があると思います。
留学中に役立った書籍、ウェブサイト等	留学中は、英語の勉強と授業の内容に対する勉強の2つに力を入れました。英語の勉強に関しては、日々の会話の中で出てくるわからない表現をインターネットで即座に検索しました。サイトは意味が分かれば何でも良いと思いますが、できれば英英翻訳のサイトがいいです。また、会話で出てくる表現をたくさんインプットするために YouTube や Netflix を活用しました。YouTube では hapa 英会話などの、定期的に多くの表現を紹介するチャンネルをチェックしました。Netflix は英語字幕を付けてみることで、知らない表現をすぐに調べノートに取るなどの工夫ができます。
この留学先を選んだ理由	スウェーデンのルンド大学を選んだ理由は主に3つあります。1 つ目は、スウェーデンという高福祉国家の中で、この国のユニークな政策を勉強してみたいと考えたからです。1年生の時に、鈴木教授の日本社会システム論の授業を取っていたのですが、その中で度々紹介される『スウェーデン』という国に興味を持ち始め、調べるうちにこの国で勉強してみたいと感じました。2 つ目は、各国から多様な留学生が集まって来るという点です。ルンド大学は世界学術ランキングで TOP100 に入るほどの有名大学です。そのため、ヨーロッパ各国はもちろん、アメリカ、オーストラリア、アジア、アフリカ、南米など本当に様々な国から学生が勉強しに来ます。そのような多様性の中、自分の力を試し、磨いてみたいと考えました。3 つ目は、ヨーロッパの国を見て回れるという点です。これは、休暇中の話になりますが、各タームの合間に 1~2 週間の休暇が与えられ、その期間中に日本と文化とかなり異なるヨーロッパを実際に見て、直接体感し、現地の人々と話すことで、多くのことを学べると考えたからです。以上 3 点がルンド大学を選んだ主な理由です。
大学・学生の雰囲気	ルンド大学は例えるなら『街』です。というのも、ルンドという都市の中に、大学のキャンパスが点在し、ルンド大学で 1 つの街を形成しているように思えるからです。そのため、大学のキャンパスは町の人も利用します。そう言った町全体を巻き込んだ雰囲気を醸し出しています。加えて、ルンド大学は学生が多いので、活気に満ち溢れています。学生は、各国から優秀な学生が集まってきているので、それぞれが自分の中にしっかりとした意志を持って勉強をしているというイメージを持ちました。
滞在先の雰囲気(寮・アパート・ホームステイ・シェアハウス)	ルンドで学生に与えられる寮にはいくつか種類があります。1 つは、コリドーというシェアハウスのようなスタイルの寮です。自らの部屋はある一方、キッチンやシャワーなどを他の居住者と共に使います。2 つ目はスタジオフラット。これは、完全にプライベートの空間で、日本の住居と同じような感じです。1 人が自らのトイレ、部屋、キッチン、シャワーを使用するので、他の人との共有が一切ありません。なので、他の人との生活にストレスを感じる人はこちらがおすすめです。しかし、当然のことながらお値段は、コリドーに比べ少々張ります。友人の中には、ホームステイをしている者もいましたが、あまり一般的ではありませんでした。私の滞在した学生寮は、他のところと比べると非常に静かなところでした。それは、マスタープログラムの学生が多く滞在していたからかもしれません。みんな毎日忙しそうにしていました。
交友関係	私の交友関係は大きく分けて 4 つでした。1 つは、ジムの友人たち。私は週に多い時で 6 回ほど彼らとジムに行っていました。ジムでトレーニングの方法を教えてもらうことはもちろん、ジムの後に一緒にご飯を食べたり、パーティーに参加したりしました。ルンドの中で一番彼らと時間を過ごしたと思います。2 つ目は、ルンド大学で日本語を勉強しているスウェーデン人の友人たち。彼らとは、週に一度ある、会話会という交流会での付き合いや、授業後に日本語を教えることなどで交友関係を深めました。3 つ目は、クラスメイトです。彼らは、様々な国から来ており、それぞれの文化を共有するのは楽しかった

	<p>です。主にサッカーの試合を一緒に観戦したり、飲んだりして仲良くなりました。また、一緒に旅行したり、それぞれの国のご飯を作って食べたり、非常に良い関係を築くことができました。4つ目は、寮の友人たち。私は、コリドーでキッチンやトイレを共有していたので、彼らとコミュニケーションを積極的に取り、仲良くなりました。それぞれの文化の違いから来る、生活スタイルには困惑することは何度かありましたが、それでも全部ひっくるめて良い経験でした。このほかにも様々な交友関係がありました。ルンドで出会った人たちは、私の中で大きな財産です。</p>
困ったこと、大変だったこと	<p>上記でも少々触れましたが、寮の共同生活で少し困惑したことがあります。これは、文化の差になってしまうのですが、それぞれの”綺麗”の基準が違うということです。例えば、キッチンのコンロについた油污。掃除の際にしっかりとピカピカになるまで磨く人もいれば、正直許容範囲とは言えないレベルで掃除を終わらせてしまう人もいます。こう言った文化の違いは、ある意味大変困惑することでしたが、今振り返れば、良い経験でした。また、スウェーデンは冬が非常に寒く、日も短いので、耐え抜くのはなかなか根気が必要でした。さらに曇りがちで太陽が拝めないこともしばしば。気候の違いは、体に応えるもので、体調を崩すことや気が滅入ることもあります。私は友達とジムに行ったりたくさん話したりする事で、冬を越しました。</p>
学習内容・勉強について	<p>ルンド大学が留学生に提供する SAS プログラムは、様々な学問領域から自分の興味のある授業を履修できる、かなりフレキシブルなプログラムです。授業によってスタイルは様々です。日本のような講義形式の授業もあれば、グループディスカッションに重点を置くもの、またフィールドワークやエクササイズが多いクラスもあります。それぞれで、授業の準備や課題などのスタイルも異なります。ですが、授業の準備は大事なもので、しっかりとコースリテラチャーを読み込んだり、ディスカッションに積極的に参加することは必須項目となります。</p>
課題・試験について	<p>この項目についても、授業によって異なります。課題に関しては、週に一度課すものもあれば、全体を通して、1つや2つといった授業もあります。また、プレゼンテーションを課題として要求する授業も多いです。これは、個人のものでグループのもの両方あります。さらに、ほとんどの授業では、セミナーと呼ばれるグループディスカッション中心の授業があり、これに合わせて課題を課してきます。</p> <p>試験に関しては、exam と take home exam の大きく2つに分かれます。exam は、一般的な試験となら変わりません。試験会場に行き、テストを受けます。take home exam は家で受けるテストです。主に、3つほどエッセイを書かせる質問が与えられ、それを制限期間内に解きます。制限期間はそれぞれで、3日ほどのものもあれば2週間ほどのものもあります。この形式は、レポートと似ていますが、制限期間が短いものは、準備をしていないとすべての問題を解くことが困難になります。</p>
大学外の活動について	<p>私は、授業外において、難民や移民の方々を支援するボランティアに参加していました。現在スウェーデンでは移民の人口が拡大しており、社会問題になっています。こういった人々は、スウェーデン語を話せない人も多いので、スウェーデン語の授業を開催し、スムーズに社会に馴染むためのサポートをします。私はスウェーデン語を教えることはできないので、授業で必要になる物の管理や、準備、休憩中のお茶菓子の提供をしていました。ルンド大学には、このほかにも様々な団体があります。中でもネーションと呼ばれる学生団体が盛んです。この団体は、バーやレストラン、クラブを自分たちで経営し、ルンドの学生を楽しませています。また、このネーションを通じたスポーツのクラブも多いです。私もフットサルのイベントに何度か参加しました。</p>
留学を志す人へ	<p>留学とは、自分との戦いです。自分が積極的な姿勢になれば、留学生活は充実したものとなるでしょう。しかし、何もせずに家でゴロゴロしていたり、自分の時間をうまくマネジメントできなければ、それほど大きな結果は得られないと思います。なので、自分で目標を設定し、それを成し遂げるための努力をして欲しいです。ただ、常にアクセル全開だとすぐにバテてしまいます。なので、たまには息抜きをしたり、体を休めたりすることも大切です。また、自分の時間を確保することを忘れないで下さい。その日がどういった日だったのか、何が良かったのか悪かったのかフィードバックをすることは、とても重要です。次の日には、良かったことはさらに良くすることを、悪かったことは原因を突き止めて、それを直すことを心掛けてください。自分のしたことは、必ず自分に結果として返ってくるということを忘れないでください。それでは、楽しい留学生活を送ってください！</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	起床&朝食	起床&朝食	起床&朝食	起床&朝食	起床&朝食	睡眠	睡眠
	授業	授業の準備	授業	自習	ランニング	起床&朝食	起床&朝食
午後	自習&友達 とランチ	ランチ & グ ループワー ク	ランチ & 自 習	友達とラン チ	ランチ & 自 習	自習	自習
	ボランティア	授業	自習	授業	自習	ジム	ランニング
夕刻	ボランティア	ジム 交流会	ジム	ジム	ジム	友達の家で 食事	夕食
夜	夕食&就寝	友達と夕食 就寝	夕食	夕食	パーティー	遊び	フットサル