

留 学 報 告 書

作成日:2018年3月30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 University
留学期間	2017年8月～2018年1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	<input checked="" type="checkbox"/> 特定の学部等に所属しなかった。
帰国年月日	2018年1月16日
明治大学卒業予定年	2020年3月

留学費用項目	現地通貨 (SEK)	円	備考
プログラム費用		円	
保険料		50,000円	
授業料		750,000円	
宿舍費		260,000円	月に約3,400SEK
生活費		40,000円	食費も含む
食費		円	
渡航旅費		210,000円	
その他		円	
合計		1,310,000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)
大学側が提供する宿舎
2)滞在費
月 3,400SEK くらい
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 checked="" 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()
5)住居を探した方法:
大学のホームページ
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)
寮は比較的静か。トイレ、シャワー、キッチンは全て男女共有であったが、自分の部屋はあった。

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?
<input checked="" type="checkbox"/> 利用する機会が無かった <input type="checkbox"/> 利用した:
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?
International Desk、現地の友達
5)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? 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?
基本的に街に住んでいるのが学生だったためか、日本と同じように安全な街だった。(荷物を置いて席から離れる人がいるくらい。)
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 接続が可能であったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)
寮では購入した Wi-Fi を使い、学校では学校の Wi-Fi を使った。ほとんどの店に FreeWi-Fi があるので、Sim を買わなくても生活できる。
7)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。)
キャッシング機能付きのクレジットカードを使って現金を引き出していた。
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くべき物があれば入力してください。
日用品と食料などは基本的にスーパーに売っている。
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)
渡航前に大学から指示があった。
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。
ルンドの生活には自転車が必要。ルンドに着いたら、まず自転車を買うことをおすすめする。セカンドハンドショップがいくつかあるのでそこで購入するか、レンタル自転車を借りるのがいいと思う。また、買い物はほとんどクレジットカード支払いで現金支払不可の店もあるので、上限付きのクレジットカードは気をつけた方がよい。

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)：ビザは必要ないが、代わりに居住許可証の取得が必要。	
2)取得方法、提出書類、取得手続きにあたっての注意点等。	
渡航前に移民局の HP で手続きをする。早めにやらないとスウェーデンが休みの期間に入ってしまう渡航日に間に合わない可能性が出てくるので、早めに終わらせると良い。しばらくしてから、書類が送られてくるので、それをもって渡航。現地の移民局で指紋と顔写真を取って、カードを発行してもらう。	
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	日
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8月15日	
帰国：2018年1月16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→ヘルシンキ→成田	
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	
オリエンテーション有り。まず、コペンハーゲン空港に着くと、ルンド大学の T シャツを着たメンター(留学生お世話係のような人)がいて、チケットの買い方やどの電車に乗るかなど全て誘導してくれる。その後ルンド駅に着くと、メンターの人が、AF Building という建物まで車で送ってくれる。そこで、寮の鍵や街の地図、オリエンテーションのガイドブック、SIM カードなどを受けとり、説明を受ける。到着後 2 週間ほどがオリエンテーション期間。事前に知らされていたメンターのグループで街散策をしたり、スポーツデイ、IKEA ショッピングツアーなど、たくさんのイベントが毎日開催される。また、留学生のためのスウェーデン語の授業がオリエンテーション期間にあつて、そこで友達を作ることもできる。	

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。	
特にまだ何も考えていない。	
2)留学前の単位取得や就職活動に対して工夫した点	
留学先でどれくらい単位がもらえるかわからなかったため、2年の春学期まで全て単位が取れるように努力した。	

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。
30 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):
Swedish Social Policy (SASA22)	スウェーデンの社会制度
科目設置学部・研究科	Social Science
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 checked="" type="checkbox"/> その他
授業時間数	1週間に 120 分が2~3回

担当教授	Kjell Nilsson
授業内容	スウェーデンの社会福祉制度について
試験・課題など	最後の授業でプレゼンテーション(自分の国の社会福祉制度について)と、レポート(3つの質問に対して各2ページずつ)
感想を自由に述べて下さい	スウェーデンの社会福祉制度はもちろん、3回ほどあるディスカッションの際に自国の制度と比較して発言する必要があったので、日本とスウェーデン、更に他の国から来た留学生の国の制度を学ぶことができ面白かった。ただ正直、講義がパワーポイントに書いてあることと同じでつまらないと感じたこともあった。そこまで大変ではない。

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):
Gender, social change, and modernity in Sweden / Scandinavia(SASA16)	スウェーデンのジェンダー、社会変化、近代化について
科目設置学部・研究科	Social Science
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 checked="" type="checkbox"/> その他
授業時間数	1週間に120分が2~3回
担当教授	Jens Rydström
授業内容	ジェンダーとはなにか、男女平等や女性の権利獲得の歴史、LGBT など
試験・課題など	1~2週間に1度、Seminar がある。その日までに、多いときで200ページほどの文献を読み、1枚のエッセイにまとめる。Seminar 当日、午前は4~5人のグループで事前に読んだ文献の内容と、先生が用意した質問についてディスカッション、午後はクラス全員の前で、グループで話し合ったことを発表、そして全体ディスカッションという流れ。出席必須。出ないと、別の課題(レポート)をやらなければならない。最終試験はレポート。Seminar で読んだ文献を使用する。
感想を自由に述べて下さい	Seminar 前に読む文献の量が多いし、ディスカッションでも発言しなければいけないし、日本の制度や文化について聞かれるため気を抜けない。とにかく大変な授業であったが、終わったとき達成感がある。ディスカッションを通して英語力の向上も図れる。また様々な国の制度や文化、価値観を知ることができるためおもしろい。

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):
Scandinavian Model of Equality - Gender, Class, Ethnicity and the Social Welfare State (SASA17)	スカンジナビアの平等モデル - ジェンダー、社会的地位、民族性、社会福祉制度
科目設置学部・研究科	Social Science
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 checked="" type="checkbox"/> その他
授業時間数	1週間に120分が2~3回
担当教授	Lena Gunnarsson
授業内容	スウェーデンの男女平等、社会福祉制度、人種差別、移民政策など
試験・課題など	1~2週間に1度、Seminar がある。その日までに、多いときで200ページほどの文献を読み、面白いと思った点などを自分なりにまとめておく。Seminar までに、4~5人のグループでディスカッションをし、その後クラス全員の前でディスカッション内容を発表、最後に全体ディスカッションという流れ。出席必須。出ないと、別の課題(レポート)をやらなければならない。最終試験はレポート。Seminar で読んだ文献を使用する。
感想を自由に述べて下さい	内容は SASA16の授業と似ているが、違う点は、こちらの授業では移民に関わる内容が多いということ。日本がなぜ移民を受け入れられないのか、という点に関して、海外の人に興味を持たれる。また国によって実態や政策が異なるため、おもしろい。ただ、

	SASA16同様、日本ではあまりない形式の授業であるため、大変ではあるがやりがいがある。
--	--

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(日本語訳):
Swedish Society and Everyday Life(SASH60)	スウェーデンの社会と生活
科目設置学部・研究科	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 checked="" type="checkbox"/> その他
授業時間数	1週間に120~180分が2回
担当教授	Katarzyna Herd
授業内容	スウェーデンの文化、生活、社会など
試験・課題など	試験1つ目はグループプレゼン。「スウェーデンといえば」について1つテーマを決め、発表。2つ目の試験はレポート。
感想を自由に述べて下さい	主にスウェーデンの文化を学ぶことができる。音楽、行事、伝統衣装、スポーツなど、テーマは幅広い。フィールドワークも1回あった。

留学に関するタイムチャート

2016年 1月～3月	
4月～7月	
8月～9月	9月 初めての TOEFL iBT 受験
10月～12月	1 回目の結果を踏まえて、勉強 11月 再び TOEFL iBT 受験 11月末～12月上旬 出願
2017年 1月～3月	選考・発表
4月～7月	準備(滞在許可申請、寮申し込みなど)
8月～9月	8月中旬 渡航→オリエンテーション 9月上旬 秋学期 1 開始
10月～12月	10月末 試験 11月上旬 秋学期 2 開始 12月末 試験
2018年 1月～3月	1月上旬 試験 1月中旬 帰国
4月～7月	
8月～9月	
10月～12月	

留学体験記

留学しようと決めた理由	私が留学しようと決めた理由は、高校生の時から海外での勉強、生活にあこがれていて、一度は留学してみたいと思っていたからです。留学することで、日本にいただけでは気が付かないこと、例えば異なる文化、価値観、習慣などを実体験を通して学ぶことができる留学はとても魅力的だと思いました。また、留学に行った先輩方のお話を聞いて、留学は自分がいろいろな面で成長できる良い機会であると感じたので留学を決意しました。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	留学のためにしていた準備として、英語でのエッセイの書き方はしっかり授業で学び、自分でも復習しておきました。これは実際に留学中たくさんエッセイを書く機会があったので役立ちました。一方で、留学のためにしておけばよかったと思う準備は英会話力の向上です。私は帰国子女でもなければ、留学経験もなかったの、英会話力はほぼ皆無、それなのにあまり対策していかなかったの、最初は周りの人が当たり前のように英語が話せることに驚き、自分の思っていることを思うように伝えられず、たくさん悔しい思いをしました。
留学中に役立った書籍、ウェブサイト等	役立った書籍は、必修英語の Research paper writing の教科書です。授業でエッセイを書くことが多かったのですが、文章の構成や引用の仕方、参考文献の書き方などが全て書いてあるので、書き方を忘れてしまった時はこの教科書で確認するようにしていました。また「DMM 英会話 なんて uKnow?」(http://eikaiwa.dmm.com/uknow/)というウェブサイトは非常に役立ちました。日常で使う英語の表現で分からないのがあると、このサイトで調べることが多かったです。ネイティブが使うナチュラルな表現がたくさん載っているので、とても参考になりました。
この留学先を選んだ理由	私が留学先にスウェーデンを選んだ理由は、国際日本学部にはあまりないジェンダーと社会福祉の勉強をもっと深く学びたかったからです。スウェーデンは男女平等が進んでいるため、学ぶには最適な場所であると考えました。また、北欧はあまり馴染みのない国だったので、どんな場所なのだろうという興味もありました。ルンド大学は世界でもトップ100に入るくらいの良い大学です。ウェブサイトも英語とスウェーデン語の両方に対応しており、情報量もあって、留学するにはとても良いところであると判断しました。
大学・学生の雰囲気	大学の雰囲気は割と落ち着いていると思います。学部ごとに建物が違い、各建物にカフェや自習スペースなどがありました。日本の学生と違うと思った点は、授業中にわからないことがあると、積極的に先生に質問したり、休み時間にお互いの国に関して質問し合ったりと、勉強に対するモチベーションが非常に感じられました。一方、イベントやパーティーになると、とても楽しそうで、勉強とそれ以外のときの切り替えがすごいと思いました。
滞在先の雰囲気(寮・アパート・ホームステイ・シェアハウス)	私の住んでいた寮は、1フロアに30人ほどの学生が住んでおり、国はアメリカ、アフリカ、ヨーロッパ、アジアと国際的でした。スウェーデン人はいませんでした。ほとんどが院生だったためか、勉強が忙しそう、部屋にこもっている人が多かったです。そのため、寮は比較的静かでした。また、シャワー、トイレ、キッチン全て男女共有で、スウェーデンの男女平等の考えが浸透していることを実感しました。また、共有スペースの使い方や掃除当番に関して何回かミーティングを行っていたので、私の使っていた共有スペースは比較的綺麗でした。
交友関係	まず、毎週火曜日に行われる会話会という、日本語を学びたい学生(主にルンド大学の日本語学科の学生)と日本人の交流会があり、そこでスウェーデン人の友達がたくさんできました。そこでできた友達と毎週パーティーをしたりご飯を食べたりしていました。また、授業で知り合った留学生的の友達と一緒に出かけたり、イベントに参加したり、自分の国のご飯を作り合ったりもしていました。
困ったこと、大変だったこと	最も大変だったことは、英語です。英語が話せない授業もわからないし、友達とコミュニケーションも取れないし、大変なことだらけでした。最初は自分の英語力が全く通用しないことがショックでした。特に授業のディスカッションが大変で、アカデミックな内容ということもあり、他の学生が何を言っているのか理解できず、日本に関して聞かれてもうまく説明できず、周りの学生に、「何言っているの?」という目線で見られた気がして、とても悔しかったし、英語を話すことが怖くなりました。その後、これではダメだと思い、必死にネットで調べたり、とにかく諦めないで話そうと努力しているうちに、自然と話せるようになりました。

学習内容・勉強について	私が Lund 大学で学んだことは主にジェンダーと社会福祉です。週に2~3回しか授業がなかったのに、予習と復習が非常に大変でほぼ毎日勉強していました。授業形態は講義とセミナー(ディスカッションやプレゼンテーション)でした。セミナー前に大量の文献を読まなければならないことや、ディスカッション、プレゼン作りが特に大変でした。日本では経験したことのない授業形態だったので、慣れるまで時間がかかりましたが、とても良い経験になりました。
課題・試験について	課題や試験は基本的にレポートの提出でした。私が受けていたジェンダーの授業では、授業で取り扱った文献を使って、2つの質問に対してそれぞれ3枚ずつくらいのレポートを書きました。私は取っていませんでしたが、語学のクラスの試験は主に筆記とスピーキングテストだったようです。
大学外の活動について	毎週水曜日と土曜日に Language Café というイベントがありました。アメリカ、イタリア、フランス、日本、中国等、いろんな国のテーブルが設置されており、自分の興味のある国のテーブルに行ってお話する、語学カフェのようなもので、私はほぼ毎週参加しました。また Nation という学生団体があり、毎週ランチやパブなどを提供したり、イベントを開催しています。私は2週間に一度、ランチを作るボランティアに参加していました。様々な国の人とご飯を作りながらおしゃべりする時間が楽しかったです。
留学を志す人へ	留学に行き始めて最初は、他の学生がどんどん友達を作っていくのを見て焦り、自分の英語が通用しないことにも焦り、授業も全くついていけず焦り、と本当に焦ってばかりいました。その時の自分は周りと比べてばかりいて、自分を見失いかけていました。でも、人それぞれ留学のゴールは違うし、自分のペースで頑張ろうと思うようにしたら、すごく気持ちが楽になりました。おそらく皆さんも他の国に留学している友達や、現地で出会った人々を見て焦りを感じることもあると思いますが、自分のペースで、でも妥協せずに頑張ってくださいと思います。

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	授業	自習	Nation ボランティア	自習	授業	自習	掃除など
	授業	Group Discussion	Nation ボランティア	自習	授業	自習	掃除など
午後	自習	Seminar	Nation ボランティア	自習	自習	Language Cafe	友達とランチ
	自習	Seminar	日本語学科のボランティア	自習	自習	自習	自習
夕刻	自習	日本語学科との交流(会話会)	café Multilingua (語学カフェ)	自習	友達とパーティー	友達とパーティー	自習
夜	自習	自習	自習	自習	友達とパーティー	友達とパーティー	自習