

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 | ルンド大学 |
| 留学期間 | 2018年8月～2019年1月 |
| 留学を開始した時の学年 | 3年生 |

留学費用（概算）

| | |
|--------------|-----------|
| 授業料（プログラム費用） | 654,500 円 |
| 保険料 | 23,415 円 |
| 宿舍費（1か月あたり） | 55,300 円 |
| 食費（1か月あたり） | 35,000 円 |
| 渡航旅費 | 200,000 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。 |
| 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？ |
|---|

| |
|---|
| いいえ。 |
| 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？ |
| はい。 |
| 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。 |
| 6) 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？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？ |
| 日本と同じくらい安全です。犯罪はめったに起きず、夜間も一人で歩けます。ただ、自転車の窃盗は起きるので、しっかりと施錠することが大切です。 |
| 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？ |
| 日本で使っていた携帯は、大学などのwifiのあるところで使用していました。もう1台simフリーのものを持って行き、オリエンテーションの時に配られたsimカードを入れて、現地の会社のプランを利用しました。私が利用していたのは、ヨーロッパならどこでもネットが使えるプランで、電話もでき、その上ヶ月2,000円ほどと安かったです。Wi-fiの環境も整っていますが、どこでも使えるとは限らず、また旅行に行くのであれば、現地の携帯会社プランも使えるように、simフリーの携帯があると便利だと思います。 |
| 8) 現地での資金調達はどのように行いましたか？ |
| スウェーデンではカード社会で、ほぼ現金を使う機会はありませんでした。クレジットカードは海外専用のプリペイドタイプのもので、海外で利用するとキャッシュバックのあるものを併用していました。念のために、二種類持っておくとよいと思います。 |
| 9) 利便性、買い物はどうか？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？ |
| ルンドの町で生活に必要なものは揃います。アジアのスーパーもあり、日本の食材もある程度は手に入ります。私は日本で好きなお菓子や、ドレッシング、カレールー、だし、海藻などがなかったので、送ってもらいました。 |
| 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？ |
| クレジットカード。 |
| 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。 |
| ルンドに着いたら、まず自転車を購入してください。移動は自転車が必須です。中古のお店がたくさんありますが、到着後はすぐになくなってしまいますので、なるべく早く購入することをおすすめします。 |

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？

はい。2週間あり、大学の説明や面談、留学生同士の交流をはかるイベントなど充実しています。また、スウェーデン語のクラスもありました。

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）

履修した授業科目名

Introduction to Scandinavian Culture and Society

授業内容や試験、授業を受けた感想について

スウェーデンを含む北欧諸国の文化、社会を様々な視点から学習します。課題は、授業中にディスカッションをするために文献を読むこと、ペーパーが3回ほどあり、それによって成績が決まります。

テストはありません。また、授業中に映画を観たり、校外学習もあります。授業内容をもとにペーパーも書けるので、単位を取ることは難しくありません。

履修した授業科目名

Population Aging and Welfare State

授業内容や試験、授業を受けた感想について

高齢化が進むスウェーデンを、世界各国の福祉制度と比較して、勉強します。基本的には講義形式で、ディスカッションの中で自分の国について話すこともあります。テストはなく、学期の最後に少人数で集まるセミナーがあり、そこで1つの国の社会保障制度について、与えられた参考文献と質問事項から答えながらプレゼンテーションをします。授業が1ヶ月とほかの授業より期間が短かったため、授業の復習が追いつかなかったり、プレゼンの準備が大変でした。スウェーデンだけでなく、ほかの国の制度を学ぶことができたのはよかったです。

履修した授業科目名

Gastronomy : Sustainable Eating

授業内容や試験、授業を受けた感想について

どうすれば持続可能な食生活になるか、さまざまな視点から学習します。農業大学に行って講義を聞いたり見学するというフィールドワークもありました。この授業は講義とグループワークで構成されています。グループワークでは学期の最後のセミナーに向けて、自分たちが考える持続可能な食生活を話し合い、プレゼンを作成しました。グループメンバーは皆異なる国の留学生で、様々な食文化を一度に学ぶことができました。身近な食について考えさせられ、日本がいかに恵まれているか実感しました。必読の文献が多く、それを読まなければなりません。

履修した授業科目名

Swedish Society and Everyday Life

授業内容や試験、授業を受けた感想について

この授業ではスウェーデンの音楽、福祉、生活など幅広く勉強します。成績評価は、グループプレゼンと home exam があります。プレゼンでは、「スウェーデンといえば、」というテーマで、メンバーとスライドを分担して発表しました。Home exam は2週間と決められた時間のなかで、参考文献や授業をもとにしながら4つの質問に答えるという記述のテストです。家に持ち帰って取り組むので、わからない部分は友達と共有しながらできます。日本にはないスタイルですが、あらかじめ文献を読み、授業でもノートをとっていれば、苦労することはないです。

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>留学したいと考え始めたのは、高校生の頃です。高校一年の時にオーストラリアに短期留学をしたことで、旅行では体験することのできないような、海外の文化や生活に引きつけられました。また、これまで学んできた英語を使ってコミュニケーションをし、自分の言いたいことが伝わった時に嬉しさを感じ、今度は長期間海外で暮らしてみたいと思うようになりました。大学受験の時も、留学制度が豊富な大学を中心に選びました。</p> <p>私がルンド大学を選んだ理由は、スウェーデンの社会政策を勉強したかったからです。スウェーデンは社会保障制度が充実していることと、男女平等を推進させていることで知られています。もともと、女性が男性と同じように社会で活躍しているスウェーデンに興味を持っていました。留学先を決める際に、留学に行くのなら、日本と比べ進んでいるこの国の政策を、実際に現地で学びたいと思いました。また、私は日本語教育学のゼミに所属していて、日本語を勉強する外国人がどのような点で間違いを起こしやすいか、どうやったらそれを防げるか、日本語文法の点から研究しています。ルンド大学には日本語学科で日本語を勉強している学生が多くいて、また日本人留学生と頻繁に交流していると聞き、実際に学習者と交流して、ゼミで勉強していることを活かしたいと思いました。</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>一年の頃から留学を考えていたため、必修の英語の授業だけでなく、TOEFL の試験勉強にも力をいれていました。1 年の時に一度留学選考に落ちてから、もう一度 TOEFL の勉強を始めましたが、思うように伸びず悩んでいたところ、ルンド大学は IELTS のスコアでも申し込めると知り、IELTS の勉強に切り替えました。TOEFL とは異なり、全てペーパーの試験で、スピーキングもネイティブの人との面接で、私にはパソコンで行うより合っていました。試験勉強は、公式の問題集を何周かして対策をしていました。TOEFL とは少し出題内容が変わりますが、傾向に慣れれば点は取りやすいと思います。3 年になってからは英語の必修の授業がなくなったため、留学前は自主的にネイティブの先生がやっている「Integrated English」や type の授業をとり、英語を使う環境においていました。また、国際日本学部には、オフィスアワーの制度があり、私もスピーキングの練習をするために、頻繁に利用していました。</p> <p>しておけば良かったと思うことは、自分のことや、日本についてある程度英語で紹介できるようにしておけば良かったことということです。まだ日本について知らない留学生も多く、実際とは異なるイメージを持っていたり、質問されることが多々ありました。日本のことをもっと知ってもらいたいと思うと同時に、自分の国のことなのに説明できない時に、もどかしさを感じました。留学に行く前に少しでも自分が興味をもっていたり、紹介したいと思うことは、英語でまとめておくとういと思っています。</p> |

| | |
|----------------------------------|---|
| <p>留学中に役立った書籍、ウェブサイト、アプリ等</p> | <p>上記で述べたように、日本の文化を話す機会があったので、日本文化についてわかりやすくまとめられた英語の本を持って行ったのが、とても役に立ちました。スピーキングに関しては、「DMM英会話 なんて uKnow」というサイトを使っていました。このサイトは日常でネイティブが使う表現が載っていて、言いたいけどなんて言えばいいかわからない時に、調べていました。また、2年の時の「Research paper and writing」で使用していた教科書が、課題のペーパーを書く時に役立ったので、持って行くといよいと思います</p> |
| <p>大学・学生の雰囲気 (職場や同僚の雰囲気)</p> | <p>ルンド大学はスウェーデンの南に位置し、都市からは少し離れていて、自然豊かなこじんまりとした大学です。世界各国から留学生が集まり、留学生の多様性はアメリカの大学と同じくらいか、それ以上あると思います。特にヨーロッパからの留学生が多いです。そのため、大学側の留学生に対するサポートも手厚く、安心して留学生活を送ることができます。また、勉強に熱心な人が非常に多く、こちらも自然とやる気をもらえるような大学です。ルンドの町は、ルンド大学を中心に構成されています。キャンパスが点在していて、特にこれといったような遊びに行く場所もないので、これ以上勉強に適している環境はないと思います。</p> |
| <p>滞在先の雰囲気</p> | <p>私の寮は studio flat というタイプの寮で、自分の部屋にキッチン、バスルームなど全てがそろっているアパートタイプです。これは完全に一人暮らしのため、同じ寮の住人同士の交流はあまりありません。私は寮で個人的に仲良くしている人が何人かいて、お互いの部屋でごはんを食べたりしていました。私の住んでいた kloster garden は学校からは少し離れていますが、スーパーもすぐ近くにあり、周りは自然に囲まれていて静かで、とても住みやすい環境でした。Studio flat は、自分の時間をきっちり確保したいという人にはおすすめです。ルンドにはそのほかに、corridor と呼ばれるキッチンやバスルームを他の人と共有して使う寮もあります。ここでは共有スペースに行けばほかの人と交流ができ、とても活気があります。corridor は家賃も安く、人気があるため、希望しても抽選で外れてしまうことがあります。ルンドは寮の数が不足しているようですが、留学生は優先的に入ることができるので、第一希望の寮に入ることはできないかもしれませんが、抽選で全ての候補が落とされることはないようです。</p> |
| <p>留学先における交友関係</p> | <p>同じ寮の人や、イベントで会った友達と遊ぶことが多かったです。ルンドは日本人の留学生も多く、一緒に旅行に行ったり、日本食を作って食べたりしました。留学先では英語の勉強のためにあまり日本人同士で固まらないほうがいいと考える人もいますが、私は適度に日本語を話す機会をつくるのはホームシック予防やリラックスもでき、必要だと思いました。また、スウェーデンには Fika と呼ばれるお茶の習慣があります。ルンドには遊びに行く場所もないため、休日は主に友達とカフェや部屋で Fika をしておしゃべりをしたり、映画を観たり、ごはんを作ってホームパーティーをして過ごしていました。</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>始めは自分の英語に自信がなく、拙い英語で話すことを恥ずかしく感じたり、ためらっていました。しかし、多くの留学生と交流していくなかで、国によってそれぞれ話し方、発音、表現方法が異なり、でも彼らは自信を持って自分たちの英語を話しているのを見て、英語は伝えたいと思うことが大事で、日本人は日本人なりの英語でいいのだと感じるようになりました。また、言いたいことが思うように言えなくても、一生懸命話していれば自然と相手も理解しようとしてくれたので、徐々に自信がつくようになりました。</p> <p>また、スウェーデンの冬は日本とは異なり、いつも曇りや雨で晴れることは滅多になく、日照時間も短いのが慣れるまでつらかったです。天気が悪かったり外がすぐに暗くなっても部屋にこもっていても精神的につらくなると思い、積極的に外出したり、友達と部屋で一緒に過ごして、冬を乗りきりました。</p> <p>食事の面では、食材の種類が豊富ではないことが大変でした。私は特に、魚介類があまり売られてなく、頻繁に食べられなかったのがつらかったです。日本のように、さまざまな食材を手に入れることができないのを念頭に入れたうえで、日本から食材を持って行ったり、送ってもらったり、スウェーデンに合わせた料理をすれば問題ないと思います。</p> |
| <p>留学先における学習、課題や試験</p> | <p>大学の授業は多くて週4日で、1日あたりでも2コマほどと少ないです。しかし、1つの授業が3時間ほどあるので、始めのほうは大変でした。授業は少ないですが、課題が毎回出されるクラスもあり、授業の準備や復習といった自習の時間が多くを占めていました。課題は事前に本を読むものや、グループワークがありました。試験については、日本のような筆記試験や、セミナーと呼ばれる少人数で集まる場で発表するプレゼンテーション、そしてHome examという、家に持ち帰って、決められた期間のなかで調べながら解答する試験がありました。勉強していくなかで大切にしたのは、友達との協力です。もちろん課題や試験は全て英語なので、思うようにはなかなか進みません。また、一人でやっていてわからない時もあります。私自身、試験の時に課題図書を読むスピードが追いつかず、とても苦労しました。その時に一人で抱え込まず、同じ授業を取っている友達と話してみることで、同じような悩みを持っている人が多かったです。お互いにわからなくても一緒に考えたり、教え合って勉強をしたことで、仲良くなれたり勉強に関して理解が深まると思います。</p> |
| <p>大学外の活動（課外活動や自由時間など）</p> | <p>ルンドでは学生が交流するイベントがたくさん用意されています。学生はそれぞれ nation と呼ばれる団体に登録することで、パーティやバブ、ランチや sittning というディナー、スポーツイベントなどに参加できます。日本に比べて留学生同士だけでなくスウェーデン人と交流するような機会が多くあり、イベントを通して友達の輪を広げることができました。普段は勉強で忙しくても、オンとオフをはっきりし、イベントでは思いっきり楽しむというのを心がけていました。また、ルンドには日本語学科の学生や日本語を勉強する留学生がたくさんいます。その人たちを中心に毎週開かれる会話会に行き、日本語を教えたり、英語を教してもらいました。また、学生団体や地域でも language cafe があり、ここでも英会話やお互いの国の文化を勉強していました。</p> |

| | |
|---------------------------|---|
| | <p>授業間にある長期の休みでは、ヨーロッパの国々を旅行しました。ルンドでは自由な時間も多く、生活のペースもゆっくりなので、自分のために時間を使ったり、友達とひたすらしゃべる時間が楽しかったです。</p> |
| <p>留学を志す人へメッセージやアドバイス</p> | <p>私はスウェーデンに留学することを決めたときに、周りからなぜスウェーデンなのかと聞かれることがありました。スウェーデンが日本であまり馴染みがないのもありますが、そう聞かれたときに、自信を持ってスウェーデンに留学する目的を言えることが大切です。これはスウェーデンだけでなく他の国に留学するにあたって、同じだと思います。目標をはっきりさせることで、留学中も迷わずに過ごすことができると思います。</p> <p>また、留学では自分から積極的に行動することも必要です。留学中だけでなく準備をする段階から受け身になっていては、何も進まないと思います。自分から行動することで、失敗することもあります。友人関係が広まったりと良い面にもつながります。一人でできない時は、迷わずに他の人に助けを求めることも必要です。留学中は周りの人に何度も助けられ、その度にありがたさを感じました。</p> <p>また、もし少しでも留学に興味があったり迷っている人がいたら、挑戦してみることをおすすめします。私自身、日本を長期間離れることに不安があり、行くかどうか迷っていた時期がありました。しかし、学生の時を逃したら、海外に長期間住む機会はないだろうと思い、留学を決めました。留学に行ってみて、スウェーデンという国について知るだけでなく、世界にはさまざまな人や文化があることを実感しました。このような経験は、日本ではなかなか出来るものではないと思います。生活していくなかで、日本であたりまえだと思っていたことは簡単に壊され、自分とは違った考え方の人に会い、毎回その発見が楽しかったです。</p> <p>また、留学先の国で迷っている人がいたら、ぜひスウェーデンを含む、ヨーロッパも候補に入れてみてください。ヨーロッパの人々は英語が流暢で、英語を勉強することを考えても英語圏とそれほど遜色はないと思います。その上、住んでいる人の多様性がすごいです。また、ヨーロッパ留学の醍醐味は、休暇の時に手軽に旅行に行くことができる点です。日本からはどうしても時間がかかりますが、どの国に行くにしても近く費用も安く済み、留学期間中に多くの国を旅行できます。</p> <p>留学は情報収集も大切だと思います。大学やその国についてネットで調べるだけではどうしても限りがあるので、私は過去の留学報告書を見たり、校内の留学相談を利用して、準備をすすめました。留学に関すること、スウェーデン、ルンド大学についてなど、聞きたいことがあれば、ぜひ事務室を通していつでも私に相談してください。</p> |

