

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6月
留学を開始した時の学年	2年生

留学費用（概算）

授業料（プログラム費用）	150万円
保険料	0円
宿舍費（1か月あたり）	5万円
食費（1か月あたり）	3万円
渡航旅費	30万円

滞在形態関連

1) 種類
寮。
2) 部屋の形態
相部屋。
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？
いいえ。
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？
大学の留学担当窓口。
6) 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？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？
極めて安全。
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？
日本より良好。SIM も大学より支給される。
8) 現地での資金調達はどうに行いましたか？
全てカード払い。現金は使っていない。
9) 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りますか？
便利。防寒インナーのみ日本から持ってくるべき。
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。

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。

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

Modernism and Postmodernism in European History of Ideas in the Twentieth Century

授業内容や試験，授業を受けた感想について

モダニズムとポストモダニズム期間における，哲学，建築，アート，文学。
レポート。

履修した授業科目名

Swedish Social Policy

授業内容や試験，授業を受けた感想について

スウェーデンの社会システムの成り立ちと仕組み。
レポートとプレゼン。

履修した授業科目名

Scandinavian Model of Equality

授業内容や試験，授業を受けた感想について

北欧の男女平等について。
ディスカッションが主で課題はレポート。

履修した授業科目名
Religion and Politics
授業内容や試験，授業を受けた感想について
宗教と政治の関係性について。 レポート。

履修した授業科目名
Health and Diet through Human History
授業内容や試験，授業を受けた感想について
食事の変化における，人類の健康や生活の変化。 レポート。

履修した授業科目名
Economic Change, Labour Market and the Population
授業内容や試験，授業を受けた感想について
ヨーロッパおよび北欧の労働市場と経済情勢について。 レポート。

履修した授業科目名

Food, Tradition and Innovation

授業内容や試験、授業を受けた感想について

食の伝統と改革と多様性について。
記述形式のテスト。

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>大学在学中に留学したいという意味は高校生の頃からあり、国際日本学部を志望しました。今までとは全く異なる環境で勉強に集中したいと思っていました。金銭面でも大学から多大なサポートがあり親の承諾を得れました。学生という身分の中で留学できるのはとても有意義だと自分自身も感じつつ、留学を経験した先輩方からも伺っていたので迷うことなく決断することができました。</p> <p>僕は留学先を選ぶ際にヨーロッパの大学を中心に見ていました。協定留学先とオックスフォードとルンドという選択肢の中ルンドにしたのは、北欧の社会システムやジェンダーについての考え方が日本と対照的で肌で感じてみたいという思いが強かったためです。他には学校としての規模が大きく多種多様な留学生と交流出来ると思ったためです。</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>留学前に英語力を一定のレベルにして置くことはすごく重要だと思いました。僕自身は TOEFL の対策と二年次のリサーチペーパーの授業がすごく役に立ちました。英語以外で言えば、特別な準備はせず自然体で行くべきだと思います。ただし、英語に自信がなさすぎると友達すらできなくて苦しい思いをすることもできるので、不安のある方はオフィスアワーなど積極的に通うのも手だと思います。</p> <p>当たり前ですが、海外の学生は当然宗教や価値観も異なるので、多少の勉強は必要かもしれません。変な固定観念は捨て自分が少数派になる感覚を楽しむが吉です。</p>
<p>留学中に役立った書籍、ウェブサイト、アプリ等</p>	<p>王道ですが地球の歩き方は必須です。特にスウェーデンの場合ネットからの情報に限りがあるので持っていくほうが国内を充実させる上でいいと思います。勉強面でどうしても日本語の書籍が必要になることがありますのでタブレットなど持っていくと、オンラインでも本が読みやすく便利だと思います。</p> <p>SNS についてはフェイスブックとワッツアップが必須です。週末や寮でのイベントの情報はこちらで入手することが多かったです。自転車や家具などの中古品もこちらで売買するとお得に活用出来るのでおすすめです。</p>

<p>大学・学生の雰囲気 (職場や同僚の雰囲気)</p>	<p>100 以上の大学施設と広大な敷地で非常にのびのびと勉強に取り組むことができます。100 ヶ国以上からきた留学生がいてイベントなどもたくさんあり和気あいあいとした雰囲気があります。創立 350 年以上たつ大学ですが、Bluetooth の開発をした大学でインターネット設備やその他図書館などは充実しています。娯楽施設としては学生が経営してるレストランやパブが多くあり、安く食事をできたりボランティアとして働くことができました。</p>
<p>滞在先の雰囲気</p>	<p>ルンドに在学している留学生のみの寮で 200 名ほど住んでいて、頻りにパーティやイベントがあり明るい雰囲気でした。僕の寮はコリドータイプで四人の学生でメインルーム(キッチン, 冷蔵庫)などをシェアしていました。 大学の学生が住む用の寮は 20 以上ありほとんどの生徒が寮にすみます。一人部屋や相部屋その他細かい点まで好みで選ぶことができます。全ての寮から自転車やバスでキャンパスまで通うことができ遠くても 20 分ほどで大学につきます。</p>
<p>留学先における交友関係</p>	<p>まずはじめに感じたのは、友達と使う英語は授業で使う英語と少し違うということでした。ですが、最初はそれを気にすることなく、積極的に友達を作りました。到着してから 2 週間はオリエンテーション期間で、友達を増やす機会もたくさんあったので、交友関係は充実していました。年末は留学先の友達の実家に行って現地のクリスマスを経験するなど貴重な体験をすることができました。 留學生活において交友関係はとても重要で、それを築くにはたくさんの生徒や沢山の交流の機会のあるルンドはよかったです。友人とのパーティや旅行で英語を楽しく身に付けることができました。</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>すごく初歩的ですが、WIFI 関係は最初大変でした。ルーターを自分で用意しなければいけなくそれを設置するまではすごく大変だったのを覚えています。あと、ケータイの SIM ロックをしている方は確実に解除することをお勧めします。 他には日照時間の短さが想像以上に大変でした。冬場は 4 時間ほどの日照時間と不安定な天気で鬱になる人も身近にいました。積極的に運動量を増やしたり自炊の栄養を充実させるなどで対策しました。寒さについては反対にそれほど大変ではなかったですが防水性のアウターは必須なので持っていくべきです。</p>

<p>留学先における学習、課題や試験</p>	<p>レポートやプレゼンテーションの内容で評価されました。基本的に与えられていた期間が長かったのでたくさん時間をかけて作業を進めました。時間をかけてレポートやプレゼンを作成する中で文献や記事からの情報量を増やしました。インプットを大きくし自分の理解を高めることで自信を持って質問に答えられたり授業に参加することができました。英語という日本語より不自由な言語で勉強するからこそ、レポートを書くことで自分の理解もすごく深まりました。</p>
<p>大学外の活動（課外活動や自由時間など）</p>	<p>クラブやパーティーなど現地の人が楽しんでいる遊びをたくさんしてみました。他に、ジムに通い自分の健康面の維持にもつとめていました。</p> <p>大学の植物園、博物館、大聖堂、美術館などが身近にあったので頻繁通うようにしていました。</p> <p>他に旅行にたくさん行きました。計 10 ヶ国以上を回りうち半数は一人でバックパッカーとして旅行していました。ルンドはコペンハーゲンの空港まで電車で 30 分ほどでいくことができるので週末などは気軽に旅行に行くことができました。</p> <p>特に冬季休暇の際にスウェーデン人の実家に宿泊して現地のクリスマスを体験できたことは貴重な経験になりました。</p>
<p>留学を志す人へメッセージやアドバイス</p>	<p>百聞は一見に如かず。行きたいという気持ちが 1 ミリでもあるのであれば、行くべきです。きっとあなたの留学の体験はあなたしか感じるできない経験でいっぱいです。行くために必要なテストスコアやその他困難はモチベーションで越えられますし、越えられたことは大きな自信となります。どうしても英語力のみで焦点が当てられがちな留学生活ですが、それ以外の言葉や独自の経験や友人こそ僕は大切だと思っています。こればかりは行ってみないとわからないです。グットラック。</p>