

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	2019年8月～2020年1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）	65万円
保険料	23,415円
宿舍費（1か月あたり）	約4万円
食費（1か月あたり）	約4～5万円
渡航旅費	20万円

滞在形態関連

1) 種類
寮。
2) 部屋の形態
個人部屋。
3) 設備
シャワー、トイレ、エアコン、キッチン、ランドリー、インターネット、宅配ボックス。
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、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？
ルンドの治安はとても良かったと思います。パーティーなどで家に帰るのが深夜になるときもありましたが、危険な目にあうことはありませんでした。朝晩かわらずに静かな町だと思います。ただ、留学開始当初、新たにルンドに来た学生が買った自転車を狙った窃盗等が私の寮だけでなく、町全体でおきました。自転車のチェーンはタイヤだけでなく近くにある電柱などにも巻いたほうが良いと思います。私も自転車のライトを盗まれたり、巻いたチェーンの一部が切られたりしたことがありましたが、写経を書いて自転車に貼ったところ、そういった被害にあうことはなくなりました。
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？
大学の施設や、大学外でもカフェ、スーパーなど Wi-Fi が繋がる場所が多いです。当初は Wi-Fi はないと聞いていたのですが、私の家からでも大学の Wi-Fi が利用可能だったので不便な思いは一切しませんでした。
8) 現地での資金調達はどのように行いましたか？
スウェーデンではクレジットカードが支払いの主な手段です。現金での支払いを断られることもあります。なので、おおよそではありますが、30万円程度が利用可能なクレジットカード（VISA, Mastercard がおすすめです）を用意するが良いと思います。ただ旅行などに出かけた際、国によっては現金が必要なこともありました。そうした際には VISA カードを使って ATM からお金を引き出しました。
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？
必要に応じて、日本の調味料を持っていくと便利かもしれません。
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？
口座振込。
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。
スウェーデンは日本と比べて、フィットネスをかなり手軽に楽しめると思います。具体的にはジムに入会し利用するときの金額がとても安いです。2万円程度で半年間使い放題でした。留学中の健康維持のために通われることをお勧めします。

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？

留学先大学のピックアップサービス。

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。1週間ほど行われました。スウェーデン語の講義や、ルンド大学での過ごし方、さらには親睦を深めるための行事等も盛りだくさんでした。

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

Swedish: Introductory Course for Exchange Students 1

授業内容や試験、授業を受けた感想について

オリエンテーションウィーク中に行われた、スウェーデン語の授業です。試験は選択形式の筆記試験でした。会話を重視した内容で、他の留学生とも仲良くなるよい機会です。

履修した授業科目名

Education, Culture and Lifestyle in Sweden

授業内容や試験、授業を受けた感想について

スウェーデンでの教育や生活を学ぶコースです。抽象的に聞こえるかもしれませんが、内容は濃い授業でした。教授からスウェーデンでの教育などについて講義が一時間ほどなされたのちにそれぞれの国の比較などを行いました。最終的には授業で扱ったトピックの中から一つ選び、それと関連したスウェーデン社会の問題点を他国と比較しながらプレゼンテーションとディスカッションを行いました。私はスウェーデン社会の移民の方々がスウェーデン社会に溶け込む中での問題点と改善策についてまとめました。

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生活に根強くかかわってきた文化や価値観を学びました。毎回教授が変わりそれぞれの関心分野について講義を受けられるので、毎日が新鮮でした。内容としては、スウェーデンの伝統文化からはじまり、サッカーのサポーターの考察、精神医療の発達、キッチンの設計など多岐にわたります。試験はプレゼンテーションとレポートです。プレゼンテーションでは外国人の視点から、スウェーデンらしいと思った事柄の考察、レポート課題ではそれまでの講義の内容にかかわる問いが出題されました。

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
この科目は特にスウェーデンとは関係なく、宗教と政治の関係に関して様々な地域と宗教を考察しました。個人的にはこの授業が一番大変でした。講義形式で進められる授業でしたが、様々なバックグラウンドを持つ学生から教授の意見に対して意見がなされ、ディスカッションが始まることがしばしばでした。課題は学期を通して4回ほどありました。最初の3回は映画を見てレポートかくというもので、具体的にはアメリカのドキュメンタリー映画を見た後に福音派キリスト教を考察するというようなものでした。期末の試験でもレポート課題で、ここでは2つ以上の宗教を比較しながら、原理主義の特徴を述べるというものでした。

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>もともと移民の問題に興味がありました。この先日本で外国人の方々が労働者などとして流入してくることが予想される中で、すでに外国人を多く抱える社会に身を置き、どんな影響がもともとの社会や人々にもたらされているのか考察するのは将来の役に立つのではないかと思い、留学を決心しました。その中で、アメリカなど様々な選択肢がありましたが、みんなとは違った変わった国に行ってみたいと思いスウェーデンのルンド大学を選びました。</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>留学の準備として、欠かせないのは TOEFL 対策だと思います。私の場合、一年生の夏の段階でまだ留学を決心していなかったのですが、TOEFL の受験が必須だったので受験しました。それに向けて TOEFL PREPARATION の授業を一年生の春から受講してました。そのかいもあってか、一年生の夏の時点のスコアで出願可能でしたのでそれ以降は受験しませんでした。英語に関しては一年生からの必修の授業を一生懸命うけ、それ以外でもタイプ 1 の授業に頑張っついていきました。また英語の先生からすすめられた MReader という英語で書かれた本をたくさん読みました（中野図書館にたくさんあります）。ネットフリックス等で海外の作品を見て実際にネイティブの方々が話す方法を真似してみたりもしました。ただ、語学だけでなく自分の学びたかった分野について、出発前にもっと真剣に学んでおけばよかったと思っています。</p>
<p>留学中に役立った書籍、ウェブサイト、アプリ等</p>	<p>スウェーデンではあらゆるものがオンラインやアプリ化されていたと思います。なので交通機関や飛行機、電車等すべて携帯のアプリが必須になってきます。そうしたアプリケーションについてもオリエンテーション期間に詳しく解説されると思いますので、その際に入手したほうが良いと思います。また、これは日本にいるころから愛用しているサイトなのですが、課題などをやる際に thesaurus.com というウェブサイトが非常に役立つとおもいます。例えば、わからない単語を打ち込めば違うわかりやすい英単語が表示され理解の助けになりますし、ライティングの際にも、同じ英単語を何度も使いたくないときに同義語を知ることができ、カッコいいレポートが書けます。</p>

<p>大学・学生の雰囲気 (職場や同僚の雰囲気)</p>	<p>現地の大学生の方々は非常にフレンドリーですぐ打ち解けることができます。また大学や街にいる人々もどこか歓迎ムードで私たち留学生を受け入れてくれました。スウェーデンの友人だけでなく、ほかの国々から来た友人も多くできると思います。彼らもフレンドリーで、私もよく週末のパーティ等に彼らと出かけました。ただ、同時にみな学ぶ意識がとても強く、例えばお酒の入った席でさえもそれぞれの国の政治や経済について話し合うことが多々ありました。</p>
<p>滞在先の雰囲気</p>	<p>私の滞在先はコリドーというタイプの寮でした。ほかの寮と比べても建物は古くトイレ、キッチン、洗濯機など多くが共用でした。その分、自分の部屋を出るたびにほかの住民と出会い話ができ、非常にみな距離感が近かったです。特に冬の間は太陽が出ることが少なく、気分が沈みがちだったので、キッチンで話をしたり、パーティを一緒に開いたりすることで救われることが多々ありました。帰国した今でもみんなと連絡を取り合っています。</p>
<p>留学先における交友関係</p>	<p>学校の授業や寮で知り合う仲間が主な交友関係になると思います。特に授業ではグループワークなどが多く取り入れられているので、授業外の時間などでも会うことが多くなると思います。一方で日本人のコミュニティも大きな役割を果たしていたと思います。例えば毎週火曜日にかかれていたスウェーデン人学生と日本人学生との会話会では、スウェーデンの友人を増やすだけでなく、ほかの日本人の学生の方々と励ましあう機会でもありました。そのほかにもネーションという団体の行事やパーティに参加することで交友関係が広がっていくと思います。</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>留学中に困ったことやつらかったことは特にありませんでした。ただ、これは十分に息抜きができる環境があったからこそであると思います。例えば、私の場合は課された課題にをいつまでに一気に終わらせて、あとはたくさん旅行してジムに行こうなどと、逐一目標を定め頑張ることができていたので、つらい感情はわきませんでした。冬の間、太陽が出ないのが少しつらいと思う時もありましたが、ビタミン剤を飲み、なるべく引きこもらずに友人と交流し続けることで、乗り越えられたと思います。</p>
<p>留学先における学習、課題や試験</p>	<p>勉学に費やす時間は日本と比べ、非常に多くなると思います。一番忙しい時期では朝から夜まで図書館で勉強し続けたこともありましたが、そうした中で、私はできるだけ一気に集中して課題を終わらせてしまうことを心掛けていました。先ほど述べたことと少</p>

	<p>し重複しますが、自分の趣味などを課題の後にやるようにしながら、その日に読む文献の寮やこなす課題の量を具体的に決めていきました。あとはその日の目標をクリアするためにゲーム感覚で集中してこなしていきました。</p>
<p>大学外の活動（課外活動や自由時間など）</p>	<p>授業外の活動では、旅行に出かけたり、体を鍛えたりしていました。もともと旅行することは好きではなかったのですが、友人に促され、挑戦してみようと思い、様々な国を回ることができました。体を鍛えるためにジムにもかよいました。ずっと机に座って勉強しているのは非常に体に毒だと思います。体を思いっきり動かすときと、机に座って勉強するときでメリハリをつけることで、様々なことの効率があがりました。それ以外にも私の友人はボランティア活動などもしていました。</p>
<p>留学を志す人へメッセージやアドバイス</p>	<p>私は、留学の説明会等で明確な目標を持つことが大事だというフレーズを何度も聞かされてきましたが、私は別にそうでなくてもいいと思っています。確かに明確な目標をもって留学に臨むのがベストかもしれませんが、目標がないからとか勉強したいことがあまいだからと言って留学することをあきらめるほうが私はもったいないことだと思います。実際に留学すると様々な価値観と出会え、新しい経験を重ねていくうちに、自分が本気でやりたいことがみつかるかもしれないですし、大きく成長できるビッグチャンスだと思います。なので、少しでも留学に興味のある方は絶対に挑戦する価値があると思います。勇気がいるかもしれませんが、国際日本学部には留学を実現させるための環境がしっかり整っていると思うので、頑張ってください。応援しています。</p>