

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3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）	約 100 万円
保険料	9 万円
宿舍費（1 か月あたり）	5 万 5 千 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	アパート。
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、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、大学の先生、大学のカウンセラー、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？
治安は非常に良かったので特でない。
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？
特に問題なし。
8) 現地での資金調達はどうに行いましたか？
クレジットカードを使用していた。
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 はありますか？
大きなスーパーがいくつかあるので問題ない。
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？
<input type="checkbox"/> 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。
特になし。

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。オリエンテーションウィークというものがあり, 到着日から約 1 週間授業や私生活 に関する説明会のようなものが多い。

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
授業内容や試験, 授業を受けた感想について
レクチャーベースの授業。日常生活で使うスウェーデン語を中心に基礎から学ぶことができる。オリエンテーションウィーク中に開催されているので少し忙しくなるが, 非常に役立つ。テストは筆記テストのみ。かなりレベルが高いため, しっかりと復習しないと点数を取ることができない。

履修した授業科目名
Intercultural Communication
授業内容や試験, 授業を受けた感想について

ディスカッションやプレゼンテーションなど人前で話すことが多い授業。細かいレポートやショートプレゼンテーションに筆記テストで評価が決まる。授業は非常に面白い。

履修した授業科目名

Swedish History from a Nordic Perspective

授業内容や試験、授業を受けた感想について

レクチャーベースの授業。様々な観点からスウェーデン、またその他の北欧の国について知ることができる。グループプレゼンテーションとレポートによって評価が決まる。レポートの比重がかなり大きい。しっかりと与えられたテーマについて自分なりに調べ上げ、丁寧に時間内に終わらせる力が求められる。

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

スウェーデンの文化や価値観について触れることができる楽しい授業。グループプレゼンテーションとレポートで評価が決まる。どちらもそこまで大変でなく、単位をとるのが楽だと感じた。

履修した授業科目名

Swedish for Exchange Students: Level 1

授業内容や試験、授業を受けた感想について

スウェーデン語の基本的レベル、日常会話レベルの授業。授業はスピーキングに特化しており、ペアとの会話が大切になる。また、オンラインサイトにアップされた授業やテキストを家で予習復習する必要がある。テストは、会話テストと筆記テストによって評価される。日本との言語学習、言語教育の違いを知ることのできる素晴らしい機会だった。

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
スウェーデンの福祉について様々な観点から学ぶことができる。授業は基本的にレクチャー。プレゼンテーションとレポートによって評価が決まる。一ヶ月間の授業なので、授業、課題とも非常に忙しいがやりがいのある授業だった。

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>以前から英語力を伸ばしたい、英語を実践的に使いたいと思っていました。また、様々な国の人と出会い、違った価値観や文化に触れたいと思っていました。また、1年生でとった日本社会システム論で、北欧の進んだ社会福祉に興味もちました。ルンド大学はこの二つの理由を満たすのに最適な場所だと考えました。幸い TOEFL のスコアも足りていたため、ルンド大学に留学することを即決しました。今考えると、ヨーロッパに対する漠然とした憧れもあったかもしれません。</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>1年生の夏休み辺りから英語学習に本気で取り組み、留学について考え始めました。TOEFL のスコアの上げる勉強を積極的に行いました。留学先を決めてからは、留学志望書の作成や奨学金書類の作成などを一つ一つ丁寧にこなしました。TOEFL の学習は留学時に非常に役に立ちます。個人的には 100 点に達する程度までしっかり追い込むべきだったなと感じています。また、2年時の必修科目であるリサーチペーパーライティングの授業は非常に役立つのでしっかりと課題に取り組むべきだと思います。</p>
<p>留学中に役立った書籍、ウェブサイト、アプリ等</p>	<p>留学前は TOEFL 対策の本をいくつか使い勉強していました。特にスピーキングとライティングは参考書を見てテンプレートを用意するなど丁寧に用意しました。また、過去問題集を何度も練習し、時間配分をしっかりと計算して本番に臨みました。また、当時は TOEFL に出てくる単語をカバーするために「TOEFL テスト英単語 3800」という単語帳をひたすら覚えていました。さらに、日頃からネイティブの友人と英語で話す機会を設け、ひたすらアウトプットしました。</p>
<p>大学・学生の雰囲気（職場や同僚の雰囲気）</p>	<p>生徒のモチベーションが非常に高く、勉強に集中できる環境でした。先生方は基本的に皆明るかったため、生徒と先生の壁を感じずに授業を楽しむことができました。様々な国からの留学生いるので、多くの文化や価値観、言語に触れることができます。多くの生徒が積極的に自分の意見を発言するので、日本と違った教室の雰囲気になり、最初は慣れませんでした。しかし、その雰囲気に慣れ自分もしっかりと発言することができるようになればきっと楽しいと感じると思います。</p>
<p>滞在先の雰囲気</p>	<p>とても静かでした。一人暮らしだったので他の人とのコミュニケーションは特にありませんでした。よく眠れるし勉強に集中できるので非常に快適でした。歩いて数分のところにスーパーが二つありとても便利です。また、Lund Station につながるバス停も目の前にありました。基本的に田舎なので駅前を離れると、自然と公園しかありませんでした。少し退屈を感じる日もありましたが、他の国に行くなど気分転換をしていたので、特に問題ありませんでした。</p>
<p>留学先における交友関係</p>	<p>授業で知り合った友人と基本的に仲良くしていました。また、Language Café と呼ばれるイベントに参加しており、そこで出会った日本語を勉強している人と出会い一緒に遊んでいました。また、自分は、スウェーデン語の授業をとっていたため、そのイベントで仲良くなったスウェーデン人の友人と仲良くしていました。何度かスウェーデン人の友人宅に招かれる機会があり、そこでカラオケパーティーをするなど非常に楽しい思い出が作れました。日本に帰ってからもその交友関係は続いており、お互い連絡を取り合っています。</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>慣れない環境での生活や英語での授業は、はじめは大変でしたがすぐに慣れることができました。なので、そこまで困ったことや大変だったことはありませんでした。しかし、しいて言うならば、移民局で発行された居住許可証カードがなかなか家に発送されなかったことです。このカードは非常に大切なので、移民局や郵便局に何度もメールや電話で連絡しました。最終的にもう一度移民局に行き、訳を説明し手続きをしました。無事カードは届きましたが、非常に時間がかかったので少し不安になった覚えがあります。しかし、今となっては英語で電話やメールをするいい機会だったなと感じています。</p>
<p>留学先における学習、課題や試験</p>	<p>プレゼンテーションやレポートが基本的に評価の対象でした。プレゼンテーションもレポートもそれなりに時間がかかりますが、ある程度の十分な期間が与えられているので何とかできました。計画的に学習すること、自己管理がしっかりできていれば、どれも単位を取ることができるのでそこまで苦にはなりません。いくつか筆記試験が必要な授業がありましたが、暗記をするというよりも授業をちゃんと理解できているかを確認するための選択肢問題や、自分の意見を書く論述問題がベースでした。なので、しっかり授業範囲を復習し、さらに自分がどう考えるかを常に考えておけば試験は難しくないでしょう。</p>
<p>大学外の活動（課外活動や自由時間など）</p>	<p>自由時間の多くは、旅行に費やしました。積極的にホステルに滞在することによって、現地での人との出会いを楽しみました。また、様々な歴史的施設や博物館に訪れ、自分の持っている知識や教養をかなり深くすることができました。スウェーデンでは、フィーカと呼ばれるカフェの文化があるので、友人とよくカフェでたわいもない話をしていました。他国のことを知ることもできるいい機会でした。また、スウェーデンに来て間もないころは積極的に学校やメンターが主催するイベントにも足を運びました。そこでできた知り合いも何人かいます。</p>
<p>留学を志す人へメッセージやアドバイス</p>	<p>自分は、留学する前は知らない土地で、一人で生きていけるのか非常に不安でした。また、授業や課題についていけるのかも非常に不安でした。しかし、行ってみると何とかできました。しっかりと留学前に丁寧に準備していれば、現地で困ることはあまりないでしょう。自分の中で一つ一つ目標を立ててそれに向かって丁寧に用意していけば、きっと楽しい留学生活を送ることができると思います。また、自由時間は積極的に外に出ていろんな人と交流したり、他の国に行ってみたりするといいでしょう。こういった経験はなかなかできないので、時間を大切にしたいです。</p>