

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	2022年1月～2023年12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）	154万円
保険料	18万円
宿舍費（1か月あたり）	6万円
食費（1か月あたり）	13万円
渡航旅費	29万円

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・お風呂（浴槽）・トイレ・エアコン・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
・個人的に探した

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？
はい
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？
・留学先の友人 ・日本にいる友人や家族 ・ホストファミリーや RA (レジデンスアシスタント)
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？
治安は日本より良いと言っても過言でない程良い
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？
携帯電話は現地で SIM カードを購入した。 アパートや大学内には Wifi 完備だったため問題なく使用できた。
8) 現地での資金調達はどのように行いましたか？
基本的にクレジットカードのみの使用
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？
物価が非常に高いので、必需品や生活用品などできるだけ日本から持っていくとよい。 日本食などのアジア食品も難なく購入できるが非常に高い。
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？
・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。

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 「その他」の場合：
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？
私は冬に到着したこともあり、オリエンテーションといっても寮のカギを受け取って説明を受けるくらいでした。 夏の場合はもっと充実していると聞きました。

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
Economic History: Family and Work - Scandinavia in an International Perspective - SASE12
授業内容や試験、授業を受けた感想について

*** おすすめできる授業 ***

コロナ禍だったためオンデマンド式の授業だった。授業の出席は取られず、最終レポートのみで評価。内容は分かりやすく、非常に興味深かった。あまり難しい内容でもない為、英語に不安がある場合など現地の授業になれるための練習として取るのは非常におすすめ。

履修した授業科目名

Gender, Social Change and Modernity in Sweden/Scandinavia - SASA16

授業内容や試験、授業を受けた感想について

非常に課題もスケジュールも重い授業。毎週 300 ページほどの文献を読み、グループでプレゼンテーションを作ってくる事が求められる。参加している学生のレベルも非常に高いため、無知識で挑むとかなり苦戦する。現在のスウェーデンのジェンダーに関する授業というよりは、ジェンダーの歴史がメインの授業のため、現在のジェンダー問題に興味がある場合は学びたい事とずれを感じる可能性あり。ただ、定期的にプレゼンテーションとグループディスカッションがあるため、英語力をのばしたい、レベルの高い授業に挑戦したいという人には非常におすすめ。

履修した授業科目名

Introduction to Scandinavian Culture and Society - SASH55

授業内容や試験、授業を受けた感想について

楽単。授業の出席は取られず、最終レポートのみで評価される。毎週異なる教授が登壇し、スウェーデンや北欧の文化について様々な話をしてくださる。スポーツ、食べ物、映画、音楽、歴史、などなど北欧の文化や歴史について幅広く知る事ができるため非常におすすめ。

履修した授業科目名

The Religious Impact of Migration in Sweden - SASH76

授業内容や試験、授業を受けた感想について

移民に関する授業。評価は出席と最終レポートの二つ。教授は非常に優しいが、レポートの内容はやや重め。しかし評価基準はあまり高くないので単位を取るの難しくない。1 か月に 2 度程、課外学習と称して、クラスみんなで歴史的な建物を見に行ったりする。これでクラスメイトとかなり仲良くなれるので、非常におすすめ。

履修した授業科目名

Environmental Studies and Sustainability Science: Concepts, Challenges and Approaches in Sustainability Studies - SASI03

授業内容や試験、授業を受けた感想について

* 非常におすすめできる授業 *

毎回講義内でグループディスカッションがある。出席も必須で毎回コメントシートを提出する。グループプレゼンテーションが数回と、レポートが3度程あるため課題は重め。しかし、授業内容は群を抜いて面白い。毎週異なる分野（再生可能エネルギー、林業、経済、食料、衣服。。。）の教授がサステナビリティに関する授業を行ってくれる。大学院生と一緒にいるグループワークもあり、非常に身になる授業だと感じた。少しでもサステナビリティに興味がある学生には、少し重い授業ではあるが是非取ってもらいたい。

履修した授業科目名

Intercultural Communication - SASH82

授業内容や試験、授業を受けた感想について

* 非常におすすめできる授業 *

比較的楽単。グループワークプレゼンテーション1回、個人プレゼンテーション1回、最後にテストがある。内容が非常に面白い。グループディスカッションで各国の文化や言語、価値観について毎週話し合いがある。教授が非常に優しくおもしろい方のため、グループワークも和やかな雰囲気です。異文化に興味がある人にはぜひ取ってもらいたい授業。最後のテストは過去問を見て少し勉強すれば難なく単位習得ができると思う。

履修した授業科目名

Diversity of the World's Languages - SASH26

授業内容や試験、授業を受けた感想について

出席は取られず、最終レポートのみで評価。言語学の授業だが、かなりマニアックな内容なので言語学に興味がないと面白さを感じられないと思う。教授は非常に優しい。講義のみの授業でプレゼンテーションやグループワークはなし。

留学体験記

留学しようと決めた理由や、この留学先を選んだ理由

海外留学をしようと決めた理由は、幼い頃からよく海外に旅行に行っており、母が海外の方と会話をしている姿に長年憧れていたからです。英語がネイティブ言語でないスウェーデンに選んだ理由としては大きく三つあります。一つは、学力レベルが高く、留学生の多い大学に行きたいと思っていた事です。二つ目は、ヨーロッパに行きたいと思っていたからです。三つめは、治安のいい国に行きたいと考えていたからです。

<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>留学の準備は大学受検が終わった高校卒業後の春から始めていました。ルンド大学は応募に必要な TOEFL のスコアが高いのでとにかく TOEFL の勉強をしていました。公式の分厚い参考書を一周し、スピーキングは DMM や明治大学の制度を使って勉強していました。</p> <p>しておけばよかったと思うのは、留学に行く前に英語だけでなく日本の情報をもっと学んでおけばよかったと思っています。現地では日本の政治状況や社会情勢などについて聞かれる事が多いので日本についてしっかり知ってから行くのは大切だと感じました。</p>
<p>留学中に役立った書籍、ウェブサイト、アプリ等</p>	<p>リスニングが心配だったのでとにかく出国前や留学初期は Youtube の海外の方のアカウントで永遠と英語を聞いてシャドーウイングをしていました。</p> <p>スピーキングは DMM で毎日 25 分しゃべる習慣をつけると非常に良いと思います。後は、国際日本学部はルーゲン教授の授業が非常におすすめです。全部英語のみの授業でプレゼンテーションなどもあるので、留学に行く前に海外形式の授業体験ができると思います。</p>
<p>大学・学生の雰囲気 (職場や同僚の雰囲気)</p>	<p>ルンド大学は本当に国際式豊で世界各国からの学生が集まっている素晴らしい大学だと思います。学習意欲の高い学生が多いため、勉強したい学生にはぴったりの留学先だと思います。ただ、現地の学生（スウェーデンの学生）は基本的にスウェーデンの方のみの授業に出席しているのであまり交流する機会はありません。</p>
<p>滞在先の雰囲気</p>	<p>とにかく治安が良いです。夜中に一人で歩いても少しも不安になりません。想像よりも寒くはないです。ただ、物価が非常に高いです。</p>
<p>留学先における交友関係</p>	<p>ネーションという学生団体がたくさんあり、イベントが毎日開かれているので友人を作る事にもあまり苦戦しないと思います。積極的にネーションのイベントに参加すると幅広い交友関係を築くことができます。また、ネーションのコアメンバーに立候補すると、運営する側になる事ができ、よりネーションの内側の人間と仲良くなれるのでお勧めです。定期的に Sittningt という伝統的なパーティーがあるのでドレスを持っていくと役に立つと思います。後は、夏休みなどの長期休みにボランティアに参加するのも非常におすすめです。Worldpackers で探す事が可能。日本語学部もあるので、日本語を勉強しているスウェーデンの方と交流する機会も多く設けられています。</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>留学中に辛かった事としては大きく二つあります。一つ目は、寮によってかなり生活の差が出る事です。私の初めの寮は留学生が他におらず、スウェーデン人のみの寮だったため打ち解ける事ができませんでした。結局すぐに寮を変更したので両選は慎重に行ってください。二つ目は、日本人学生の多さです。私は日本語はできるだけ話したくないと思っていたので、日本人が授業にもイベントにも多くいる状況にもどかしさを感じる事が多くありました。しかし断固たる決意があれば、十分に異文化交流をできると思います。</p>

留学先における学習、 課題や試験	<p>日本の授業と比べると、課題にかけなくてはいけない時間が非常に多かったです。特にプレゼンテーションやグループワークのための資料の読み込みにかなり時間を取られました。来る前に英語の文献を読むことに対する抵抗をなくしておくと思えます。私はプレゼンテーション力を身に着けたいとっていたので、座学よりも、プレゼンやグループワークが多い授業を多くとるようにしていました。</p>
大学外の活動（課外 活動や自由時間など）	<p>ネーションのコアメンバーとして日本食を提供するイベントの企画運営を行っていました。ネーションの一部になると限定イベントや旅行に参加できるのでとてもおすすめです。また、夏に一か月間ボランティアに参加したのも非常に良い経験だったと感じています。日本語の授業にボランティア教師として参加したり、日本語の家庭教師などを行ったりもしていました。</p>
留学を志す人へメッセージやアドバイス	<p>留学中はきっと理想と現実のギャップに心が折れそうになってしまう事があるかと思えます。でも帰ってくる頃には必ず、留学に行つて良かったと思つて帰つてこれると思うので少しでも留学に興味がある方はぜひ挑戦してみてください。本当に様々な国の学生に会えますし、国を超えた一生ものの友達を作る事ができます。ルンド大学は本当に学力的な面でも、私生活面でも最も魅力的な大学だと思っています。是非頑張ってください。なにか聞きたい事があれば大学を通していつでもご相談ください。</p>