

## 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）	約 120 万円
保険料	約 19 万円
宿舍費（1 か月あたり）	約 7 万円
食費（1 か月あたり）	約 4 万円
渡航旅費	約 20 万円

### 滞在形態関連

<b>1) 種類</b>
・寮
<b>2) 部屋の形態</b>
・個室
<b>3) 設備</b>
・シャワー・お風呂（浴槽）・トイレ・キッチン・ランドリー・インターネット環境・Studying Room・宅配ボックス・お風呂（浴槽）
<b>4) 住居を探した方法</b>
・海外留学先大学のホームページ

### 現地情報

<b>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？</b>
はい
<b>2) 現地で病院にかかったことはありますか？</b>

いいえ
<b>3) 保険について、現地の医療保険に加入しましたか？</b>
いいえ
<b>4) 留学にあたり、必須の予防接種はありましたか？</b>
はい 「はい」の場合予防接種の種類：コロナウイルスのワクチン
<b>5) 学内外で問題が発生したときは、誰に相談しましたか？</b>
・留学先の友人 ・日本にいる友人や家族 ・海外留学先大学の留学担当窓口
<b>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？</b>
治安は全体的に良かったと思います。夜遅くなって歩いて帰ることも何度かありましたが、特に怖い思いをしたことはありません。
<b>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？</b>
Wi-Fi が、各キャンパスはもちろん、公共交通機関や外出先のカフェやスーパーでも使用できることがあったのでネット環境に困ることは特にありませんでした。 現地のサービスを使用する際にスウェーデンの電話番号が必要な場合があったので、現地のコンビニでSIMカードを購入しました。私は COMVIQ というものを使用し、毎月ギガを買い足していました。
<b>8) 現地での資金調達はどのように行いましたか？</b>
現地で口座を開設することができないので、日本の口座に親から送金してもらっていました。クレジットカード 2 枚とデビットカード 1 枚を基本的に使用しており、現金が必要な際にはデビットカードで引き出していました。スウェーデンでは現金が必要なことはほとんどなかったです。 友達間でお金のやりとりが発生した場合は、PayPal というアプリを利用していました。
<b>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きべき物がありますか？</b>
食材に困ることはありませんが、日本の調味料が手に入りにくいことがありました。特に酒は売っていないので、私は持って行って良かったと思います。鶏がらスープも良く使いました。 小さなアジアスーパーがありました。価格が高いのであまり買い物はしませんでした。 食材以外だと、日本の飲みなれた薬や目薬を重宝しました。
<b>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？</b>
・海外送金
<b>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。</b>

## 渡航について

<b>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？</b>
・留学先大学のピックアップサービス 「その他」の場合：
<b>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？</b>

はい

**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**

Gender, Social Change and Modernity in Sweden/Scandinavia

**授業内容や試験、授業を受けた感想について**

スウェーデンを始めとする北欧諸国の、ジェンダー平等の歴史の変遷をベースに学びました。グループワークが多かったです。試験はいくつかの質問にエッセイ形式で答えるものでした。

**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**

食事をより学問的に学びました。講義が基本でした。ビーガンやベジタリアン等の多様な食の形に興味があり、履修しました。試験はエッセイでした。

**履修した授業科目名**

Swedish Art in a Scandinavian Context

**授業内容や試験、授業を受けた感想について**

スウェーデンの芸術を中心に学習しました。かなり古い時代のものから、芸術におけるジェンダー格差についても知見が広まりました。試験はエッセイでした。

**履修した授業科目名**

Intermedia Studies: The Rhetoric of Advertising in the Modern Media I

**授業内容や試験、授業を受けた感想について**

広告にフォーカスした授業で、各国やスウェーデンのビジュアル面での広告について学びました。より効果的な広告にするためにはどうしたら良いのかについて学べるだけでなく、各国のおもしろい広告を知ることが出来ました。毎週グループ課題があり、発言をする機会も多く刺激になりました。試験は毎週のエッセイと、グループプレゼンでした。

**履修した授業科目名**

The Emergence of European Culture

**授業内容や試験、授業を受けた感想について**

氷河期などかなり古い歴史から、ヨーロッパの文化がどのような経緯で出来上がっていったのかを学びました。講義ベースですが、何回かグループワークがありました。講義の一環で博物館に足を運びました。試験はエッセイ形式で、質問に答えるものでした。

#### 履修した授業科目名

Modern design in Scandinavia

#### 授業内容や試験、授業を受けた感想について

北欧国家のモダンデザインについて学習しました。より近代の建築やファッションなどにも触れられるため知っているものや街中で実際に見れるものもあり楽しかったです。絵画よりは、建築やオブジェクトが中心でした。試験は2回のエッセイでした。

## 留学体験記

<b>留学しようと決めた理由や、この留学先を選んだ理由</b>	<p>大学入学時から海外留学を視野に入れていました。英語力の向上だけでなく、英語を使いながら知見を広げたい気持ちが強く、大学留学にしました。ルンド大学に決めた理由は、北欧の社会や倫理観に興味があったからです。もともとジェンダー問題に興味を持っており、明治大学で学んでいくなかでジェンダー先進国である北欧により興味を持ちました。そのほか、ヨーロッパの文化や芸術にも興味があったことからスウェーデンに留学を志しました。</p>
<b>留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備</b>	<p>私の場合は、当初は大学2年生の夏から留学する予定でした。しかし、コロナウイルスの関係で大学3年の冬に延期となったこともあり、現地の情報収集や授業の下調べ等はかなり早い段階から行っていました。その他事務的な手続きは、留学が確定してからすぐ行いました。スウェーデンの場合、6月あたりで夏休み期間に入ると、ほとんど稼働しないので、VISA等の手配は書類漏れ等があることも踏まえてなるべく早く始めることをおすすめします。</p>
<b>留学中に役立った書籍、ウェブサイト、アプリ等</b>	<p>ルンド大学の公式Instagramやフェイスブックをよく見ていました。</p>
<b>大学・学生の雰囲気 (職場や同僚の雰囲気)</b>	<p>全体的にとってもあたたかい雰囲気でした。ヨーロッパ各地から来た留学生や、アジア圏の海外正規学生などが在籍するとともに国際的な学校なので、色々な国の人と仲良くなることができました。ルンドは学生の街といわれるほど、学生が多く、学生団体が主催するイベントもかなり豊富です。4年に1度行われる学生主体のルンドカーニバルというものを体験することができ、熱気を感じることができました。</p>
<b>滞在先の雰囲気</b>	<p>寮に住んでいましたが、個室なためプライベートを確保することができました。</p>

	<p>広々としていて過ごしやすかったです。30人以上が住んでおり、よく一緒にご飯を食べるなどして交友関係を深めていました。寮でパーティーを開くことも多々ありました。しかし、人数が多い分清潔感が気になりました。大きなキッチンではありますが、全員でシェアをするので使い方に注意が必要です。週末に掃除をする掃除チームがありましたが、あまり機能していないように思いました。清潔度が気になる人はシェアキッチンはしんどいかもしれません。</p>
<p><b>留学先における交友関係</b></p>	<p>授業内外で多くの友達を作ることができました。留学当初は、寮で同じ人とご飯を食べたり、正規学生と留学生のメンターグループというものがあり、そこで友達をつくりました。他にも、ルンドにはネーションという日本でいうサークルのようなものがあり、そこが主催するイベントに積極的に参加していました。また、学生団体に所属してポジションを務めたことで、その仲間とよくご飯を食べたり外出していました。</p>
<p><b>留学中に困ったこと、つらかったこと、大変だったこと</b></p>	<p>特に大きく困ったことはありませんでしたが、授業の準備をすることが大変でした。日本で所属していた団体や、インターン先などとも連絡をとって作業をしていたので、時差に合わせてミーティングをする必要があったのは少し大変でした。</p>
<p><b>留学先における学習、課題や試験</b></p>	<p>授業数は全体的にそこまで多くありませんでしたが、授業前の課題の量が多かったことが大変でした。授業にもよりますが、事前に課題図書を3冊以上読み、そのうえでグループ発表をする必要があったため、授業外でグループワークをしていました。気になったところを質問したり、ディスカッションに活かせるように事前学習に力を入れました。</p>
<p><b>大学外の活動（課外活動や自由時間など）</b></p>	<p>日本語を専攻している学生が多く、毎週集まりがあったためそこで会話を教えていました。また、学生団体に所属してSNSチームのリーダーを務めました。投稿を作成してSNSの運用をしたり、イベントを運営したりなど多くの経験をすることができました。自由時間には、その団体のメンバーと夕食を作って食べたり、FIKA（スウェーデンでお茶をして休憩する文化）をしていました。寮で友達を呼んで大人数でパーティーをしたり、学生主体のパブやクラブにも行ってました。</p>
<p><b>留学を志す人へメッセージやアドバイス</b></p>	<p>今留学から帰ってきて、内面的に成長したことを実感できています。それは、現地で常にあらゆることに挑戦したり、色々な場所に足を運んだからだと思います。大変なことももちろんありますが、それ以上に行動した分、素敵な友達と経験をすることができます。ハッピーな留学生活をおくってください！</p>