

留学報告書



ラップランドへ旅行に行った際
のハスキー犬と



オリエンテーション中の
グループで



春の訪れを祝うお祭り
(バルボリ) のキャンプファイア

留学先国	スウェーデン
留学先高等教育機関名	英文：Lund University 和文：ルンド大学
留学期間	2022年 8月 ～ 2023年 6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）	150万円
宿舍費（1か月あたり）	6万円
食費（1か月あたり）	4万円
通学費（1か月あたり）	0.5万円
教科書代	1万円
渡航旅費	17万円
保険料	9万円
その他（ ）	万円

滞在形態関連

1) 種類
<input checked="" type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ルームシェア
2) 部屋の形態
<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋
3) 設備
<input checked="" type="checkbox"/> シャワー <input type="checkbox"/> お風呂（浴槽） <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input type="checkbox"/> エアコン <input checked="" type="checkbox"/> キッチン <input checked="" type="checkbox"/> ランドリー <input checked="" type="checkbox"/> インターネット環境 <input type="checkbox"/> 食堂 <input type="checkbox"/> 電話 <input type="checkbox"/> Studying Room <input type="checkbox"/> 宅配ボックス <input type="checkbox"/> その他（ ）
4) 住居を探した方法
<input type="checkbox"/> 海外留学先大学の指定 <input checked="" type="checkbox"/> 海外留学先大学のホームページ <input type="checkbox"/> 留学経験者に聞いて <input type="checkbox"/> 個人的に探した <input type="checkbox"/> その他（ ）

5) 大学までの利用交通機関と通学時間（片道）
利用交通機関： <input checked="" type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> 電車 <input type="checkbox"/> 自転車 <input checked="" type="checkbox"/> 徒歩 <input type="checkbox"/> その他（ ）
通学時間（片道）： 20 分

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？
<input type="checkbox"/> はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> わからない
2) 現地で病院にかかったことはありますか？
<input checked="" type="checkbox"/> はい（利用機関名： 歯医者 ） <input type="checkbox"/> 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？
<input checked="" type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
4) 留学にあたり、必須の予防接種はありましたか？
<input type="checkbox"/> はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ 「はい」の場合予防接種の種類：
5) 学内外で問題が発生したときは、誰に相談しましたか？
<input checked="" type="checkbox"/> 留学先の友人 <input checked="" type="checkbox"/> 日本にいる友人や家族 <input type="checkbox"/> 海外留学先大学の先生 <input type="checkbox"/> 海外留学先大学のカウンセラー <input type="checkbox"/> 海外留学先大学の留学担当窓口 <input type="checkbox"/> ホストファミリーや RA（レジデンスアシスタント） <input type="checkbox"/> その他（ ）
6) 現地の治安はどうか？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？
危険なん目に遭ったことはなく、治安は非常に良かった。ただ、町全体で自転車の窃盗被害が多く、友達の自転車が盗まれたなどの話は良く聞きました。
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？
大学の施設だけでなく、バスや電車などの交通機関でも無料 wifi があり、とても便利でした。
8) 現地での資金調達はどのように行いましたか？
主にクレジットカードを使用しており、現金はほとんど使いませんでした。
9) 利便性、買い物はどうか？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？
大きなスーパーが街の所々にあり、食料調達には支障ありませんでした。ただ、日本の調味料などあまり売ってないので、必要に応じて持ってくるべきだと思います。
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"/> 海外送金 <input type="checkbox"/> クレジットカード <input checked="" type="checkbox"/> 口座振込 <input type="checkbox"/> その他（ ）
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。
持って行ったクレジットカードのうち、一つが使えないことがあったので、カードは複数枚持参しておくべきだと思います。

Swedish Society and Everyday life

授業内容や試験、授業を受けた感想について

スウェーデンに着目した文化が学べる授業です。スウェーデンのサウナ、恋愛、麻薬についてなど毎週ごとに異なるテーマの講義で、毎日が新鮮でとても楽しい授業です。試験はグループプレゼンテーションと期末レポートがあります。プレゼンテーションではスウェーデンの文化を一つ取り上げ、それを自分たちで調べ、また自分たちの国と比較した結果などを発表しました。レポートでは、それまでの講義の内容に関する問いが出題されました。

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

スウェーデン語の初級クラスです。Swedish: Introductory Course for Exchange Students の授業より、少しレベルが高いです。スウェーデン語の文法、語彙などを中心に学んでいき、私のクラスでは授業中のグループワークが多く、その授業で学んだことをすぐ会話で練習などをしました。けれども、とても授業のスピードが速く、予習、復習が欠かせないです。試験は筆記試験で、とてもテスト範囲が広くレベルが高いです。

履修した授業科目名

Diversity of the Worlds Languages

授業内容や試験、授業を受けた感想について

世界の言語が学べる言語学の初心者向けの授業です。言語学の基本的な説明から始まり、ヨーロッパ、アジアなどの地域ごとの言語についての特徴などを学びました。この授業では、実はある言語が遠く離れた国の言語と関係しているなどの面白い事実、または世界のそれぞれの言語の特徴を学ぶことができるので第二言語習得するならどの言語がいいのか参考にもなりとても興味深かったです。試験は期末レポートのみで、講義に関する問題が出題されます。

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

私がルンド大学に留学しようと思った理由は、高校生の時から男女平等やサステイナビリティについて積極的に取り組んでいるスウェーデンについての関心を持っており、スウェーデンの社会システムについてより学びたいと思ったからです。実際にルンド大学では、スウェーデンに関する授業がたくさんあり、また現地の人と交流することでリアルなスウェーデンの事を学べると思いました。また、ルンド大学は多くの国からの留学生が多いことも理由の一つです。スウェーデン

	人だけでなく、多くの国々の人々と国際交流をしたいと思っており、留学生が多く集まるルンド大学がベストだと思いました。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	留学では TOEFL のスコアが必須だったため、2 年生から対策しました。大学の英語の授業も speaking, と writing の対策に非常に役に立ちました。特に、research paper writing の授業では、1000 文字程度の英文を書く勉強が多く大変ではありましたが、TOEFL 対策だけでなく、留学先の大学の期末レポートや課題を書く際にとっても役に立ちました。
留学中に役立った書籍、ウェブサイト、アプリ等	自分は英語の中で語彙力が弱かったので、TOEFL を受験した際に使った「TOEFL テスト英単語 3800」を現地に持っていきました。また、英語のレポートを書く際に役立つフレーズや説明が乗っている Academic Phrasebank のサイトを参考にしました。例えば、therefore, because など何度か使いたけれど、同じ単語を使いたくない時に、異なる単語や言い換えが載っていると役に立ちます。あとは、現地でスウェーデン語を少しは話せるようになりたいと思っていたので、Duolingo のアプリを携帯にダウンロードして、隙間時間などにスウェーデン語勉強をしていました。
大学・学生の雰囲気 (職場や同僚の雰囲気)	現地の学生は、非常にフレンドリーで自分は人見知りだったため話しかけるのに緊張してしましますが、いざ話してみるととても親切に話してくれたり、授業で一人で座っていると隣の学生が話しかけてくれたりとても明るく優しい人ばかりだと感じました。また、グループワークなどで他の学生とディスカッションする際は、皆さんとても積極的に向上心が強く、時間内に話が終わらないほど議論が熱くなりました。しかし、遊ぶときは最大に楽しむといった勉強と遊びのオンオフがはっきりしているように感じました。
滞在先の雰囲気	私は一人部屋であったこともあり、とても静かな寮でした。私は共有のスペースもなく、寮では他の学生とのコミュニケーションの場が全くなかったため、共有のスペースがありルームメイト同士仲がいい友達の寮がうらやましかったです。けれども、他の寮では夜通しパーティが行われているところが多いみたいで、あまり騒音がない私の寮では夜静かに過ごすことができる点もあるので、一人部屋を選んでよかったと思います。また、近くに公園があり、勉強などの気分転換によく散歩しに行けてとても立地はいいと思います。
留学先における交友関係	私は留学当初の、他の留学生とグループになり様々なアクティビティをするオリエンテーションで出会った人たちと仲良くなり、大学のイベントが行われている nation のイベントと一緒に参加したり、旅行にも行きました。オリエンテーションでは、みんな同じように新しく大学に入る留学生ばかりで、そこで皆さん友達を作っていました。また、ルンド大学の日本語を勉強している現地の大学生と毎週行われている言語交換会で出会ったスウェーデン人の人とも仲良くしていました。そこで誘ってくれたスウェーデン人の友達と、一緒に日本食を作ったり、スウェーデンの料理を教えてもらったりなど、とても楽しい思い出が作れました。

<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>留学中一度病院に行きたいと思ったときにスウェーデン語が理解できなかったのが困ったことがありました。スウェーデンは基本ほとんどの人たちが英語を話せて困ることはないのですが、病院のホームページや電話での自動音声スウェーデン語で理解できなくて、スウェーデンの友人に手伝ってもらったことがありました。しかし、実際に受診すると医者の方々は英語が話せる方で、会話に困ることはなかったのが安心して病院を受診することはできました。</p>
<p>留学先における学習、課題や試験</p>	<p>大学では中間、そして期末課題があることが多く、私がとった授業の中では筆記試験は語学の授業だけでした。中でも、レポートの課題やプレゼンテーションなどは日本の大学で課される課題に比べ内容が重いです。もちろんすべて英語でやらなければならないということもあるのですが、多くの参考文献を読まなければいけなく、一つ一つの課題に多くの時間をかけました。</p>
<p>大学外の活動（課外活動や自由時間など）</p>	<p>大学外の活動では、主に旅行に出かけたり、友人と大学の nation のイベントに参加したりしました。近くにコペンハーゲン空港があったこともあり、ルンドからは飛行機の交通の便が良く、休みの日はよくヨーロッパの国々へ友人と一緒に旅行に行きました。また、課外活動としては日本のことをスウェーデンに少しでも何か伝えたいなと思い、日本人の友人と大学の学生団体が主催するフードフェアで日本食を販売したり、書道体験などのイベントを開いたりしました。</p>
<p>留学を志す人へメッセージやアドバイス</p>	<p>私自身高校の時から留学はしたいと強く思っていました。いざ行くと知らない土地でやっていけるのか、授業についていけるのか不安に思うことがありました。しかしながら、大変なことたくさんありましたがとても楽しい留學生活で、留学を終えてみて、一生に一度の経験を得ることできたと感じるぐらい、本当に留学に行けて良かったと思う経験となりました。特に現地の文化や習慣を間近で感じ、多くの人々との新しい出会いを通して、新しい価値観を得られたことができたのはとても貴重だと思います。少しでも留学にある人は恐れず挑戦してみてください。応援しています。</p>