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	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	2 年生

留学費用（概算）	
授業料（プログラム費用）	147 万円
宿舎費（1 か月あたり）	8 万円
食費（1 か月あたり）	3 万円
通学費（1 か月あたり）	0.6 万円
教科書代	0 万円
渡航旅費	18 万円
保険料	10 万円
その他（　　）	万円

滞在形態関連
1）種類
☒寮　□アパート　□ホームステイ　□ルームシェア
2）部屋の形態
☒個室　□相部屋
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　□食堂　□電話　□Studying Room　□宅配ボックス □その他（　寝室家具、勉強机、クローゼット　）
4）住居を探した方法
□海外留学先大学の指定　☒海外留学先大学のホームページ　☒留学経験者に聞いて

□個人的に探した □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：☒バス □電車 □自転車 ☒徒歩 □その他（ ）
通学時間（片道）：バス…20 分程、徒歩…30 分程（自転車だと 15 分ほどですが、坂が多く疲れてしまいました）

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 ☒いいえ □わからない
2）現地で病院にかかったことはありますか？
□ はい（利用機関名： ） ☒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 ☒いいえ
4）留学にあたり、必須の予防接種はありましたか？
□はい ☒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？
☒留学先の友人 ☒日本にいる友人や家族 □海外留学先大学の先生 □海外留学先大学のカウンセラー ☒海外留学先大学の留学担当窓口 □ホストファミリーや RA（レジデンスアシスタント） □その他（ ）
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？
非常に安全でした。犯罪も起こらず、パーティーなどで帰りが遅くなってしまい深夜歩かなければならなくても不審な人を見かけたことはありませんでした。 しかし自転車の盗難などは発生していたので、チェーンをつけるなどの対策はきちんとした方がいいと思います。
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？
日本から Wi-Fi のルーターを持っていきましたが、初めは上手く繋がらず困りました。しかしすぐに LU accommodation という寮の会社が各部屋に Wi-Fi のルーターを設備して下さりその後は問題無く使えました。外では大学周りやカフェ、交通機関に Wi-Fi が通っているため、不便に思ったことはありませんでした。
8）現地での資金調達はどのように行いましたか？
日本から 4 枚クレジットカード(Visa, Master Card はどこでも使えるのでおすすめです)を準備してそれらを利用しました。現金を現地で使ったことはほぼありませんでしたが、必要な際は現地にある ATM でおろしました。
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はありますか？
買い物に関しては市内にスーパーマーケットが多く設置されているので不便に思うことはありませんでした。

もし日本食を現地で調理したいのであれば、みりんや料理酒、だしなどの調味料を持っていってもいいと思います。Asian supermarket が 1 店ありましたが、値が張るので頻繁にそこで買い物はしませんでした。また日本製品の性能が一番なので、サランラップなどの生活用品も持っていっても損は無いと思います。
そして冬は冷え込むので、ヒートテックを持っていくことをお勧めします。ジャケットやマフラー、帽子は現地で調達できました。

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？

□海外送金　☒クレジットカード　☒口座振込　□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。

冬は日照時間が非常に短く 15.16 時頃には暗くなってしまい鬱に繋がってしまうので、冬でも部屋に籠らずアクティブに行動したほうが良いかと思います。私は友達と沢山遊んだり、ジムに通い体を動かしたりして対策しました。

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　☒公共交通機関（バスや電車）　□ホストファミリーのお迎え
□その他（　　）

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（期間：2 週間程。留学生向けスウェーデン語授業や様々なイベントに参加しました。）　□いいえ

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期間中に行われた、留学生向けのスウェーデン語授業。基本のフレーズやボキャブラリーを学びました。
試験は選択形式でした。事前にアップロードされた授業資料をできる限り暗記する必要があるかと思います。
２週間と短かったですが、友達を作れる良い機会でした。

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

コミュニケーション学の授業。自国に関する文化についてのプレゼンテーション、スウェーデン人にインタビューをするなどといった課題を含む。
試験は筆記テスト。スライド、授業教材を読み、きちんと暗記をすれば合格できると思います。私は授業内容をノートにまとめるなどをして対策をしました。
授業も少人数の規模で、授業内でのグループワークなどで友達を作れました。授業は非常に面白く、1年の中で1番受講して良かったなと思います。

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

スカンディナヴィア半島のデザインの歴史についての授業。授業はlectureが基本で、2回レポート提出で成績評価されました。
日本でも人気のある北欧の様々なデザインを学ぶ良い機会になりました。レポートを提出すればOKなので、単位を取ることはそんなに難しく無かったと思います。

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

文化や価値観、音楽、映画など幅広くスウェーデンについて学べる授業。グループプレゼンとレポート提出で評価されます。プレゼンテーションは「スウェーデンといえば」というテーマでトピックを1つ取り上げ、グループのメンバーと発表しました。レポートは1週間の間で3つの質問に答える形式でした。
授業内で映画を鑑賞する機会もあり、スウェーデンについて良く知れる楽しい授業でした。

履修した授業科目名

Gastronomy: Sustainable Eating

授業内容や試験、授業を受けた感想について

持続可能な食生活に関連した食や食事について、様々なアプローチを使って学ぶ授業。Lecture、フィールドワーク、グループワーク、レポートで評価される。グループワークでは、各産業が直面する問題についてまとめ、発表しました。フィールドワークでは農業大学に行って講義を聞き、構内を見学しました。レポートは1週間程の間に3つの質問に答える形式でした。
今まで受講したことのない形式、内容でしたが、その分面白さを多く見いだせました。授業最後には数名の生徒が各国のお菓子を作ってきてくれて、みんなで食べる時間がありました。レポートはきちんと資料を読み込まないと書けないものだったので、少し大変でした。

履修した授業科目名
Critical Animal Studies: Animals in Society, Culture and the Media
授業内容や試験、授業を受けた感想について
人間の動物に対する扱い方、人間と動物の関係性を問い直す動物倫理学を扱う授業。Lecture とセミナーが交互にあり、セミナーでは自己課題があったり、グループワークがあったりと幅広かったです。自己課題では、人間による動物に対する行為を 1 つ取り上げ発表しました。セミナーへの出席、各テーマ終わりのコメントシート、レポートで成績評価されました。 各週にセミナーがあったので、毎度の事前準備は少し大変でした。また最後のレポートは約 12 ページ分、1 つのテーマについて書かなければならなかったため、書き上げるのに体力と時間を費やしました。 課題が一番多かったコースではありましたが、日本では中々無い授業内容であったので、授業自体は面白かったです。

履修した授業科目名
Cultural Perspectives on Health, Lifestyle and Medicine
授業内容や試験、授業を受けた感想について
病気の歴史や、病気に対する捉え方の変化など、医療に関する授業。Lecture ベースで、グループワークとレポート提出で成績評価されます。グループワークでは、各グループ 1 つの症状を取り上げ、実際にその症状が見られる場所で観察をし、セミナーで発表しました。レポートは 1 週間の間に 2 つの質問に答える形式でした。 今まで医療に関する授業を受けたことが無かったため、興味深く思い受講しました。授業内では少人数でディスカッションをする機会が多く、意見を言うのに手こずったこともありましたが、授業はとても面白かったです。

履修した授業科目名
The Religious Impact of Migration in Sweden
授業内容や試験、授業を受けた感想について
スウェーデンでの移民の歴史について、様々な宗教の観点から学習する授業。Lecture ベースで、フィールドワークとセミナーがありました。最後に提出するレポートで成績評価されます。レポートは 3 つの質問に 5 ページずつ回答していく形式でした。 移民の歴史について学べる良い機会ではありましたが、レポートの質問は比較的難しく漠然的で、今まで移民について学習する機会が無かったために仕上げるのに 1 番苦労しました。計画的に授業資料を読むことが大事だと思います。

履修した授業科目名

Introduction to Scandinavian Culture and Society
授業内容や試験、授業を受けた感想について
Swedish Society and Everyday Life と授業内容は似ていて、北欧諸島の文化について幅広く学ぶ授業。Lecture ベースで、レポート提出で評価されます。レポートは自分で北欧諸島の文化に関する事柄を３つ取り上げ、それぞれ２－３ページずつ授業教材に基づきながら書く課題でした。 Swedish Society and Everyday Life を先に受講していたので、授業内容が被っているなと感じた時もありましたが、ここでも授業中に映画を鑑賞でき楽しい授業でした。レポートをきちんと提出すれば単位は取れると思います。

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	スウェーデンは社会制度が非常に整っているという事は以前から耳にしていたのですが、ルンド大学が移民問題や文化についてなど社会制度についての授業を提供している事を見つけ、スウェーデンという国により興味を持つようになりました。治安も良く、ヨーロッパに行ってみたいという思いもあったため、ルンド大学を選択しました。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	TOEFL iBT 対策を行いながら、必修の英語授業にきちんと取り組むことを意識していました。TOEFL iBT は初めてだったので、1 年次春に TOEFL Preparation の授業を受講しました。この授業でテスト形式になれることができ、授業教材も自習で利用可能だったので、とても役に立ちました。必修授業は４技能しっかり学ぶことができたので、1 年を通じて英語力は向上したと感じました。また type1 の授業も留学前に受講し、英語の授業に慣れるよう頑張りました。 私生活では Amazon Prime などのサブスクを利用して洋画を見たり、BBS news など海外ニュース番組の YouTube も確認したりしました。 しかし現地で出会った友達は自国だけでなく他国の政治状況を事細かく理解している子が多かったので、時事問題も真剣に把握していたら良かったなと思いました。
留学中に役立った書籍、ウェブサイト、アプリ等	スウェーデンは様々なものがデジタル化していて、交通機関の利用や学生証の提示にはアプリが必要でした。これらの情報はオリエンテーション期間に教えてくれると思うので、早めにインストールすることをお勧めします。
大学・学生の雰囲気（職場や同僚の雰囲気）	学生みんなフレンドリーですぐに打ち解けることができます。もちろんスウェーデン人の生徒はいますが、様々な国からの留学生が多いため、色々な国の方と友達になることができます。私も様々な国の友達を作れ、異文化を学びながら交流することの楽しさを感じました。また全員勉学にも真面目に取り組んでいるので、その姿を見て「自分もやらなきゃ」と奮起させていました。

滞在先の雰囲気	私は Klostergården でアパートメントタイプの部屋に滞在しました。そのため、部屋にキッチンやシャワー、トイレなどが設備されていました。部屋自体も友達を招待できるほどとても広く、静かで伸び伸びと過ごすことができました。またすぐ近くに coop というスーパーマーケットや薬局があるのでとても便利でした。 建物近くに公園もあるので、天気の良い日には散歩をし、気分転換をしていました。ルンドは人も少なくとても長閑なので、日本とはまた違った雰囲気を味わえると思います。
留学先における交友関係	授業やオリエンテーション期間中に行われるイベントで出会った子とは長く交友関係を持てました。友達がディナーイベントやパーティーに誘ってくれることもあり、そこで出会った留学生や、日本語を勉強しているスウェーデン学生とも友達になれました。毎週 language café や会話会といった、日本語を勉強している学生と交流できる機会が定期的に設けられていたので、それにほぼ毎週参加していました。 私は日本語を勉強しているスウェーデン人の学生と一緒に勉強をしたり、映画を一緒に見たりしてよく遊んでいました。コミュニケーションを通じ英語を学ぶことはもちろん、日本語も教えていました。また授業で出会ったアメリカ人の留学生と共に旅行に行ったり、ディナーパーティーで出会った留学生とも出掛けたりして、今でも連絡を取っています。ルンド大学留学中に出会った人々は一生ものとなりました。
留学中に困ったこと、つらかったこと、大変だったこと	留学 2 日目にスマホの充電器を落として壊してしまいましたが、街にある電化製品屋さんですぐに購入できました。またバスチケットを買う際など、クレジットカードがオンラインで利用できない時期が初めにありました。直ぐに両親に連絡をし、対策を講じてもらったため次の日には使えるようになりましたが、周りの友達も同じ状況になっていたため、留学する前に海外でも使えるように設定するべきだと思います。 しかしそれ以降困ったことや辛かったこと、大変だったことはありませんでした。初めてのことばかりでしたが、ルンドの穏やかな雰囲気と暖かい人々がいる素敵な環境だったので、ホームシックにならずに済みました。 また何か困ったことがあったら、共に留学している日本人留学生に聞いてみるなどし、お互いに助け合うことも大切だと思います。
留学先における学習、課題や試験	日本の大学と比べ授業量少ないですが、課題の質や量は日本よりも大変だと感じました。レポートを仕上げるには、授業内で指摘された資料を多く読まなければならず、また授業内容が難しい上、多くのページ数書かなければいけないので、体力も時間も費やしました。 またグループワークがある授業では、グループの子達と連絡をしっかり取り準備をしなければならないため、新鮮ではあるものの、意見を出すことが難しいと感じる時もありました。 しかし、友達と一緒に勉強し、勉強後に一緒にご飯を食べ、また事前学習を心がけるようにして乗り切っていたので、大変ではありましたが、今となっては良い思い出です。

大学外の活動（課外活動や自由時間など）	授業外では旅行に出かけたり、友達と遊んだり、ダンスが好きなので部屋で踊ったりしていました。今までヨーロッパを訪れたことが無かったため、ヨーロッパ旅行をするのに良い機会でした。またスウェーデン人のお友達が実家に招待をしてくれて、スウェーデンの現地の生活も体験できとても楽しかったです。 またルンドに住んでいる友達の家に何度も行き、一緒にご飯を作ったり映画を見たりしました。Nation と呼ばれる大学管轄の団体が数多くルンド大学にはあるのですが、それぞれの nation のイベントなどにも一緒に行きました。 ずっと勉強しているとやはり疲れてしまうので、こうやって友達と遊びメリハリをつけることは大事だと思います！
留学を志す人へメッセージやアドバイス	留学行くことに迷っている方がもしいらっしゃったら、もし少しでも「行きたい」という気持ちがあるなら是非挑戦してほしいです。私も初長期留学＆初１人暮らしだったので、留学前は不安な気持ちがありましたが、実際に行ってみると何とかなるし、新しい経験ばかりで素敵な１年を過ごすことができ、長期留学に挑戦してみて本当に良かったなと思っています。留学が終わった今考えてみると、前と比べると自立することができ、ワンランクアップできたのではないかと実感できました。 留学先では積極的に声をかけ、友人とのコミュニケーションを大事にするべきだと思います。私は受け身になる傾向があったのですが、「友達を沢山作りたい！」という思いから、色々な子に声をかけ、関係を大切にしました。交流を通じて英語力を上げられることはもちろん、様々な価値観や異文化を知ることができます。ルンド大学は留学生がたくさんいる分、面白い発見がたくさんです。 国際日本学部は特に留学へのサポートが整っているので、どんどん挑戦してみて下さい！何か質問・疑問があったら、いつでも聞いてください！皆様の留学生活が良いものになりますよう、心から応援しています！！＾＾