

留学報告書



ルンド大学図書館

ハスキー犬ぞり体験
in Lapland

シュールストレミン



Asian Food Fair

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）	160 万円
宿舍費（1 か月あたり）	6 万円
食費（1 か月あたり）	3 万円
通学費（1 か月あたり）	0 万円
教科書代	0 万円
渡航旅費	20 万円
保険料	9 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（ ）
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) : 15 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？
☐ 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: Smile Tandvård Lund (歯医者)) ☐ 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？
ルンドは学園都市ということもあり、とても治安が良かったです。ですが、他のヨーロッパの国へ旅行した友達、スマホや貴重品を盗まれたという話を聞きました。他国に旅行に行く際は、ルンドとは違うので十分に警戒をして、対策をとって行かれ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、現地で利用はいかがでしたか？
- 自分のラップトップとタブレットを持って行きました。電子書籍や論文を読むときにタブレットは役立ちました。 - スマホは、帰国前にSIMロックの解除と一時休止の手続きを行いました。現地に着いたらすぐ、SIMカードを無料で (1ヶ月分) もらえました。それ以降は現地の携帯ショップでチャージしました。イギリスに行った際は、Telenor が使えなかったため現地で SIM カードを購入しました。 - 私のアパートには、Wi-Fi がすでについていたので購入する必要はなかったです。大学でももちろん Wi-Fi が使えるので、特に困ったことはありませんでした。
8) 現地で資金調達はどのように行いましたか？
- 基本は、デビットカードやクレジットカードで支払いをしていました。ですが、他国に旅行する際やクリスマスマーケットでは現金が必要な場合があります。その際は、デビットカードで ATM から現金をおろしました。 - クレジットカードやデビットカードは、使えない場合があったので数枚持っていた方がいいと思います。私はクレジットカードを 2 枚とデビットカード 1 枚を持って行きました。

また、支払いの認証方法が日本で使っていた電話番号を使用するものと使えないことがありました（一時休止をしていたため）。帰国前に認証方法を変更できる場合もあるので確認しておいた方がいいと思います。ちなみに、Amazon など 2 段階認証で電話番号が必要な場合も同様です。
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？
- ルンドは小さな学園都市なので、自転車があれば移動に困ることはありませんでした。マルメも電車ですぐ行くことができたので便利でした。（自転車がなければサイクリングもできたので良かったです。） - 買い物に関しても、駅前や家の近くにスーパーがあったのでとても便利でした。しかし、たいてい 22 時に閉まってしまったり、システムボラーゲット（お酒を売っている店）は閉店時間が早かったり、日曜日は休日だったので、日本に比べると少し不便でした。 - 日本から持っていくべきものは、日本食や化粧品（歯ブラシも）、変換プラグなどでしょうか…。私は、味噌汁の素や緑茶・ほうじ茶、地元で有名な豚丼のたれなどの日本食を持っていきました。売っている品は限られますが、Asian スーパーで買えるものもあったので心配しすぎなくても大丈夫です。また、日本からのお土産として、日本のお菓子や小物を持っていくと喜んでくれると思います。
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？
☐ 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。
- セカンドハンドショップを上手く活用するとよいと思います。新しい商品ではなく中古品を買えば、節約ができますし環境にも良いです。また、帰国する際に不要な物は捨てるのではなく、セカンドハンドショップに寄付しました（友達や Facebook を活用して欲しい人に売ったりする人もいました）。 - 自転車を買う場合、良いものはすぐに売り切れてしまうので、現地に着いたらすぐ購入することをおすすめします。多くの学生は中古の自転車を買います。ブレーキがしっかりしているかやカゴや泥ハネ防止のタイヤカバーが付いているかなどは確認した方がいいと思います。また、自転車はよく盗まれるのでロックは絶対買った方がいいです。あと、レシートを取っておけば、要らなくなった自転車を買った店で売れることもあるらしいです。

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： 約 2 週間 ） ☐ 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 - SUSA11
授業内容や試験、授業を受けた感想について

初級のスウェーデン語講座が Arrival day の翌日から 2 週間程度開かれました。文法や頻出単語・熟語など基礎的なスウェーデン語を英語で学ぶことができました。授業レベルはそれほど高くなく、最後の筆記試験もちゃんと対策していれば落ちることはないと思います。留学の序盤でスウェーデン語の基礎を学ぶことができ、その後の生活でも活きた場面があったので、この授業を取ってよかったと思いました。また、いきなりの授業で最初は緊張していましたが、この 2 週間で授業に慣れることができたのでよかったです。

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

国や地域によるコミュニケーションの取り方などの文化の違いを学びました。この授業は、生徒側が自分の体験談や意見を発言する機会が多く、とても楽しかったです。課題は期間が短い割には少し多かったと思います。みんなの前でプレゼンをする機会も 3, 4 回ありました。また、最後には筆記試験がありました。長文の記述問題が多くあるので対策をしないと全然書けないと思います。ですが、過去問や指定図書、授業資料でちゃんと対策をしていれば、合格最低点を下回ることはないと思います。

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

この授業は、「SASH60」に似たような内容を取り扱う授業でした。スポーツ、音楽、文学、映画などの幅広い北欧の文化を学ぶことができました。基本は、レクチャー形式で、授業の中で映画を鑑賞して意見交換を行う機会もたまにあり、楽しい授業でした。期末課題は、決められた期日までに各自が家で行うもので、授業で取り扱った北欧文化を 3 つ取り上げて説明するというものでした。時間があれば書き上げるのは難しくないと思います。

履修した授業科目名

Swedish History from a Nordic Perspective - SASH64

授業内容や試験、授業を受けた感想について

この授業は、スウェーデンの歴史を学びました。基本は、レクチャー形式ですが、セミナーが 4, 5 回あったと思います。セミナーでは、授業までに指定の論文を読んできて、あらかじめ与えられた質問について 6~8 人で議論しました。周囲のレベルが高く、英語も堪能で話に入るのがとても難しかったですが、ディスカッションの良い経験になりました。期末課題は、決められた期日までに各自が家で行うもので、4 つの小論文問題が出されました。

履修した授業科目名

Swedish Society and Everyday Life - SASH60

授業内容や試験、授業を受けた感想について

この授業では、スウェーデンの様々な文化について学ぶことができました。基本は、レクチャー形式ですが、グループワークやプレゼンテーション、フィールドトリップも行いました。プレゼン準備では、スウェーデン人にインタビューをしたり、論文を読んで資料を作成しました。スウェーデンで生活していても知ることができない文化を学べて良い機会になりました。期末課題は、決められた期日までに各自が家で行うもので、3つの小論文問題が出されました。

履修した授業科目名

Food, Tradition and Innovation - SASH86

授業内容や試験、授業を受けた感想について

この授業では、食に関する幅広い分野について学ぶことができました。基本は、レクチャー形式です。グループワークは、ある国の文化的な食べ物を実際に作って食べることで、観察・考察をしてそれを資料にまとめ、プレゼンを行うというものでした。また、Study VisitではDisgusting Food Museumに行き、虫やリコリス、シュールストレミングなどを試食することができました。期末課題は、決められた期日までに各自が家で行うもので、6つの小論文問題が出されました。

履修した授業科目名

Globalization in the Pre-Modern World - SASH35

授業内容や試験、授業を受けた感想について

この授業では、グローバル化を考古学的な視点から学ぶことができました。考古学は、私にとってなじみのないものだったので、特に論文を読むときは難しく感じました。期末課題は、決められた期日までに各自が家で行うもので、4つのトピックから1つ選ぶ形式の小論文問題が出されました。また、「思っていた授業内容と違う！」ということがないように、履修登録の際は、シラバスをしっかりと読み込んだ上で決めるとよいと思います（当たり前かもしれませんが...）。

履修した授業科目名

Swedish Art in a Scandinavian Context - SASH74

授業内容や試験、授業を受けた感想について

この授業では、スウェーデンアートについて歴史的な背景とともに学ぶことができました。基本は、レクチャー形式ですが、Study Visitが2回ほどありました。ルンド大聖堂と美術館に行きました。どちらもすでに授業外で訪れていましたが、先生の解説や問いかけがあり、より深く思考しながら鑑賞することができたので良い経験になりました。期末課題は、決められた期日までに各自が家で行うエッセイ形式で、3つの美術作品を説明・分析しました。

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

あらゆる国の言語の特徴や世界の言語数の減少などについて学びました。全く知らない言語についても知るきっかけになり、それぞれの言語が類似または相違している理由がわかるなど、今まで学ぶ機会がなかった内容だったので新鮮でおもしろかったです。期末課題は、決められた期日までに各自が家で行うもので、3つの小論文問題が出されました。私の場合、期末課題の期間が6月の上旬で、帰国準備の期間と被っていたので忙しかったです。

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	鈴木賢志先生の授業を受け、スウェーデンに興味を持ったことがきっかけです。鈴木ゼミにも入り、スウェーデンのことについて勉強する中でさらに行ってみたいという思いが強くなりました。実は、最初はオーストラリアに留学する予定でしたが、コロナでそのプログラムがオンライン実施または中止になってしまったため断念しました。しかし、留学は諦めきれず、他の留学先を考えた時に一番興味を持っていたのがスウェーデンだったため、ルンド大学への留学を決めました。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	- 英語力向上のため、エンデラン大学の英語発話力向上プログラム（3週間）に参加しました。オンラインだったのでコロナ禍でも参加できました。このプログラムを通して、英会話に対する苦手意識がなくなりました。 - もっと他国の歴史や政治について学んでおけばよかったと思いました。ルンド大学には様々な国から留学生が訪れています。特にヨーロッパ諸国からの留学生が多いです。出身国の話や政治の話をするのが度々あり、その際に自分の知識不足を痛感することがありました。
留学中に役立った書籍、ウェブサイト、アプリ等	留学中によく使ったアプリは、Facebook、WhatsApp、PayPal、Tricount、Currency などです。イベントなどの情報収集は Facebook を中心にしていました。WhatsApp は、現地の新しい電話番号を登録して LINE 代わりに使っていました。PayPal は現金を使わずに友達に送金できるので便利でした。Tricount は、割り勘の計算ができるので旅行などで重宝しました。
大学・学生の雰囲気（職場や同僚の雰囲気）	ルンド大学には Nation と呼ばれるサークルのようなものがあり、たいいてどこかの Nation に入るといいます。学生自身で企画をしてイベントを行ったり、飲食物を販売したり、学生がとても主体的に活動しています。授業では、様々な国から留学生が訪れていたのも、とても多様性に富んでいました。発言も積極的で、自分の意見をしっかりと持ち、主張できる人が多かったです。
滞在先の雰囲気	私が滞在していたのは、寮ではなくアパートでした。中心街から離れており静かな場所でした。隣人とも面識がなく、そもそも顔を合わせたことがありませんでした。なので、完全にプライベートが保たれていて、家ではとてもリラックスすることが

	できました。また、一人暮らしにしては家がとても広かったので、友達を招き何度もパーティーを開きました。キッチンを自由に使えたり、好きな時に友達を招いて一緒に料理を作ることができたのも良かったです。
留学先における交友関係	・ 他国からの留学生で一番仲良くなったのは、同じ学部にも所属していたフランス人の子です。週1でハイキングに行ったり、2人で旅行に行くまでの仲になりました。同じ授業を取ったことはないですが、渡航後1週間のうちに開かれた学部のオリエンテーションで出会い、連絡先を交換しました。友達を作るには、他の留学生もまだ友達がいない初期段階で積極的に行動することが一つの手かなと思います。「Fika しよう」という誘い文句はとても便利なので、仲良くなりたいと思う人にはたくさん使いました(笑)。 ・ また、日本語学科のスウェーデン人の友達はたくさんできました。日本語を学んでいるスウェーデン人や日本人留学生が集まって会話を楽しむ「会話会」という交流会が週1でありました。また、違う曜日にある「Café Multilingua」の日本語テーブルでも似たような交流会がありました。そこで、仲良くなったスウェーデン人と Liseberg (遊園地) や旅行に行ったりしました。中には、現在日本に留学している友達もおり、日本でご飯を食べに行ったり、ディズニーに行ったりと、交流が続いていて嬉しいです。
留学中に困ったこと、つらかったこと、大変だったこと	特に困ったことはありませんでした。強いて言えば、留学前から比べてかなり太ってしまったことですかね(笑)。バスケをしたり、たまにランニングをしていたのですが、ストレスがたまると暴飲暴食をしてしまっていたので体重がけっこう増えました…。米よりもパンやパスタを食べることが多かったのも原因かもしれません。
留学先における学習、課題や試験	・ 事前に論文を読んできると必要がある授業もありました。特にセミナーがある場合は、論文をもとにしっかりディスカッションの準備をする必要がありました。授業の課題の中には、グループで一緒に作業をするものもありました。その延長で、授業外で集まって勉強することもありました。 ・ また、私が勉強する際は、日中は図書館、19時以降は LUX と呼ばれる大学施設を利用しました。LUX は、外に出なければ何時でも滞在することができたので夜中まで勉強した日もありました(朝まで居たこともありましたが大丈夫でした笑)。
大学外の活動(課外活動や自由時間など)	・ 9月末に行われる「Celebrate the European Day of Languages」のイベントに参加し、中学校で日本の紹介をする授業をしました。授業内容は自分で自由に考えることができ、パワポも一から自分で作りました。スウェーデンの生徒の前に一人で立ち英語で説明をするのは、とても緊張しましたが、とても良い経験になりました。そこで会った先生ともお話をする機会があり、スウェーデンの教育システムやフォルクヘイスコーレについて、生の声を聞くことができ、勉強になりました。 ・ 留学中に、「スウェーデンの魅力をもっと日本に発信したい」という思いから、仲間3人とインスタでの情報発信を始めました。また、「現地の人に対し、日本の魅力を伝えたい」という思いから、日本文化を体験できるイベント(おにぎり販売や書道体験)を開催しました。帰国後は、それをもとに一般社団法人スウェーデン社会研究所の学生部として学生団体を立ち

	上げました。（スウェーデンに興味のある方はぜひ入会してください～） ・ 休日には旅行にたくさんに行きました。バックパッカーとしてスウェーデン以外の 17 カ国に行きました。低予算になるよう計画を立てて、色んな国に訪れたのはすごく良い経験になりました。また、「Timetravels」のツアーに申し込み、1 週間ほどラップランドに行きました。北欧ならではの体験をすることができ、最高の思い出になりました。スウェーデンは、他のヨーロッパ諸国にすぐに行けるというのも留学先に選んでよかったと思うポイントです。
留学を志す人へメッセージやアドバイス	留学がどんなものになるかは人それぞれだし、どんな目的を持って、何をするかで変わると思います。もしかすると、他人と比較して劣等感を抱いたり、何をしに留学に来たかわからなくなることもあるかもしれません（自分はそうなってしまった時がありました）。ですが、自分なりの留学の目的を持って、それを忘れずに臨むことができたらきっと素敵な経験になるのではないかと思います。他の人と比べすぎず、自分らしく頑張ってください！