

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	セーデルトーン大学
留学期間	2022年2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）	110万円
保険料	10万円
宿舍費（1か月あたり）	5万円
食費（1か月あたり）	3万円
渡航旅費	13万円

滞在形態関連
1) 種類
・寮
2) 部屋の形態
・個室
3) 設備
・シャワー・トイレ・キッチン・ランドリー・インターネット環境・宅配ボックス 1・お風呂（浴槽）
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

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？
はい
4) 留学にあたり、必須の予防接種はありましたか？
はい

「はい」の場合予防接種の種類：出発当時は、出国にはコロナワクチン接種 2 回が求められたので秋ごろに接種を受けました。
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 ・海外留学先大学の先生 ・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？
とくに治安が悪いと感じることはなかったですが、特定の地域（現地の警察のサイトで確認ができます）ではギャング同士の銃撃事件などがあるみたいです。ただ、そうした地域でなければ特に治安に問題はないと思います。夜遅くはなるべく集団でいるようにするなど基本的な対策はするようにしてください。
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？
携帯は現地の COMBIQ という通信会社の SIM カードを利用していました。使う分だけ買ってなくなったらまた買い足すといった感じです。寮のネットは基本的に安定していますが冬場だとまれに停電が起こって使えなくなることはありました。
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 5 万円ほど現金を持っていき、現金が必要な場合は現地通貨に換えていました。ただ、スウェーデンではどこでもカードが使えるため現金が必要な場面はまずないです。（僕の場合は美容室でのみ現金が必要になりました。）
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きべき物がありますか？
寮の近くには 3 つ大きなスーパーがあるので日用品はそこで買いそろえることができます。また日本人が経営する食料品店も 2 つあるので日本食もそこで手に入れることができます。ストックホルムの中心地にも電車で 40 分ほどで行けるので何か必要になるものがあったら現地調達でどうにかになります。
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？
・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。
海外の公共交通機関はかなり時間に適当なイメージがありましたが、ストックホルムではバス、電車ともに基本的に正確な時間に来ていました。スウェーデンの全体的な雰囲気としてはかなり落ち着いていて日本人と似ている部分がかかりあります。なので僕が持っていた海外のイメージとは違い色々整然としていてびっくりしました。

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？
・その他 「その他」の場合：アーランダ空港から寮の最寄りの Fremingsberg 駅までは Sodertalje 行きの電車に乗って 50 分ほどで着きます。当日は荷物が多くて寮までは大変になると思うので現地の日本人学生に連絡を取って手伝ってもらうことをお勧めします。（セーデルトーン大学で働いている日本人職員を介して連絡を取ってみてください）
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？
一か月遅れで留学に参加したため現地でのオリエンテーションは受けませんでしたが、セーデルトーン大学

の日本人職員の方からオンラインで説明を受ける機会がありました。

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

Sweden: History and Politics

授業内容や試験、授業を受けた感想について

今回の留学で一番初めに受けた授業で、スウェーデンの歴史を中心に学び終盤には現代のスウェーデン社会における問題なども扱っていました。授業は週に1.2回ほどでかなり少ないですが授業前に読む資料がかなり多く大変でした。ただ、授業内のディスカッションの設問などは授業前に資料と一緒に見ることができるので十分に準備ができると思います。基本的に学生が手を挙げて発言し、授業が進んでいくので授業準備には時間がかかるかもしれませんがしっかりとやっておいた方がいいと思います。授業の他に3回小レポートがありました。

履修した授業科目名

Gender and Sexuality in Modern Sweden in a Historical Perspective

授業内容や試験、授業を受けた感想について

スウェーデンにおけるジェンダーの歴史と現在についてを学ぶ授業です。この授業もディスカッションが中心で授業前に資料を読んで準備をする形です。授業では最初にグループが決められ、最終授業のグループプレゼンの発表はそのグループで行います。スウェーデンのジェンダー事情だけでなく他の留学生との意見交換やディスカッションを通してより多くを学ぶことができると思います。

履修した授業科目名

The History of Scandinavia and the Baltic Sea Region: 1850-2000

授業内容や試験、授業を受けた感想について

スウェーデンとその隣国を含めたスカンジナビア半島とバルト海地域を形成するヨーロッパ諸国の歴史やアイデンティティなどを学ぶ授業です。バルト海地域の研究はセーデルトーン大学が有名らしく、専門に研究をしている先生が授業をしてくれます。また、日本や韓国の学生も参加していたので、ヨーロッパだけでなくアジアの歴史も絡めた授業にしてくれていました。ただ、ヨーロッパの歴史の前提知識がある程度必要になるので世界史を全く知らない状態だとかなり難しく感じると思います。

履修した授業科目名

Event and Project Management

授業内容や試験、授業を受けた感想について

グループに分かれて自分たちでイベントの企画、そして最終授業でプレゼンを行い企画書の提出をします。授業レベルが一つ上がった B ということもあり講義の内容もかなり難しかったです。グループで話し合いを行い、企画からプレゼン、課題作成までを行うのでこの授業を取るのには授業に十分に慣れた後期からにした方がいいと思います。留学一発目の授業で取っている子たちがいましたが、かなり大変そうでした。こうした授業は日本でもあまり受けることが少なく、それを留学生の子たちと行うというのはものすごくいい機会だと思うので個人的にぜひチャレンジしてみてください。

履修した授業科目名

Sweden on Stage: Contemporary Drama and Performance

授業内容や試験、授業を受けた感想について

スウェーデンの舞台劇や戯曲の歴史や現在について学ぶ授業です。生徒は自分を含めて 4 人とかなり少なかったです。ヨーロッパの劇文化という新鮮なトピックについて学ぶのは結構楽しかったです。また、授業内では劇の読み合わせをしてその物語について考えたことを話し合ったり、実際にストックホルムの国立劇場で無料で劇を鑑賞する機会もありました。あまり馴染みのない内容かもしれませんが、ヨーロッパでしか体験できない授業だと思うのでおすすめです。

履修した授業科目名

Democracies and Dictatorships in Europe in the 20th Century

授業内容や試験、授業を受けた感想について

ヨーロッパの民主主義や西側諸国とソ連の東西対立などについて学ぶ授業です。個人的にこの留学中で一番面白かった授業でした。基本的に留学生は英語開講の授業を取るのでも留学生ばかりの授業になりがちですが、この授業では 8 対 2 くらいでスウェーデンの学生が多く現地の学生のなかで授業を受けることができるいい機会だと思います。また、先生と授業の内容がかなりユニークで学生一人一人がその時代の人々の役をもってディスカッションを行う回などもありました。

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

留学自体には高校のころから漠然とした憧れがあり、コロナが少し落ち着き始めた 3 年時の春に今回のプログラムの募集があったため応募しました。留学先のスウェーデンに関して当初はあまり具体的なイメージが湧きませんでしたが、アメリカやイギリスといった英語圏の大学に比べ授業料もかなり安く（明治大学の一年分の学費より少し安いくらいです）また非英語圏の中で英語話者の割合が最も多いことなどが魅力でした。そのほかにも治安の

	<p>良さや世界的にもユニークな北欧の社会システムも他のメジャーな留学先にはないものだと思います。大学は首都のストックホルム圏にあり、メディアやジェンダーなど当時興味があった分野の授業が豊富であることも決め手でした。</p>
<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>留学への準備に関してはプログラムの募集があった4月から開始しました。まずは選考のためIELTSの試験勉強と志望書の作成を始め、志望書に関しては2年時の英語クラスの先生に添削を手伝っていただきました。選考に通ってからはオンライン英会話を直前までやっていました。しかし、留学当初は特にリスニングに苦戦することが多く自分自身苦労したので英会話など実践的なことはなるべく多くやっておいた方がいいです。また、現地の公用語であるスウェーデン語に関してはやっておいて損はないと思いますが、現地では引くくらい英語が通じるので特に必要にはなりません。スウェーデン語の授業もあるので現地でも基礎から学ぶことができます。留学に必要な成績には一年のころから力を入れておくべきであったと思いました、僕の場合は成績的にはギリギリだったと思いますが行きたかった留学に成績が足りず行けないというのは悔いが残ると思います。</p>
<p>留学中に役立った書籍、ウェブサイト、アプリ等</p>	<p>現地のことに関してはインターネットで実際にスウェーデン在住の人が書いているサイトなどを主に見たりしていました、YouTubeではスウェーデンの大学に留学している人の動画がいくつかあるのでそちらも見ておくと留学のイメージが湧きやすいかもしれません。また、留学中は現地の英語のニュースアプリを入れたまにチェックをしていました。(The Localというニュースです)</p>
<p>大学・学生の雰囲気 (職場や同僚の雰囲気)</p>	<p>大学はストックホルム郊外にある割と新設の大学で規模はあまり大きくありませんが、学生はスウェーデンのいろいろな地域から来ている印象がありました。留学生の数はそこまで多くないと思います。キャンパスや学生の全体的な雰囲気は都会的な感じで中野キャンパスと似ている部分があるかもしれませんが。施設面は特に図書館がきれいで学生に人気の場所でした、また水曜日と金曜日にはキャンパス内のパブがオープンしているので現地の学生と交流も十分にできると思います。</p>
<p>滞在先の雰囲気</p>	<p>大学と寮があるフツディングはストックホルム郊外の街で外国から移住してきた人も多くとても多文化な場所です。あまりスウェーデンが多文化国家といったイメージはないと思いますが国民全体の約半数に移民のルーツがあり特にストックホルムとその周辺ではそうした空気が感じられると思います。また、スウェーデンは都市であっても自然が多く森や湖がストックホルムにも多くあるのでとてもリラックスしたスローライフの雰囲気が街や人々にあると思います。</p>
<p>留学先における交友関係</p>	<p>留学先では留学生が中心の寮に住んでおり、授業でも留学生向けの授業が多かったのでそこでの交流が多かったです。ただ、前期にはスウェーデン人の学生も寮に何人か住んでいたため現地のことなどを色々教えてもらえました。僕が一年間住んでいたBjorunkllaという寮では各階に共有キッチンがあり、パーティーなどもよくあるので友達はできやすかったです。留学生の多くが半年間で入れ替わりになるので一年間留学する場合はさらに多くの人と交流が持てると思います、前期で仲良くなった友達のところに行き旅行に行った</p>

	りするのもおすすめです。
留学中に困ったこと、 つらかったこと、大変だ ったこと	正直留學生活の中でネガティブなことはあまりなかったですが、留學当初は英語力もあまりなかったため相手の言っていることが分からなかったり、普段の自分が表現できずもどかしく感じるがありました。前期中は常にどこかでこうしたことが付きまといましたが、後期になるとコミュニケーションの面で不自由を感じることはかなり少なくなりました。英語に関しては自分だけでなく周りのみんなも少なからず苦労していて、苦手であったとしても皆互いに理解しようとしてくれるので気にしすぎないことが大事だと思います。スウェーデンは冬になると日照時間がかなり短くなりそうした中で気を病んでしまう子も周りで見かけましたが、寮の友達や日本にいる友達、家族とコミュニケーションをしっかり取ることによって気持ち的に楽に過ごせると思います。
留學先における学習、 課題や試験	基本的に授業は事前に準備をしたものをディスカッションや発言といった形で出すというものがほとんどなので特にまだそのスタイルに慣れていなかった前期には授業前の数日を使って準備をしていました。最初はディスカッション中心の授業には苦戦するかもしれませんがだからこそ準備は他の子たちよりもしっかりしておいた方がいいです、準備不足のまま入ると周りの学生だけで授業が進んでいってしまうと思います。僕自身も最初の授業でこうしたことを経験したのでその後は毎授業時間をかけ準備をし、その結果毎回自信をもって臨むことができ学びも深くなったと思います。試験に関してはレポート形式やプレゼンが多いです。
大学外の活動（課外 活動や自由時間な ど）	授業は基本的に週に1, 2回しかなかったので自由時間は本当に多く、シティの方に遊びに行ったり学期中に旅行に行ったりと色々なことができると思います。特に旅行に関しては飛行機が本当に安い（ストックホルムからロンドンまでが往復で5000円くらい）のでできるだけ色々な国を見に行ってみてください。また、向こうに行ってから案内があると思いますが大学の近くの高校に日本語コースがありそのボランティアもできたりします。普段の生活でも時間がある分日本にいた時と生活のスタイルを変えて新しいことも取り入れてみると面白くなると思います。
留學を志す人へメッセ ージやアドバイス	留學をしたいと考えている人の中には何か明確な目標があったり、人と違うことがしてみたいまたは自分のように漠然とした憧れを持っていたりなどそれぞれあるかと思いますが、僕は理由は何であれそうした気持ちを大事に留學という機会をつかんでほしいと思っています。大学生という時期に自分と同じ気持ちで世界のいろいろな場所から集まってきた同世代の人たちと同じ時間を過ごすということは皆が経験できることではないとても貴重な機会です。そしてその時間の中でいろいろなことを感じ、考え、そして成長する機会があると思います。留學中は多くの楽しいことまたチャレンジングなことなどもあるかもしれませんが、その中でも常に自分がとても貴重な時間を過ごしていることを忘れずできるだけ前向きに、そこでしかできない経験をして自分色の留學を楽しんでください。