

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	2020年2月～2020年3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）	20万円
保険料	1万円
宿舍費（1か月あたり）	5万円
食費（1か月あたり）	5万円
渡航旅費	15万円

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、エアコン、キッチン、ランドリー、インターネット環境。
4) 住居を探した方法	留学先大学の指定。

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？	いいえ。
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。

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？
基本的にスウェーデン国内は、日本と同じくらい治安が良かったです。そのため、特に情報収集は行っていませんでした。しかし常に注意して行動するようにしていました。
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？
寮の部屋には、Wi-Fi がきちんと完備されていたので困ることはありませんでした。また外でそんなにスマホのギガを使うことはなかったので、現地で一か月 5 ギガの sim を購入して使っていました。
8) 現地での資金調達はどのように行いましたか？
現金を使う機会は全くなかったため、クレジットカードを使用していました。しかし、予想外の出費が多かったため、複数枚持っていか、限度額がある程度あるものを持って行った方がいいと思いました。
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がありますか？
寮から歩いて 15 分の場所に大きなスーパーがあり、食材から日用品まで揃っていたので不便なことはありませんでした。日本の調味料も売っていたので、自炊の時も困ることはありませんでした。
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。
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。
バスや電車。

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？
バスや電車。
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？
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
Social Psychology
授業内容や試験、授業を受けた感想について
コロナウイルスの影響で途中までしか受けていなかったのですが、授業は主に自由参加の講義がメインで、セミナーも少しありました。講義では、社会心理学の基礎となる話を取り扱っていました。セミナーでは 4~5 人ほどのグループになって、社会心理学の身近な例を挙げながら考察し、グループで一つのレポートにまとめるといった内容でした。

留学体験記

<p>留学しようと決めた理由や、この留学先を選んだ理由</p>	<p>まず、留学しようと思った理由は、スピーキング力をもっと磨きたい、また日本以外の英語教育に触れてみたいというのが一番の理由でした。スウェーデンではスウェーデン語が第一言語でありながら英語能力が高い国の一つであり、また、スウェーデン社会は男女平等が進んでいる国なので、実際に行って現地の様子を見てみたいと思いました。さらに、アメリカやイギリスなどの国が留学先としては一般的ですが、スウェーデンなら友人からも話を聞いたりできると考えたので、留学先としては珍しいスウェーデンに行って、スウェーデンのことを知り、色々な人に伝えたいと思いました。</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>留学の準備としては、出発約二か月前から平日の夜のアルバイトを辞めて、英語を毎日勉強できる時間を作るようにしました。スピーキングの本を購入して毎日数ページずつ取り組み、TOEFL やIELTS で使用したリスニングの教材を聴いていました。スウェーデン語の本も一冊購入し、基本的な挨拶のフレーズなどを覚えました。また寮では一人暮らしなので、料理も勉強しました。やっておけば良かったことは、スウェーデン語の勉強です。想像以上に英語の案内は少なく、ほとんどがスウェーデン語表記だったので、もっと勉強しておいた方が食材を購入したり、どこか行ったりする時にも便利だと思いました。英語に関して、レベルがとて高かったので、もっと早く、せめてリスニングだけでも頑張っておけば良かったと思いました。</p>
<p>留学中に役立った書籍、ウェブサイト、アプリ等</p>	<p>私より半年ほど先に留学していた友人がいたので、留学前も留学中もその子に分からないことは全て教えてもらい、特に Web サイトに頼ることはありませんでした。留学中はスウェーデンの色々な地域を周っていたので、「地球の歩き方」などの観光本が役に立ちました。また電車とバスを常に利用するので、それらの時刻が検索できる「SL-Journey planner and tickets」というアプリが非常に役立ちました。遠出するときは、「SJ」というアプリで電車などの予約を取っていました。</p>
<p>大学・学生の雰囲気（職場や同僚の雰囲気）</p>	<p>大学の雰囲気としては、色々な国籍や年齢の人がいて多様性があり、一方で賑やかすぎることもなく、居心地がいいキャンパスでした。学生の雰囲気は、何となく日本人に似ていて親しみを覚えました。しかし、授業中の様子は全然違うように感じました。講義はメモを取りながら集中して受けていて、またわからないことがあればすぐに挙手をして質問する積極的な姿勢が多く見られ、勉強をする空間がしっかりできていました。</p>
<p>滞在先の雰囲気</p>	<p>寮には英語の勉強に来た留学生や、ヨーロッパ各国から事情を抱えながら大学に通う人など、様々な背景を抱える人が住んでいました。また、すれ違う時には必ず笑顔で挨拶をしており、雰囲気は良かったです。学生同士の交流についてですが、寮には4つの棟があり、普段は違う棟の人とはあまり関わることがないものの、金曜日になると共有スペースでパーティの様なものが行われ、深夜まで音楽をかけながら食事をして交流を楽しんでいました。</p>

<p>留学先における交友関係</p>	<p>寮の中では、共有スペースで顔を合わせる学生と雑談などをしていましたが、親しくなるまでには至らず、一緒に出掛けるといったことはありませんでした。学校では、スウェーデン人の多い授業を取っていました。しかし、既に仲良しグループで固まっていたためその輪になかなか入っていき、日本人の友人と一緒に受講するなど交友関係はほとんど広げられないままでした。ただ、先に留学していた友人のボランティア先の高校の子たちと交流する機会がありました。</p>
<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>留学中に困ったことは、やはり、他の留学生や学生と関わる機会がほとんどなかったことで、英語を話す機会がなくて困りました。私が最初に受けた授業が特に講義形式で、留学生も少なかったため、英語を聞くばかりでした。また、英語を伸ばしたいと考えて留学しましたが、想像していたよりもスウェーデン語がメインであったため、英語を学ぶには他の留学先が良かったのかなと感じ、辛かったです。スウェーデン語の表記がなかなか読めなかったため、買い物や出かけた時に少し大変でした。</p>
<p>留学先における学習、課題や試験</p>	<p>授業自体は一日2～4.5時間だったので、特に講義が多い日は復習を必ず行っていました。一日に約2時間、自分のとったメモを見ながら教材を見て、丁寧にまとめていました。振り返っていくうちに、わからないことが出てきたらネットで検索をして、それでもわからなければ教授にメールして質問するようにしていました。私がとった授業は課題がなく、勉強は自分が意識して取り組むようにしないとやらずに済んでしまうので、そこは気を付けていました。</p>
<p>大学外の活動（課外活動や自由時間など）</p>	<p>大学が始まる前に、先に留学していた友人がボランティアで日本語を教えていた高校の人たちと一緒に「天気の子」を見に行きました。お互いの文化のことなどを英語で話し、楽しい交流の時間でした。大学が始まってからは主に週末にストックホルムへ観光やショッピングに出かけるなどして、現地の情報を取り込んでいきました。また、ストックホルムから数時間で行けるコペンハーゲンにも一度行きました。EU圏内なので特に面倒な手続きはなく、スムーズに旅行できました。</p>
<p>留学を志す人へメッセージやアドバイス</p>	<p>一番基本的なことは、留学する前に自分が思っているよりも前から語学の勉強に取り組み、努力していくことです。留学中にくじけそうになった時にもモチベーションを維持できるように、自分が留学を通してどんな風になりたいのか明確な目標を持って、そのためにどうしたらいいのか常に考えておくといいのかなと思います。また、自分から関わろうと積極的にいかないと何もしないまま終わってしまうので、勇気をもって一歩踏み出して進んで行ったらいいと思います。ぜひ、留学生生活を充実したものにしてください。</p>