

## 留学報告書



大学



ヘルシンキ旅行

ストックホルムで  
1番お気に入りの場所

留学先国	スウェーデン
留学先高等教育機関名	英文：Sodertorns university 和文：セーデルトーン大学
留学期間	2023年 2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）	50万円
宿舍費（1か月あたり）	9万円
食費（1か月あたり）	3万円
通学費（1か月あたり）	0.8万円
教科書代	0万円
渡航旅費	24.5万円
保険料	4.4万円
その他（日用品、通信費、衣服、お出かけ、 観光等）	15万円

### 滞在形態関連

<b>1) 種類</b>	
<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	
<b>2) 部屋の形態</b>	
<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋	
<b>3) 設備</b>	
<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（   ）	

<b>4) 住居を探した方法</b>
<input checked="" type="checkbox"/> 海外留学先大学の指定 <input 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 ( )
<b>5) 大学までの利用交通機関と通学時間 (片道)</b>
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)：バス使用時:約 15 分、徒歩のみ：約 20 分

現地情報
<b>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？</b>
<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ <input checked="" type="checkbox"/> わからない
<b>2) 現地で病院にかかったことはありますか？</b>
<input type="checkbox"/> はい (利用機関名： ) <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
<b>3) 保険について、現地の医療保険に加入しましたか？</b>
<input type="checkbox"/> はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
<b>4) 留学にあたり、必須の予防接種はありましたか？</b>
<input type="checkbox"/> はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ 「はい」の場合予防接種の種類：
<b>5) 学内外で問題が発生したときは、誰に相談しましたか？</b>
<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 checked="" 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 ( )
<b>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？</b>
安全でした。外務省、日本大使館からの危険情報に関するメールを読んでいました。
<b>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？</b>
Wi-Fi を使用していました。スマートフォンは SIM カードを差し替えて使っていました。
<b>8) 現地での資金調達はどのように行いましたか？</b>
両親に銀行口座への送金をお願いしていました。
<b>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？</b>
基本的に何でもありました。だしの素は持っていくと良いと思います。
<b>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？</b>
<input type="checkbox"/> 海外送金 <input type="checkbox"/> クレジットカード <input checked="" type="checkbox"/> 座振込 <input type="checkbox"/> その他 ( )
<b>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。</b>
冬はとても寒く、夏は半そでも暑いくらいの気温でした。湿気がなく、乾燥しているため、保湿クリームは常備していました。

## 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：国際日本学部の私含む 2 名は他の留学生よりも 1 カ月遅れて到着したため、現地の日本人職員さんが特別にオリエンテーションとキャンパスツアーを行ってくださいました。）  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

Social Psychology

## 授業内容や試験、授業を受けた感想について

レクチャーとセミナー(グループワーク)から成る授業で、グループワークの課題提出と最後に試験がありました。正規生が受けている授業に留学生も混ざって受けるイメージです。レクチャーは、文献を読み、それに関する授業を受けるという流れでした。グループワークは、英語とスウェーデン語に分かれており、留学生は英語の方を選択し、4～5 人のグループになって一つのプロジェクトを行いました。授業数が他の授業に比べて多いため、大変ではありましたが、友達と仲良くなることができました。テストは、文献と授業内容を総合的に勉強する必要があったため、私はとても苦労しました。

## 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

セミナーが中心の留学生のみが履修できる授業でした。授業数はとても少なかったです。文献を読み、ワークシートの質問に対する答えを考え、授業でディスカッションを行うという流れでした。試験はなく、最終レポートとブックレポートの提出がありました。授業のうちの数回がグループワークで、6 人くらいのグループに分かれ、文献を読み、レポートを書き、プレゼンテーションを行いました。

## 履修した授業科目名

The Tourist Company

## 授業内容や試験、授業を受けた感想について

レクチャーとセミナー(グループワーク)から成る授業で、最後に試験とグループワークの課題(レポートとプレゼンテーション)がありました。レクチャーは、正規生の中に混ざって受けました。セミナーは留学生のみで行われ、4～5 人のグループを作り一つのプロジェクトを進めました。教材や文献もたくさん読みました。試験は授業のスライドが中心だった印象です。

## 留学体験記

<b>留学しようとした理由や、この留学先を選んだ理由</b>	大学入学前から、大学生のうちに海外に行ってみたく、留学してみたいという思いがありました。ヨーロッパに行ってみたく、英語が通じること、住みやすいと聞いていたことから、スウェーデンを選びました。
<b>留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備</b>	出来る限り英語の勉強をしてから行きましたが、最初の時点でもっと英語力があればよかったなと思いました。ヨーロッパに関する知識(アーティスト、文化、音楽)があるとより楽しめたのではないかと思います。
<b>留学中に役立った書籍、ウェブサイト、アプリ等</b>	Google 翻訳、Paypal、Duolingo 等。
<b>大学・学生の雰囲気 (職場や同僚の雰囲気)</b>	年齢や国籍が様々で、多様性で溢れているなという印象でした。先生やスタッフの方はとてもフレンドリーでした。
<b>滞在先の雰囲気</b>	暖かくなるにつれて、町や大学がにぎやかになっていきました。冬と夏とではまるで違う国であるかのように、景色も違いました。自然がたくさんあり、穏やかで、ゆっくりと時間が流れている感じでした。
<b>留学先における交友関係</b>	留学生の友達がたくさんできました。ヨーロッパ出身の友達が多かったです。年齢は様々で、私より年上が多かったです。 なかなか関わる機会がすくなかったため、スウェーデン人友達を作るのは難しかったです。
<b>留学中に困ったこと、つらかったこと、大変だったこと</b>	仲の良い友達が出来るまではとても寂しかったです。SIM がうまく機能しなかった時、オンライン決済がうまくできなかった時、ストライキで電車が止まってしまった時は大変でした。
<b>留学先における学習、課題や試験</b>	日本の大学のシステムとは異なり、授業がとても少なく驚きました。自主性が重要だと感じました。英語をたくさん読むことに慣れていない私は、文献をたくさん読むのに苦労しました。ちゃんと勉強すれば、試験も課題もクリアできると思います。
<b>大学外の活動(課外活動や自由時間など)</b>	近くにある高校で日本語ボランティアを行いました。ESN という組織のイベントに参加してみたり、友達と出かけたり、ヨーロッパを旅行したりもしました。
<b>留学を志す人へメッセージやアドバイス</b>	最初は友達もなくて、スウェーデンのことも全然知らなくて、一人暮らしも海外に行くのも初めてで、英語もままならなかった私ですが、チャレンジし続けるうちに、友達も増え、出来ることも増えてきて、「楽しかった。留学して本当に良かった。」と言って留学を終えることが出来ました。大変なことたくさんありましたが、すごく良い経験になると思います。