

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 : Soderton university 和文 : セーデルトーン大学
留学期間	2024 年 8 月 ～ 2025 年 1 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）	77 万円
宿舍費（1 か月あたり）	8.5 万円
食費（1 か月あたり）	3 万円
通学費（1 か月あたり）	0.9 万円
教科書代	0 万円
渡航旅費	18 万円
保険料	5 万円
その他（海外旅行）	25 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）： バスの場合 10 分 徒歩の場合 25 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： ） ☒ 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？
スウェーデンの治安は日本と同等なくらい安全だと感じました。しかしながら、南の地域（ウプサラ）は治安があまり良くないと現地の友人が教えてくれた為貴重品類は全て内ポケットの中に入れておりました。
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？
目立ったトラブルは発生しなかったが、通信状況がやや遅いと感じました。
8) 現地での資金調達はどのように行いましたか？
親に自分のデビットカードに振り込んでもらっておりました。
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くべき物がありますか？
現地での買い物は基本的にカード決済がメインな為手間があまり掛からずとても便利だと感じました。現地で調達できないものは特にございませんでした。
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 ☐ 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。
クレジットカードは海外で使えるように備えといた方がいいです

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： 2 日 ） ☐ 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
Introduction to business English

授業内容や試験、授業を受けた感想について

こちらの授業では実際に生徒が特定企業の社員としてプレゼンテーションを行う事でビジネス英語を学んだり利用したりする機会が多く、企業で求められる英語表現を身につけることができ、言葉の使い方やコミュニケーションスキルが向上したと感じました。他にも、相手にわかりやすく情報を整理して伝える能力や、自分の意見を明確に伝える力も伸びたと感じました。この授業では、実際のビジネスシーンで役立つ知識や経験を積むことができる機械ともなりました。こちらの授業ではテストはなく、プレゼンテーションと企業ミーティングが最終評価されます。複数のグループごとに分かれるので少人数の目の前でプレゼンを行う為比較的やりやすかったです。しかし、企業ミーティングは実際の社員に成り切って与えられたトピックについてディスカッションを行う為、難易度はハードでした。

履修した授業科目名

Imperialism and colonialism, Gender and intercultural perspective

授業内容や試験、授業を受けた感想について

こちらの授業では主にヨーロッパ、アフリカで行われた植民地支配、帝国主義をスウェーデンがどのような役割を担っていたのかを学習しました。よって、植民地主義と帝国主義の歴史的な背景を十分に理解することができ、世界の政治、経済がどのように形成されたのかも知ることができました。また、テストがない代わりに複数のグループに分けられ行われるプレゼンテーションがメインとなります。私にとってプレゼン内容のレベルが高く、世界史の事前知識も必須だと感じました（先生、生徒両方から沢山の質問の受け答えの機会が設けられます）。

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

私はもとより LGBTQ やジェンダーに対して興味を抱いておりました。スウェーデンはジェンダー平等の先進国として、リーダーとして評判が高く男女平等を社会の重要な価値観として捉えられています。そのため学問においても研究するレベルが一層と深かったり、他の国々（日本を含む）のジェンダーモデルを調査、比較する機会も多かったです。こちらはテストがございませんがブックレポートが最終重要課題となっております。読む本のページ数は基本的に 120 ページ以上だったので直前に仕上げるのではなく余裕を持って仕上げることをお勧めします。

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
こちらの授業では主にスカンディナヴィア半島周辺の地域や国々の歴史について学習します。スカンディナヴィア半島はノルウェー、スウェーデン、フィンランドなどの北欧を示し、自然や歴史的な文化が豊かです。この授業で、北欧諸国の文化的背景や社会構造を理解することができ、現代の政治や経済にも深い洞察をあることができました。特にヴァイキング時代という 1800 年初期の時代から現代までフォーカスを当てることによって福祉国家に至るまでの経緯を学ぶことで現在起きている問題などを理解することができました。こちらの授業はテストはなく、最終レポートが最終評価となっております。内容は全授業のまとめのようなものだったのでやや簡単でした。

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	留学を決めた理由は、主にコミュニケーション能力の向上、英語力の強化、そして異文化理解の深化にあります。まず、異なるバックグラウンドを持つ人々との交流を通じて、柔軟で多様なコミュニケーションスキルを身につけたかったからです。自分の考えを異なる文化や価値観の中で伝えることは、自己成長に繋がると感じています。また、英語を日常的に使用する環境に身を置くことで、実践的な英語力を高めることができると考えました。語学の上達は、単に語彙や文法を学ぶだけでなく、現地の人々との会話を通じて、より自然で豊かな表現ができると感じたからです。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	確かに語彙力も大切ですが、やはり授業よりも他の生徒たちと話す機会が圧倒的に多いため、発音や日々使われるフレーズの学習準備が大切だと感じました。
留学中に役立った書籍、ウェブサイト、アプリ等	ネットフリックスでドラマ、映画などを英語吹き替えで閲覧すること。vrchat という Web サイトでは世界のあらゆる国の人々とコミュニケーションが取れるので学んだ英語をそこで利用したりしてい

	ました。
大学・学生の雰囲気 (職場や同僚の雰囲気)	日本人、韓国人以外はみんなとても活発だと感じました。
滞在先の雰囲気	自然が多く、リラックスができる雰囲気でした。
留学先における交友関係	私はドイツ人、オランダ人、スペイン人、イタリア人、中国人、韓国人、このように多くの海外の方達と交友関係を築くことができました。特にイタリア人と会話の波長が合うため親友レベルまで達していました。
留学中に困ったこと、つらかったこと、大変だったこと	やはり日本食が食べれなかったことが一番辛く、大変でした。また、海外の人たちとは生活リズムにおいても相違があったためなれるのには時間がかかりました。
留学先における学習、課題や試験	留学先ではテストがない科目がほとんどで授業も週に 2 回ほどのため一見楽そうに見えますが課題の量はとても多く、またプレゼンの準備も加えてありますので、高いレベルの英語力が求められます。
大学外の活動(課外活動や自由時間など)	私の場合は友達とバーに行ったり、ストックホルム周辺を満喫しておりました。また、スウェーデンは他のヨーロッパの国からも近いのでイタリアそしてイギリスに旅行に行ったりなどしていました。暇な時間は寮に共同キッチンがございましたのでそこで海外の方々と料理したり会話したりしていました。
留学を志す人へメッセージやアドバイス	留学は人生においても大きなターニングポイントと言えます。なので最初は環境に慣れず多少不安だったり、怖かったりしますが自分を見つめ直すとても良い機会とも言えます。そのため今後について、就活、自分がやりたいことは何なのかを考える時間が増えるのでとても良い経験だと思います。
就職活動について 就職活動中・終了に関わらず、就職活動について感想・アドバイスをお願いします。例えば、留学前や留学中の就職活動へ向けた準備や、帰国後に就職活動を始めるにあたり注意すること等。 ※就職活動をこれから始める場合は、留学経験を通して就職活動に対する意識や希望する	

就職先の変化等を教えてください。

私は現在大学 2 年生で長期インターンを始めました。留学で得た英語力はとても良いバックグラウンドとなったため海外の商品を研究、調査そして日本にその商品を導入することによってどのような利益が得られるのかを知ることまた、海外マーケティング、商談をメインとするインターンに合格することができました。将来は留学の経験を用いて商社、外資そして営業という業界で就職先を探そうと考えております。