

留学報告書



留学先国	スウェーデン王国
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	2024 年 8 月 ～ 2025 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）	150 万円
宿舍費（1 か月あたり）	11 万円
食費（1 か月あたり）	4 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	24 万円
保険料	9 万円
その他（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）： 10 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？
基本的にはとても安全です。
7) パソコン、携帯電話、インターネット接続について、現地での利用はいかがでしたか？
WIFI はどこにでもあります。
8) 現地での資金調達はどのように行いましたか？
奨学金をいただいていた。
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？
必要なものは全てあります。

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？
☒ 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。

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 週間ほど ） ☐ 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
Critical Animal Studies
授業内容や試験、授業を受けた感想について
動物の権利についての授業でした。動物の権利について他の領域と絡めながら学びます。例えば芸術やメディアの中で動物がどのように扱われているか、そこにパワーバランスがあるのか。動物の権利が及ぼすジェンダー観への影響などです。ディスカッションが多い授業で様々な国やヴィーガンやベジタリアンの方の価値観を学べる面白い授業でした。

履修した授業科目名
Gender, Citizenship, and Migration
授業内容や試験、授業を受けた感想について
移民をかなり受け入れてきたスウェーデンで移民について学んでみたいと思って取りました。法律と雇用主の間で、市民権の有無やジェンダーがどのように移民に影響するのかということについての授業でした。グループプレゼンがあり、グループでカフェに集まってプレゼンを作ったり、話し合ったりしていました。グループごとに発表の方法が面白くて、そういった面でも勉強になった授業です。

履修した授業科目名
European Integration at a Crossroads: History, Identities and Values
授業内容や試験、授業を受けた感想について
第二次世界大戦後の分裂したヨーロッパがどのようにして統合されていくのか、ECSC から EU までの流れをたどっていくような授業です。ヨーロッパをいかにソ連から守るか、いかにドイツの軍事国家としての再生を防ぐか、アメリカとソ連の対立など、様々な側面からヨーロッパ統合を学ぶ授業でした。特に東欧からの留学生も多く、彼らと話していると、ロシアに対する危機感が伝わってきました。

履修した授業科目名
Swedish for Exchange Student: Level 3
授業内容や試験、授業を受けた感想について
実は留学が始まった後にスウェーデン語の学習を始めて、春学期前にテストを受けてこの授業を受けさせてもらいました。ルンドではみんな英語を話すのでスウェーデン語を学ぶ意味は小さいのですが、それでもスウェーデン語で買い物ができるようになったり、美容院で髪を切っている間に雑談できるようになったりと少しずつはまってきました。授業はすべてスウェーデン語で行われて半分も何を言っているかわからなかったのですが、予習をしていけば大丈夫でした。言語的に似ているドイツ人やお隣のフィンランド人が多かったです。

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	日本を一度出て、違う街で、違う人と、違う価値観の中で暮らしてみたいと思ったのが留学のきっかけです。特にスウェーデンはジェンダーや政治・環境意識の点でかなり日本とは異なると聞いて気になっていました。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	留学の機械を最大限生かすために、行くまでに英語をできるだけ伸ばそうと頑張りました。 もっともっと洋画を見ていけばよかったと思います。
留学中に役立った書籍、ウェブサイト、アプリ等	Note。いろんな方の体験談が書いてあります。

大学・学生の雰囲気 (職場や同僚の雰囲気)	学生は皆優しくて、知的で、アクティブな人が多いです。 ネーションという学生団体でいろいろなイベントを行っています。
滞在先の雰囲気	ルンドは本当に暮らしやすい落ち着いた学生街です。自然も多くリラックスできる一方で、学生イベントもたくさんあり楽しく過ごせます。隣にはスウェーデン第三の都市マルメやデンマークのコペンハーゲン空港もあります。旅行にも最適。
留学先における交友関係	授業でできた友達、日本語コースのボランティアを通してできた友達、バレーチームの友達などです。
留学中に困ったこと、つらかったこと、大変だったこと	友達と旅行に行く直前に財布とパスポートを無くしました。翌日街中を探し回った結果、バス会社に届いていました。スウェーデンの安全性に感動しました。
留学先における学習、課題や試験	テストやプレゼン、レポートなど様々。スウェーデン語のクラスではグループディスカッションのテストがあった。
大学外の活動(課外活動や自由時間など)	バレーチームやボランティアへの参加、ネーションのイベントへの参加など。
留学を志す人へメッセージやアドバイス	留学で学べることは本当にたくさんあります。日本で生まれ育った私にとって、異国の地でいろんな人と関わり、いろんな経験をできたこの一年間はかけがえのないものです。もし留学を迷っている方がいれば GOGOGO です。
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。	
就活はこれからです。留学を通してやっぱり海外で働ける機会が多い業界により興味が湧きました。また人と直接人生や価値観について話すのも好きなことに気づいたので営業とかにも興味を持ちました。	