

留学報告書



ルンドの雪の日



留学終了のお別れパーティー



ミッドサマーのイベント

留学先国	スウェーデン
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	3 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）	8 万円
食費（1 か月あたり）	2 万円
通学費（1 か月あたり）	1 万円
教科書代	万円
渡航旅費	38 万円
保険料	10 万円
その他（ ）	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（ 電動スクーター ）
通学時間（片道）： 通学方法によるが学校までの距離は 3km だった。

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？
とても良い。一度無くしものをした際警察に行き、無事取り戻すことができた。
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？
町中に wifi があるので便利だった。
8) 現地での資金調達はどのように行いましたか？
オンラインで有休のインターンシップをしていた。アルバイトを探すのは難しく、スウェーデン語が話せることが必要な印象があった。
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？
ほとんどのものが手に入る。スーパーの数は多くはないが困らない。アジアスーパーがある。
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？

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） ☐ いいえ

履修した授業科目名
SASH83: Technologies and Swedish Culture
授業内容や試験、授業を受けた感想について
10 人以内の少人数クラス。とにかく事前資料が多く、数日間で 100 をこえるページの文献を読まなければいけない時もあった。授業の半分程度がディスカッション。先生はとても優しい。 試験はエッセイで、持ち込みが可能だったのでそこまで苦労はしなかった。 授業内容はスウェーデンのこれまでのテクノロジーの歴史について幅広い分野から学ぶ。時には専門的すぎる内容になるので事前準備が大事だと感じた。

SASIO3: Concepts, Challenges and Approaches in sustainability Studies
授業内容や試験、授業を受けた感想について
中規模の授業でかなり緩めの授業。授業内のプレゼンや excursion、最終レポートがある。先生は回ごとに変わるオムニバス形式。 さまざまな分野からサステナビリティについてとらえ、今後の世界のあり方について考えていくような授業。回によって自分が興味を惹かれる分野とそうでないものに分かれると思われる。

履修した授業科目名
SASE12: Economic History: Family and Work - Scandinavia in an International Perspective
授業内容や試験、授業を受けた感想について
中規模の授業で授業数や課題、テスト形式が豊富。プレゼンや口頭試験、エッセイなど充備するものが多い。 スウェーデンの人口動態を社会制度や社会意識の変化、経済状況に照らし合わせて分析していく。グラフの制作などがあったが、経済学部でなくても履修が可能。

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	ゼミで北欧について学んでいるため。社会制度の違いなどを肌で感じてみたかった。また四年制大学に通いたかったため、ルンド大学を選んだ。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	特にない
留学中に役立った書籍、ウェブサイト、アプリ等	DeepL, Google Scholar, Skånetrafiken(スコーネ内の交通機関アプリ)
大学・学生の雰囲気 (職場や同僚の雰囲気)	穏やか。さまざまな学部があるのでいろんな人がいる。
滞在先の雰囲気	静か。二人暮らしでコリドーのような大人数でのシェアスペースがないため、パーティー向きの寮ではなかった。ランドリーが自分の家にあるのが他の家に比べて最大の利点だった。
留学先における交友関係	Nation に参加すると多くの友達ができる。日本語学科の授業に参加したりした。パーティーなどに参加すると友達が作りやすい。
留学中に困ったこと、つらかったこと、大変だったこと	就活が重なったため生活リズムが狂った。 家为中心街や学校まで遠かったので自転車が壊れたり、盗まれた時は不便だった。留学最初の期間は友達が少なかったので寂しかった。

留学先における学習、課題や試験	授業次第で忙しくも楽にもできる。友達と勉強することが多かった。
大学外の活動（課外活動や自由時間など）	友達と隣町まで遊びに行ったり、nation のイベントに多く参加したりした。オンラインのインターンシップや就活、また旅行にも多く行った。
留学を志す人へメッセージやアドバイス	とても素晴らしい街で少なくとも自身にとっては最高の環境で一年間ではなくバチラーからマスターまで正規入学して学びたいと思える場所だった。可能な限り沢山の旅行に行き、海外の文化に触れることを勧めたい。
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。	
ポストンキャリアフォーラムに参加した。そのため就活期間は 5 月から 12 月程度だった。留学前に国内で面接やテストに慣れるように心がけた。実際に全てオンラインで済ませることは可能で、メールなどで人事の方に相談すれば大抵の場合アドバイスや日程調整などしてくれる。 不安を感じることもあったが、海外大学に留学していると院進やギャップイヤーを取ることなど就職だけが全てではないという気持ちになる。	