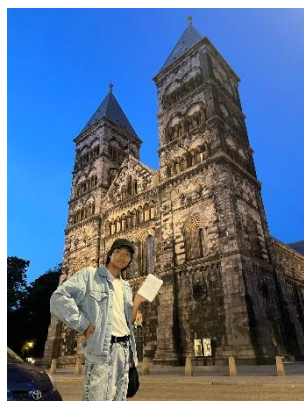


留学報告書



ルンド大聖堂



ルームメイトとのムービーナイト



春を告げるスイーツのセムラ



クリスマスシーズンのルンド市内広場



夏至の深夜の大学図書館

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	2 年生

留学費用（概算）	
授業料（プログラム費用）	162 万円
宿舍費（1 か月あたり）	9(秋学期),9.5(春学期)万円
食費（1 か月あたり）	2.5 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	19 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（デスク、照明、ベッド・マットレス、共用キッチン、共用ランドリー）
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）： 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：Vårdcentralen Getingen） ☐ 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？
何回か夜間に外出する事がありましたが、基本的には不審者などを見かける事はありませんでした。 危険情報は出国前に調べた情報や大学・友人からの情報を主に参考にしました。 一度だけ、別の寮の1階に住んでいる友人の部屋へ行った際に、不審者が外から叫んでくる事があり、同席していた友人らが追い返した上で、銃を持っている可能性があったので警察に連絡し到着を待ってから解散しました。友人の中には現地の住人もいましたが、全員このような経験は初めてだったそうです。

7) パソコン、携帯電話、インターネット接続について、現地で利用はいかがでしたか？
寮のインターネット設備は有線用のコネクタのみで自身で Wi-Fi ルーターを用意する必要がありましたが、特に問題はありませんでした。スマホの SIM に関しては、到着日に無料の電話番号付き SIM カードを受け取る事が出来ましたが、場合によっては使用できなくなる事もあった為、複数の SIM を使い分けました。私の SIM はシェンゲン協定圏全域で使用できるとのことでしたが、コペンハーゲンへの校外学習を含めスウェーデンを出ると通信が止まってしまったので番号なしの通信用 E-SIM を自身で別途購入しました。
8) 現地で資金調達はどのように行いましたか？
基本的には全て日本の口座のクレジットカードかデビットカードで支払い、現金を使う機会は殆どありませんでした。
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？
スーパーマーケット、ホームセンター、セカンドハンドショップなどは一通りルンドの街の中にあるので、食料品や生活必需品の殆どは現地で入手可能でした。便利グッズ(室内用の小さい物干し、冬用の便座カバー、メラミンスポンジなど)を幾つか日本から持っていました。現地では百円均一店や雑貨店が近場にあまり無く値段も日本に比べると高額なので、冬場や退去時の清掃にかなり重宝しました。
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（明大サポートを仲介した送金）
11) その他、生活等に関して参考となる事があれば教えてください。
寮の場所などにもよりますが、移動や通学などで自転車は殆どの場合必需品になります。盗難が非常に多いのでロックは厳重に掛けていました。新品に比べると中古の方が入手しやすく盗難のリスクも少ないですが、サイズが合う物が少なかったり故障が多いこともよくあるので複数のお店を回って吟味する事をお勧めします。また、帰国時に売却したい場合はお店によってルールや受付期間が異なるので多少の情報収集が必要になります。

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 週間程度 ） ☐ 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
SASH56 Modern Design in Scandinavia
授業内容や試験、授業を受けた感想について

スカンジナビアの国々におけるデザインについて、時系列順に代表的な製品や出来事を学びました。それぞれの時代やアイテムごとにデザインの特徴や背景が講義の主な内容でしたが、国の文化や歴史とも深く関わるのでより広い視野でデザインについて学ぶことができました。また、講義の中で実際の製品を使ったグループワークやルンドにある博物館で様々なデザインに触れる機会もあり、様々な体験を通して学びを深めることができました。テストはレポートの提出で行いました。

履修した授業科目名

SASH80 Swedish Music in Contemporary Culture

授業内容や試験、授業を受けた感想について

主に 20 世紀から 21 世紀までのスウェーデンの音楽について学びました。各時代を代表するアーティストや楽曲、また行事やプロダクションなどの周辺環境についての解説が主な内容でした。講義は実際に楽曲を聞きながら行い、Spotify のプレイリストも共有されるので講義外の時間に聞き直す事もできました。知っている楽曲やアーティストも度々登場するのでスウェーデンの音楽の影響力を実感する事も多かったです。その回を担当する先生によってはディスカッションなどもあり、ただアーティストや楽曲を覚えるだけでなく、音楽に対する価値観やスウェーデンの歴史の中で音楽が担ってきた役割についても深く学ぶ事ができました。テストは筆記試験で行いました。

履修した授業科目名

SASH03 Swedish Film

授業内容や試験、授業を受けた感想について

黎明期から現代まで、スウェーデンにおける映画の歴史について学びました。事前に概要と背景の解説を行った上での映画鑑賞と鑑賞後のディスカッションが主な内容でした。様々な時代の作品を鑑賞しましたが、基本的にスウェーデン語音声なので英語字幕版でした。作品によってはストリーミング等での英語字幕版の配信が行われていなかったり、視聴手段自体がかなり限られている作品もあるので貴重な作品に触れながらスウェーデンの映画を通して文化やそれを取り巻く福祉・政治的な背景を学ぶことが出来ました。日本やアメリカの映画とはかなり毛色が異なる作品を扱うので少し抵抗のある物もありましたが非常に新鮮な体験をする事ができました。テストはレポートの提出で行いました。

履修した授業科目名

SASH74 Swedish Art in a Scandinavian Context

授業内容や試験、授業を受けた感想について

紀元前から現代までのスウェーデンの芸術について学びました。作品を参照しながら各時代の芸術作品の特徴や歴史についての解説が主な内容でした。参照する作品は主にスウェーデンを代表する作家の作品や文化財なので、自身でストックホルムを訪れた際に講義で扱った作品を実際に鑑賞する事が出来ました。また、校外学習で聖堂や博物館などの施設や市内の見学を行いました。先生による解説と併せて見学することが出来るので、スウェーデン全体の芸術だけでなくルンドの街についてもより深く知ることが出来ました。テストはレポートの提出で行いました。

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	エンターテインメントや食べ物などの外国の文化の内、日本で触れることのできる物は英語圏からの物が多い印象があったので、より多様な文化について学びたいと思った為。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	滞在する街や訪れてみたいと思っている街についての事前知識を入れておくこと。現地で入手できる食材を把握しておくこと。病院や警察など緊急時に駆け込む場所を把握しておくこと。
留学中に役立った書籍、ウェブサイト、アプリ等	言語関連は Deepl 翻訳で対応する事が多かったです。ルンド市内のバス移動やスコーネ県内の電車移動は Skånetrafiken のアプリが必須でした。旅行など遠出をする場合は Ubigo, omio, Skyscanner などのアプリが役に立ちました。
大学・学生の雰囲気（職場や同僚の雰囲気）	イベントが多く、フレンドリーで外交的な人も多かったです。
滞在先の雰囲気	歴史も自然もあり、景観は非常に良かったです。公用語はスウェーデン語ですが、困ったときに英語で助けてくれる人も多かったです。
留学先における交友関係	ルームメイトや、学期始めのイベントなどで知り合った人を中心に交友関係が広がりました。
留学中に困ったこと、つらかったこと、大変だったこと	公共機関のシステムが少し違うので怪我や病気などの緊急時の対応が少し大変でした。また、サブスクや映画などアクセスできる娯楽は国によって違うので、稀に日本との疎外感やじれったさを感じる事がありました。
留学先における学習、課題や試験	テスト、プレゼン、レポートの主に 3 つで成績が決まりますが、講義によって方式は変わりました。また、グループディスカッションを行うセミナーを開講する講義もありました。
大学外の活動（課外活動や自由時間など）	冬場はルームメイトや友達とのディナーなど室内でできる事を楽しむ事が多かったです。暖かくなってくる春先からは周辺国への旅行を定期的に行いました。
留学を志す人へメッセージやアドバイス	大変な事、辛い事もあるかも知れませんが、留学先でしかできない体験が沢山ありました。しっかりと目的を持っていけば一生ものの経験が出来ると思います。
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。	

本格的な就職活動は帰国後になりましたが、登録やエントリーなどの事前準備は留学先で行う事になるので友人などと連絡を取り合って常に情報を入れておく事をお勧めします。