

留学報告書



ぴっぴの家でピッと写真撮影



アビスコでオーロラ



ストックホルムの湖で



寮のキッチンでカードゲーム



大学で出会ったスウェーデン人の子とカフェ

留学先国	スウェーデン
留学先高等教育機関名	英文：Södertörn University 和文：セーデルトーン大学
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）	167 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）	1 万円
教科書代	0 万円
渡航旅費	30 万円
保険料	5 万円
その他（海外旅行代）	50 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）：徒歩 15 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：Hedda care, Sartwell Creek Health ） ☐ 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？
旅行で行ったバルセロナでスマートフォンをすられました。幸い友達と行っていたのと、iPad を持参していたのですぐに機能を停止させることはできましたがいまだに戻ってきません。スウェーデンに帰ってから新しいスマートフォンを購入しました。
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？

問題なかった。
8) 現地で資金調達はどのように行いましたか？
Wise というカードを使って送金や支払いをしていました。日本の銀行アプリは三井住友銀行が使いやすかったです。セーフティパスにログインしておくとも SMS 認証などの心配はいりません。ただ親の番号などに変更しておくことをおすすめします。
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？
キャッシュレス決済がほとんどなため留学用のカードなどがあると便利だと感じました。現地はセカンドハンドが主流のためなんでも案外安く購入することができます。
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。
カードの上限やセキュリティについては日本にいるうちに確認しておいた方がいいです。

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：1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
Introduction to Business English
授業内容や試験、授業を受けた感想について
先生がイギリス出身の方で課題のフィードバックが非常に手厚く最初に取る授業としては英語に慣れるという面で非常に良かったと感じた。授業では基本的にグループワークやペアワークが中心で、ディスカッションをしながら進められた。内容としては授業のタイトルの通りビジネスシーンで使う英語をメインに扱い、大きな課題としては自分で商品をプレゼンするものと企業ミーティングのロープレだったと思う。授業は週二回に時間と平均的な時間だったが課題の提出が毎回あったりエッセイベースの課題もあったりして継続的な学習が必要な授業だった。ただし課題の難易度はそこまで高くなくフィードバックをくれるためそこまで心配しなくてよかった。スウェーデン人の学生と授業を受けるためスウェーデンについても知ることができ、内容も実践的なビジネス英語で非常に楽しい授業だった。

履修した授業科目名
Academic English: Speaking and listening

授業内容や試験、授業を受けた感想について

ビジネス英語と同じ先生だったため、セットで受講すると授業の形式などに戸惑うことはなく、違う角度から英語を学ぶことができると思う。課題に関してはこちらの方がハードで、文献を読んできて自分なりのメモを提出するというものが毎回の課題だった。また授業の後半 45 分ほどは各グループによる文献の解説と考えてきたディスカッションテーマで小グループのディスカッションをリードするという内容だったため、自分が担当の回はかなりの準備が必要だった。ただその責任感の分、終わったときは非常に達成感があり自信がついた。書くエッセイが多かったり毎回の課題に時間がかかったりするが、授業が終わった後には学術的な英語の使い方がはるかに伸びていることを感じることができる。ここで学んだ表現などがこの授業のあとにとった授業でレポートやエッセイを書くときに非常に役立った。

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

留学中に取った授業の中で一番面白い授業だった。私がスウェーデンで学びたいと思っていたうちの一つであるジェンダーに関する授業で、スウェーデンにおける性やジェンダー観がどう変化していったかというのを主に学んだ。授業で大変だった点としては読まなくてはならない参考文献の量である。一冊 40 ページくらいの文献を多い時で 4 つ次の授業までに読んでこなくてはならず、読んでこないとディスカッションについていくことができないため、リーディングを非常に頑張った。授業を通して、スウェーデンがいかに LGBTQ+ の観点で進んでいるのか、なぜそのような社会になっていったのかを学ぶことができ、売春に関しても国ごとに立場が違ったため、留学生同士ディスカッションをしていくことが学びにもなったし、楽しかった。

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

この授業で一番難しかったのは、ヨーロッパの歴史や地理についてある程度の知識が求められる点である。周りの留学生はヨーロッパ出身の学生が多いため、文献を読む際もつまづいている感じはしなかったが、私は本当に基本的なことしか覚えていなかったため最初のほうは文献を読んでも理解できないこともあった。その都度日本語でその時代になにがあったか調べながら英語の文献を読んでいくことで少しずつ理解できるようになった。特に王様の名前など人物の名前は日本語で習っていた時と英語で見るときで同一人物に見えなかったりするため混乱した。大きな冬休みを挟んで最後の課題提出があるためモチベーションを保つのが難しかった。

履修した授業科目名

Event and Project Management

授業内容や試験、授業を受けた感想について

この授業では最初にイベントのタイプを説明され、自分が興味あるタイプを選びそのなかでグループを組んでいき最終的にイベント案を企画するというものだった。私はチャリティイベントを選び、グループではパラスポーツを子供たちに体験してもらいイベントを企画した。イベント企画のノウハウに関しては初めのほうに集中して座学で学び、授業のテキストも参考にしながら班で企画案をまとめたレポートを提出するのが課題だった。個人で提出しなくてはならない課題は特になく、このグループワークにすべてかかっている授業だった。ただ理想のイベントを考えるだけでなく、安全性のことだったり Human Resource のことも綿密に考えて検証する必要があったため難しさはあったが、すべて終わったときは達成感があった。

履修した授業科目名

Family as a gendering institution

授業内容や試験、授業を受けた感想について

授業の中では多くの参考文献を扱い、様々な家族の形とそれを支える制度や法について勉強した。ジェンダー学を大学で専門に取っているスウェーデン人の学生と同じ授業で、留学生が 4 人しかいなかったためハイレベルな内容だった。ただ先生もスウェーデン出身ではないため英語を使って授業は進んでいくため言語的な問題はなかった。特に印象に残っているのは代理母についてのディスカッションである。クラス内でも意見が割れ、女性の体を働く資本として使うのはどうかという意見と女性が自分の体をどう使おうがその人の自由だという意見があり白熱した議論だった。このような議論は日本にいたときに触れたことがなく非常に新鮮で興味深かった。この授業ではただ文献を読んでくるだけでなく、自分の意見がとても重視されておりそれが正しいかというよりしっかり考えて自分の意見を持つことが大切だった。

履修した授業科目名

Welfare Policy and Social Care

授業内容や試験、授業を受けた感想について

この授業は私がスウェーデンで学びたいことのうちの一つである福祉国家におけるシステムについて学ぶことのできる授業だった。課題はそこまで重くなく、与えられた特定のワードについてグループで分担してその説明を書いてくるというものだった。最後のテストに割と比重がある感じだった。講義は事前に出された課題をもとに先生が仕組みについて解説していくスタイルだった。私たちは普段、北欧に対して医療費や教育費がただで制度が充実しているというポジティブな面ばかり知っていたが、ネガティブな面も学ぶことができたのは大きかった。グループワークの際には私のグループにソーシャルケアの領域で働いていた子がいて、スウェーデンでは実際にどのように福祉のケアが成り立っているかを知ることができたのもよかった。

履修した授業科目名

Religion in Sweden

授業内容や試験、授業を受けた感想について

この授業は拘束時間は一番長いが、ほとんどがフィールドワークのためスウェーデンでの最後の授業として非常に良かった。天気が温かくなってから授業で外に出られるということがうれしかった。スウェーデンで一番多いキリスト教に関するだけでなく、ストックホルム内にある瞑想センターに実際に訪問したり、シク教の教会でお昼を食べたりとこの授業をとっていなければ経験できなかったことがたくさん経験できた。課題に関しては、各訪問を自分でメモにまとめたログブックを最後に提出するだけで私は計画的にやっていなかったため大変だったが、こつこつやっていけば簡単な課題だったと思う。グループ課題ではグループごとに訪れる宗教施設を一つ決め、訪れて気づいたことをプレゼンするという課題を行った。レポートの課題もグループプレゼンも正解かどうかというより感じたことを正直に書くことで評価されるため非常にやりやすかった。

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	鈴木先生の授業でスウェーデンのことを学んだ時に興味を持った。私は教育や福祉、ジェンダー学を学びたかったため北欧に絞って志望した。そのなかでもストックホルムに近い点で魅力的だった。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	ヨーロッパの地理や歴史について少しでも知っておけばもっと理解できることも多かったと感じた。また、英語でエッセイを書く際の表現などに幅があると長いエッセイを書く時もつらさを感じないと思う。
留学中に役立った書籍、ウェブサイト、アプリ等	Paypal
大学・学生の雰囲気（職場や同僚の雰囲気）	先生たちのことをファーストネームで呼ぶほどフレンドリーで質問などもしやすかった。
滞在先の雰囲気	寮の窓から鹿やウサギが見れたり自然豊かな場所だった。ただとても田舎なわけでもなくストックホルムにも 30 分くらいでいけるためちょうどいい立地だった。
留学先における交友関係	ヨーロッパ出身の留学生が多いため、その子たちと友達になった。多くは授業がきっかけで同じ寮に住んでいることでたまに会って仲良くなったりもした。スウェーデン人の友達は一人だけ授業を通してできた。
留学中に困ったこと、つらかったこと、大変だったこと	スマホをバルセロナですられたときは大変だった。とにかくお金がかかった。また帰る一か月くらい前に高熱が 1 週間続いたときがあり、保険会社が紹介してくれた病院まで行くのも大変だった。
留学先における学習、課題や試験	一か月に一つの授業を集中して行うため、濃く学ぶことができて個人的にはこっちのスタイルのほうが好きだと感じた。参考文献を読んでもくる課題が必ずあり、部屋でパソコンで資料を読む時間がほとんどだった。

大学外の活動（課外活動や自由時間など）	近くにある高校で日本語を教えるボランティアをしたり、ストックホルムにあるカフェに出かけたりした。暇さえあれば旅行に出かけるようにしていた。アビスコで見たオーロラは一生忘れられない思い出になった。
留学を志す人へメッセージやアドバイス	この留学を経て自分の考え方や自信が大きく変わったと思う。何より英語や海外に対して恐怖心がなくなり、どんどん関心が強くなっていった。このスウェーデン留学は間違いなく私にとって大きな大成功の挑戦だった。またスウェーデンの学校のシステムはスローなので自分のことを見つめなおすいい機会にもなる。
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 3 月くらいから徐々に説明会などに参加し始め、5 月くらいからはサマーインターンの選考が始まっていた。時差の関係でしんどいこともあったが時間のあるうちにやっというてよかったと感じている。面接でスウェーデンに留学に行ったという興味を持ってもらえることが多いため、滞在中に何か面接で言えるエピソードが作れると後で楽だと思う。	