

交換留学帰国報告書

記入 | 2019 年 6 月
 所属 & 学年 | 法学部 4 年
 卒業予定 | 2020 年 3 月

留学先大学	ウプサラ大学
留学先国	スウェーデン
留学期間	約 11 ヶ月 (3 年次に留学)
留学開始 - 終了	2018 年 8 月 1 日 - 2019 年 6 月 13 日

A. 留学に至った経緯や留学準備について

- ① 留学する大学や国、プログラムを決めた理由を教えてください。

スウェーデンの文化や社会保障制度の成立背景、現状に興味を持ち、実際に国で生活しながら学びたいと思いスウェーデンを選択した。北欧最古の大学であり、留学生向けの授業数が多く、自分の専門（政治）はもちろん、環境や開発学など、専門外でも学びたいと思う授業が多かったためウプサラ大学を選択した。Department of Government で開講される授業を中心に履修した。

- ② 留学を志したきっかけや経緯、動機などについて教えてください。

中学時代に経験したホームステイをきっかけに異文化交流に興味を持ち、大学では長期留学をしたいと思い入学した。応募ぎりぎりまで部活動と留学を天秤にかけ、かなり悩んだが、留学は入学前から挑戦したかったことであり、また、他人から見た自分の評価や意見に影響を受けやすい自分を変えたかったこと、忙しい日々で満足するのではなく、一度立ち止まって様々な価値観、人生観に触れたうえで進路選択をしたいと思ったことがきっかけで長期留学に挑戦することにした。

- ③ 留学前の海外渡航経験があれば教えてください。

渡航先	渡航時の学年	目的 & 期間など
イギリス	中学 3 年	ホームステイ (2 週間)
ベトナム	大学 1 年	学部プログラム (2 週間)

- ④ 実際に留学準備を始めたのは応募した時期からどのぐらい前でしたか？

3 か月前。大学の夏休み IELTS 対策講座から。

- ⑤ 海外留学室の個別相談を利用した方は相談回数や相談内容、参考になったことを教えてください（利用していない方は、利用しなかった理由や状況など）。

3 回ほど利用した。(IELTS や奨学金について、出願の最終チェックなど)
 留学直前のオリエンテーションも参考になった。

B. 留学前の語学対策や単位などについて

- ①留学前の語学対策、TOEFLなどの受験回数などについて教えてください。

大学主催のIELTS 講座の前後に1回ずつの計2回受験した。

- ②単位取得、単位互換、教職履修などに関するアドバイスをお願いします。

単位取得はきちんと授業や課題に取り組めば問題ないと思う。試験で失敗しても再試験を受けられるため、授業内容によるが単位取得はさほど難しくない。

C. 授業や勉強について

- ①留学先で履修した科目と科目コード（例：MKG3001 Introduction to Marketing）、時間数、形態、授業の内容、履修方法、などについて教えてください。

・5PU138 Intensive Basic Swedish 1(7.5 credits)

8月から秋学期開始の1週間前まで平日の午前中に行われる。スウェーデンの基礎を習う。試験はリスニングとライティングのみで内容も簡単である。

・2SK587 Swedish Politics (7.5 credits)

授業8回、セミナー3回。スウェーデンの政治制度や社会保障制度について浅く広く学ぶ。セミナーで自国とスウェーデンの比較する課題があり、筆記試験と課題で評価される。

・2KU006 The Changing Geography of Sweden: Patterns, Processes and Policies(7.5 credits)

授業11回、毎回異なる先生がそれぞれの研究内容について講義をする。交通、住居、福祉からサーミ文化までとにかく幅広く扱われたため、スウェーデンについての知識が増える。試験はhome examで選択式のテーマに沿ってエッセイを書いた。

・2SK106 Developed and Armed Conflict (7.5 credits)

授業13回、セミナー2回。ウプサラ大学は独自のデータベースを持っており開発学で有名であるため、授業内容は深く、リーディングも難解であったが、授業で扱う紛争解決の枠組みを実際にセミナーで運用し理解がより深められるようになっている。試験はhome examで選択式のテーマに沿ってエッセイを書いた。

・2SK106 International Environment and Sustainable Development (7.5 credits)

授業10回、セミナー3回。持続可能な開発に関する問題を、環境、資源、ジェンダー、災害などから学ぶ。リーディングが膨大で、課題付きのセミナーが毎週行われるためついていくのがかなり大変だった。内容はわかりやすく面白い。セミナーと筆記試験で評価される。

・5PU029 Basic Swedish 2 (7.5 credits)

週2回半年間の授業。読む書く話す聞くの4技能を満遍なく鍛える。Basic Swedish 1よりレベルが急に上がるため、慣れるまでは予習復習にかなり時間がかかった。

・5EE503 Swedish Society and Everyday life (15.0 credits)

週1回半年間の授業。スウェーデンの文化や歴史を人類学として学ぶ。Fika セミナーやCity walk tour、Sound scape セミナーが印象的であった。期末課題は各自20分ほどのオーディオファイルを作成し、それを授業で発表、評価される。

大学が推奨する単位数は 22.5credits-30credits であるが、それ以上の 37.5-45credits の履修も不可能ではない。(履修取り下げ制度があるため、履修に悩む場合は 30credits 以上の授業を登録したのちに取捨選択をすることもできる) シラバスの履修条件を満たしていなくても授業をとることは交渉次第で可能である。

- ②授業を受けるにあたって、心掛けていたこと、どんな努力や工夫をしていましたか？

授業中の理解度を上げるために事前にアップロードされる授業スライドの予習や復習を行うことを心がけ、また英語が聞き取れない時は授業を録音していた。
英語レポートの文献引用ルールを復習しておくといよい。(主にオックスフォード式)

- ③学習面で困ったことはありましたか？どのように解決しましたか？

セミナーのグループ課題で趣旨を読み違え一度大失敗した。グループメンバーと話し合い、論点を確認しながらきちんと勉強することで、その後の試験で挽回できるようにした。

D. 大学生活について教えてください。

- ①現地の雰囲気や大学の校風について教えてください。

国際色豊かな学生の街であり、治安もいい。Nation でクラブやパブイベントがある日は夜遅くまで学生が歩き回っている。授業時間よりも自主学習時間が多くなるように授業が組まれているため、自分のペースで個々で勉強する学生が多いように感じた。街中にキャンパスと図書館が点在しており、建築デザインも洗練されている。

- ②ネット環境、施設、周辺環境などハード面について教えてください。

Wi-Fi が街中で使えるため、現地の SIM カードを購入すれば、月 600 円ほどで生活できる。携帯の SIM ロックを解除しておくとい便利。
現地の通貨が ATM から引き出せるカードを 1 枚持つておくといかなり便利。

- ③留学先でどのようにして現地の学生と交流を深めましたか（具体的にお願いします）？

イベントに積極的に参加し、そこで出会った気の合う友達とご飯を一緒に作って食べたり、遊びにでかけることで交流を徐々に深めていった。初期は簡単な会話ですら手一杯だったが、自分から積極的にアプローチしていくこと、誘われたらできるだけ参加することを心がけていた。同じ寮に住む留学生やコリドーメイトは頻繁に会うことができるので仲良くなりやすかった。日本食を作ると喜んでもらえるので、調味料や食材を持参し作れるようにしておくといよと思う。

- ④余暇の過ごし方（授業後や長期休暇など）について教えてください。

授業が週に多くても 3 コマほどしかなかったため、試験前以外は、友達と料理やカフェ巡りをする事が多く、のんびりとした日々を過ごしていた。長期休暇はホステルの利用や自炊で旅行費を抑えながら、ヨーロッパ内をたくさん旅行した。

E. 健康管理、保険、予防接種など

- ①健康管理あるいは衛生面について注意していたことはありますか？

日照時間が短い時期は、魚を積極的にとり、ビタミン剤も飲んでた。冬季うつ予防のために適度に運動をするようにしていた。

- ②留学中に病院へ通った経験の有無、医療費などについて教えてください。

病院には通わず風邪をひいたときは薬局で薬を購入していた。

- ③加入した保険の種類について教えてください。

☐ 留学先の大学が用意した「キャンパス保険」への強制加入

*キャンパス保険でカバーされない部分は、個人保険に加入も含む

☐ 個人の保険のみ

☒ キャンパス保険と個人の保険の二重加入

- ④留学するにあたって、予防接種は必要でしたか？

☐ はい（種類：）

☒ いいえ

F. 住居、食事、マナーなどについて

- ①留学中の滞在先について教えてください。

形態	☒ 寮 ☐ 下宿 ☐ アパート ☐ ホームステイ ☐ その他（ ）
何人部屋	（ 1 ）人

- ②生活（住居、食生活、服装など）や習慣の違い（マナー、対人関係）、安全面などについて、困ったこと、気をつけていたことがあれば教えてください。

キッチンの衛生具合や早朝まで続くパーティーの騒音がはじめははかかなり気になったが、きれい好きなコリドーメイトと掃除をしたり、楽しむことで慣れていき、寛容になることでストレスをためないようにしていた。

また日照時間の問題で（冬はすぐに暗くなり、夏はずっと明るい）体が適応できず、眠れない時期があったので、快眠グッズや眠りやすい方法を自分自身で知っておくとよい。旅行中にケチャップスリ未遂に遭遇したので、観光地に行く際は注意するべき。対策しすぎるぐらいが丁度いいと思う。

- ③日本から持参するとよいもの、または持参しなくてもよかったと思うものは何でしょうか。

すしやお好み焼き等日本食の材料、自分用にインスタントの日本食と調味料、薬。

- ④参考となる留学先国の情報（出版物、web サイト）を教えてください。

G. 留学費用について

- ①留学費用や支出の管理などに関してアドバイスがあれば教えてください。

デビットカードで支払い、アプリで支出の管理をしていた。

- ②奨学金はもらっていましたか？

☐ はい （奨学金名： 支給額： 円）

☒ いいえ

③差し支えなければおおよその留学費用を教えてください。*内容の費目は自由に変えてください。

内容	金額	備考
渡航費	16 万円	
保険代	5 万円	
予防接種・ビザ代	0 円	
住居費	5 万円	インターネット、電気、水道込み
食費	2.5 万円	
教科書代	1.5 万円	売却できる

F. 今後の進路や目標、就職活動について

①卒業後の進路（進学、就職、その他）について教えてください。

- ☐ 進学
☒ 就職
☐ その他（ ）

②今後の進路や目標があれば教えてください。また留学の前後で、進路や目標に対しての考え方や気持ちの変化があれば教えてください。

留学前は地元の公務員路線一本で考えていたが、現在は自分の人生設計に柔軟さと挑戦したい気持ちが加わり、選択肢を広げ、民間企業も検討している。

③留学中に就職活動を行った方は、具体的なエントリー、一時帰国の時期、感想などを教えてください。海外留学生用の就職活動を受けた場合はそれに関する情報をお願いします。

帰国後すぐに行われる海外留学生用の就職活動への参加を検討している。就活用の写真やスーツがあると安心だが、現地調達も可能。

F. 留学を終えて感じること

①留学を終えて今の率直な気持ちや感想、印象に残っていることなど教えてください。

人との出会いに恵まれ、人の優しさを実感した 11 か月だった。留学を終えた今は、現地の友達はもちろん、背中を押してくれた家族や、送り出してくれた友達に感謝の気持ちでいっぱいである。

②留学したことで、何がどのように変わったと思いますか？

根本的に人が変わるような変化はないが、いろんな国に行き、いろんな生き方を知ったことで、枠から外れることや回り道をすることへの抵抗がなくなった。自然を大切にする文化が根強い国で自然に囲まれて暮らしたことで、四季の移り変わり、微かな変化を敏感に感じられるようになった。

③現在、留学を考えている学生へのメッセージをお願いします。

ウブサラ大学は留学生活を送るのに本当にいい環境だと思います。自然が好きな人、おしゃれな家具に囲まれてのんびりと生活を送りたい人、カフェ巡りが好きな人、ヨーロッパをたくさん旅行したい人、英語を学びたいけれど英語圏じゃないところに行ってみたい人はぜひ、ウブサラ大学を検討してみてください。

◆自由記述欄◆

渡航先の大学や留学の様子がわかる写真（メール添付でも可）があれば下記へ。この報告書は

ウェブや印刷物として公開する予定ですので、被写体の人物へ使用についてあらかじめ確認をお願いします。

↓↓↓

以上



