

## 交換留学帰国報告書

記入 | 2019 年 9 月  
所属 & 学年 | 教育学部 4 年  
卒業予定 | 2021 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 10 ヶ月 (3 年次に留学)
留学開始 - 終了	2018 年 8 月 1 日 - 2019 年 6 月 15 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。

せっかく留学するなら語学のためだけではなく専門科目に関わる内容も留学先で学びたいと思ったので、学部内でコース分けをしたあとの 3 年生から 1 年間の留学を希望しました。留学先を決めた理由は、学部で受けた講義のレポートを書くために読んだ参考文献の中に、北欧の教育に関するものがあって、そこで紹介されている制度や考え方に興味を持ったからです。北欧の教育は世界的にも評価されていて、是非現地で学んで、日本での今後の学びにも活かしたいと思いました。

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。

もともと入学時から留学には関心がありました。海外で学び、学生や現地の人と関わりを持つことはやってみたいと思っていました。

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
なし		

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？

初めて海外留学室の先生に個別相談していただいたのは 1 年生の中頃だったと思いますが、そのときはまだ自分の中でも留学に行きたいのかどうか決まっていなかった。冬ごろから派遣先大学を考え始めました。英語の資格試験に向けた勉強をはじめたのが 2 年の夏でしたが、もっと早くは始めるべきだったと思います。

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)。

サークルや学部の勉強などを途中で抜けることへの迷いが大きかったので、1 年冬から申し込み直前まで、本当に留学に行きたいのかも含めて何度もご相談しました。同じ学部で交換留学に行った先輩のエピソードなども紹介してくださって、自分が留学先でやりたいことのイメージをもつ助けになりました。

## 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。

IELTSを2回受験しました。名大の中央図書館に過去問の冊子があるのでそこでできるだけ対策しました。特にスピーキングは普段使わない能力なので、練習が必要でした。IELTSは他の英語試験に比べて高額なので1回の受験で目標点数獲得を目指していたのですが、勉強が足りず、またスピーキングテストへの慣れも足りず、2回受験しました。

## 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。

単位互換については多くの先輩が未知数の状態でとりあえず申請しているようです。

教職履修について、介護等体験や教育実習の申込期間が留学とかぶる部分もあるので、自分が実施したい年とそのための申込期間をよく確認し教務に相談すること。(帰国直後の夏休みの集中講義も) 私は名大附属での教育実習を希望しており、申込期間が留学中にかぶっていたので、渡航前に教務に相談した上で他の学生に代理で申し込みをしてもらいました。ただし代理での申し込みは、自分が留学先において手続きや確認を何もできない状態での申し込みになるので、必要書類の入手などよくよく確認が必要です。

## 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。

Intensive Basic Swedish 1, Basic Level A1 (5PU038)

夏休み中である8月の集中講義で、平日に毎日午前中3時間。

アルファベットの発音の仕方や簡単な自己紹介に始まり、日常的な会話や単語の基礎を習います。

リーディングや文法のテストとリスニングのテストがありましたが、スウェーデン語のリスニングは基礎レベルでも難しかったです。

この授業を受けるには他の学生より早く渡航しなければならないのですが、9月からの授業が本格的に始まる前に海外での生活や英語での生活に慣れるにはとてもよかったです。また、留学生全体のうちの一部の学生しか受講していないとはいえ、1ヶ月間同じメンバーでほぼ毎日顔を合わせるのでコミュニケーションも取りやすいと思います。

Education and Teaching - an International Process (2PE539)

授業は週2、3回で、毎回参考文献を読んでくるようにリーディング課題が出ました。グループでのディスカッションが課題になることもありました。期末に各自好きなテーマを決めてレポートを書き、後述のフィールドスタディについてもレポートを書きます。

スウェーデンの教育の大まかな仕組みや大切にされている考え方を学びます。ただ、スウェーデンの内容を講義形式で聞くだけでなく、留学生同士が自国の教育制度について交流するような機会も多かったです。数人でグループを作って話し合う場面が多かったです。

また、地元の学校での3週間のフィールドスタディがありました。私が行かせてもらったのは日本で小学校にあたる学校だったのでもちろんスウェーデン語で授業をしており、子どもたちの会話や教師の発話の意味はわからなかったのですが、大まかな内容や雰囲気は読み取れて、観察しているだけでも十分興味深いものでした。教師たちは私たち学生に対してはもちろん英語で話してくれるし、とても歓迎してくれて、教師へのインタビューとか学生の授業への参加とか積極的に関わってくれました。子どもたちも中には英語が堪能な子がいて話しかけてくれました。

### Education and Reform Strategies in Sweden (2PE531)

授業は週 2 回くらいで、毎回リーディング課題が出ていました。期末には自分でテーマを決めてレポートを書きました。また、参考文献や授業の内容についての感想を書く短いレポート課題が途中で数回ありました。

スウェーデンの教育の制度や仕組みを、学校の制度や共通試験のあり方など様々な切り口から学びました。留学生が自国の制度と比較して意見を述べることも多かったです。

### Introduction to Education for Sustainable Development (ESD) in a Scandinavian Context (4PE127)

授業は週 2 回くらいで、毎回リーディング課題が出ていました。期末には自分が関心ある ESD 教材の一つを選び、授業で学んだ考え方を基にその教材を分析するというレポートを書きました。

Sustainable Development の考え方と ESD の基本を学び、北欧諸国の ESD で大切にされている考え方を学びました。日本の学校教育には SD を直接扱う科目はありませんが、理科や社会の中で触れられていたり、総合的な学習のテーマとして取り上げられていたりします。(例：地球温暖化、森林伐採、地産地消、貧困、などなど。SD は環境問題だけではないのです。)

期間の後半には最終レポートを書くためのセミナーもあり、レポートの構想や途中書きのものを見せ合って、他の学生や教員からアドバイスをもらえました。他の学生がどんなテーマを選んでいるのか知れるのもよかったです。

### The Classroom: A Social and Cultural Meeting Place (4UK088)

このコースは春学期を通して開講されているのですが、中で 4 つのモジュールに分かれており、それぞれ単体で履修することもできます。モジュールごとに授業の回数や担当教員や期末課題もばらばらで、学生からの評判もモジュールごとにばらばらでした。ただし、それぞれのモジュールの運営はこの学期の中でも変更や試行錯誤があったようなので、来学期以降同じように進められるとは限らないです。

#### 1 The History of Education

ヨーロッパの教育史と社会的視点からの教育について学びました。期末は記述式のテストでしたが、事前にどんな問題を出すのか予告してくれて、準備していききました。

#### 2 Leadership in the Classroom

教室における教師のリーダーシップについて学びました。授業中に教師が意識することについての講義や、人前での話し方を身につけるワークショップもありました。複数の教員が担当していて、教師経験のある教員も多かったです。期末にレポートとそのプレゼンテーションがありました。

#### 3 Swedish Special Needs Education, Comparative Perspective

スウェーデンにおける特別支援教育と研究的視点による考え方を学びました。学生たちが自国の制度を発表し合うセミナーもありました。授業が週 1 回ととても少なかったため、もっとスウェーデンの話が聞けるような講義が多かったらよかったです。期末は、いくつかの質問に記述式で答えていくレポートでした。

#### 4 Language and Culture in the Classroom

多言語・多文化化する教育現場についてと、外国語教育について学びました。担当教員がたくさんいていろんな視点から話を聞いたのはよかったです。同じ内容の繰り返しになったり、授業同士の関連がわかりづらかったりという不満も出ていました。期末はレポートとそれについてのプレゼンテーションでした。参考文献や授業の内容についての感想を書く短いレポート課題も途中で数回ありました。

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？

録音していました。聞き取れなかった部分やレポートを書くときに分からなくなったところを聞き返すのに使いました。

ノートは英語で取る方がよいのかなと思ったのですが、授業のスピードについて行けなくなってしまって書き切れないことが多かったので、日本語で取っていました。

セミナーやグループディスカッションでは初めなかなか発言できず、帰宅して落ち込むことも多かったです。できない自分や落ち込んだ自分にも慣れて、次がんばれるようにするということも留学期間はじめに学んだことでした。

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？

授業数は少なかったのですが、予習で読んでくる参考文献の分量が多くて、英語で読むのにとっても時間がかかりました。分からない単語を調べながら読むと余計時間がかかって、集中力ももたなくて大変でした。解決にはなっていませんが、そのことを他の国から来ている学生と話す、どの学生も文献の量が多くて大変だと感じていることは同じで、英語を母語としない学生はみんな苦労しているということが分かりました。文献の中でも特に関心のありそうな部分を取り出して読んでいました。

**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。

街全体に大学の建物が点在していて、学生にとって住みやすい街だと思います。スウェーデン全体としてみても移民が多いですし、ウプサラ大学は留学生を多く受け入れているので留学生にとっても住みやすいと思います。

スウェーデン人はほぼ全員が英語を話せますし、発音も癖の少ない人ばかりなので、街中でも英語だけで生活できました。

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。

大学には無料 Wi-Fi があるので困りません。寮には Wi-Fi の接続はありますが Wi-Fi ルータはないので学生自身で持ち込みます。ルータさえ接続すれば基本的に困りませんが、夜や風の強いときなどつながりが悪くなることはしばしばありました。

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）？

授業が留学生向けに英語で開講されたものだったのと、寮に住んでいるのもほとんどが留学生だったので、留学生同士で知り合うことの方が圧倒的に多かったです。私の場合は寮の同じコリドー(≠おなじフロア)にスウェーデン人学生もいてとてもよくしてもらいました。

また、ウプサラ大学にはネーションという学生団体がたくさんあり、そこでのガスク(おしゃべりなディナー)やサークル活動のようなものでも関わりを持つことはできます。私はオーケストラに入って週 1 回の練習に参加し、同じパートの学生と仲良くなりました。

日本文化に関心のある人や、日本に留学経験のある人との関わりもありました。毎年日本からの留学生と仲良くなってすごくよくしてくれているスウェーデン人が、友人も呼んでホームパーティをよく開いてくれました。

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。

授業数が少なく、週 3 日くらいしか大学に行く必要が無かったので普段から時間にゆとりがありました。家事をのんびりやったり、駅の近くの街の方をぶらぶらしたりしました。春から夏にかけての緑がきれいな時期と雪が積もった冬は、散歩に最適です。ただ、授業数は多くなくても先述のようにリーディング課題にはとても時間がかかりました。

長期休暇や授業が一週間ほど空いたときは旅行にも行きました。ヨーロッパの旅行はヨーロッパにいるうちにたくさん行くことをおすすめします！スウェーデン国内の旅行先では、夏

のゴットランド島がおすすめです！バラの花が咲くかわいい家と教会の廃墟が有名です。

## 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？

自炊していたので食事のバランスには気をつけていました。  
 風邪をひいたなど自覚したときは、特に生活リズムに気をつけて、持参した風邪薬などを飲みました。スーパーにのど飴のようなものや、水に溶かして飲むビタミンCのタブレットが売っていたので試していました。  
 冬が近づくと日照時間がどんどん短くなるので、ビタミンD不足の対策としてサプリメントを買って飲んでいる人もいました。  
 空気は乾燥しているので肌はかさかさになります。

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。

なし

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	<input checked="" type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> 下宿 <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> その他（ ）
何人部屋	(1) 人（同じコリドーに住む 12 人でキッチンを共有）

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。

日本人の髪質はヨーロッパの人とはだいぶ違うらしく、現地の美容院では髪をすくとか段をつけるといったことはやってもらえないだろう、と聞いていたので、留学中は一度も髪を切っていません。また料金も高いです。  
 お風呂にバスタブがなかったのは、慣れましたが寒く感じる時もありました。  
 キッチンのゴミ捨てはコリドーによって決まりがあり、当番制を組んで管理します。  
 インド人の学生がカレーを作るときのスパイスは呼吸器官にダイレクトにくるので要注意です(笑)

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。

持参するとよいもの：味噌汁のインスタント、だし醤油、中華だし、うどん、シャンプー。  
 マスクは、花粉の時期も現地の人たちはつけないのではあまり使う場面はありませんでしたが、何か必要な場合につけやすさとか気になる人は持っていくといいと思います。シャンプーなどはもちろんスーパーで売っていますが、洗浄力が強く髪の毛がばさばさになりやすいです。

米、醤油は現地のスーパーで手に入ります。醤油はキッコーマンのものが売っています。米については、日本米は売っていませんが、比較的白くて丸みを帯びた、日本米に似たものがあったのでそれをよく買っていました。(grötris といいます。)

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。

地球の歩き方北欧編、  
 ウプサラ大学に留学した先輩が立ち上げたホームページです。生活のこと大学のことという書かれていて参考にしました。https://sweden-uppsala-ryugaku.amebaownd.com/

## 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。

JASSO の奨学金と名大から支給される渡航費を受給する対象になるためには、ある程度の成績条件を満たさなければいけないので、名大での普通の授業をがんばりましょう。  
 スウェーデンはカード社会なのでクレジットカードの準備が必要です。使いすぎないようにレシートを残して支出額を確認していました。スウェーデンで現金を使うことはほぼありませんが、屋台のようなお店では現金が必要になることもあります。(そういう場合スウェーデン人は Swish という携帯での支払いをよく使います)  
 物価が高いので買い物には気をつけていましたし、夜の外出はほとんどしていません。

②奨学金はもらっていましたか？

はい (奨学金名: JASSO 支給額: 80,000 円/月、名古屋大学海外留学奨励制度(交換留学): 渡航費)

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	200,000 円程度	海外留学室から紹介のあった会社で購入しました。帰国便が値上がりしたので最終的にこのくらいの値段になったと思います。
保険代	180,000 円	海外留学室から紹介のあった会社で購入しました。ウプサラ大学が用意するキャンパス保険は無料でした。
予防接種・ビザ代	0 円	ビザは必要ありませんが、居住許可証というものを到着後に手に入れなければいけません。渡航前にネット上で手続きが必要なので、派遣先大学への出願を終えたら早めに取りかかってください。割と時間がかかります。
住居費	4320SEK/月 (=50,000~55,000 円)	電気、水道、ネット代はこの中に含まれています。
食費	30,000 円/月	外食を控えてほとんど自炊で生活すれば、数回カフェに行ったり昼食に大学の購買のサンドイッチを買ったりするくらいならこの範囲に収まると思います。
教科書代	10,000 円/学期	教育学部の授業ではほとんどの参考文献がネット上で入手できるようになっていま

		した。時折入手できないものがあり、その場合は amazon や出版社のホームページからデジタル版を購入しました。
--	--	--

#### 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。

正直、留学に行ったことで進路に対する確固たる考えを持つようになった、ということはありませんでした。国際交流への関心は以前より高まりましたが、自分の進路については決められていません。ただその迷っている気持ちに対して、スウェーデンでは、ゆっくり考えればいいんじゃない、という考え方が多いところが日本との違いとして感じられました。

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もお願いします。

卒業を1年遅らせるつもりで留学したので就職活動はしていません。

#### 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。

留学生活というものは、楽しいことやうまくいくことばかりではなく、気分が下がり気味で過ごすことも多いです。些細なことで気分が上がり下がりします。自分と向き合う時間が多くなる、とよく言われますが、自分で自由に行動できる分、すべての行動や結果が自分のせいになるので、自分のできない部分や弱い部分を突きつけられるようでした。そうした気分が下がったときの自分とうまく付き合っていくのも留学中の一つの課題なのかなと思っていました。

ただ、知らない街で過ごす自由は圧倒的で、留学生活を始めたばかりの頃の緊張が解けると、気ままに過ごせました。自由に過ごすこととか、人目をあまり気にしないこととか、日本との違いを感じましたし、帰国後の自分の過ごし方にも少なからず影響していると思います。

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？

留学生活では自分で自由に行動できる分、自分で行動しないと何も始まらないので、自分から動く勇気とか思い切りの大切さを学びました。日本の学生生活では忙しさの中で決まったことをこなしていくだけで日々が過ぎ、新しいことに対して腰が重くなってしまうので、できる限り忘れないようにしたいと思っています。

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。

1年間も海外で生活・勉強できるという経験なんて今しかできないものだと思います。留学に関心があるならぜひ思い切って動き出してみてください。

決して留学生活はきらきらしたもののお塊ではありません。でも、楽しかったこともしんどい思いをしたことも全部含めて、経験できてよかったと感じられると思います。

また、北欧は治安もよいですし、ウプサラは大学街であり、ネーションなどの学生団体のお

かげで留学生も参加しやすい雰囲気があるので、留学生にとってとても住みやすい街であり、過ごしやすい大学であると思います。私は教育を学ぶという目的が先にあるこの大学を選びましたが、スウェーデンに対するこだわりがない学生でもとてもよい留学先だと思います。

◆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。

↓↓↓

寮の自室(到着時)↓と共有キッチン→



↑初めにいろいろ手続きするサービスセンターが入っている Segerstedthuset。建物の前で日向ぼっこしている人がいますね。



←寮から大学の緑豊かな道中。