交換留学帰国報告書

記入｜2020 年 5 月
所属＆学年｜法学部 3 年
卒業予定｜2022 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 8 ヶ月　（2 年次に留学）
留学開始－終了	2019 年　8 月　3 日　－　2020 年　3 月　24 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。

ワークライフバランスとジェンダーを学びたかったから。法学部提携では学べない分野であったこと、この分野で有名な北欧に行きたかったことから全学のウプサラ大学に決めた。

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。

中学生の時のアメリカ旅行で異文化に魅了されたことが始まり。英語を思いっきり使ってみたい、もっといろんな国をみたいと思い留学することはそれ以来ずっと考えていた。

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
アメリカ	大学 1 年	短期留学
ミャンマー	大学 1 年	短期留学

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？

8 ヶ月前。大学入学前から TOEFL の勉強を始めていた。

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)。

個別相談は 3，4 回。学びたい内容を踏まえ、どの国・大学がいいかを相談した。実際必要な英語力や、自分の英語力で学びやすい内容についてなど、考えていなかった現実の厳しさを理解できた。

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。

TOEFLibt を 3 回受験した。国際交流団体の活動を通して留学生と英語を使って友達になったのは、留学する前の大きな自信になった。

②単位取得、単位互換、教職履修などに関してのアドバイスをお願いします。

北欧の大学は特に、自習がメインで授業数が少ないので、互換できる単位は少なくなりがちです。法学部は比較的単位互換は緩く対応してくれます。法と政治ではない科目も互換してもらえるようです。

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下さい。

Intensive Basic Swedish
8 月に 3 週間ほど集中してスウェーデン語の基礎を学びます。毎日午前中にコンスタントに授業があり、その後お昼ごはんを食べたりして友達が作りやすく、私はここで仲良くなった友達が親友になりました。またスウェーデンの素敵な夏を楽しめる点もすごくすごくオススメ。
このために 8 月 3 日には渡航したので名大のテストはレポートに置き換えてもらったりして調整しました。

Why some counties are rich
国際経済史。なぜヨーロッパ諸国が豊かなのか、主に中国との差異に焦点を当てて勉強しました。授業はレクチャー方式で、少しだけディスカッションがある感じ。全世界を対象にするので範囲が広く勉強は大変でした。

Sweden's Economic and social development in the 19th and 20th century
スウェーデンの近代の経済と社会の成長についての歴史。スウェーデンが福祉国家になった背景、労使関係、ジェンダー平等について学べてすごく面白かったです。北欧の福祉国家体制について興味がある人は取ると良いと思います。レクチャー＆ディスカッションが少し方式。

The changing geography of Sweden- Patterns, Processes and Policies
スウェーデンの社会問題、例えば移民や先住民、環境問題などについて。スウェーデンの負の面を学べるという点で興味深かったです。レクチャーはかなり数が少なく週 1，2 コマ程度でディスカッションも 1 回くらいしかなく負担の軽い授業でした。

Basic Swedish 2
スウェーデン語の授業のレベル 2。先生はスウェーデン語で主に教えるためなんて言っているかよく分からずついて行くのが大変でした。授業で取り扱う文章はスウェーデンの有名人や面白いスウェーデンの文化についてなので、スウェーデンについても勉強になりました。予習や課題がまあまああります。

Swedish politics
スウェーデンの政治制度や外交などの基本を学びます。選挙の仕組みや政党の特徴、近年の政治、国会運営など、これもまた興味深かったです。スウェーデンの政治を中心にしながらも、多国籍な留学生たちとそれぞれの国の政治についてディスカッションするのも面白かったです。レクチャー＆ディスカッション少し形式。

International Politics
テロリズムを中心問題として、国際政治の概念を学びます。具体的には、リアリズムやリベラリズム、コンストラクティヴィズム、フェミニズムや Foreign policy analysis、制裁など。

レクチャー＆グループワークとディスカッション方式。グループでリーディング課題を読んだ上で発表をしてディスカッションをしました。スウェーデン人の学生が半分以上を占める講義でした。

International Environment and Sustainable Development
環境問題の概念を学びます。例えば公共資源の使い方や、環境問題への取り組みの類型化など。レクチャー＆グループワークとディスカッション方式。スウェーデン人の学生が半分以上を占める講義でした。

Basic Swedish 3
スウェーデン語の授業レベル 3。先生に恵まれたこともあったかもしれないがレベル 2 と比べ、とてつもなく難しい訳でもなくなんとかついて行けていた。

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？

録音したり、教授に英語が苦手だと相談して授業後に毎回質問したりしていた。些細なこと、簡単なことでも聞けば詳しく教えてくれるし、目をかけてもらえる。同じ授業を取っている日本人で協力して勉強したりもした。ディスカッションでは絶対に 1 回は発言することを自分に課した。

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？

教授の話している内容が分からない。リーディングを終えられない。話している内容が分からないときは素直に、「英語力が足りなくて分からなかったので、大事なところだけまとめてください」と教授に頼んで授業後に教えてもらった。リーディングは全て理解しようとせずに段落の最初を飛ばし飛ばし読んだり、授業の中で分からなかったキーワードを検索して（電子書籍で読んでいたので）ピンポイントで読んだ。

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。

小さくてゆったりしていて住み心地の良い大学都市。首都のストックホルムまでは 1 時間で行けるので、住むのにとてもちょうど良い場所。学生はとても勉強熱心でキャンパスで自習している学生は多い。一方毎日どこかの学生団体がクラブを開いていて遊ぶことも忘れない。

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。

ネット環境は快適。町の中に大学の建物が点在している。いつでもどこのキャンパスにも入れるので勉強できる場所がたくさんあり嬉しい。宇宙のようなデザインの自習スペースやオンラインでデータベース化された書籍などとても勉強しやすい環境。

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）？

大学の教会のゴスペルに参加してスウェーデン人の友達を作った。スウェーデン人が大半だけれど留学生もまあまあいて孤立感を感じることもなく、誰でも無料で入れるので友達を作りにとても良い機会だった。正直授業は留学生が多く、また授業数が少なかったりして、グループワーク中心のコースでは無い限り現地の友達を作りにくい。

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。

友達とフィーカ（カフェでお茶）したりコリドーメイトと料理したり映画見たり。時間があったので一人で本を読んだり英語ドラマを見たりもしました。週末や長期休暇によくヨーロッパ旅行もしました。

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？

乾燥がすごいので保湿など。秋冬は暗くてどんよりしているので友達やコリドーメイトと話して病まないようにした。水はどこの水道水もそのまま飲めるので問題無い。

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下さい。

無し。ただ病院はまず電話をして看護師と話すところから始まるので日本のように簡単に受診はできない。

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（キッチンは 12 人で共用）

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。

12 人でキッチンを共用していたので汚れていたり、皿が投げてあることは日常茶飯事。留学生同士時間にルーズで、11 時にブランチのはずが 12 時を過ぎることなど日常茶飯事。ただスウェーデン人は日本人と同じで時間にぴったりの文化なので留学生とは意識を変えなければならない。

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。

持参すると良いもの：コンセントの形状を変えるアダプターたくさん、風邪薬、スマホ対応の温かい手袋（現地にはスマホ対応で分厚い手袋を見つけられなかった）、レンジの炊飯器、ドレス、パンプス（フォーマルなパーティがある）
持参しなくてもいいもの：スカート（自転車生活だからはかない）

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。

同時期に留学していた日本人のブログです。準備についても書いてあります。
https://ryugaku-wakaru.com/ryugaku-tyokuzen-todo#toc23

何年か前の日本人留学生のブログです。現地に行ってから参考になることが載っています。
https://sweden-uppsala-ryugaku.amebaownd.com/posts/categories/1140470/page/1

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。

奨学金もあり、総自己負担額は 76 万円でした。民間や公的な奨学金も探せばたくさんあり、申し込むと案外通ったりするので考えてみてください。JASSO の HP に載っています。

②奨学金はもらっていましたか？

☒はい　　（奨学金名：トビタテ留学 JAPAN　　支給額：　月 16 万円）

☐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	
保険代	9 万	文系総合館の法学部窓口で申し込める、付帯留学保険がお得です！
予防接種・ビザ代	なし	
住居費	月 5 万	
食費	月 2 万	
教科書代	総合で約 1 万	
交際費	月 2 万	
交通費	月 1−2 万	
日用品など	平して月約 1 万？	

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

迷っています。

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。

留学前はワークライフバランスについて学びに行ったのですが、留学を通してサステナビリティに興味が出ました。また、一度働いてからマスターをしている学生や、ドクターまで取ると言っている学生が多かったこともあり、海外マスター進学も視野に入れるようになりました。

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。

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。

やりきったとは言えません。最後まで英語や少し弱気な性格に悩みながら過ごしていました。楽しいこともたくさんあったけれど、留学中は寂しかったり不安だったりしたこともままあ

りました。でもだからこそレベルアップして、また海外に挑戦したいと思っています。
最後に友人たちと別れる時に、「自信を失ったときは私たちを思い出して、あなたは素晴らしい人だよ」と、これからずっと胸に残る言葉をもらったのがとても印象に残っています。最初は周りがなんて言っているかあまり分からなかったくらいなのに、こんなに素敵な友達がたくさんできたことにすごく感動しました。

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？

自分の意見をとりあえず何でもいいから言うようになりました。自己主張の激しい人たちに囲まれて、言わなきゃ何も伝わらないと思うようになったからです。また、ゆとりを持った生活を肯定できるようになりました。留学前は謎にスケジュール帳を埋めるプレッシャーに駆られていましたが、今は空白の時間がないとやっていられません。

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。

留学は学生生活、というかもはや人生で、少し立ち止まってゆっくり自分や将来について考えられる時間でもあります。なんだかんだ日本にいると日常に追われて自分をゆっくり振り返ることなく時が過ぎてしまうけれど、留学に行くと自分の生活を客観的に考えられて帰国してからも日々が豊かになる気がします。そういった点でも留学の時間を楽しみにして欲しいです。

◆自由記述欄◆

コリドーメイトたち。12 人でキッチンを共用してました。

誕生日にコリドーメイトが HAPPY BIRTHDAY の紙をドアにを貼ってくれました。

夏の晴れた日。気持ちいいテラス席。

キャンパスは町に点在しています

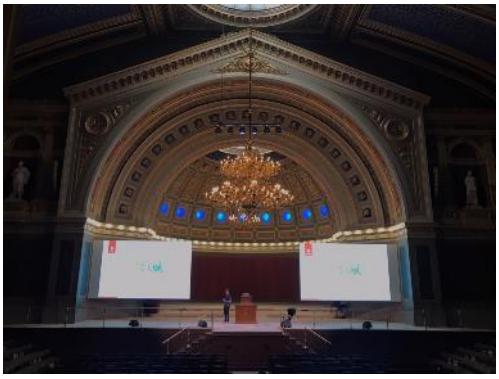
お気に入りの通り

町の代名詞ウプサラ大聖堂

スウェーデンらしく、森でマッシュルームとベリー狩り

雪が降った日に。寮のベランダから。

大学の豪華な講堂



ゴスペルをしていた町の教会