

# 海外派遣留学プログラム 帰国報告書

\* 帰国後の情報を入力してください

記入日	2022/7/25
所属学部・ 研究科・学府	国際教養学部
所属学科・専攻	国際教養学科

## 1. 留学先について

留学先大学名	リンショーピン大学							
留学先所属学部等	Educational Sciences							
留学期間	出発日	2022/1/10	入学日	2022/1/24	修了日	2022/6/12	帰国日	2022/6/27
住居	<input checked="" type="checkbox"/> 大学(紹介)の寮・アパート	<input type="checkbox"/> 民間アパート		その他( )				
	通学時間	15分					On campus	
	通学方法	自転車						
	居室スペース	<input checked="" type="checkbox"/> 個室	( ) 人部屋		その他( )			
	共有スペース	<input type="checkbox"/> 完全個室	<input checked="" type="checkbox"/> キッチン	<input type="checkbox"/> トイレ	<input type="checkbox"/> バス	<input checked="" type="checkbox"/> リビング	その他( )	
食事	自炊	90 %	学食	%	外食	10 %	その他	( ) %
保険	海外旅行保険(名称)	留学生トータルサポートプログラム(G)						
	留学先国・大学指定の保険(名称)	特になし					加入必須	
	その他							
渡航ルート	ex.) 成田⇄シカゴ(飛行機)⇄ウィスコンシン(電車)							
	成田 ⇄ ストックホルム(ヘルシンキ乗り継ぎ)(飛行機) ⇄ リンショーピング(電車)							

## 2. 留学にかかった費用について

総費用	100万 円							
出どころ								
自費	<input checked="" type="checkbox"/>	貯金	円	アルバイト	50万 円	その他	円	
援助	<input checked="" type="checkbox"/>	親	円	家族・親戚	50万 円	その他	円	
奨学金		JASSO	円	その他名称( )			円	
その他		その他( )					円	

## 2-1. お金の管理方法

渡航時	現金	20000 円	その他( )	円
留学中	海外送金	キャッシング	✓	その他 ( デビットカード )

## 2-2. 各費用の支払い方法

大学に払った費用	Nordic culture 50000円(現金)
住居にかかった費用	4200sek×5(か月) 280000円(個人的にデビットカードが使えず、ATMで、デビットカードから現金を下ろして、支払った。)
その他	

## 2-3. 内訳

費目	外貨金額		円貨金額	
	通貨単位			
渡航費(往復)			180000	円
JTBトータルサポートプログラム (海外旅行保険・危機管理サービス)			78000	円
その他の保険料				円
査証・在留許可証			0	円
住居		4200sek×5(か月)	280000	円
光熱費			0	円
食費			150,000	円
通学に要する交通費			10000	円
教科書, 教材費			4000	円
その他大学に支払った経費		Nordic culture (2000sek +1700sek)	50,000	円
その他 ( 検査+陰性証明書(往) )			60,000	円
その他 ( 消耗品費 )			150,000	円
その他 ( )				円
その他 ( )				円
その他 ( )				円

## 3. 学業面

履修科目名	種類 ex.正規, 聴講	単位数	単位互換認定 申請の有無		
			有	無	無
1 The Swedish model	正規	15credit	✓	有	無
2 Introduction to Special Education in a Swedish Context	正規	7.5credit	✓	有	無
3 Nordic Culture – Area of emphasis: Educational Science	正規	15credit	✓	有	無
4 Beginner's Course in Swedish for Exchange Students, level A1	正規	7.5credit		有	✓
5				有	無
6				有	無
7				有	無
8				有	無
9				有	無
10				有	無

## 3-1. 授業科目の選択, 登録方法

合計が30credit~45creditになるように、興味ある授業を選択しました。educational science の学部の授業以外にも、arts and science の学部の授業も選択することができます。applicationの時点で、決めて許可が下りたら、その後は特に特別な申請は必要なく履修することができます。許可が下りた後も変更は可能そうですが、私は変更するつもりはなかったのに特にはしていません。また、千葉大学と違うなと思ったことは、テストの申請で、私はスウェーデン語の授業で、最終筆記テストがあったのですが、この申請をlisamという千葉大で言うmoodleの画面から期間以内にしなければならなく、それを行わないとテストが受けられないようです。

## 3-2. 授業内容, 方法に関して

授業の内容に関しては、留学報告書にたびたび書いていますが、スウェーデンの特別支援教育について学んだり、スウェーデンの社会システムについて学ぶ授業を履修していました。educational science 学部に所属しましたが、arts and science学部の講義も履修することができたため、私は幅広く履修し学んだといった感じです。基本的には対面授業で生徒の人数も15人ほどで少人数でした。先生の話聞くだけという感じではなく、どちらかというと対話式で、私はあまり発言することはできませんでしたが、発言する生徒さんの意見からほかの国についても知ることができたので、とても興味深かったです。ただ、授業で注意しないといけないのは結構ルーズなところで、自分の履修していた講義どうしがかぶってしまっていたり、前日に対面授業から、オンラインに変更になったり、当日中止になったりということもあったので、lisam(千葉大でいうmoodle)でよく確認する必要があります。

## 3-3. 語学力について

千葉大の示す語学基準(私の場合はIELTS)を満たして、留学しました。スウェーデンは英語が第一言語ではありませんが、留学生はスウェーデン語は学ぶ必要ないとスウェーデン人がいうほど、英語で事足ります。自分は英語を話すことが苦手だったので、この半年間、英語でのたくさんの留学生との交流、英語での授業などで英語の流暢さ、文法の正しさなどは別として、英語を話すこと自体に対する抵抗心は改善されたかなと感じます。

### 3-4. 図書館など学内施設について

図書館はとても新しくきれいで、一般的な勉強用の机以外にも、ソファのようなリラックスしながら作業が行える場所や、quiet area、グループワークを行うための予約式の個室などがありました。授業がない日も課題をやりにも図書館に行くことが多かったです。ただ、現地の学生のテスト前になると、とても混むのでその時は、家でやったり、また寮の建物の一室にあるstudy roomというところを予約して利用したりしていました。学校は、とても広く、私の場合授業によって教室が異なるのはもちろん、建物も違ったので、違うデザインの建物に入れて楽しかったです。学内には、コンビニやお昼ご飯を食べるレストランやカフェもありましたが、高かったので利用しませんでした。

### 3-5. その他

特にありません。

## 4. 生活面

### 4-1. 住居について

corridorと呼ばれるキッチンだけ共有の寮に住んでいました。シャワー、トイレは個人の部屋に用意されていたことは、とてもストレスフリーだったと思います。キッチンは共有だったのですが、私の寮のキッチンは少し汚く、一度寮のみんなと話し合いでキッチンをきれいにして、私はごみ箱を担当しましたが、冷蔵庫を担当の子が結局やらなくて少し残念でした。事前の寮に関する情報では、ふとんがついているか、シャワーカーテンがあるかは部屋によって違うらしく、行ってみないとわからない状態でした。私の部屋はかなり備品がそろっていたのですが、やっぱり部屋によって異なるそうです。しかし、バスや自転車で行ける距離にIKEAがあるので、そこで買えるので特に心配する必要はないと思います。他に特に住居に関して困ることはありませんでした。

### 4-2. 食生活について

基本的に自炊でサンドイッチやパスタをつくり置きしておくことが多かった気がします。夕飯は、みんなでどこかのキッチンで集まって一緒につくってご飯会をしたり、自国の料理を持ち寄ってシェアして食べたりということも多く、私は肉じゃがや、手巻き寿司、照り焼きチキンなどをつくりました。近くにアジアショップがあり、少し高いですが醤油やみりん、カレーのルーなども買えました。また、スウェーデンにはFIKAという甘いものを食べながらコーヒーを飲む文化があり、FIKAしようといって、町のカフェに行くことも何度かありました。

### 4-3. インターネット環境、携帯電話について

部屋のインターネットはスウェーデン人の友達から、ルーターを貸していただき、特に不自由なく過ごすことができました。設定もその方にやっていただきました。また、携帯電話はスウェーデンについてすぐにcomviqというsimに変えて、毎月ギガを購入して使っていました。ギガは、大学にあるコンビニエンスストアのようなところで購入していました。

#### 4-4. 服装について

渡航したのが冬だったので、ヒートテックなど温かいグッズをかなり持っていきました。そのため、冬は特に不自由なく過ごせましたが、暖かくなってきた際に着るTシャツなどはあまり持っていかなかったため、H&Mなどで購入しました。また、スウェーデンでバドミントンをしたり、運動する機会が何度かあり、運動着をもっていけばよかったと思ったので、参考になればよいと思います。

#### 4-5. 健康管理について

スウェーデンはマスクをしている人はほとんどいなく、私もマスクをつけていないことが多くなってしまいましたが、手洗い、うがい、消毒は気をつけて行うようにはしていました。特にコロナに感染することなく、体調不良になることなく過ごすことができてよかったと思います。スウェーデンの感染対策に関して言うと、マスクをしていないということから察することができるように、日本と比べるととても緩かったです。授業のグループチャットで前日授業に参加していた子がコロナになりましたと連絡をするということもあり、自分も濃厚接触者になったことは何度かあったと思いますが、特に規制はないので、ただただ自分自身で気を付けるという感じでした。

#### 4-6. 保険、危機管理サービスの利用について

利用することはありませんでした。

#### 4-7. 課外活動について

EAAと呼ばれる、アジアから来た留学生、アジアに興味をもっている現地の学生さんなどが交流する団体、サークルのような活動に参加していました。毎週FIKAをしながらフリートークをしたりして、新しい友達をつくれる良い場所でした。あとは、ESNやISAといった学生団体が、留学生向けのイベントを週末によく開催してくださり、それに参加することも多かったです。

#### 4-8. 学外のコミュニティとの交流について

特にありませんでした。

## 4-9. 日本から持参してよかったもの

おはし、日本食(インスタントの味噌汁やお菓子)、化粧品(特に化粧水)、小さい財布(スウェーデンで支払いはほどデビットカードだったので、お札入れと小銭入れがついている財布よりも、ただカードを入れるだけのカードケースや、小さめの財布をもってきてよかったと思いました。)首にかけられる携帯ストラップ(私は、スマホを紛失しないために常に首からスマホを携帯ストラップでぶら下げていました。)

## 4-10. 日本から持参したが不要だったもの

ビタミンD(スウェーデンの冬は日照時間が短いから持って行った方がいいと聞いたので持って行ったのですが、私が渡航したときはピークは乗り超えていたようで、特になくても大丈夫だったのと、現地のスーパーで購入できるので必要なかったです。)、カイロ(これは人によると思いますが、私は日本ではあまり使ってなかったのですが、スウェーデンでも持って行ったけど、使う習慣がなかったのを忘れることが多く、全然使わなかったです。外に長時間いたときとかに今日使うべきだったと後悔することが多かったですが、全然なくても大丈夫でした。日本でもよく使う人は持っていくと良いと思います。)

## 4-11. 現地での対人関係について気づいたこと(習慣の違い、マナーなど)

よく時間にルーズと聞いたことがありますが、確かにと思うことはあったけど、結構メッセージで遅れるって伝えてくれるなど感じていました。習慣の違いで一つおもしろいと思ったのは、国によって夕飯を食べる時間が違うということで、一度夕方に授業のグループワークで違う国の子たちと集まったのですが、終わった後、オランダの子は夕飯の時間と言ってすぐ帰ろうとしたら、スペインの子がそれは夕飯の時間ではないと言っていたので調べてみたら、国によって夕飯をとる時間の平均が違い、面白いと思いました。あと、暖かくなってくるとあちらこちらで日向ぼっこをしていて、公園でもここはビーチですかと言いたくなるほど、日光浴を楽しんでいる姿などが見られたり、お店の席は室内よりも外のテラスの方が混んでいるというも、日照時間が季節によって変わるスウェーデンの特徴でもあるのかなと思いました。マナーに関しては、特に不快に感じたりすることはなかったかなと思います。

## 4-12. 余暇の過ごし方

旅行

特にありませんでした。

その他 \*気分転換やストレス発散法など。

学校に行くまで、自転車に乗りながら音楽を聴き歌っていました。あまり人がいないので、人の目を気にする必要なくストレス発散にもなっていたのではないかなと思います。また、最後の方は近くにある森での朝ウォーキングにはまっていました。

## 5. その他

### 5-1. 留学先大学について

リンショーピン大学は、留学生が多く、いろんな国から来た方と交流することができます。学生団体が留学生向けのイベントを主催してくれたり、大学でのパーティなどもあったりするので交流の機会には恵まれていると思います。また、nordic cultureという、留学生向けの授業で先生方の北欧を紹介するおもてなし精神の強い授業があるのも魅力の一つだと思います。その授業でスウェーデンの都市ストックホルムや、countrysideに行き、スウェーデンを知るのにはもってこいだと思います。また、図書館やstudy roomなど勉強の環境も整っていたり、自然豊かで自転車で行ける距離に森や池があったりして、とても楽しく充実した半年間をすごすことができました。

### 5-2. 留学希望者へのアドバイス

私はコロナ禍で留学に行けるかがかなり直前までわからなかったりして、準備不足だったと感じたこともありましたが、この留学に挑戦することができてよかったなと思っています。私は主に教育に興味があっていたのですが、実際に行って、現地の方と交流する、現地で生活を送り、例をあげるとジェンダー平等が進んでいるんだなと身をもって感じたり、ベジタリアン料理は、思っていたよりもおいしかったなど、新しい気づきをたくさん発見でき、新たな興味関心を持つことができたということが、留学のメリットの一つでもあると思います。なので、少しでも興味をもっているひとは一歩でも踏み出してみるというのではないかなと思います。

### 5-3. 留学を終えて

コロナ禍で、行先が見えないなかこの留学を辞退せずに挑戦できてよかったなと思います。コロナ禍で期間の制限のために奨学金がもらえなかったり、PCR検査を受ける必要があり費用が増してしまったり、大変な部分も多かった半面、それを後押ししてくれた家族、サポートしてくださった方々に対する感謝の思いから、留学期間貴重性を感じながら、一日一日を大切に過ごすことができたのかなと思います。初めて英語の環境下に身を置いた半年間、自分の英語力のなさや準備不足も実感し後悔することもありましたが、新しい友達をつくることのできる喜びや、前の項目でも述べたように、新しいこと、異文化について発見できる喜びなども多く、行ってよかったと心から感じます。