

# 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	2023/8/6
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 現代日本学

## 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	教養学部							
留学期間	出発日	2022/8/1	入学日	2023/8/4	修了日	2023/6/11	帰国日	2023/6/26
住居	<input type="radio"/> 大学(紹介)の寮・アパート		<input type="radio"/> 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 type="radio"/> 個室	( ) 人部屋		その他 ( )			
	共有スペース	<input type="radio"/> 完全個室	<input type="radio"/> キッチン	<input type="radio"/> トイレ	<input type="radio"/> バス	<input type="radio"/> リビング	その他( )	
食事	自炊	95 %	学食	5 %	外食	%	その他	% ( )
保険	海外旅行保険(名称)	JTBTータルサポートプログラム K						
	留学先国・大学指定の保険(名称)							<input type="checkbox"/> 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 ⇄ バンコク(乗り継ぎ)/ストックホルム(飛行機) ⇄ リンショーピン(電車)							

## 2. 留学にかかった費用について

総費用	2,500,000 円								
出どころ									
自費	<input type="radio"/>	貯金	1,000,000 円	<input type="checkbox"/>	アルバイト	円	<input type="checkbox"/>	その他	円
援助	<input type="radio"/>	親	700,000 円	<input type="checkbox"/>	家族・親戚	円	<input type="checkbox"/>	その他	円
奨学金	<input type="radio"/>	JASSO	800,000 円	<input type="checkbox"/>	その他名称( )		<input type="checkbox"/>		円
その他	<input type="checkbox"/>	その他( )							円

## 2-1. お金の管理方法

渡航時	<input type="radio"/>	現金	7,000 円		その他 ( )	円
留学中		海外送金	キャッシング	<input type="radio"/>	その他 ( クレジットカード )	

## 2-2. 各費用の支払い方法

大学に払った費用	クレジットカード
住居にかかった費用	クレジットカード/送金
その他	クレジットカード

## 2-3. 内訳

費目	外貨金額		円貨金額	
	通貨単位			
渡航費(往復)			300,000	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)			180,000	円
その他の保険料			0	円
査証・在留許可証			0	円
住居	SEK	4133/月	530,000	円
光熱費			0	円
食費			700,000	円
通学に要する交通費			0	円
教科書, 教材費			0	円
その他大学に支払った経費			0	円
その他 ( 旅費 )	SEK	7,700	100,000	円
その他 ( 生活費 )			690,000	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			
			<input type="radio"/>	有	<input type="checkbox"/>	無
1 Intensive Beginner's Course in Swedish for Exchange Students, level A1	正規	5	<input type="radio"/>	有	<input type="checkbox"/>	無
2 Are we sisters after all? Gender and postcolonialism	正規	5	<input type="radio"/>	有	<input type="checkbox"/>	無
3 English - Cultural Studies, Foundation Course	正規	5	<input type="radio"/>	有	<input type="checkbox"/>	無
4 Terrorism, Violence and Religion, basic course	正規	5	<input type="radio"/>	有	<input type="checkbox"/>	無
5 Swedish for Foreign Students, Level A2	正規	5	<input type="radio"/>	有	<input type="checkbox"/>	無
6 Nordic Culture	正規	10	<input type="radio"/>	有	<input type="checkbox"/>	無
7 Race, Ethnicity and Migration in Culture and the Arts	正規	5	<input type="radio"/>	有	<input type="checkbox"/>	無
8 Philosophy and Film	正規	5	<input type="radio"/>	有	<input type="checkbox"/>	無
9 Sweden and the Swedes	正規	10	<input type="radio"/>	有	<input type="checkbox"/>	無

### 3-1. 授業科目の選択, 登録方法

登録方法は、留学開始前にウェブで履修希望授業を提出しました。1年間留学でも、後半の授業も提出しましたが、後でも授業が始まる前そして人数が埋まっていなければ、変更したり新しい授業を受講することもできました。また、私が所属していた教養学部の人にはFaculty of Educational Sciencesの授業もとることができるなど、学部ごとで他の学部の授業のすることも可能でした。

### 3-2. 授業内容, 方法に関して

授業内容は、日本よりもディスカッションやプレゼンテーションなど、自分の意見を発表する機会が多かったです。ですが、授業の大変さや頻度、方法は授業によってかなり異なります。基本的に、1学期中続く長い期間の授業と、約1ヶ月ほどの短い期間の授業があります。短い期間の授業は、週に2、3回授業があり、課題もあるためその期間かなり忙しかったのですが、長い期間の授業は基本的に週に1回の授業ペースだったため、余裕がありました。

### 3-3. 語学力について

最初の方はディスカッションスタイルに慣れておらず、他の人の英語スピーキング力についていけず落ち込む時もありましたが、わからない時は聞き返したり、自分からも発言できるように心がけることで、後期では自然と自分の意見も言えるようになっていくことができました。不安がある人でも絶対に成長できる部分だと思います。

### 3-4. 図書館など学内施設について

学内の図書館がかなり広く、そして綺麗なためよく活用していました。しかし人気でもあったため、テスト期間等は特に、朝早く行かないと席がないほどでした。また、寮のあったRydという場所にもHGという、日中は勉強できるスペースになっている場所があったため、そこもよく利用していました。

### 3-5. その他

基本的に学部生は学部生向けの授業のみ受講可能ですが、私の場合千葉大学での必須単位が卒業論文分以外と終わっていたことと、何度もコーディネーターの方をお願いしたところ、院生向けの授業も受講することができました。保証はできませんが、場合によってはこのようなこともあるので、もしやりたい授業があれば挑戦してみることもありだと感じました。

## 4. 生活面

### 4-1. 住居について

私は8人でキッチンとリビングルームをシェアするコリドーというスタイルの寮に住んでいて、たまに一人暮らしのアパートメントに住んでいる子もいましたが、留学生はコリドーの人が多かったです。寮にもよりますが、スウェーデン人の学生とも留学生とも一緒に住むことができ、グローバルな環境で楽しかったです。基本的に毎日誰かと話せる点が良いところでしたが、掃除の面でキッチンがすごく汚れている時も何度かあったので、ルールをきちんと決め、守ることが大事だと感じました。

### 4-2. 食生活について

外食は高いため、基本、毎日自炊でした。一人で食べる時ももちろんありましたが、ほとんど友達と一緒に料理をして食べるが多かったです。一緒にご飯を作り食べることが主な遊ぶ方法でもあったので、仲を深めるきっかけでもあり、お気に入りの時間でした。お昼も午前午後と学校にいる際はお弁当を作り、持っていっていました。

### 4-3. インターネット環境, 携帯電話について

私は前に住んでいた人がwifiのルーターを置いたままにしてくれてありましたが、部屋によっては自分で購入しなくてはならない人もいました。携帯電話のSIMカードは、大学に着いた日に大学が無料で配布してくれ、そのカードに自分で毎月ギガを購入してチャージする形でした。

### 4-4. 服装について

ヒートテックやスキーウェアを持ってきて、正解だったと思います。また、マフラーや帽子、手袋もあると日々の冬の登下校にも最適だと思います。

## 4-5. 健康管理について

慣れないせいか、前半は体調を崩すことが多かったです。また、寒くなり始めた時にも風邪をひいたりしたので、風邪薬を多めに持ってくればよかったと思いました。

## 4-6. 保険、危機管理サービスの利用について

スーツケースが壊れてしまったため、その際に保険を利用しました。

## 4-7. 課外活動について

私は所属しませんが、サークルのような団体に所属している友達も数人いました。基本的にスウェーデンの学生のみが所属している団体もありましたが、留学生もメンバーになれる団体も多くありました。

## 4-8. 学外のコミュニティとの交流について

## 4-9. 日本から持参してよかったもの

スキーウェア  
手袋やマフラーなど冬用小物

## 4-10. 日本から持参したが不要だったもの

特にありません

## 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)

大人数で遊ぶことが多く、友達の友達など新しい人に会う機会もとても多いです。基本的によく喋り、コミュニケーション能力が高い人が多いと感じました。ですが、人とのコミュニケーションの際に気をつけることは日本にいた時とそこまで変わらず、お互いの文化を尊重し合いながら交流できれば問題ないと思います。

## 4-12. 余暇の過ごし方

## 旅行

ラップランドツアー  
期間: 2023年1月18日～1月22日  
費用: 約10万円  
私は自分でツアー会社を通して、申し込みましたがESNとISAという留学生向けに交流イベントを開催してくれるサークルのような学生の団体が、この旅行のツアーも行っていたので、そちらに参加する留学生も多かったです。

## その他 \* 気分転換やストレス発散法など。

上にも書きましたが、友達とご飯を食べることが大きな楽しみになっていったと思います。仲良くなるきっかけにもなったり、留学中に大変なことをお互いに話すことで気分転換にもなっていました。また、日本にいる家族や友達とたまに電話をすることも、ストレス発散や気分転換になっていたと思います。

## 5. その他

## 5-1. 留学先大学について

留学生も多く、交流イベントも多く、過ごしやすい大学だったと思います。住む場所も学生が住む建物が集まっている場所にみんな住んでいるため、授業以外の時間でも友達と集まりやすく、人とコミュニケーションの取りやすい環境が整っていたと思います。

## 5-2. 留学希望者へのアドバイス

他のヨーロッパの国々に比べるとかなり治安も良く、水道水を飲むことができたり、そして基本的に英語が流暢なため、国としてもおすすめです。逆にマイナスな面を挙げると、冬が長く日照時間が短くなるため気分が落ちてしまうかもしれないこと、物価が高いこと、が挙げられるかなと思います。それらのバランスをみながら、自分の希望に合わせて場所を選ぶといいかなと思います。