

派遣留学生帰国報告書

* 帰国(復学)後の情報を入力してください

記入日	2020/11/26
学部	教育学部
所属学科・専攻	小学校教員養成課程ものづくり・技術選修

1. 留学先について

留学先大学名	リンショーピン大学 Linköping University							
留学先所属学部等	教育科学部 Faculty of Educational Science							
留学期間	出発日	2019/8/6	入学日	2019/8/19	修了日	2020/6/7	帰国日	2020/3/27
住居	<input type="radio"/> 大学(紹介)の寮・アパート	<input type="checkbox"/> 民間アパート	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> その他()				
	共有スペース	<input type="checkbox"/> 完全個室	<input type="radio"/> キッチン	<input type="checkbox"/> トイレ	<input type="checkbox"/> バス	<input type="radio"/> リビング	<input type="radio"/> その他(ドリー-)	
食事	自炊	95 %	学食	%	外食	5 %	その他	() %
保険	海外旅行保険(名称)	たびほ						
	派遣先大学指定の保険(名称)							<input type="checkbox"/> 強制加入
	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(電車) ⇄ リンショーピン(バス)							

2. 留学にかかった費用について

総費用	約1500000 円							
出どころ								
自費	<input type="radio"/> 貯金	200,000 円	<input type="checkbox"/> アルバイト	円	<input type="checkbox"/> その他	円		
援助	<input type="radio"/> 両親	1,200,000 円	<input type="checkbox"/> 家族・親戚	円	<input type="checkbox"/> その他	円		
奨学金	<input type="checkbox"/> JASSO	円	<input type="checkbox"/> その他名称()	円				
その他	<input type="radio"/> 千葉大学助成金	100,000 円	<input type="checkbox"/> その他()	円				

2-1. 財政管理の方法

渡航時	<input type="radio"/>	現金	15,000 円	<input type="radio"/>	その他(デビットカード、クレジット)	円
留学中		海外送金	キャッシング	<input type="radio"/>	その他(同上)	

2-2. 各費用の支払い方法

大学に払った費用	宿泊学習の滞在費:現金
住居にかかった費用	全額、デビットカード
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)			186,970	円
海外旅行保険			104,470	円
OSSMA			19,440	円
査証・在留許可証			0	円
住居	SEK	3850 × 9か月分=34650	44275 × 9か月分=398475	円
食費	SEK	4500 × 8か月分=36000	51750 × 8か月分=414000	円
通学に要する交通費			0	円
教科書、教材費	SEK	1,000	11,500	円
その他大学に支払った経費			0	円
光熱費			0	円
その他 (自転車)	SEK	650	7,475	円
その他 (旅費)			280,000	円
その他 (家具など)			20,000	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			
1 History of Education	正規	7.5		有	○	無
2 Introduction to Special Education in a Swedish Context	正規	7.5		有	○	無
3 International Course in Drama Communication A	正規	7.5		有	○	無
4 Beginner 's Course in Swedish for Exchange Students, level	正規	7.5		有	○	無
5 Beginner 's Course in Swedish for Exchange Students, level	正規	7.5		有	○	無
6 Beginner 's Course in Swedish for Exchange Students, level	正規	7.5		有	○	無
7 The Swedish Model	正規	15		有	○	無
8 Teaching Practice	正規	8		有	○	無
9 Nordic Culture	正規	15		有	○	無
10				有		無

3-1. 授業科目の選択、登録方法

履修の申請は、留学前の3月あたりまでに所属学部のコーディネーター宛てに行います。この時点で、1年間履修する授業をすべて登録しなければいけませんが、春セメスターからの分は変更が可能です。実際に、11月末に変更を依頼し授業を追加してもらいました。シラバスなどは大学のホームページ(特に留学生向けのもの)に詳しく載っています。授業の開催方式が少しわかりづらい部分があると思うので、注意しながら履修を考える必要があります。ただ、不安なことがあればコーディネーターの方に連絡し相談するとよいと思います。

3-2. 授業内容、方法に関して

私は教育科学部に所属していたため、主に、Faculty of Educational ScienceとFaculty of Arts and Scienceの授業を履修することができました。教育についての授業は開講される数が非常に少ないため(1セメスターに10個以下)、もう一つの学部のほうからも興味のあるものをとったり、スウェーデン語を履修すると良いと思います。授業内容、方式については詳しくシラバスに書いてあるので、参照すると良いと思います。

3-3. 語学力について

留学前に重点的に英語の勉強を行っていたものの、今振り返るとそれは座学ばかりで、人と話す経験をもっと積んでから留学に行けばよかったなと思います。悔しい思いをすることも多々ありました。語学力、特にコミュニケーションに使う語学力をあげればあげるほど、留学生活も充実したものになるのではないかと思います。スウェーデンはほとんどの場面で英語が通じます。ただ、やはり彼らにとっての母国語を習得しようとして話すのと、最初から英語で接するのではなんとなく印象も違うのではないかなと思います。スウェーデン語の授業も開講しているので、履修するといいいのかなと思います。特に私は教育実習先で大いに役立ちました。実習先の、9歳～12歳の子供たちとスウェーデン語を使って話したのはいい思い出です。

3-4. 図書館など学内施設について

図書館は、2019年夏にリニューアルオープンしたばかりのとてもきれいな施設です。館内では会話はもちろん飲食もできるため、昼休みなどは結構人が集まる印象です。さまざまなコンセプトのスペースもあり、ユニークなものでは3Dプリンターなどを併設したメイカースペースや、リラックスのために使える卓球台などもあります。グランドフロアには、学割を使って格安で買うことのできるコーヒースタンドがありおすすめです。また、全メニューがヴィーガン対応のビュッフェ(学食)も図書館の中にあります。少し高いですがおいしいです。ほかにもキャンパス内には、ジム、ケバブ屋、コンビニエンスストア、パソコンルーム、自習室などさまざまな施設があります。

3-5. その他

4. 生活面

4-1. 住居について

私は、コリドーと呼ばれる、7部屋の個室に住む人々が1つのキッチンとリビングを共有する形式をとった寮に住んでいました。場所にもよるようですが、あまり綺麗に使われていないコリドーに住んでいたため、まわっている誰かの洗い物などに少しストレスがたまることがありました。キッチンなどをシェアしているの、同じ時間帯に鉢合わせした場合などはスモールトークをするように心がけていました。数回、コリドーで食事をする機会に誘ってもらうことがありうれしかったです。個人部屋にはベット、机、いすなどしかないため、必要な家具や備品などを買いそろえる必要があります。たいていの留学生は、IKEAにお世話になっていました。Facebookに、学生同士のフリーマーケットのページもあるので活用すると比較的安く家具などを手に入れることができます。

4-2. 食生活について

外食はとても高いため、ほとんど自炊をしていました。簡単なランチボックスを作り、大学に持って行く人が多い印象があります。夜ご飯は、ほぼ毎日いろんな国の留学生友だちとそれぞれの出身国の料理を作り合っていました。外食する場所があまりないこと、あっても高いことから、夜ご飯を共にする独特な文化がリンショーピン大学にはあるような気がします。そのおかげで、友達と仲を深めながらおいしいものを食べることができましたので、とってもラッキーでした。

4-3. インターネット環境、携帯電話について

部屋のWiFiについては、きてすぐに前セメスターまで留学していた人からルーターを2500円ほどで買い通るようになりました。携帯電話に関しては、留学前にSIMフリーにしていたため、留学先の大学でSIMカードをもらいそれを使っていました。毎月コンビニで、EU圏内どこでも使える5GBほどのパックを選びチャージして使っていました。種類がいろいろあるため、最初は戸惑うかもしれません。私は、COMVIQというSIMのAMIGOというプランを使っていました。

スウェーデンは、9月の中旬にはもう寒くなり始めます。私のいたリンショーピンは、なんとなく皆さんがイメージするような豪雪地域ではありませんが秋冬の気温は大体1~3度ほどです。予想意外に寒かったため、私はスウェーデン人の友人からもここのジャケットを譲ってもらいました。コートはかさばってしまいますが、分厚いものをもっていくことをおすすめします。また、サウナに入る文化があるため、水着を持っていくといいと思います。そのほかの服装については、困ったらH&Mなどで安く購入することができるため、そこまで心配する必要はないと思います。

4-5. 健康管理について

スウェーデンの冬は、なかなか厳しいです。10時にやっと明るくなり始めたと思いきや、15時(ひどいときは14時半)にはもう真っ暗になります。暗いうちから授業が始まり、午後に終わるころにはまた暗くなっている、つまり1度も日に当たることができない日もありました。太陽の力は絶大だと身をもって体感しました。友人が言うには、たいていの留学生は12月1月ごろ元気がないとのこと。その対策として、ジムに行ったり運動をしたり、ビタミンDを飲んだり、貴重な太陽がある時間帯にはお散歩に出ることを強くおすすめします。

4-6. 保険、OSSMAの利用について

特に使うことはありませんでしたが、入っている安心感がありました。

4-7. 課外活動について

特になし

4-8. 学外のコミュニティとの交流について

特になし

4-9. 日本から持参してよかったもの

私は荷物を極力少なく渡航したため、持ってくればよかった・・・と後悔する機会が多々ありました。その中でも特に、スリッパ(特にあったかいもの！寮の床はとても冷たいので冷え対策にもなるし、共有キッチンへ行くときわざわざ履き替える面倒さも軽減されます。案外、現地では売っていません。)、お箸(マイ箸を持っていったほうが良いと思います。)、日本の調味料など(かなり日本の味が恋しくなるし、自炊生活ではたいていアジア料理を作っていました。アジアマーケットで買うこともできますが、高いです。)、圧縮袋(何かと便利です。特にヨーロッパ内を旅行する場合はバックパックで行くことが多いので、防水ブーツ(冬場はかなり気温が下がるのに加え、雪が降るときもあるし、雨も多いです。重宝します。)、シャンプーリンスなどを小分けにした容器(トラベルグッズ売り場にある、小さい容器がとても便利です。旅行に行くときや宿泊学習の際に、備え付けがない場所に泊まることも多いため必要になる場面が出てくると思います。))は持っていくと役に立つと思います。あと、必要な人は化粧道具も予備の分含め持っていくといいと思います。買うこともできますがほとんどのパッケージがスウェーデン語のため、目当てのものを探するのに大量の時間を費やすこととなります。

4-10. 日本から持参したが不要だったもの

必要最低限で行ったため、特にありませんでした。

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)

スウェーデンはヨーロッパの日本といわれるくらい、住んでいる人々の気質や習慣が日本と通じる部分があります。打ち解けるためには自分から積極的に話しかけないといけない場面が多くありました。しかし、一度心を許してもらえると、とても暖かく思いやりをもって接してくれます。他の国からきた留学生と接する中で感じたのは、本音を言うこと、自分を見せることの大切さです。今まで生まれ育った日本の習慣から、最初はかなり自分を包み隠しながら接していました。しかし、思い切ってオープンに素直な自分で相手と接し始めてからのほうが、何でも話せる友達がたくさんできるようになりました。今までの習慣を絶とうとすることは、ストレスも難しさも感じましたが、新しい対人関係の作り方を知ることができました。

4-12. 余暇の過ごし方

旅行

その他 * 気分転換やストレス発散法など。

毎日誰かと夜ご飯を食べていたことが、何よりの気分転換になっていました。一日中図書館や授業で費やす日も、夜ご飯では思い切りしゃべり笑うことで次の日も頑張ろうと思うことができました。加えて、週末によく開かれるパーティーなどたくさんの方が集まりお酒を飲む場も楽しかったです。留学中はジムに通う人が多いという話を聞きながらも半信半疑で行きましたが、私もジムにはお世話になりました。特に冬場は、気持ちがリフレッシュされてとてもいいストレス発散になりました。

5. その他

5-1. 留学先大学について

スウェーデン人の友だちが、「大学生活を楽しみたいならリンショーピン大学がスウェーデンで一番。」というくらい、学生同士のつながりが強い大学でした。特に周りに遊べるような場所(巨大なショッピングモールや観光地など)もないため、必然的に友達とどう楽しく過ごすのかにみんな力を注いでいたような気がします。大学内の施設も新しく、使いやすい場所が多く学習にも最適な場でした。テスト前などにかかわらず常に多くの方が図書館などで勉強をしていたため、勉強に熱心な学生が多くいるような印象を受けました。また、工学部の中に日本語を学びながら専門の知識を深める学科があるため、日本語を話せるスウェーデン人もいます。彼らとはEAA(East Asian Association)というサークルが開催しているCC(Conversation Corner)に行けば会うことができます。

5-2. 留学希望者へのアドバイス

少しでも行きたい気持ちがあるのであれば、留学を難しいものだと考えずにぜひチャレンジしてほしいなと思います。他の留学生の友だちと話していて感じたのは留学に対して感じるハードルの高さの違いです。私は留学前、英語力の低さと明確の目標がないことを理由に躊躇していました。でも、それだけでせっかくの「行きたい」という気持ちを無駄にしてしまっていたのはもったいなかったなと思います。

5-3. 留学を終えて

スウェーデンという場所を留学先として選んだことで大きく二つのことを学ぶことができました。一つ目は、多様性です。スウェーデンには移民が多くいます。移民としてやってきた人々をルーツにもつ、その子供たちや孫たちもたくさんいます。私がスウェーデンを好きなのは、そういった自分とは違うルーツをもつ人々もちゃんとスウェーデン人として当たり前で接するところです。というより、見た目でも人を判断しない部分はかなりあると思います。実際にスーパーマーケットやコンビニに言っても、まずはスウェーデン語で絶対に話しかけられます。「差別しない」「多様性を認める」、わかったような気になるのは簡単だし、言葉でいうのも簡単です。しかし、それを当たり前に行っている人々を目の前にすると、自分はまだまだなんだなそんな簡単じゃないんだなと考えなおしました。二つ目は、人生の楽しみ方です。スウェーデンにはFIKAと呼ばれる、ティータイムがあります。これは、授業の合間や職場でも導入されているくらい、スウェーデンに根ざした文化です。コーヒーと小さなお菓子があれば、FIKAはどこでもだれとでもできます。「FIKAしよう」という誘い文句をきっかけに誰もがいったん気持ちをリフレッシュすることができるし、その機会が保証されています。そのほかにも、一人一人が自分の人生をすごく楽しんでいると感じた場面がありました。ある日、大学の授業を担当してくれる先生が授業終わりの17:00に「帰らなきゃ」と言い出し急いで支度を始めました。何かと聞いてみると、若いころ習得したフランス語がなまってしまっているので、今もう一度勉強しているとのこと。仕事に疲れて帰って生活を送って、というスタイルではなく、そのあとも楽しんで自分のために時間を使っているその先生の生き方はとてもすてきなと思いました。スウェーデンではこのように自分の人生を楽しんでいる人が多い印象があり、自分のこれからの人生についても深く考えることができました。