

海外派遣留学プログラム月間報告書

(報告期間：2018/08/02～2018/09/05)

1. 勉学の状況

8月2日に到着してその次の日からスウェーデン語のインテンシブコースの授業がありました。私のクラスはドイツ人がクラスの半分くらいいて、ドイツ語とスウェーデン語は似ているため自然と授業の進度が早くなり、ついて行くのが本当に大変でした。そして先週オーラルテストとライティングテストがあって、無事に終わりました。オーラルテストは3人で30分間先生の質問に答えたり教科書を音読したりします。ライティングテストはテスト専用の建物で受けました。そこは体育館くらいの広さに机が何個も並んでいて、私たちは平等に評価されるために解答用紙に名前を記入しないで受けます。予想していたよりも簡単でほっとしました。これからもスウェーデン語は勉強してもっと理解できるようにしたいと思います。

昨日から新しいコースが始まりました。Sweden and Swedes というコースです。スウェーデンの政治や経済、文化について学び、他のヨーロッパの国々と比較します。想像よりも規模の小さいクラスで8人くらいで受けています。発言のチャンスが多くなると思うので、物怖じせずに自分から積極的な姿勢で挑みたいと思います。毎週の授業で参考資料を100ページくらい読む課題が出され、その内容について次の授業中にディスカッションするので他の生徒よりも英語に欠点がある分、彼らよりもしっかりと準備して参加しなければいけないなと感じています。何かと逃げ出したくなることが多いヶ月でしたが、もうすでに留学期間の十分の一が終わったと思うと、あっという間に帰国の日が来てしまうなと焦ります。生活も落ち着いたのでこれからはもっと自分に付加価値をつけれるような活動もしていこうと思います。

2. 生活の状況

スウェーデンについた日には空港までバディチューデントが迎えに来てくれました。バディは事前にオンラインで申請します。そこからバスで3時間、アランダからストックホルムを通ってリンショーピンまで移動して、大学のInternational Officeで寮の鍵をもらって学生証を作って、買い物をして、もう動けなくなるくらい疲れた一日でした。それでもバディがいなければあんなにスムーズに問題なく事が進まなかったと思うので、本当に感謝しています。スウェーデン語の授業は9時から3時までありました。大学までの移動手段は自転車です。友達から要らなくなった自転車を700クローナで買い取りました。ランチタイムは一時間あって、ほとんどの人が自分で作ったランチボックスを持参してきていて、大学には電子レンジがたくさんあるのでそこで温めて食べています。こっちは人は本当に驚くほどみんな料理ができます。寮では9人が一つのキッチンとリビングを共有しています。台湾人3人とスウェーデン人5人と私です。キッチン用具も揃っている所以自分で買う必要はないです。台湾人の一人が炊飯器をどこからか(おそらくフェイスブックで)見つけてきて使っているのが羨ましいです。ダウンタウンのアジアンショップでカレールーやだしが売っているのを見たときの感動は書き表せません。自分で工夫すれば日本食が全く食べられないということはないので、その点は心配しなくていいと思います。

たくさんの友達に支えられて、一番つらいと聞いていた最初のヶ月目を乗り越えることができました。日本にいるときよりも言葉に不自由を感じている事もあってか、周りの人達の温かさや忍耐に深く実感します。9月も元気に頑張ります！

海外派遣留学プログラム月間報告書

(報告期間：2018/09/06～2018/10/06)

1. 勉学の状況

今月から European Democratic Culture という新しいコースが始まりました。クラスの人数はだいたい 20 人くらいで、アジア人は私だけですが、他にも何人かヨーロッパからの留学生がいます。先生によると、例年留学生が多い授業だそうです。この授業もちろん英語で行われます。ヨーロッパ全体の政治文化を比較して学んでその後でグループに分かれて違いを議論します。そしてグループごとで意見をまとめてレポートを提出するかたちで評価を受けます。千葉大学では日本とヨーロッパの比較を考える授業を履修していたので、歴史的背景からみたヨーロッパ全体の政治形態は理解していましたが、ヨーロッパの国ひとつひとつに目を向けて研究したことがなかったので、他の生徒たち（全員ヨーロッパ人）に比べると知識が劣っている部分があったり、根本的なヨーロッパ政治の捉え方にどうしても差があると感じています。なので週二回の授業の度にもっと知っておくべきことがあるなと思い、気がすむまで図書館で勉強しています。このようにして、私の良くない英語とともに日々追いかけるのに必死になっている状況です。

授業のほかに自分で英語とスウェーデン語の勉強をしています。何冊か日本から参考書を持ってきたので重宝していますが、最近は iPad に Kindle をインストールしてそれも活用しています。また、EAA (East Asian Association) という団体が週に二回、興味のある人が自由に集まって自由におしゃべりするイベントを開いているので私はこれに積極的に参加しています。ここでは日本語を学びたい人やスウェーデンを学びたい人がお互いに教えあったりしています。私はスウェーデン語を勉強するとき一人でテキストを読んで暗記しようとするのがメインではなく、彼らと会話しながら一緒に勉強しています。気になる人は Facebook で EAA を検索してみてください。

2. 生活の状況

10 月に入ると急にすごく寒くなりました。大体最高気温が 10℃前後です。マフラーをしてダウンを着てヒートテックを着るか着ないか迷うくらいの気温です。わたしは極暖も 2、3 枚準備して持ってきましたが、今後確実に必要になると思います。また、毎週土曜日は上で紹介した EAA で仲良くなった仲間と近くの公園のコートでサッカーをしています。運動することで本当にリフレッシュできると思うので、私にとっては欠かせないイベントです。サッカーのあとはみんなでディナーパーティをして、のんびり楽しい時間を過ごしています。

先日実家から冬服などの荷物を送ってもらいました。現地で安めの服を買って捨てて帰るのも大いにアリだと思いましたが、自分が着慣れた服が届いたときすごく安心しました。初めての土

地で慣れない生活を送る中で 1 つでも馴染みのものがあればとてもリラックスしてやっていると
思います。ここで生活していてもある程度の日本食は食べることが出来ますが、実家から
の荷物にハイチュウとタラタラしてんじゃねーよがこっそり入っていたのを見つけたときは本
当に感動しました。写真はダウンタウンのアジアンショップに売ってるインスタントラーメン
(120円くらい)と、毎週土曜日のサッカー様子です。



海外派遣留学プログラム月間報告書
(報告期間：2018/10/07～2018/11/02)

1. 勉学の状況

今月の半ばから新しく始まったコースはまた小さめの教室で 10 人弱の留学生たちと参加しています。Contemporary European Governance というコース名でヨーロッパ全体の政治的コミュニティ形成のプロセスをグループワークとセミナーを通して学んでいきます。このコースの印象としては、今までの中で英語が一番難しいことです。また、授業スケジュールがハードで 3 日連続が何回かあります。今月もキャッチアップに必死です。

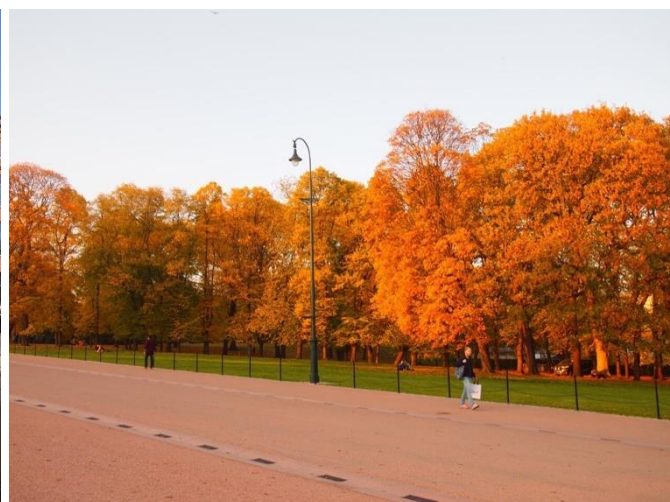
また、来月から Ethics and Migration というコースが始まります。私は留学に行く前に履修プログラムを組んだときから一番楽しみにしていたコースです。スウェーデンは、現在は少し申請が厳しくなっていますが、ヨーロッパの中でも移民の受け入れを積極的に行っている国の一つで、このスウェーデンの移民政策に前向きな姿勢は人口減少が著しい日本が見習い、取り入れるべきだと考えています。留学していろいろな国の人たちと会話していると、いかに自分の育った国が‘島国思考’であるかを実感することがよくあります。例えば、日本人は日本製の素晴らしさに浸って、外国の製品を疑ったり、どうしても海外の国の社会政治経済事情に興味をもちとしないかったり。私が一番ショックを受けたのは、スウェーデン人の友達と日本の WW II について話していた時に、私は広島原爆の被害が如何程だったのかを彼に話しましたが、すると彼は、世界の人たちが日本の酷い戦争犯罪として習った事件はいくつもあって、原爆の話でさえ怖いとは思えど日本が可哀想という思想には至らないということでした。私は半信半疑でその話を違う何人かの友達にしてみました。大体同じような事を言っていました。それ以来、自分たちの心身に染み付いた日本の姿と周りから捉えられている日本の姿とのギャップや日本人の無意識的なナショナリズム精神に恐怖を感じるようになりました。話が脱線してしまいましたが、日本が移民政策によってより外国人に開かれた国になれば、第二の開国時代のように、異文化をうまく取り入れて日本の進化につながると思います。インドや中国などのエネルギッシュな国に負けないためにも必要な政策だと考えます。そのことをアカデミックに学ぶことができる来月が楽しみです。

2. 生活の状況

先週末友達とストックホルムに出かけて冬のブーツと暖かいスキニーを買いました。こちらで服を買う時に気になるのはサイズです。トップスの袖やズボンの丈が長かったりします。スウェーデンでは色んな人種がいるので、アジア系のスウェーデン人に普段どうしているのか聞いたところ、背が低くてレディースのサイズが合わない人は子供用の服を買うとのことでした。またサイズといえば、最近友達から丁度サイズの合うアイススケートのシューズを貰ったので、冬にスケ

ートやるのを楽しみにしています。大学の裏に陸上のトラックがあって、それが冬にはスケートリンクとして整備されて、無料で開放しているそうなので実際に行ってみてこの報告書で写真を載せられたらいいなと思っています。

今月の初めにメガネを自分の自転車で踏んで壊してしまったので（自分で振り返ってもどうしてそんなことが起こったのか分かりませんが笑）、ダウンタウンのメガネ屋さんに行ってきました。普段はコンタクトなので最初はなんとかテープで繋ぎ止めたりして頑張っていました。海外でメガネを新調することもいい経験だなあと思い、新しいのを買おうと決意しました。メガネを買うにはまず視力検査をするところから始めました。日本のように上下右左で答えるのではなく、ABCで答える形式だったので、まるで発音試験させられているみたいでドキドキしました。ただ、店員さんが優しかったので無事に注文することができました。値段は前使っていた日本の安いブランドの2倍くらいで出来上がりは10日後です。来月は楽しみにしていることが多いです。



海外派遣留学プログラム月間報告書

(報告期間 : 2018/11/03~2018/11/29)

1. 勉学の状況

留学先で受講するコースは Admission 申請をしたときに 1 年間分を決めて提出してあります。なので基本的にはその通りに受講していくのが普通ですが、私はここに来てから将来のプランとかやりたいことがだいぶ大きく変わってしまったので、秋学期は計画どおりに受講して、春学期からのコースは変更してもらう予定です。International Office では一人一人にコーディネーターがついているので、相談することが可能です。それから、渡航前は大学を 4 年で卒業できるように単位調整をしていましたが、こちらで過ごすうちにもう一年やってもいいんじゃないかなと思うようになりました。それは行きたい方向性が変わったからでもあります、大きく影響したのはやはり周りの人達です。同じく交換留学生として日本から来ている人達や、世界の各地から来ている人達、スウェーデン人の学生たちと生活しているなかで、日本特有の既成の“ルール”に乗って行く必要もないんだなあと思うようになったことが一番大きいです。本当に色んな考え方がいて、それぞれ経験してきたことや今持っているもの、これから目指すものが全く違って、そういう人たちに刺激されて私ももっと自分自身のアイデンティティを深めたいという気持ちが生まれてきました。将来は海外で働きたいという考えを持つようにもなりました。渡航前、同級生のみんなが 3 年夏の就活インターンの準備を始めた頃に私は留学の準備をしていたので、就活に対する焦りはありました。しかし、今 3 ヶ月目にして既にこの道を選んで良かったと思っています。この最高に魅力的な人達との出会いを、自分の人生を振り返った時に「幸運だった」と言うことができるように、彼らに負けなくらい私も魅力のある人間になりたいと思います。だから、これから留学を考えている人や予定のある人にはあまり就職や卒業のことについて心配しすぎないでほしいです。決めすぎて自分を縛ってしまうと、柔軟に物事を考えることができなくなり、せっかく留学に来て視野が狭いままになってしまうかもしれません。一度ルールを意識しなくなると、今までいた世界が小さかったと気づけるのかなと思います。

2. 生活の状況

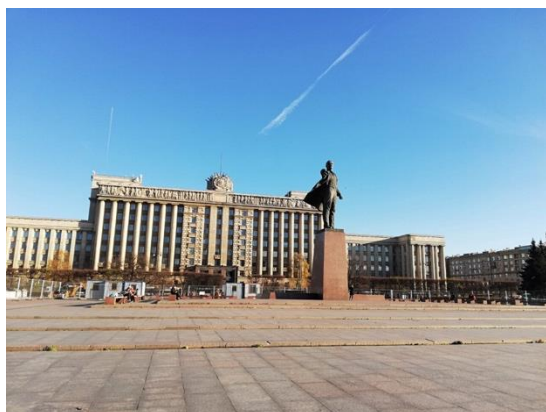
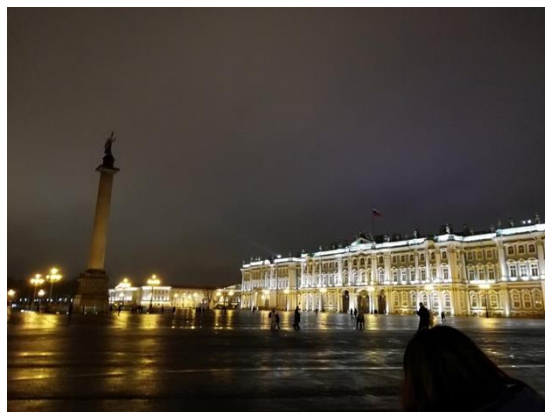
今月は ESN という学生団体が主催するロシア旅行に参加してきました。船でフィンランドのヘルシンキに寄って 2 日目にロシアのサンクトペテルブルクに到着しました。通常旅行でロシアに行く時は観光ビザが必要ですが、これはビザなしで行けるツアーだったのでとてもいい機会でした。サンクトペテルブルクは街全体が世界遺産に認定されていると聞いていましたが、想像よりも古汚い建物が多かったイメージです。教会や宮殿など古くからあるものはヨーロッパの感じに少しアジアが混ざったようなとても不思議でとても美しいと思いました。ただ、観光している

際にほかのヨーロッパの国とは少し違う、未知な国の怖さを少し感じました。特に入国審査では‘ランダムチェック’といって怪しい人だと疑われたり、信頼性の低い国から来た人の場合、地下室に連れていかれて何分間か質問を受けるシステムがあると聞きました。そして、実際に私が入国審査の列に並んでいるときに目の前でランダムチェックがあって、2人の男性と1人の女性がどこかに連れていかれるのを見ました。あの時ほど JAPAN パスポートの信用力を願ったことはなかったと思います。

日本でクリスマスといえばカップルがいちゃつき回るイベントですが、スウェーデンでは家族でのんびり過ごすのが定番です。なんとありがたいことにも、9月に一度お邪魔したスウェーデン人の友達のお母様から実家で一緒に過ごそうと誘っていただいたので、一緒にのんびりさせてもらおうと思っています。ただ、その友達は現在海外留学中なので私と彼の家族でクリスマスという不思議なことになりそうです。正直かなり緊張や不安がありますが、チャレンジ精神でやってみたいと思います。この、どうにかなる！やってみよう！という精神はこの短期間でだいぶ鍛えられたと実感しています。

最後に 11 月の天気について書いて終わりにしようと思います。今月の中旬くらいからは平均気温が 0℃程度で、冬に入った気持ちでいましたが、スウェーデン人が言うにはまだ秋の最後だそうです。昨日は特に寒くて、最低気温がマイナス 15℃でした。雪は降っていないのに草は凍って道路はツルツルで、まるで街全体が氷で包まれているようです。スウェーデンの冬の空気も家の中はぼっかぼかなことも、なんだか地元の北海道に似ている気がしてとても住みやすく感じています。

写真は左上：ロシアへ行く途中に寄ったフィンランドのヘルシンキ、右上：サンクトペテルブルクの宮殿広場、左下：モスクワ広場のレーニン像、右下：ロシアからの帰りに寄ったエストニアのタリン



海外派遣留学プログラム月間報告書

(報告期間：2018/12/01～2019/1/04)

1. 勉学の状況

12月に入ると街全体がクリスマスモードに入って、大学内でも綺麗なイルミネーションが光っていたりします。クリスマス前からほとんどの人が帰省するので、テストも宿題もほとんどなく授業も2回だけで、12月中旬には休業期間に入りました。そして今もまだ冬休み中で、次の授業が始まるのは1月下旬です。北海道の学校も同じような感じだったので懐かしく感じています。スプリングセメスターに履修する授業を早く決めて提出しなければいけません。Academic English for Exchange Students, Swedish for Foreign Students Level A2, Nordic Culture, The Swedish Modelの45credits分を履修予定です。去年の夏休みにはじめてスウェーデン語A1の授業を取った時にギリギリ授業についていったような感じだったので、前のセメスターではビビって次のレベルのA2は取りませんでした。しかしスウェーデンで半年暮らしていると、聞き取れるスウェーデン語も増えたり、自分で勉強し直してみたりしてだんだん面白くなってきたので、せっかくならやってみようという思いです。それから、Nordic Cultureは毎週レポートの量が多くて大変らしいのですが、やりがいや成長を感じられるコースだと聞いたので取ってみようと思いました。

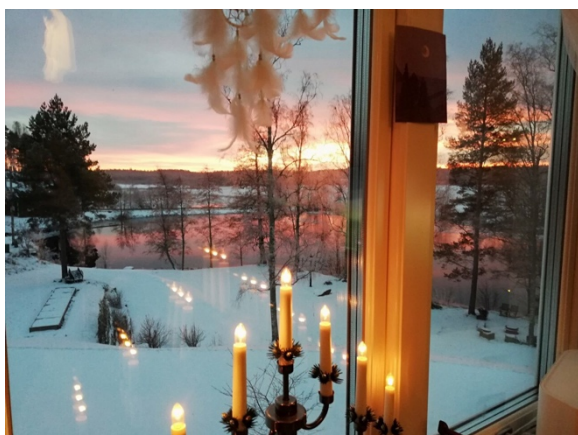
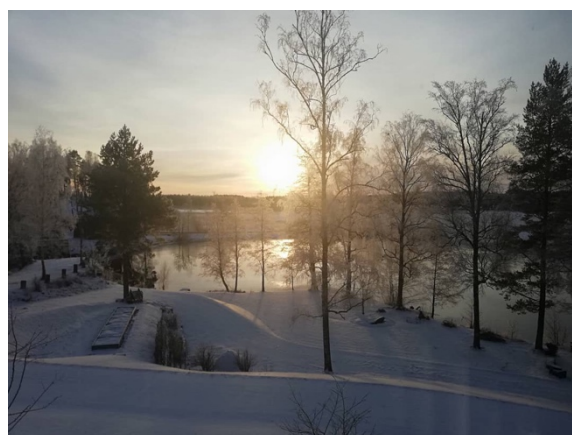
自分がスウェーデン語を英語で学んでいると、言語の学び方に興味が出てきて、例えば私の母国語は日本語なので考えたことはありませんが、学習者はどういう説明で文法を理解しているのか知りたいなと思うことがありました。そこで、リンショーピン大学で日本語のクラスがあるのを見つけて、先生にメールして授業の見学をさせてもらえることになりました。その先生は日本語だけでなく90ヶ国語くらい習得しているそうなので、お話を聞くのがとても楽しみです。

2. 生活の状況

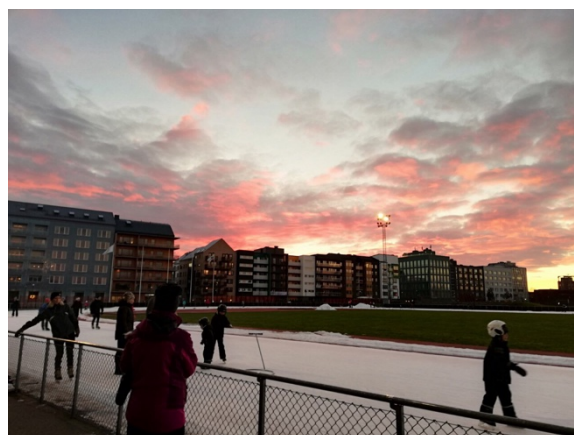
クリスマスはKarlskogaにある友達の実家にお邪魔してステキなスウェーデンのクリスマスを過ごせました。スウェーデンのクリスマスはいくつか伝統的な決まりがあってそれを教えてもらいながら体験してみるのには本当に楽しかったです。例えば、クリスマスプレゼントを交換する日は24日で、その日の前までにみんながツリーの下に自分が用意したプレゼントを置いておきます。そして24日、豪華なクリスマスランチを食べた後にツリーの周りに座って、みんなが注目する中、一つずつプレゼントを開けていきます。プレゼントは小さい子供だけがもらえるものではなくて、子供から大人に渡したりするところが面白いなと思いました。そしてイブの午後3時にはディズニーのアニメをみるのも伝統的なクリスマスには欠かせないそうです。毎年同じエピソードを1時間観るのが決まりで、歌やセリフまで暗記している人もいてびっくりしました。



Karskoga は自然豊かで夜には信じられないくらいの数の星が見え（写真に残せないのは残念ですがまたそれもそれでいいような）、朝日も夕陽もうっとりするほどきれいでずっと見ていたいと思いました。



大晦日はまた別の友達の家でカウントダウンパーティをしました。スウェーデンでは新年が明ける 3 分前くらいからあちこちで花火が上がります。お酒をたくさん飲んでどんちゃん騒ぎするわけでもなく、ただのんびりくつろいで一年の振り返りをしたり、みんなで歌ったり、トランプしたりとアットホームな大晦日を過ごすことができました。



それともう一つ、前から行きたかったスケートに先週行ってきました。驚いたのはスウェーデン人のスケートのレベルの高さ！小さい子供でもものすごいスピードで滑っているのを見て、こりゃ転んだら恥ずかしいぞ、、、と思いながら必死に頑張りました。屋外なのでめちゃくちゃ寒かったですが、楽しく新しい一年をスタートさせることができましたと思っています。

海外派遣留学プログラム報告書

2019.01.05-2019.01.31



新年が明けて一週間が経った頃、学校が始まる前に友達とイタリアのヴェネツィアに行ってきました。アドリア海の女王と呼ばれるほど世界中から愛される水の都、ヴェネツィアとっても綺麗な街でした。ヴェネツィアは車の乗り入れが禁止されていて、人々は主に水上バスを使っていますが、この水上バスは10分に1本くらいの間隔でヴェネツィア島全体をぐるぐる走っているので、想像していたよりもずっと便利でした。その水上バスから見える街並みは本当にロマンティックで、特に夕方には建物が落ちていく夕陽に照らされて、海は貝殻の内側の虹色光沢のように輝きます。この景色を一生心に置いておきたいと思いました。



イタリアといえばパスタ！スウェーデンでは魚介類を食べることは難しいので、海老とムール貝のパスタを選びました。確実に今まで食べたパスタの中でダントツに美味しかったです。

ヴェネツィアから帰ったら家族から年賀状が届いていました。みんなの筆跡が懐かしくて嬉しくてポストカードと一緒に壁に貼りました。大晦日には姉とビデオ通話をして紅白を映してもらって家族と一緒に観ました。おかげでその後めっちゃくちゃ日本に帰りたい気持ちになりましたがとても楽しい時間を過ごせたので感謝しています。

12月後半から1月中旬の間にオータムセメスターが終わりました。交換留学生の友達の中には何人かそれぞれの国に帰国する人がいたので別れの1ヶ月でした。留学期間に出会った人たちは本当にもう一生会えない人がほとんどで、昨日まで楽しく一緒に学生生活を過ごした人がだんだん思い出になっていくのは悲しいなと写真を振り返りながら思いました。もし再会できたとしても、全員がそこにいてみんなが学生で同じ立場でっていうあの状況にはもう戻れないと思うと本当に恋しく思います。

一期一会という言葉には「この一瞬を大切に思って今できる最高のおもてなしを」という意味があります。最近はFacebookやInstagramで簡単に今彼らが何をしているのかを知ることできるし、どんな気持ちなのかを知ることができます。言葉を変えて言うと、彼らが気軽にアップロードした彼ら目線の動画を見ていると同じ体験をしていると錯覚するし、彼らの元気になっている姿をSNSで見れば会った気になります。私たちの世代はそんな進化した“好都合”のアイテムを握りしめて毎日生きています。でも小さい画面の中の繋がりを大切にすればかりではなく、それを一旦ポケットにしまって周りを見てみてください。同じ空間で一緒に過ごしている人こそ、今私たちが最も大切にしなければいけない人なんだと思います。

よく考えればそんなことは当たり前なのですが、こういうことについてスウェーデンに来てから本当によく学んだし、この1ヶ月間でより深く考える機会が多かったように思います。

しかし、別れがあれば必ず次に新しい出会いが待っています。まだまだ春は来ませんが、大学ではスプリングセメスターの始まりです。どうしていくつになっても新しい友達ができると嬉しいのかと、帰り道で考えていました。

新学期の始まりには歓迎のイベントが多く開催されるますし、新しいコースでの出会いもあります。3つのコースが始まって、まだオリエンテーションしかやって



いませんが、あと残り半分になったスウェーデン生活でまだまだたくさん新しいこと始めていこうと思っています。

海外派遣留学プログラム報告書

2019. 02. 01-2019. 02. 28



先月から始まったコースの1つに Nordic Culture というコースがあります。これは交換留学生だけが集まるコースで、スウェーデンの文化や自然に触れながらグループワークを通して学んでいきます。コースの中には3つの小旅行が計画されていて、これに参加してレポートを提出することが必須です。写真は先日そのコースで行ってきたスウェーデン中部にある Åre という街です。スウェーデンの中部といっても北極圏の近くに位置する極寒の地です。気温はマイナス 20 度以下になることもしばしばあります。私たちは Åre に着いてまず、ダウンヒルスキーの有名な世界大会のオープニングセレモニーを見に行きました。小一時間外でじっとしていたので全身氷のように動かなくなって痛さを感じるほどでした。

この旅行ではグループプレゼンテーションが課せられていました。最初の日にグループ

分けとプレゼンテーマが発表され、最終日の夜までにプレゼンを完成させることになっていました。私は日本語ですらプレゼンが苦手なので、本当にやりたくなくて気が重かったのですが、グループのメンバーが楽しい人たちだったのでリラックスしてプレゼン発表をすることができました。来月またこのグループでプレゼンをしなければいけないのですが、一回目と同じようにうまくやれたらいいなと思います。



旅行は6日間でしたが、朝起きてから夜寝るまでひたすら英語を話さなきゃいけないのは大変に感じました。新しく仲良くなれた人も沢山いますし、最終日には帰りたくないと思っていましたが、1人の時間が全くなかずずっと誰かと話しているような6日間だったので、久しぶりに団体行動は大変だなと感じました。

一番思い出に残っているのは友達6、7人と一緒に夜、クロスカントリースキーをしに行ったことです。みんながヘッドライトをつけて真っ暗な森の中に入っていくとき、先が全く見えなくてすごくドキドキしたのを覚えています。コテージに戻る前にみんなで雪の上に寝そべて星を見ました。今あなたが想像した星の数の100倍はありました。とりあえず言葉では表せないほどの、美しすぎて写真を撮ろうという気も起こらないほどの、絶景

でした。あれを見れて本当に良かった、そして隣に同じことを考えていたはずの仲間がいて良かったと思います。誰も何も喋らなくなって、景色をしっかりと心に焼き付けるようにただただ空を見つめていました。

コテージに戻った後はそのメンバーでサウナに入って体を温めてから外までダッシュして雪山にダイブ！イッテQの温泉同好会は大変だなあと思いました。

この旅行中に学んだことの1つにサーミ人があります。サーミ人は北欧諸国の北部で暮らす先住民族で彼らはサーミ語という独自の言葉話し、国境という概念を持ちません。私の出身の北海道にもアイヌという先住民族がいて、彼らもアイヌ語を話し元々は国境を持たない民族でした。小学生の時にアイヌについてよく学んだのでサーミ民族についてレクチャーがあったとき、両者の歴史や生活方法、動物との共存に対する考え方がとても似ていて親近感が湧きました。サーミ人と世界のほかの似た民族について、このコースの期末に提出する最終レポートのテーマにして調べてみたいと思っています。

私は小学生のころから空手をやっていて、留学が決まったとき、スウェーデンで空手やったら面白そうだなと考えていました。そんな妄想を叶えるために今月の始め頃からFacebookでリンショーピンにある空手チームを探していました。するとちょうど私と同じ流派の道場をダウンタウンに見つけたので、連絡を取り、練習に参加させてもらえることになりました。

Nordic Cultureの旅行もあったので今月はそんなに多く練習に行けませんでした、いつ行っても道場のみなさんととても優しく歓迎してくれたので、これがスウェーデン人のいいところだなと思いました。実家から道着を送ってもらったので、帰国まで頑張りたいと思います。

海外派遣留学プログラム報告書

2019. 03. 01-2019. 03. 31



先月から Linköping のダウンタウンに道場がある地元のクラブチームに所属して週に何回か練習しています。今月の中旬にスウェーデンの首都ストックホルムでスカンジナビア大会がありました。スウェーデンのほかにフィンランド、デンマーク、アイスランドなどからの参加者もいて、私が想像していたよりもヨーロッパの空手競技人口は多いんだなと感じました。特に一般女子の部門はレベルが高くて驚きました。今回の大会はパフォーマンスの形だけを競うものだったので、組手が見れなかったのが残念ですが、先生はヨーロッパは形に比べて組手の方が高いレベルだと言っていたのでまた次回機会があれば他の大会にも行ってみたいと思いました。大会参加の手続きが複雑で今回私は出場することができませんでしたが、チームのコーチとして参加して直前まで指導をしました。試合前に緊張した様子の子供達を見ていると、私も小さいころ試合直前は同じような気持ちでいたことを思い出しました。そして同時に、あのとき近くにいた大人からは私もこういう風に

見えていたのかな、そしてあの大人たちはこんな気持ちでいてくれたのかなと考えて、面白いな不思議だなと思いました。写真に写ってる女の子は私を見つけるといつも私の名前を呼んで、ハグをしてくれます。とってもかわいい。

私の最初の空手の先生が空手競技は頭のいい人が勝てると言っていました。今になってようやくこの言葉を理解することができます。例えば、この女の子は彼女の年代の中で道場一上手いと思います。そして同じく道場一、理解するスピードや深さ、自分のものにする力を持ってると思います。たとえ私が身振りだけで説明したとしても彼女は汲み取って理解しようとします。指導者側の立場に立って初めて知ることがたくさんあったので良い経験ができたと思います。

今月は試験が多い月でした。スウェーデン語のコースではアサイメントがいくつか出されました。ライティングは出されたテーマについてスウェーデン語でエッセイを書いてチューデントポータルから提出します。スピーキングのアサイメントは指定のテーマについて自分で内容を考えて、音声を録音しファイルをポータルにアップロードします。結果は後日先生からメールで送られてきます。

また、Nordic Culture のクラスでは二回目のグループプレゼンテーションをしました。しっかり下調べをしてグループで何回か集まって全員で確認しながらパワポ作成。海外では学校でグループプレゼンテーションがよく課されるらしく、みんな慣れた様子でどんどん進めていってくれたのでとても助かりました。日本の高校や大学でももっとグループワークを増やしてもいいと思います。誰かと一緒にプロジェクトを行うスキルというのは練習しないと身につかないし、頭の良さだけでどうにかなるものではないからです。



私のグループの中に私が尊敬する人がいます。その人は周りに“この人がリーダーをやらなくて誰がやるのだろう”と思わせることが出来るくらい絶対的存在感があって、みんなから愛されています。いつもステキな人だと思わせる人です。彼女にリーダーを上手く務めるコツを聞くと、彼女はoverpowering だと言いました。意外な答えです。私はてっきり周りをよく見てみんなの意見を取り入れるようにするよ的なこ

とを言ってくれるのかと思っていたら、彼女の口からは人を圧倒させ抵抗させないことが一番大事だと。確かにそういうタイプのリーダーもいるだろうけど、彼女は違うタイプなのでこの言葉に少し驚きました。でも彼女が言うには、リーダーがメンバーからの不満をいちいち気にしていたらチームがダメになるから、言われても無視して進み続ける力、そもそもなにも言わせないほどの威圧感を持たないとチームは成功しない。小さいころからいつもリーダー役をしていた彼女は自分の経験からそう学んだそうです。彼女から教えてもらったことは大切に覚えておこうと思いました。

上の写真は先月書いたスウェーデンの先住民族サーミ人の民族旗です。グループプレゼンテーションで私が担当したパートはサーミ人のアイデンティティについてでした。知れば知るほど面白い民族なので暇な時間があればググってみてください。

おまけ：アイスクリームが食べたくなくてダウンタウンのアイス屋さんに行きましたが、冬の間は寒すぎて売れないので暖かくなるまで開店しないようです。残念。



海外派遣留学プログラム報告書

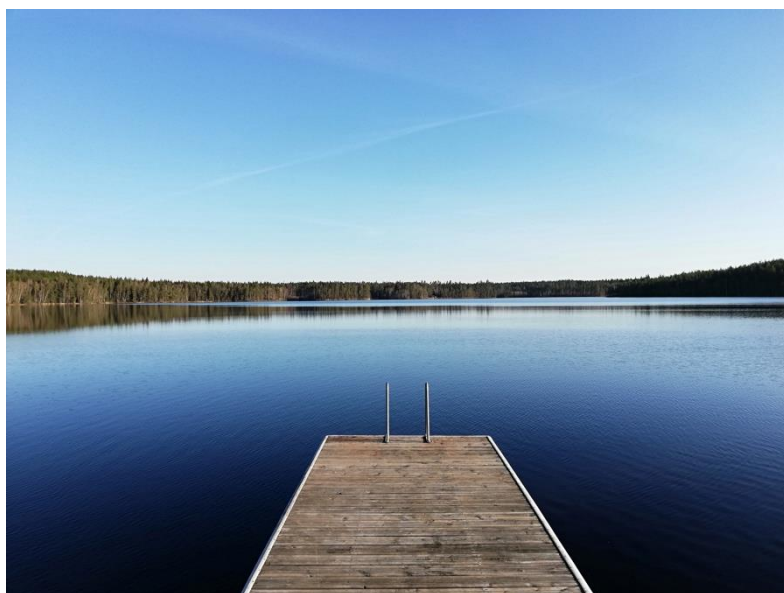
2019. 04. 01-2019. 04. 30



スウェーデンでの生活も残り2ヶ月となりました。もう雪はほとんど溶けて、太陽もクレイジーな時間に沈んだりしないようになりました（真冬時には午後3時に日が落ちたことも）。今月はロンドンで行われたGNF主催のロンドンキャリアフォーラムに参加してきました。ロンドンの旅行では吸収したものが多すぎて、どこまで伝え切れるか分かりませんが、これから留学に行く人にとっては気になるテーマだと思うので、本当に言いたいことだけをピックアップして報告したいと思います。

それから、上の写真はLinköpingから電車で2時間ほどのところにあるHögsbyという所で撮りました。日本にゴールデンウィークという不思議な大型連休があるのと同じように、キリスト圏ではイースター連休があります。その連休を使って友達6人とHögsbyに出かけました。みんなで1つのサマーハウスを借りて、BBQをしたり湖にダイブしたり、ちょうど

温度が高い一週間だったのでまるでもう夏が来たかと思うようなことをしてみんなで楽しく過ごしました。



時間がゆっくり流れて、みんなでいろんなことについて話したり、お気に入りのゲームをしたり、ハイキングをしたり、本当にリラックスできたし良い思い出になりました。

スペイン人の友達が作ってくれたこの串焼きはよくスパイスが効いていてすごく美味しかった！交換留学のいいところはその留学した国だけでなく色々な国から来た交換留学生たちと友達になって彼らの国の文化にも触れることができることだと思います。例えば、スウェーデンではこういう制度があるよね、私の国ではそんな制度はないからびっくりしたよ、あなたの国ではどうなの？という会話はよくされます。外国の学生は自国の政治事情について驚くほど詳しく説明することができます。なのでそういう話題が始まった時にいつも知識の至らなさを恨みます。自国を離れる前に自国についてしっかり知ることです。



ここからロンドン旅行について書いていきたいと思います。初めての一人旅でした。まずロンドンに行って一番良かったと思うのは人との出会いがあったことです。泊まった宿はホステル（日本ではポピュラーではないが、部屋が個室ではなくドミトリータイプで二段ベッドの上か下が与えられて、そこだけが自分のスペース。いうならカプセルホテルのカプセルなし？笑）で、大抵のホステルには宿泊客が自由に使えるキッチンやラウンジがあります。

私は初日の夜にキッチンで1人のおじいさんと話しました。就活のために来たと言うと有益になりそうなサイトの名前を教えてくれたり、彼の昔話を聞いたり（若い頃に日本人の彼女がいたんだって）、楽しい夜でした。彼に人生の中であの選択は失敗だったなと思うことはあるかと聞くと、彼は多少の後悔がなければ人生は面白くないと答えました。彼がなぜあの年でホステル住まいなのかはお互い話題にしようとはしませんでした。ほんとうに世界中を見れば色々な生き方があるなと思いました。私は彼がこの先もずっと幸せでいらいたいと思います。

2日目の夜は日本人の旅人たちに会いました。みんなそのホステルで知り合ったばかりだそうで、私も混ぜてもらって一緒にご飯を食べながらたくさん話をしました。彼らの中にはもらった数十個の内定を蹴って海外を旅行しい始めた人や、日本で働いている時にうつ病になって世界中を旅行しようと考えた人や、高いセールス能力を持っていてど



こに行っても何か自分が稼げる方法を見つけて食べていこうとしてる人、さまざまな経歴や考え方の人たちがいて（しかも彼らのほとんどは日本で毎日働く人と同じくらいの収入を作り出しているのがすごい）、話を聞いてるだけで本当にいつも新鮮な気持ちになりました。あの人たちに出会えて、多分もう会うことはないけど、本当に幸運だったと心から思います。

そして3日目ついに私の就活デビュー戦、ロンドンキャリアフォーラム DAY1 を迎えました。スーツはスウェーデンで友達に借りたものを着て、バックとパンプスは安く買いまし

た。会場に着くとおんなじ格好の日本人がたくさんいて、ああ日本はこんな感じだったかと面白くなりました。参加している企業は大企業もベンチャーもあって業種もそれぞれ違う会社が集まっていて一度にいろんな視点からの話を聞いたので結果的に行って良かったと思っています。今まで全く視野に入れてなかった分野の会社の話を聞いて、もっとその業界について調べてみようと思うきっかけになったし、私と同じように海外留学して日本で働こうと思ってる人たちが山ほどいると実際にこの目で見れたことも自分に危機感を持たせた原因の一つになりました。

キャリアフォーラムに行ってから本当に真剣に就活に向き合うようになったと思います。帰国日がどんどん迫っている中で、しっかり帰国後のプランを立てていかなければいけません。



英語の表現の一つに book smart と street smart という言葉があります。book smart は頭の賢い、勉強が出来る人のことを指します。一方、street smart は困難な状況でも成功するために必要なスキルやセンスを持つ人のことをいいます。今回のロンドン旅で、私はまさにその両者に出会いました。日本の上等レールから外れても海外を歩き回って、金を稼ぐ方法をよく知っている人たち。レベルの高い教育を受け海外に渡って、勉強している人たち。そしてどちら側からも刺激をもらいました。留學生活の中で最も有意義な経験のうちの一つだと確信しています。