海外派遣留学プログラム「帰国報告書」

記入日	2025/7/25
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
留学時の学年	学部2～3年

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	2024/8/13	入学日	2024/8/19	修了日	2025/6/3	帰国日	2025/6/14				
住居	☒ 大学(紹介)の寮・アパート		☐ 民間アパート		☐ その他 ()							
	住居の決め方	大学を通じて入寮の手続きをした (application formで申請の欄にチェックを入れた)										
	通学時間	約10分					On campus					
	通学方法	自転車										
	居室スペース ☒ を入れてください	☒ 個室		() 人部屋		☐ その他 ()						
共有スペース ☒ を入れてください	☐ 完全個室	☒	キッチン	☐	トイレ	☐	バス	☒	リビング	☐	☐ その他 ()	
食事	自炊	95 %	学食	%	外食	5 %	その他	%	()			
保険	海外旅行保険 (名称・加入プラン名)	なし										
	留学先国・大学指定保険 (名称・加入内容)	留学生トータルサポートのプランI (11か月)							☒	加入必須		
	その他加入保険	なし										
渡航ルート	ex.) 成田⇄シカゴ (飛行機) ⇄ウィスコンシン (電車)											
	羽田 ⇄ バンコク ⇄ スtockホルム											

2. 留学資金の内訳

自費	貯金	円	アルバイト	30万 円	円	その他	円
援助	親	100万 円	家族・親戚	円	円	その他	円
奨学金	JASSO	110万 円	円	その他名称 (ENGINEサポート)	円	円	円
その他	(毎月のJASSO海外留学支援制度 + 渡航支援金)						円

3. 留学にかかった費用

総費用	約	2,156,730	円
-----	---	-----------	---

3-1. 留学にかかった費用：内訳

費目	外貨金額		円貨金額	
	通貨単位			
渡航費(往復)			328,000	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)			約192,000	円
その他の保険料			0	円
査証・在留許可証			16,000 (パスポート更新)	円
住居		4,129kr (60,000円) / 月	約600,000(10か月分)	円
光熱費			0	円
通信費 (Wi-Fi、SIMカードなど)			約23,000	円
食費			281,596	円
通学に要する交通費			0	円
教科書、教材費			10,000	円
その他大学に支払った経費			73,117(フィールドトリップ費など)	円
その他 (旅費)			632,957円	円
その他 ()				円
その他 ()				円

3-2. 各費用の支払い方法

大学に払った費用	Revolut or Wise
住居にかかった費用	Wise
その他	

3-3. お金の管理方法

渡航時	現金	4万 円	その他 () 円
留学中	海外送金	☒ キャッシング	その他 ()
現地での 口座開設	開設した	用意した書類や 気を付けること等 ()	☒ 開設しなかった

4. 学業面

4-1. 履修科目一覧

履修科目名	種類 ex.正規/聴講	単位数	単位互換			
			✓	有		無
1 Swedish for Foreign Students,Level A1	正規	7.5	✓	有		無
2 Outdoor Education Oriented towards Leisure Time and Outdoor Activ	正規	7.5	✓	有		無
3 Nordic Culture	正規	15	✓	有		無
4 Intercultural Communivation in an English-speaking World	正規	7.5	✓	有		無
5 Walfare System in Eroupe: Ideas, policies, and outcomes	正規	7.5	✓	有		無
6 Philosophy and Film	正規	7.5	✓	有		無
7 Outdoor school with a forcus on biology and Swedish nature	正規	7.5	✓	有		無
8				有		無
9				有		無
10				有		無

4-2. 授業科目の選択, 登録方法

留学前は希望する授業をコーディネーターにメールで知らせます。現地でのオリエンテーションの後、Ladokというサイトから登録期間内に授業登録をします。私は当初予定していた授業を変えたかったので、冬休みに同じコーディネーターに連絡をして後期の授業変更を申請しました。

4-3. 授業内容, 方法に関して

授業はセメスターを通して開講されるpart-time courses (週1回程度) と、だいたい1か月集中して開講されるのfull-time courses (週2, 3回) があります。レクチャーでは教授の話を聞いたり生徒同士でディスカッションをしたりします (日本と比べてほんとにディスカッションする機会が多い! 最初は大変かもしれませんが、その分グループワーク力が付きます!)。セミナーではプレゼンなどをします。授業の種類は少ないですが一つひとつが濃い内容になっています。アウトドア教育の授業は教室がなく、毎回近くの森で授業をしたりカヌーやスケートなどのアクティビティをしたりしていました。

4-4. 語学力について

帰国して気づいたのですが、コリドーや授業のようにすぐにでも英語が話せる環境というのはほんとにほんとに貴重です! はちゃめちゃな文法でもいい、発音に自信がなくてもいい、どんどん積極的に話しかけることをお勧めします。まずはFikaにでも誘ってるのもハードルが低くていいですよ~♪ スウェーデン語については、私はリンショーピンに降り立つまでHejとTackしか知りませんでしたが、英語の基礎があればついていくことはできます! スーパーや街中で見かけるスウェーデン語と結び付けて楽しんで学ぶのがいいと思います。

4-5. 図書館など学内施設について

吹き抜けの図書館は本当に綺麗で、勉強している周りの生徒たちも良く見えるのでモチベーションを保ちながら集中できます。他の空き教室のそうなのですが、大学のアプリで簡単に個室予約をすることもできます。夕方以降は学生証がないと建物に入れないこともあるので、持ち歩いた方がいいと思います。図書館の1階と、Kårallenという建物の1階にあるカフェでコーヒーを買うと、コンビニより安く買うことができます。10月のシナモンロールの日には無料でシナモンロールを配っています!

4-5. 交換留学期間中の千葉大学での学修について

後期から千葉大の授業を3つ取っていました。先生によってはオンデマ対応してくれる方もいるので、事前にメールして聞いてみるといいかもしれません。私は3月ごろに学務と単位の相談をし、国教で必修のCurrent Affairsなどを取っていました。日本時間の3限がスウェーデンだと朝の6時前だったのでなかなかきつかったですが、夏の早い日の出の明るさに助けられました。他にも留学先の授業と並行している人もいました！状況に合わせて無理せずに授業計画を立ててみてください～

5. 生活面

5-1. 住居について

8人で一つのキッチンを共有するコリドーというスタイルの寮です。棟によって備わっている家電や食器に差がありますが、他の日本人の子たちと分け合ったりしてうまく調整していました。部屋は日本での一人暮らしの部屋よりかなり広く、シャワーやトイレは各部屋についています。私のコリドーにはテレビがなかったので、譲り受けたミニプロジェクターでコリドーメイトたちとMovie Nightをしたりマリオカートをしたり楽しんでいました。窓の下に床暖房が付いていて10月下旬ごろから一斉に稼働しますが、棟によっては全然暖かくないところもあるので、それぞれ室内ヒーターや電気毛布を使っている人も多かった印象です。

5-2. 食生活について

個人的に留学中、一番悩まされたのが食生活です。外食は日本の2～3倍ですし、1番近いスーパーも22時には閉まります。食べたいときに手ごろな価格で食料が手に入る日本のすばらしさを改めて実感しました。しかしなかなか外食ができない分、自炊スキルは格段に上がったと感じます。誰かのコリドーで集まってみんなで食事をする機会が多く、一緒に料理をしたり談笑しながら食べたりするのは本当に楽しかったです（お好み焼き、寿司、すき焼きなどの日本食から、ミートボール、タコス、ピザ、韓国BBQなどあらゆるホームパーティーをしました笑）またスウェーデンに行ってパン作りに目覚め、暇さえあれば生地からパンを作るのにハマっていました（売っている粉が豊富なので意外と簡単にできますよ^^）大事なものは楽に作れるキットとか優秀なレシピ本とかじゃなくて、“まあ時間あるしやってみよう”というフツ軽さと、外にある娯楽の少なさなんだってことに気づきました。

5-3. インターネット環境, 携帯電話について

各部屋にWifiルーターがあって、入居日からインターネットを使うことができました。大学からもらったComviqというSimをはじめのころは使っていたのですが、旅行の際に上手く機能しないトラブルがあり、料金が比較的安かったUbigiというeSimに途中から変更しました。Ubigiは日本語対応しててわかりやすいし、友達紹介をすると割引クーポンが使えたりできるのでおすすめです。

5-4. 服装について

スウェーデンに行ったのが夏だったため、冬服はあまり持って行かず現地調達しました。（ユニクロの超極暖ヒートテックとウルトラライトダウンは持って行った方がいいと思います）夏でもほとんど薄手の長袖で過ごせたので、半そでは1, 2枚程度でいいと思います。私はセカンドハンドショップでスノーブーツと厚めのコートも購入しました。Mecenatというアプリで学生証登録などをすると、多くのお店で学割が使えます！（登録は早くて3日～2週間くらいでできます）

5-5. 健康管理について

一度皮膚の病気で近くの診療所を受診したのですが、ドクターがスウェーデン語しか話せなかったため、トータルサポートに連絡して日本語通訳者を手配してもらいました（電話通訳）。カルテと薬局（Apotek）での領収書は言わないともらえなかったため、保険の申請をする人は必ず申し出てください。（日本だとあたりまえのようにもらえるのでこれもカルチャーショックだなあと感じました）あとスウェーデンではマスクをしている人を全く見ないので、風邪などが周囲ではやった際には特に手洗いうがいなどに注意していました。

5-6. 保険, 危機管理サービスの利用について

留学生トータルサポートのプランI (11か月) に加入しており、前述した皮膚科の受診の際にLINEのサポートラインに連絡しました。

5-7. 課外活動について

EAAというサークルで週2回活動していました。日本語を話せる・日本に興味があるスウェーデン人が結構います。活動後に一緒に夕飯を作って食べたり、スウェーデン語の試験前には勉強を手伝ってもらったりしました。他の日本人の留学生にはオーケストラの団体やブラスバンドのサークルに入っている人もいました。

5-8. 学外のコミュニティとの交流について

リンショーピン市内の高校に招待され、日本文化を伝えたり、留学経験を語るプレゼンをしたりという交流が何度かありました。母国語がスウェーデン語である国で、どのように英語学習の指導をしているのか以前から興味があったので、後日先生にアポを取って授業見学をさせていただきました。その際には高校生の子と学食を食べることもできました。

5-9. 日本から持参してよかったもの

個人的な部分もあるので参考程度にしてください！ - 超極暖ヒートテック (上下)

- スマホが使える手袋
- とにかくかさばらないものはたくさん持っていくが吉！！ (輪ゴム、マステ、シャー芯など)
- 鍋でお米を炊くスキル、お米の計量カップ、ほんだし、コンソメ、塩昆布、お茶漬、箸、菜箸
- 細めの歯ブラシ
- 100均 (爪切り、ウェットティッシュ、綿棒、レンジで茹でられるパスタのタッパー、洗濯ネット、まな板、マイ箸)
- 折り紙
- 配れる用の日本/地元のお菓子 (抹茶チョコなど)
- コンタクトレンズ (1年分)
- 変圧器不要で変換器のみでOKのストレートアイロン (ワット数チェック)
- 延長コード
- 龍角散、体温計
- 撥水性のあるアウター
- 弁当箱やスープジャー、カトラリーセット
- お風呂用スリッパ
- 折りたたみ傘
- 電子辞書
- ミニポシェット (旅行中携帯できるもの)
- ワイヤertypeのダイヤルロック (スーツケースとかホテルに預けるときの安全)
- 厳選した好きなものグッズ (部屋で落ち着ける)
- 圧縮袋いくつか
- サングラス (5月から10月にかけてめちゃくちゃ活躍した)
- 旅行で手洗いした時用のミニハンガークリップ
- のどぬる濡れマスク、足リラシート、蒸気でホットアイマスク
- 除菌シート

5-10. 日本から持参したが不要だったもの

ハンディファン（初日しか使わなかった）、カイロ（建物内は暖かいので意外と不要。靴下に貼るタイプはラップランドで役立った）現金（全く使わないし近くのスーパーで引き出せることが判明、2万円くらいで十分）

5-11. 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)

寮でも大学でも誰かとすれ違ったら"Hej!"や"Hej hej"というのが当たり前で、大好きな文化でした。スウェーデン人も含めヨーロッパの方たちは最初は話しぶらいなと思っても、仲良くなるとすごく話してくれる人が多い印象（個人的に）なので、ひるまず話しかけることを意識すると思います。またコリドーによっては廊下から靴を脱ぐように決めているところや、22時以降はホームパーティーをしないといけないと決めているところもあるので、他の棟に遊びに行くときはそのコリドーでのルールを確認するようにしていました。

5-12. 余暇の過ごし方

旅行

アジアからの留学生は、ヨーロッパの地理を活かしてこれでもかってくらい旅行する人が多いです。私も影響され、当初予想していたよりだいぶ旅行費に充てる割合が高くなりました笑

ストックホルム	約13,800円
コペンハーゲン	約35,000円
ベルゲン	約54,700円
ヘルシンキ+バルト	約98,000円
ラップランド	約107,000円
(ツアー費4560kr 63,000円+犬ぞりとオーロラハントオプション)	
パリ	約203,000円
スイス+イギリス	約121,000円

その他

夏は森での散歩やサイクリング、冬は寮にあるサウナとパン作りが主な気分転換でした。せっかくの留学を有意義にしたいという思いから普段はいろいろ活動的にしていましたが、もちろん何もしたくない日もありました。そんな時は1日中Netflixでドラマや映画を見たり、家族や友人と電話をすることが多かったです。自分の気持ちに素直になって、時には肩の力を抜くのも大事ですよ。

6. その他

6-1. 留学希望者へのアドバイス

留学は傍から見るとキラキラと充実しているように見えますが、その裏にはたくさんの葛藤や努力があります。自分が予想していない壁が必ず現れますが、そんな時にどう行動するか、対処していくかという力が身につく、ほんとうに貴重な経験になると思います！"Stepping out of a comfort zone"(居心地のいい環境から飛び出す)経験は、今後の人生でも絶対役に立つと思います。たくさん悩んで、たくさん挑戦して、たくさん楽しんで、あなたなりの留学を充実したものにしてください。応援しています！！

6-2. 留学を終えて

中学生のころから憧れていた長期留学は想像と異なることも多く、試行錯誤の繰り返しでした。約10か月のスウェーデン生活で数えきれないほどの挑戦がありましたが、その一つひとつの経験が今の私を成り立たせているという実感があります。短期留学と違う点は、用意されているプログラムがない分、自分から行動して友人関係を広げたり情報収集をしないとけないことです。初めのころは自分の英語力に自信がなく話しかけることをためらっていましたが、相手に関心を持ち、恥を捨てて主体的に会話をしたりホームパーティーに誘ったりすることで、国籍問わず幅広い友人関係を築くことができたことは自信につながりました。出国する前まではIKEAのイメージしかなかったスウェーデン。ゆったりとした時間が流れる美しい街並み、誰でも享受できる豊かな自然、そして普段の何気ない寮での暮らし、、、帰国した今でも、写真などを見返すとあの頃の留学生活がぶわっとよみがえってきて、言葉にできないくらい恋しくなるほど、スウェーデンが大好きになっていました。大きなけがや事故もなく無事に帰ってこれたのも、支えてくれた家族や友人、先生方のおかげです。その恩を忘れずこれからは自分の進路に真剣に向き合って頑張りたいです。ここまで読んでくださりありがとうございました。