

海外派遣留学プログラム「帰国報告書」

記入日	2026/2/14
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4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	2025/8/1	入学日	2025/8/14	修了日	2026/1/18	帰国日	2026/1/20	
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	<input type="checkbox"/> その他 ()						
	住居の決め方	大学から紹介されたアパート							
	通学時間	15分						<input type="checkbox"/> On campus	
	通学方法	自転車							
	居室スペース ✓を入れてください	<input checked="" type="checkbox"/> 個室	<input type="checkbox"/> () 人部屋	<input type="checkbox"/> その他 ()					
共有スペース ✓を入れてください	<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	<input type="checkbox"/> 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)	OSSMA Plus (Plan B) + 上乗せ海外旅行保険							
	留学先国・大学指定保険 (名称・加入内容)	なし						<input type="checkbox"/> 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)								
	成田 ⇄ ストックホルム(飛行機) ⇄ リンショーピン(電車)								

2. 留学資金の内訳

自費	<input checked="" type="checkbox"/> 貯金	50万 円	<input type="checkbox"/> アルバイト	円	<input type="checkbox"/> その他	円	
援助	<input checked="" type="checkbox"/> 親	15万 円	<input type="checkbox"/> 家族・親戚	円	<input type="checkbox"/> その他	円	
奨学金	<input checked="" type="checkbox"/> JASSO	66万 円	<input type="checkbox"/> その他名称 ()			円	
その他	<input type="checkbox"/> ()						円

3. 留学にかかった費用

総費用	約	100万	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)			25万	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)			0	円
その他の保険料			OSSMA約8万	円
査証・在留許可証			0	円
住居	SEK	4337×5.5(か月)=23853.5	42万	円
光熱費			0	円
通信費(Wi-Fi、SIMカードなど)			2000×7回=1.4万	円
食費			3万×5.5(か月)=16.5万	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			コース費用約7万	円
その他 ()				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	wise
住居にかかった費用	wise
その他	Revolut

3-3. お金の管理方法

渡航時	<input type="checkbox"/>	現金	円	<input type="checkbox"/>	その他 ()	円	
留学中	<input checked="" type="checkbox"/>	海外送金	<input type="checkbox"/>	キャッシング	<input type="checkbox"/>	その他 ()	
現地での口座開設	<input type="checkbox"/>	開設した	用意した書類や気を付けること等 ()			<input type="checkbox"/>	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 Nordic Culture	正規	15ETCS		○	無
2 Welfare Systems in European Countries	正規	7.5ETCS	○	有	無
3 Swedish for foreign students	正規	7.5ETCS	○	有	無

4-2. 授業科目の選択, 登録方法

留学先大学への交換留学の申請時に選択します。Full-timeの授業は同時期に二つ以上選択できないなどの制約があるため、履修する授業がどのような時間割タイプの授業か確認する必要があります。スウェーデン政府により交換留学で居住許可を取得するには一学期あたり30ECTS以上の履修が必要であると定められています。

4-3. 授業内容, 方法に関して

授業の時間や教室が変則的かつよく変更になるので大学公式アプリで毎回確認する必要があります。授業外や授業内でグループディスカッションを求められることが多い印象でした。

4-4. 語学力について

グループディスカッションで自身の考えを完全に表現するにはかなりの語学力が必要で、そこが難しかったです。一方授業内容についてはそこまで複雑な単語は多くなく、また先生方もネイティブの英語話者ではないため比較的ゆっくりで聞き取り安かったです。

4-5. 図書館など学内施設について

図書館は常ににぎわっていて、席に座れないこともあります。図書館の建物に学食がありますが一食千円以上するためあまり利用しませんでした。

4-5. 交換留学期間中の千葉大学での学修について

四年の後期での留学だったため、卒業論文の制作と同時進行でした。オンラインで毎週早朝にゼミに参加しました。日本語の図書を手に入れることができないため、その点は不便でしたが、現地でのインタビュー調査をできた点に関しては、四年後期はよいタイミングでした。

5. 生活面

5-1. 住居について

8人でキッチン・リビングをシェアしていました。私の寮は日本・日本・韓国・韓国・ドイツ・ポルトガル・スウェーデン・インド国籍で構成されていました。寮によって差はありますが、私たちの寮は仲が良かったたびに各自の料理を持ち寄ってパーティーを開催していました。一方キッチンの片づけをめぐってもめることもしばしば、いや、常時もめていました。

5-2. 食生活について

目の前のスーパーで食材を調達し基本的にいつも自炊していました。大学に学食がありますが、高いのでスウェーデン人も昼はタッパーに入れて持参する人が多かったです。大学に大量の電子レンジがあります。日本の調味料もアジアスーパーに行けば手に入ります。日本人で集まって手間のかかる日本食を一緒に作ったりしていました。

5-3. インターネット環境, 携帯電話について

部屋にはWi-Fiがあります。SIMはUbigiというESIMを利用していました。

5-4. 服装について

夏：夏は到着して一週間で終わりました。朝晩はカーディガン必須

秋：昼間はカーディガンで朝晩は薄めのダウン

冬：10月くらいから冬。本当に寒いのは12月からでした。ダウン手袋帽子マフラーがあれば意外と耐えられます。スノーブーツは必須。

5-5. 健康管理について

秋ごろになぜか日本人が次々と風邪をひいて体調不良になりました。私も夏から秋にかけて何度か軽めに風邪をひきました。日本との気温の差に体が驚いたのか、何らかのウイルスが蔓延していたのか、真相はわかりません。

5-6. 保険、危機管理サービスの利用について

利用していません

5-7. 課外活動について

EAAというランゲージカフェにたまに参加していました。週に2回開催されており、英語・スウェーデン語を学ぶ日とアジアの言語を学ぶ日があります。スウェーデン人半分、アジアからの留学生半分（だいたい日本人）で構成されており、メンバーは皆優しく和気あいあいと活動していました。

5-8. 学外のコミュニティとの交流について

卒業研究の調査の一環で、町の教会のミサに何度か参加しました。温かく迎え入れてくれ、よい交流の機会になりました。

5-9. 日本から持参してよかったもの

スノーブーツ、ニット帽、フリース、ヒートテック、コンソメ、和風だし、薬

5-10. 日本から持参したが不要だったもの

夏服、日傘、クイックルワイパー（寮に掃除機がある）

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)

スウェーデン人は気質が日本人と似ていると言われている（知らない人や初対面の人とは距離をとる）。お店などに入った時は笑顔で挨拶するのが大切。

5-12. 余暇の過ごし方

旅行

スウェーデン キルナ1/5-8 費用：日本円で15万円程度 内容：スウェーデン最北の町にオーロラを観にいった

その他

留学生活の後半は卒業論文の執筆＋北欧の暗い冬で憂鬱な気分になるときもありましたが、少しでも友達とご飯を食べたり散歩に行く時間を作ることでリフレッシュすることができました。

6. その他

6-1. 留学希望者へのアドバイス

リンショーピンはゆったりとした学生の街です。来てみれば最高の体験ができること間違いなしです。

6-2. 留学を終えて

留学生活を通して、様々な人と出会えたことが一番の宝です。寮生活を通して一生の友情をはぐくむことができました。また、スウェーデンスタイルのゆったりとしたマインドを就職しても忘れないでたいです。異国の地にアナザースカイができて人生が広がった気がします。