

海外派遣留学プログラム 留学中報告書

所属：国際教養学部

学年：2 年

留学先大学：リンショーピン大学 (Linköping Universitet)

現在の学期：2025 春学期 Spring Semester

時間割：仮の時間割です（更に 2 つ授業が追加される予定です）

曜日	履修科目名・時間等
月	13:15~15:00 Welfare System in Europe: Ideas, policies, and outcome 18:15~20:00 Intercultural communication in an English-speaking World
火	13:15~15:00 Welfare System in Europe: Ideas, policies, and outcome
水	
木	
金	10:15~12:00 Welfare System in Europe: Ideas, policies, and outcome
土・日	

履修科目や近況について

【履修科目について】

- ・前期（Autumm）で 30credits, 後期（Spring）で 30credits 履修しています。
- ・留学前に考えていたプランから変更して、授業を組みなおしました。（冬休み期間に留学コーディネーターにメールをすることで、受講科目の変更ができます）

「Welfare System in Europe: Ideas, policies, and outcome（7,5 credits）」1・2 月

- ・北欧社会と他のヨーロッパ諸国の福祉制度がどのように機能しているかなどを学びます。医療保険や失業保険、年金やヘルスケアなどの相違点が学べて面白かったです。
- ・Lecture の回はオムニバス形式で講義を聴くだけですが、Seminar の回は 3~4 人のグループでプレゼンテーションをし、他の生徒と discussion をする必要があります。毎週プレゼンがあること、授業時間外でグループメンバーと集まってプレゼンの準備をしないといけ

ないことはなかなか大変でしたが、グループワーク力が高まったと実感しています。

- ・最終課題として 4,500words のエッセイがあります。

(私は Seminar の回を 1 度欠席したので、Retake 課題として 1,000words の reflection 課題も提出する必要がありました。。。)

「Intercultural communication in an English-speaking World (7,5 credits) 1~6 月

- ・この授業は 2 つのモジュールに分かれていて、モジュール 1 では異文化間コミュニケーションの理論や課題について学び、モジュール 2 では”英語”に焦点を当てた異文化間コミュニケーションの事例などについて学びます。モジュールごとに Oral exam があります。
- ・全回 zoom で行われますが、授業の時間が遅いので集中力を保つ必要があります。
- ・教授によっては 2 時間みっちり discussion をさせる回もあるので、予習リーディングが欠かせません。(事前課題をやっていないと、全くついていけないことがあります泣)

「Philosophy and Film (7,5 credits)」 4 月のみ

「Outdoor school with a focus on biology and Swedish nature (7,5 credits)」 5 月のみ

- ・この 2 つはまだ開講していませんが、より自分の興味を深めたいと思い履修することにしました。

【近況について】

1 月半ばに後期がスタートしました！

私自身の生活は特に変化はありませんが、新しいコリドーメイトが来たので役割分担を見直したり、新しい留学生と fika をして交流したりしています。

短い冬休みの間に旅行に行き、また、ラップランドのツアーに申し込んで念願のオーロラを見ることもできました！！(他の国に旅行しやすいことがヨーロッパ留学の最大の魅力だと実感しているので、たくさん旅行することをお勧めします！)

スウェーデンはやはり外食が高いので友達と一緒にご飯を作ってホームパーティーをすることが多く、最近はお菓子作りにもハマっています。(食べることが楽しみです(^^)たまにご褒美として日本料理を食べに行くこともあります)

EAA (東アジアに興味があるスウェーデン人や留学生が集まるサークル) では今期から日本語の Language Coordinator を担当しているので、毎週木曜日に日本語を教えるなど、会話の練習相手として参加しています。

先日体調を崩し、初めて病院を受診しました。トータルサポートプログラムの 24 時間電話対応 (LINE)のおかげで、病院探しや薬の相談等がスムーズに行えたのはとてもありがたかつ

たです。スウェーデン語で話すドクターだったので、電話で同時通訳をしてくれたのは本当に助かりました。

授業がない日には大学の近くでアイススケートをしたり、寮にあるサウナに行ったり、近くのカフェを開拓したりしています。今期からジムに入会しようと思っているので、バドミントンやヨガのクラスに参加したりして積極的に体を動かすことで、寒い冬を乗り越えていきたいです

【写真】



ヘルシンキでのクリスマスマーケット
(フィンランドからフェリーで渡り、
バルト三国を旅行しました)



ラップランドでのオーロラ
(ツアー料金はやや高めですが、本当に一生に
一度の貴重な体験になったので価値あります)



寮にあるサウナ (特に冬休みは
暇さえあれば入っていました)



バドミントンの様子 (大学のジム)



スケートリンク（無料で滑れて、靴はレンタルできます）



アイスホッケーの観戦（スウェーデン人の盛り上がりには驚きました）



寮の雪景色



お菓子作り（パウンドケーキ）



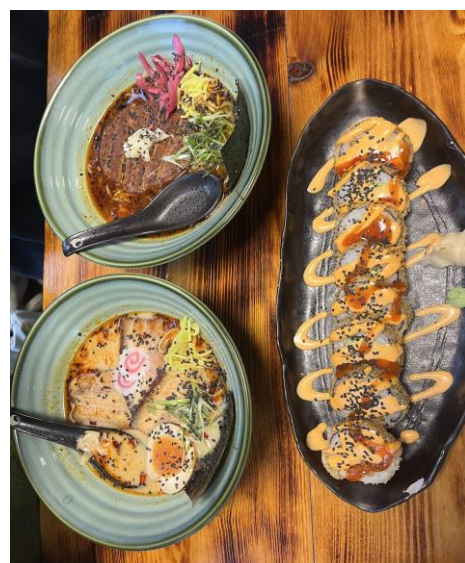
ハイキングの様子



ホームパーティーの様子①



ホームパーティーの様子②



近くにある日本料理レストラン
(左はラーメン、右は寿司)



お気に入りのカフェ
(右はスウェーデンのお菓子”セムラ”)

海外派遣留学プログラム 留学中報告書

所属：国際教養学部

学年：2 年

留学先大学：リンショーピン大学 (Linköping Universitet)

現在の学期：2024 秋学期 (Autumn Semester)

時間割：曜日が決まっていない授業もあるため、以下のものはとある 1 週間の時間割です

曜日	履修科目名・時間等
月	10:15-13:00 Swedish for Foreign Students, Level A1 (7.5 credits)
火	9:00-15:00 Outdoor Education Oriented towards Leisure Time and Outdoor Activities of Children and Youth (7.5 credits, 週によって時間も曜日もバラバラ)
水	17:15-19:00 Nordic Culture (15 credits)
木	
金	
土・日	

履修科目や近況について

【履修科目について】

私は 1 学年間の留学なので、半セメスターごとに 30 credits をとる計算で履修しています。

「Swedish for Foreign Students, Level A1」は、スウェーデン語の知識が全くない交換留学生を対象としていて、発音練習や文法、短いライティングの練習をします。好きな曜日の授業を選ぶことができます。まだ本格的に授業が始まっていないのですが必須課題は 4 つあり、プレゼンテーション 1 つ、動詞テスト 1 つ、短い動画制作 1 つ、筆記課題 1 つあるそうです。教科書と問題集の購入が必要です（初回の授業で説明があるので心配しなくて大丈夫です）

「Outdoor Education Oriented towards Leisure Time and Outdoor Activities of Children and Youth」では、屋外でのスキルやアウトドア教育、スウェーデンの自然と安全、

リーダーシップスキルなどについて学びます。教室はなく、すべて屋外での授業です。カヤックキャンプやスケート、クロスカントリースキーなどアクティビティが盛りだくさんです。初回の授業から森で行われたのは驚きましたが、グループでキャンプファイヤーの火おこしをしたり、コンパスや地図の使い方を学んだ後に実際に森林の中でオリエンテーリングを行ったりと実践的でなかなかおもしろいです。各実技セッションの後には振り返りのポートフォリオを書く必要があり、A4 紙 2-3 ページのエッセイ課題もいくつか出されるので頑張りたいと思います。

「Nordic Culture」では、教室での講義と数回のフィールドトリップを通して北欧文化について探求します。各講義では北欧の民族や音楽、アートなどについて学び、フィールドトリップではスウェーデンの田舎や都会に赴くそうです。（現地で何をするのか詳しい内容はまだ分かりません）アウトドア教育と同じ教授なので、こちらもポートフォリオの提出とグループ課題がいくつか出されます。各授業で学んだことや文献を踏まえ、1500 - 2000 語のエッセイも書く必要があります。

【近況について】

今学期は日本から来ている留学生が多く、20 人くらいいます。寮の設備や SIM など生活面で困ったことやおすすめの食材などを共有しあえる仲間がいるのはとても心強いです。日本人のみんなでタコスやおにぎりパーティーもしました。

【寮について】

留学生のほとんどが Ryd という地域の Heimstaden という寮に住んでいます。同じフロアの住人をコリドーメイトと言い、私の棟には 8 人のコリドーメイトがいます。（先日ピザを作って食べながらみんなでキッチンや共用スペースの掃除当番決めをしました）ときどき友達の寮に行ってホームパーティーをしたり、映画やドラマ鑑賞をしたり（私の寮の共用スペースにはテレビがないため）楽しく過ごしています。地下にサウナもあるので行ってみたいです。

【生活について】

普段の買い物は徒歩 5 分くらいの Hemköp という店でしますが、時間がある日には自転車で 15 分ほどにある Tornby という地域に行きます。（ICAMaxi という大型スーパーや IKEA、セカンドハンドショップなどがあります）休日はリンショーピン中心地の方に赴いて市のイベントを見に行ったり、ガムラリンショーピンという近くの観光地に行ったりしました。8 月は ESN や ISA という留学生コミュニティが毎日のようにイベントを実施しているので、バドミントンや BBQ、ビーチバレーなどに参加して他の留学生とも仲良くなることができました。（気になる方はこれらの団体のインスタグラムをチェックしてみるといいと思います）北欧の夏は特に短いので、天気の良い日にはなるべく外に出るようにしています。友達とお菓子を食べながら日向ぼっこをしたり、ただ自転車で

近くを散策したりするだけでもとても気持ちいいです。

〔驚いたこと〕

どの授業でもほぼ毎回 Fika という休憩タイム（コーヒーを飲んだりクッキーを食べたりしながらおしゃべりをする）があり、スウェーデンの大好きな文化の1つです。

また、時間について「8」と書かれてれば「8時15分」のことを表すという独特な仕組みや、聞いていた通りキャッシュレス社会なことにも驚きました。（ここに来て以来、中古の自転車を購入した時しか現金を使っていません）

【その他】

留学に来て始めの時期に、滞在許可書（在留カード）の登録のためにノルショーピンという別の市へ行く機会があると思いますが、無料の大学バスが走っているときに行くのをお勧めします。（ついでにノルショーピン観光もできちゃいます）在留カードは郵送を選択すれば約1週間で寮のポストに届きます。

スウェーデンに来て約1か月が経ちました。毎日たくさんの刺激を受け、あっという間に過ぎていく日々を実感しています。自分の英語力の低さに落ち込んだり、日本食が恋しくなったりするときもありますが、自分なりのペースで授業や日常生活を楽しみつつ、これからやってくる、長く寒い冬も乗り越えていきたいと思います。

私自身、留学前に先輩方の体験記をたくさん読ませていただき、現地の情報にかなり助けられたので、この体験記もこれから留学を考えている人たちの役に立つといいなと思っています！

【写真】 左上から順に

①近くにある本場の IKEA (多くの留学生がここで寝具などを買う)

②寮にいるウサギ

③④授業の様子 (アウトドア教育)

⑤⑥ノルショーピンの様子

⑦ESN が企画していたビーチバレーのイベント

⑧リンショーピン中心地にあるスウェーデン料理のレストラン

⑨⑩寮でのホームパーティーの様子 (タコス・チーズタッカルビ)



