

派遣留学生帰国報告書

* 帰国後の情報を入力してください

記入日	2022/7/27
所属学部・研究科・学府	工学部
所属学科・専攻	総合工学科医工学コース

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	工学部 Faculty of Science and Engineering							
留学期間	出発日	2022/1/10	入学日	2022/1/17	修了日	2022/6/10	帰国日	2022/6/26
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()					
		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="radio"/> 完全個室	<input type="radio"/> キッチン	<input type="checkbox"/> トイレ	<input type="checkbox"/> バス	<input type="checkbox"/> リビング	<input type="checkbox"/> その他()	
食事	自炊	70 %	学食	%	外食	30 %	その他	() %
保険	海外旅行保険(名称)	JTBトータルサポートプログラム(G)						
	留学先国・大学指定の保険(名称)							加入必須
	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 ⇄ ヘルシンキ(飛行機)⇄ストックホルム(飛行機) ⇄ リンショーピン(電車)							

2. 留学にかかった費用について

総費用	1,000,000 円								
出どころ									
自費	<input type="radio"/>	貯金	300,000 円	<input type="checkbox"/>	アルバイト	円	<input type="checkbox"/>	その他	円
援助	<input type="radio"/>	親	600,000 円	<input type="checkbox"/>	家族・親戚	100,000 円	<input type="checkbox"/>	その他	円
奨学金	<input type="checkbox"/>	JASSO	円	<input type="checkbox"/>	その他名称()		<input type="checkbox"/>		円
その他	<input type="checkbox"/>	その他()							円

2-1. お金の管理方法

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

2-2. 各費用の支払い方法

大学に払った費用	なし
住居にかかった費用	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)			184,330	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)			91,530	円
その他の保険料				円
査証・在留許可証			0	円
住居	SEK	5400×3ヶ月(シングルルーム)+3700×2ヶ月=23600	310,000	円
光熱費				円
食費	SEK	16,000	216,000	円
通学に要する交通費			0	円
教科書、教材費	SEK	300	4,000	円
その他大学に支払った経費			0	円
その他 (自転車、ルーター)	SEK	1,050	13,650	円
その他 (生活用品)			20,000	円
その他 ()				円
その他 ()				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		
			有	○	無
1 Introduction to Biosensor Technology	正規	6	有	○	無
2 Analog Filters	正規	6	有	○	無
3 Beginners Course in Swedish, level 1	正規	7.5	有	○	無
4 Nordic History of Technology	正規	6	有	○	無
5 Written English Communication for Exchange Students	正規	4	有	○	無
6			有		無
7			有		無
8			有		無
9			有		無
10			有		無

3-1. 授業科目の選択、登録方法

10月ごろの入学申請の時点で履修したい授業を登録します。入学許可証に履修予定の授業も記載されていますが、授業が始まる前後で変更することも可能です。私の学部では、大学の専用ページから変更の申請をする必要がありました。オリエンテーションで詳しく説明されます。

3-2. 授業内容、方法に関して

授業はほとんどが対面で行われました。対面でないものはZOOMを使っていました。授業中はパワーポイントを使って説明されるので、自分のiPadに取り込んでメモしている人が多かったです。また、Lisamという千葉大でいうMoodleのような専用ページに授業資料が掲載されます。課題もそこから提出するか、教授に直接メールして提出していました。文系、理系関わらずスウェーデンの授業は履修できて、友達と同じクラスにすることもできるので一緒に勉強できて楽しいと思います。

3-3. 語学力について

参考までに、留学前のTOEICのスコアは650-700ほど、TOEFL ITPのスコアは500-550ほどでした。決して高くはないスコアだと思います。それでも、留学初期、実際に話してみても感じたことは、思ったよりも理解できるし、言いたいことが表現できる、でした。しかし、単語力、リスニング力が足りなくて、将来のことや、専門分野のこと、日本の経済や政治のことなど、専門用語が飛び交う会話は聞き取ることもできなかったことを覚えています。だんだんと慣れてくるのも事実です。それでも、自分の興味あることや日本のことなど、話題になりそうなことをもっと事前に英語で勉強しておけば良かったと思いました。

3-4. 図書館など学内施設について

大学内に大きな図書館があります。そこには勉強机が大量にあり、多くの学生が勉強をしています。日本の図書館のような静けさはなく、グループワークやランチなどで友達と集まる場にもなっているので話し声が飛び交っています。私も友達と一緒に勉強していました。多くの学生が勉強しているのが目に見えるので自分のやる気にもつながって快適な場所だと思います。

3-5. その他

特になし

4. 生活面

4-1. 住居について

住居申請の時点ではコリドーを希望していましたが、キッチンが自部屋にあるシングルルームになってしまいました。当初は、共有キッチンに不安もあり、帰国までシングルルームのまま変更するつもりはありませんでした。しかし、家賃が高いことと、生活に慣れてきてコリドーにも住んでみたいという思いから、3ヶ月くらいで引っ越ししました。シングルルームは大学を通して借りていましたが、コリドーはStudentbostäderというところから直接借りることにしたため、家賃がより安くなりました。

4-2. 食生活について

物価が高いため自炊をしようと心がけていましたが、友達とご飯を作ることや、パーティーに行くことがあり、自分の食材を使い切らずに腐らせてしまったことが度重なってしまったため、徐々にパンやヨーグルト、量り売りのサラダを買うことが増えていきました。友達とダウンタウンで遊んだときは、カフェでランチやFIKAもよくしていました。

4-3. インターネット環境、携帯電話について

前学期にリンショーピン大学に留学していて私と入れ違いで帰国する日本人の方と会う機会があり、その時にWi-Fiのルーターを買い取らせてもらえることになりました。SIMについては、リンショーピン大学に到着した日の手続きの時にCOMVIQというSIMを無料でもらいました。データはコンビニでチャージすることができます。Wi-Fiが使える場所が多いので、月5GBくらいで良いと思います。

4-4. 服装について

冬は自転車に乗るときは手袋とマフラーが必須でした。5月くらいまでヒートテックを着ることもあったので、夏服はTシャツ3枚しか持ってきていませんでしたが十分でした。6月になって急激に暑くなったと感じました。服はH&Mか、セカンドハンドショップで買うことが多かったです。

4-5. 健康管理について

私は特に体調が悪くなることはありませんでしたが、寮のある地域にクリニックがあるので何かあればそこに行けば良いと思います。

4-6. 保険、危機管理サービスの利用について

特に利用しませんでした。

4-7. 課外活動について

Nordic History of Technologyでリンショーピンにある空軍博物館に行きました。また、もう一つのキャンパスがある、ノーショーピンというリンショーピンからバスで40分ほどのところで授業があった日には、先生がシティーツアーをしてくださいました。

4-8. 学外のコミュニティとの交流について

特にありません。

4-9. 日本から持参してよかったもの

部屋で履くスリッパ、持ち運びできるウインドブレーカーやジャージ、ヒートテック(極暖)、ブランケット、洗顔、出汁やコンソメなど日本の調味料、お箸

4-10. 日本から持参したが不要だったもの

特にありません。

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)

スウェーデンは日本と似ていると思うことがいくつかありました。まず、玄関では必ず靴を脱ぎます。また、スウェーデン人の友達が、自分が家を出るタイミングで他の人が出てくると、出るタイミングをずらして会うことを避けようと言っていました。このような考えも日本人と似ているのかなと思いました。

4-12. 余暇の過ごし方

旅行

新型コロナウイルスの影響で留学生課から旅行が禁止されていました。

その他 *気分転換やストレス発散法など。

英語の勉強も兼ねて、海外ドラマや洋画を見ることが気分転換となっていました。友達と一緒に鑑賞会をすることもあり、それも一つの楽しみでした。好きな日本のドラマやYoutubeもあまり制限せずに見ていました。

5. その他

5-1. 留学先大学について

リンショーピンは学生の街であるので、ほとんどの学生が大学の近くに住んでいます。また、周りに遊べる場所も限られているので、寮で友達と集まってご飯会をしたり、パーティーに行ったりすることがとても多いです。友達という時間が圧倒的に多かった気がします。

5-2. 留学希望者へのアドバイス

留学に興味があるけれど行動ができていない人は、試しにTOEFLなどの資格試験を受けてみると良いと思います。私もそこから始めて、基準を超えていることがわかったことで一気に留学に対する意欲が湧き、行動につながりました。英語力に自信がない人にとって、スウェーデンは一步踏み出しやすい留学先だと思います。ただ、留学先で何を学びたいか、何に重きを置くかははっきりさせるべきだと思います。私は、留学中に何を優先させるか悩むことがあり、その時に本来の目的が大切だと思いました。

5-3. 留学を終えて

今までは、帰国子女の友達や留学に行く友達を見て漠然と憧れを抱いていただけで、留学することや、海外に住むこと、働くことは遠い存在であり、夢のまた夢であると思っていました。でも、その気になれば、行動力次第で確実に実現できると思うようになりました。海外には、日本人も含めて、自国を飛び出して勉強したり、働いたりしている人が、想像以上にたくさんいることがわかったからです。留学初期は英語でのコミュニケーションに自信がなかったり、異国の生活リズムに慣れなかったりして、留学したこと自体に後悔していた日々もありました。でも、自分のやりたいことがはっきり決まっていた自信を持って話せる人や、自分の将来について悩んでいることを教えてくれる人、私の専攻に興味を持って将来について質問してくれる人などと出会い、自分の将来について考える時間も増えました。今では、もう一度大学院で留学に挑戦することや、海外で働ける企業に就職することもありかなと思うようになりました。このような気持ちの変化が一番の成長だったと思います。また、スウェーデンを選んで良かったと思う点があります。スウェーデン人やスウェーデンに来る留学生のほとんどは母国語が英語ではありません。なのでシンプルな文法や単語を使っている印象が大きく、海外経験がなかった私にとってレベルに合っていたと思います。もちろん、幼い頃から英語も話してきた人々ばかりなのでレベルの違いは感じます。しかしそれでも、「英語が得意じゃないのは一緒だから大丈夫だよ！」と、私と同じように不安を抱えている人もたくさんいて励ましてくれたので、臆せずに会話に入ることができました。たまにふと、「私、英語で会話できる。成り立ってる。」と気づいたときに、嬉しさや楽しさを感じて、留学に来て良かったと思うようになりました。また、留学当初はなんとか伝えたいことが伝われば満足していましたが、英語の上手な人たちは、当たり前のようにわかりやすく正しい文法で話しているなど思い、私も話すときに意識するようになりました。留学を通して、考え方の幅が広がったと実感しています。