

派遣留学生帰国報告書

* 帰国(復学)後の情報を入力してください

記入日	2019/6/21
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

1. 留学先について

留学先大学名	Linköping University (リンショーピン大学)							
留学先所属学部等	Educational Sciences (教育学部)							
留学期間	出発日	2018/8/14	入学日	2018/8/16	修了日	2019/6/9	帰国日	2019/6/19
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	その他()					
	通学時間	1時間:(Linköping campus)、15分:(Norrköping campus)					On campus	
	通学方法	キャンパスバス:(Linköping campus)、徒歩:(Norrköping campus)						
	居室スペース	<input checked="" type="checkbox"/> 個室	() 人部屋	その他()				
	共有スペース	<input checked="" type="checkbox"/> 完全個室	<input checked="" type="checkbox"/> キッチン	<input checked="" type="checkbox"/> トイレ	<input checked="" type="checkbox"/> バス	<input checked="" type="checkbox"/> リビング	その他()	
食事	自炊	97 %	学食	0 %	外食	3 %	その他	() %
保険	海外旅行保険(名称)	たびほ (t@biho)						
	派遣先大学指定の保険(名称)	特になし						<input type="checkbox"/> 強制加入
	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 ⇄		バンコク			⇄ スtockホルム		

2. 留学にかかった費用について

総費用	1,180,000 円							
出どころ								
自費	貯金	円	<input checked="" type="checkbox"/> アルバイト	200,000 円	その他	円		
援助	<input checked="" type="checkbox"/> 両親	500,000 円	<input type="checkbox"/> 家族・親戚	円	その他	円		
奨学金	<input checked="" type="checkbox"/> JASSO	480,000 円	その他名称()			円		
その他	千葉大学助成金		円	その他()			円	

2-1. 財政管理の方法

渡航時	<input checked="" type="checkbox"/>	現金	10,000 円		その他()	円	
留学中		海外送金		<input type="checkbox"/>	キャッシング	<input checked="" type="checkbox"/>	その他(クレジットカード、デビットカード)

2-2. 各費用の支払い方法

大学に払った費用	授業のフィールドワーク等にかかったお金は全額現金持参
住居にかかった費用	毎月送られてくる請求書を持参し、近所のコンビニのようなお店にて振込
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)			137,430	円
海外旅行保険			158,710	円
OSSMA			19,440	円
査証・在留許可証			0	円
住居	SEK	30,800 (3080 × 10)	350,000	円
食費			300,000	円
通学に要する交通費	SEK	1,200 (200 × 6)	14,000	円
教科書、教材費	SEK	1,048	12,000	円
その他大学に支払った経費	SEK	6,200	70,500	円
光熱費			0	円
その他 (交際費)			117,920	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		
1 Beginners Course in Swedish for Exchange Students, level A1	正規	7.5 Credits		有	<input checked="" type="checkbox"/> 無
2 Aesthetic Learning Processes – Younger Children’s Learning	正規	7.5 Credits		有	<input checked="" type="checkbox"/> 無
3 Teaching Practice – Younger Children’s Learning	正規	7.5 Credits	<input checked="" type="checkbox"/>	有	無
4 Field work	正規	7.5 Credits	<input checked="" type="checkbox"/>	有	無
5 Children and Families in a World of Education	正規	7.5 Credits	<input checked="" type="checkbox"/>	有	無
6 The Swedish Model	正規	15 Credits	<input checked="" type="checkbox"/>	有	無
7 Nordic Culture – Area of Emphasis: Educational Sciences	正規	15 Credits	<input checked="" type="checkbox"/>	有	無
8 Outdoor Education Oriented towards Leisure Time Activities of Children and Youth	正規	7.5 Credits	<input checked="" type="checkbox"/>	有	無
9 Introduction to Special Education in a Swedish Context	正規	7.5 Credits	<input checked="" type="checkbox"/>	有	無
10				有	無

3-1. 授業科目の選択、登録方法

授業科目の選択は基本的に、HP上に載っているシラバスを読んで交換留学に申し込む際に申請し、それが認められれば選択できたこととなります。留学期間中に履修予定の授業を変更したい場合や、履修中の授業の履修中断をしたい場合には、各学部のコーディネータにメールにてその旨を伝え、認められれば変更も可能です。

注意が必要なのは、授業の選択が認められても、それだけでは履修登録を行なったことにはならないため、自分で学生ポータルのようなサイトから履修登録をすることが必要であるということです。履修登録は授業が始まった日から可能になり、千葉大学と同じようにポータル上での登録に加えて、ムードルのようなサイトにも授業ごとに登録が必要です。最初は戸惑うことばかりかもしれませんが、最初のガイダンスでも詳しく説明があるので大丈夫です。全てネット上で手続きができるので、慣れればすぐに手続き可能だと思います。

3-2. 授業内容、方法に関して

授業内容や方法は、選択した授業の種類や先生にもよるため一概には言えませんが、私が取った教育学部の授業について書かせてもらうと、少人数のアットホームな授業と、現地の学校見学やアウトドアアクティビティの体験などの経験を通して学ぶ授業が特徴的でした。授業内容はほぼシラバスに書いてある通りに進むので、授業を考える際にシラバスは大いに役に立ちます。日本の大学と比べて、どちらかというと「学び」は自主学習重視で、授業はアウトプットの場と考えられているような風潮が強く、自宅で読んできた論文やこなしした課題について授業でディスカッションをするスタイルが一般的なのかなと感じました。どの授業もそうですが、積極的参加が求められるので、発言やディスカッションへの参加が重要です。どのタイミングで割り込んでいいのか悩むことも多かったですが、話さない＝そこにいないとみなされてしまうこともあるので、頑張って参加していくことが必要かと思います。

3-3. 語学力について

スウェーデンは多くの人が英語を流暢に話しますが、ネイティブではないため聞き取りやすい英語だと思います。千葉大学の派遣留学プログラムに応募できるくらいの英語力があれば大丈夫です。あとは授業ごとに専門用語やよく出てくる単語があるので、それらの言葉の中でわからないものに出会った時にその都度調べていけば、授業にもついていけると思います。

3-4. 図書館など学内施設について

図書館やキャンパスは、さすが北欧と思わせてくれるくらい、デザインが素敵で、自習やグループ学習ができるスポットもたくさんあります。学内にレストランやカフェのようなものはありますが、「学食」と呼べるものはなく、またスウェーデンでは外食はとても高いため、多くの学生がお昼には持参したお弁当を電子レンジで温めて食べています。多くの学生がお弁当を持参するためなのか、学内にはたくさんの電子レンジがあり、とても便利です。そのほか、メインキャンパスのリンショーピンキャンパスにはジムや学生団体の建物もあり、多くの学生で賑わっています。

3-5. その他

4. 生活面

4-1. 住居について

私は大学を通して見つけたアパートに、他の女子留学生2名と、合計3名で暮らしていました。各自自分の部屋があり、キッチンとバスルーム(トイレ)が共同でした。自分の部屋があったので、プライバシーが確保されつつも、キッチンでご飯を作っている時などフラットメイトとおしゃべりを楽しんだりできたので、孤独ではなくよかったです。ただ、他人と一緒に住むのは時に問題が起こったり、相手のことを考える気持ちが必要だったり、一人暮らしに比べて大変な面もあったのも事実です。部屋は3人の中で1番狭い部屋でしたが、一人にはちょうどよく、机・ベッド・棚・電気が用意されていたのでついたその日から暮らしやすかったです。

4-2. 食生活について

スウェーデンでは外食はとても高く、また日本のようないろんな食べ物の揃ったコンビニもないため、食事はほぼいつも自炊でした。基本的にはパスタやパン・シリアルをよく食べていたと思います。物価が高いイメージのスウェーデンですが、スーパーで買い物をして自炊をして暮らす分には、十分に暮らしていける国だと思います。また、アジアスーパーも近くにあって、友人を呼んで日本食をつくる会も何度か開き、寿司や餃子、唐揚げやオムライスも作りました。留学期間は他の留学生も寮に住んでいるため、お互いに呼び合っ一緒にご飯を作ることもよくあり、その時にはピザやタコスをよく作っていました。スーパーでの買い物の際には、商品をよく見て買わないと、たまに穴が空いていたり、野菜が腐っていることがあるので注意が必要でしたが、基本的には大丈夫でした。

4-3. インターネット環境、携帯電話について

インターネットは着いた時にはアパートについていたので、家ではそのWi-Fiを、大学では大学のWi-Fiを使っていました。その他スウェーデンではカフェのみならず、電車やショッピングモール、街中でもきちんと使えるWi-Fiが通っていたので、とてもインターネット環境に恵まれていたと思います。携帯電話はSIMロック解除をしてから渡航し、スウェーデンについてから購入したシムを入れて使っていました。シムの課金は自分で通信料やプランを選択できるので、料金は人それぞれですが、私はほぼいつもWi-Fi環境でしか携帯を使わないようにしていたので、1番安い、1ヶ月600円ほどのプランで一年過ごしました。

4-4. 服装について

夏のスウェーデンは思っていたよりも暑かったので、日本の夏と同じ服装で大丈夫でした。10月ごろから少しずつ寒くなり始め、11月には真冬の服装で外を歩けるくらいに寒かったです。そこからは一気に寒さが厳しくなり、3月頭くらいまではマフラー・手袋・帽子必須の気候でした。3月4月は気温も天気も不安定な期間だったので、ちょっと軽装にはなりつつも上着やマフラーを持ち歩くようにしていました。5月からは少しずつ暖かくなり始め、5月の末には日中は半袖でも出歩けるくらいでした。心配なのは真冬の服装かと思いますが、日本で着ているものよりも防寒性の高いものを用意するのがおすすめです。持っていなかったり、荷物に入らない場合には現地で購入するのも選択肢の一つです。

4-5. 健康管理について

1年間を通して、大きな病気をすることなく、健康に過ごせたと思います。しっかり食べてしっかり寝て、気温にあった服装を心がけていたのがよかったのかなと思います。一度だけ、授業のフィールドワークでスウェーデン北部へ行き、マイナス30度の中活動していた時には、クラス中で風邪が流行り、かかってしまったこともあります。3日間ほどゆっくり休み、大事には至らなかったのが良かったです。自分が大きな病気や病院にかかったことがなかったため、スウェーデンでの医療機関の実情はわかりません。

4-6. 保険、OSSMAの利用について

保険は申し込みましたが、現地での生活の中で特に使ったことはありませんでした。OSSMAは旅行の際の届出入力や、安全確認が送られてきた時に応答しましたが、こちらも困ったことは現地の友人や先生に聞いていたため、特に利用しませんでした。

4-7. 課外活動について

私は1年間の留学期間の中で、後半の半年間だけ、スウェーデンの吹奏楽部に所属することができ、そこでスウェーデン人の学生たちと活動していました。日本とは全然違うクラブの雰囲気や音楽に対する考え方に戸惑うこともたくさんありましたが、最終的にはその部活のみんなが大好きになり、振り返ると入ってみてよかったなあと感じています。その部活に日本人は一人で、会話やインフォは全てスウェーデン語で流れてくるため、言語の壁を感じる瞬間も多く、友人に翻訳してもらったときにもどかしさを感じつつの活動だったので、現地の大学でスウェーデンの学生とともに課外活動に参加したい場合には、スウェーデン語の勉強もしっかりしておくとともに良かったのかなと思います。

その他、留学生の友人の中には、現地のサッカーチームに所属してスポーツを楽しんでいる人もいました。現地で受ける授業は英語で開講されるものが多く、スウェーデンの学生と関われる機会は少なかったので、課外活動に参加して繋がりを作るのも留学生生活を充実させる一つの方法かと思っています。

4-8. 学外のコミュニティとの交流について

基本的に留学期間の生活では、学内のコミュニティの中で活動することが多かったのですが、特に外に出て意欲的に活動できたことは正直あまりないです。ただ、強いて言うなら、現地で知り合った日本人の友人とともに、スウェーデンの小学校と幼稚園を見学に行かせてもらった時に、現地の先生に直接、いろいろなことを教えてもらったのが面白い経験でした。大学の先生に頼んで紹介してもらった繋がりがだったので、何か学外で活動してみたいと考えている人は、まずは大学に相談してみるのも何かのきっかけとなるのかなと思います。

4-9. 日本から持参してよかったもの

最初数日間分のシャンプーやボディソープ＝着いた日や数日間は心が落ち着かず、また町のこともよく分からないので買い物に行く余裕がなかったのですが、これらは毎日の生活に必要なので持って行ってよかったと感じます。また個人的な感想ですが、日本から持参したシャンプーは懐かしい香りがして安心し、スウェーデン到着後、不安に押しつぶされそうになる中で、これからの生活を頑張ろうと思わせてくれました。

化粧品類＝外国製のものが肌に合うか分からなかったため持っていきました。余計な不安を考えることがなかったためよかったと思います。

味噌汁やカレーなど日本の食＝現地の食品に疲れた時、懐かしい味が恋しくなった時に安心させてくれる材料の一つでした。現地にアジアスーパーもあるので持参必須ではないが、現地でするのはやはり高いので、カバンに空きがあったらいくつか持っていくと良いと思います。

衛生用品＝現地のものが肌に合うか分からなかったため、持っていきました。衛生用品は日本製のものが良いよと教えてもらっていたため、十分な量持っていったので現地のものは使っていないが、化粧品類と同じで余計な心配をする必要がなかったのでよかったと思います。

4-10. 日本から持参したが不要だったもの

サララップ＝日本製のものの方が質がいいよ！と聞いて持って行きました。質の良さはやはり日本製のものの方がよかったですが、一応現地のスーパーでも売っていたことと、意外と使えるクオリティだったので、現地で購入してもよかったかなと思います。

スヌード＝防寒対策にと思って持って行きましたが、おしゃれなスヌードではスウェーデンの寒さは到底しのげず、数回しか使いませんでした。その代わりに現地にてマフラーを購入してしまったので、防寒対策のものは本当に厳しい寒さの時に使えるかを考えて持っていくといいかと思っています。

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)

現地の習慣と言われて一番に思い浮かんだのが、挨拶の時にハグをする習慣です。日本では挨拶の時は頭を下げたり、握手をしたりが多いですが、ハロー！といってギュッとハグをする挨拶の仕方が、最初は戸惑いつつも今では大好きになりました。

生活する上でのマナーは、日本で過ごしている中で気をつけるマナーを守っていれば大丈夫かと思っています。

4-12. 余暇の過ごし方

旅行

留学中には、今までにいったことがないくらい沢山のヨーロッパの国々に行きました。日本国内の航空券と同じか、下手すればそれよりも驚くくらい安い値段で他国に行けるので、びっくりしました。また、陸続きなため、バスや電車で国境を越えることができるのも、日本で生まれ育った私にとっては想像していませんでした。

ヨーロッパの中でも、シェンゲン協定を結んでいる国同士であれば出国手続きが要らず、日本国内旅行と同じように簡単に渡航できるので、便利です。留學生活の一番は勉強や現地での生活ですが、息抜きにふらっと他国へ行ってみるのもおすすめです。

その他 * 気分転換やストレス発散法など。

私は歌うことが好きで、日本ではよくカラオケに行っていました。スウェーデンでは日本のような個室のカラオケはありませんでした。部屋も個室とはいえ、歌えば他の2人に聞こえてしまうくらいの薄い扉と壁のアパートだったので、最初は我慢していたのですがストレスがたまってきた時には、洗濯をしながら歌って発散していました。私が住んでいたところは、部屋ではなく、予約制の洗濯ルームで洗濯をするシステムで、予約制なので同じ時間に他の人が来る恐れもなく、乾燥機がうるさいので歌っても気にならないだろうと思ったからです。ストレスが溜まったら、洗濯ルームでカラオケおすすめですよ。
あとは、友達と会ってスポーツをしたり、おしゃべりをしたり、たまにはご褒美でカフェに行ったり外食をしてみたりと、その都度その都度様々な方法で気分転換やストレス発散をしてきました。私は、気分が落ち込んでいる時やストレスが溜まっている時に一緒に時間を過ごしてくれる友達がいたので、沢山助けられました。よかったですと思います。

5. その他

5-1. 留学先大学について

リンショーピン大学はキャンパスも広く、現地の学生の数も留学生の数も多いので、たくさんの人に出会える留学先だと思います。また、先生もほとんどみんながフレンドリーで、「先生・学生」という関係性というより、「一緒に学び合う仲間」として関わってくれているような、そんな感じがしました。また、留学が始まる最初の期間には、新しくスウェーデンを訪れた交換留学生に向けてのイベントもたくさん開催されており、そこで友達を作ったり、生活に慣れていくきっかけになるとと思います。
私は留学の前半期間はノーショーピンキャンパス、後半期間はリンショーピンキャンパスと、二つのキャンパスに通い、勉強しましたが、どちらのキャンパスもそれぞれの雰囲気や特徴があり、良い面も不便な面もありました。簡単に一言で言うと、こぢんまりとしたアットホームな環境で学びたいならノーショーピンが、たくさんの留学生とともにワイワイ学びたいのならリンショーピンがおすすめかなと思います。

5-2. 留学希望者へのアドバイス

スウェーデンで、リンショーピン大学で、学びたいことが一つでもあるのなら、とりあえず挑戦してみるのがいいと思います。取る授業によって、留学の充実度も変わってくるのも事実ですが、積極的に自分から動いていけば、たくさんの友達・経験・思い出を作ることができる恵まれた環境が揃っている留学先だと思います。また、街中で何か困ることがあっても、多くの人が英語を話すことができるので、すぐに助けを求めることができ安心です。冬の寒さと暗さに耐え、自分から積極的に動くことができれば、スウェーデンでの留学生生活を満喫することができると思います。

5-3. 留学を終えて

中学生の頃からの夢だったスウェーデンへの留学は、私を大きく成長させてくれました。「スウェーデンの教育を自分の目で見てみたい」、「スウェーデンの教育を現地で学びたい」と言う漠然とした思いを抱いて渡航し、過ごした1年間でしたが、現地で受けた授業や出会った人々、経験を通して教育という分野の中でも、自分が「ここに進みたい！」と思える分野に出会うことができ、またそれを将来の仕事につなげていきたいと考えるようになりました。

今までたくさんの友人に助けられて生きてきた自分が、自分から助けを求めなければ誰も助けてくれない環境に置かれた時、最初は本当に大変で、心が折れてしまいそうになった時もありましたが、今ではその面においても成長したなと感じます。

また、自分の中で「勉強」に関する考え方が変わり、「学ぶ」ことが楽しくなったのも、留学期間の学びのおかげです。先生も学生もフラットな立ち位置で一緒に授業を作っていく環境が心地よく、自分の課題に毎回厳しくもあたたかなフィードバックがもらえることで、自分の学びのモチベーションに繋がりました。また、様々なバックグラウンドを持って集まったクラスメイトとの会話は、日常生活の会話でさえも驚きや刺激をもらえ、楽しかったです。同時に、みんなが何を言っているのか理解できない時や会話についていけない時もあり、辛く感じる瞬間もありましたが、それらの出来事は「もっと語学も磨かなくては」というやる気を起こしてくれました。

これから日本に帰り、今まで自分が過ごしてきた環境に帰ることで、以前の自分に戻ることはないように、スウェーデンで過ごした時間や出会った人たち、経験させてもらったたくさんのことを振り返りながら、さらにパワーアップして進んでいきたいなと思います。