

海外派遣留学プログラム報告書 (報告期間：2023/1/13～2023/3/5)

早いもので留学が始まって2ヶ月が過ぎようとしています。この報告書を読んだ人がリンショーピン大学、さらに海外留学に興味を持ってもらえるように役立つ情報を載せていきたいと考えていますので、是非読んでみてください。

1. 勉学の状況

勉学については大きく2つに分けて紹介していきたいと思います。

①履修の仕方について

自分が留学しているリンショーピン大学の履修方法は千葉大学のものとはかなり違います。千葉大学が6つのタームに分かれているのに対して、こちらは春学期、秋学期の2つしかありません。ちなみに自分は春学期のみの留学です(1月～6月)。

開講される授業は、full-time、part-timeの2種類あります。前者は、1ヶ月開講され、週に2、3回1時間30分程度の授業があります。後者は2ヶ月から3ヶ月の長い期間開かれ、週に1回(ない時もあります)、時間は授業によってさまざまです。授業期間が大きく4つくらいに分かれていて同じ期間で2つのfull-time授業を取ることはできません。part-timeは取ることができます。

②授業の内容

Sweden and the Swedish (part-time)

スウェーデンの歴史、社会制度を学ぶものです。part-time授業なので週に1回、1時間45分の授業があります(休憩15分)。事前課題が出され、英語の論文を毎回40ページくらい読みました。最初はとても大変だったのですがだんだん慣れてきました。少人数クラスなので楽しく学べると思います。

先日、4-5ページのレポート課題が出されました。最初聞いた時、ページ数を聞き間違えたと思いました(笑)。日本語でもこのような分量を書いたことがないので正直戸惑っていますが、これもいい経験なので毎日少しずつ取り組んでいます。

Swedish for foreign student (part-time)

スウェーデン語の授業です。この授業も週に1回です。曜日によってクラスが分れていて、都合のいい日を選びます。自分は火曜日の12:15～15:00の授業をとっています。15:00までと書いてありますが、1回もこの時間に終わったことはなく、大体いつも30分前くらいには終わります。先生も生徒もとても優しく楽しく学ぶことができます。そんなに厳しくないで安心してください。

The Sociology of Aging Society (full-time)

火曜日、水曜日、木曜日の週3回、1時間半の授業が1ヶ月続きます。この授業の大変なところはリンショーピンからバスで40分くらいのノーショーピンキャンパスへ行かなくては行けないところです。また毎週600～1000字のまとめレポートの提出が必要です。最後にプレゼンテーションがあるらしいので頑張りたいです。

スウェーデンの授業はlecture、workshop、seminarの3つの種類に分かれています。授業によって配分が違います。lectureは先生による座学、workshopはまだ参加してないのでわからないです。seminarは学生同士のディスカッションがメインです。lectureとworkshopは強制参加ではないということに驚いています。スウェーデンの大学の授業は、自分で考えなければいけない場面が多いです。現在取り組んでいるレポートも授業の内容は参考程度にし、自分で文献を読み、

中世から現在までにおける一般市民の政治的立場について調べなければいけないので大変です。授業は毎回録音して後で聞き直しています。リスニングの勉強にもなるし自分の授業での発言も聞き直せるのでどこを改善するべきか課題点を見つけることもできます。

2. 生活の状況

ここでは大きく分けて3つのことを紹介したいと思います。

①食事

一番自分が悩まされているものです。ここ2ヶ月ほとんど外食していません。できないと言った方がいいかもしれません。なぜなら物価が非常に高く、一食1000円越えは当たり前だからです。学校に学食もありますが、同様に高く、気軽に利用できません。しかし、図書館の隣に、コンビニ的なものがあり、そこでは比較的安いサラダやサンドウィッチが600円くらいで食べられますが、それだけではお腹いっぱいにはなれないと思います。多くの学生が自分でお弁当を作って学校に持ってきています。自分もよく持ってきています。高校の頃は毎日親に弁当を作ってもらっていたのですが、ここにきてその大変さを理解しました。しかし、これもいい経験だと思います。スウェーデンで暮らすと、ほぼ自炊なので料理が上手になると思います。自分も料理が好きになりました。(上手になったかはわかりませんが)。日本にいた頃は気軽にすき家や松屋で美味しい牛丼が安く食べれていたのがそのギャップに最初は結構混乱しました。ここにきて、日本の外食産業の良さに気づくことができました。牛丼が非常に恋しいです。

食料品も高いので調整が必要です。比較的、野菜、果物、パンは安いと思います。肉は高く、なかなか買えませんが冷凍のミートボールはよく買っています。寮の近くにスーパーマーケットがあるのでそんなに買い物は大変ではありません。少し遠出すると、もっと安く買える大きなスーパーがあるので時間がある週末はそこへ行くようにしています。

②寮 (corridor と呼ばれています。)

寮は基本的に8人が住み、リビングとキッチンが共有します。みんないい人ばかりで、日曜日の21時に毎週お茶会(スウェーデン語でfika)をしています。fikaを通してみんなと話すことができ楽しいです。毎回、誰かがお菓子を作るようになっていて自分はバナナパンケーキを作りました。しかし、寮によっては、パーティー三昧で騒がしかったり、キッチンを誰も掃除しないというところがあるらしく、これは運だと思います。最初に共有部屋か一人部屋かを選べます。

③友達

最初は友達ができるか不安でしたが、EAAという東アジアの国に興味のある学生やその留学生が集まるサークルに行くことでたくさん友達を作れました。毎週火曜日と木曜日の17時15分から活動があり、火曜日はスウェーデン語、木曜日は東アジアの言語を学べます。自分は木曜日に日本語を教えています。海外の人に英語で日本語を説明するのは難しいですが、とてもいい経験ができているなと思っています。

リアルな状況を伝えるために苦労したことも補足として伝えていきたいと思っています。

-大変だったこと

①外食ができず、自分で料理しなくはいけないこと

先ほどもお伝えしたように、物価が高いので自分で作らなくはいけません。最初は、なかなかこの状況に慣れず、十分な食事にありつけていませんでした。バナナを1日5本食べる日もありました。最近、鍋でご飯を炊けるようになり作り置きできるようになりま

した。毎日美味しい食事を食べることができています。

②周りに商業施設が少ない

自分が住んでいた千葉市と比べて周りにコンビニやイオンのようなちょっと寄れる施設が少ないです。また、Amazon Prime、TVerといったサブスクは見れなくなります。月額990円払えば見れるようになるらしいのですが高いので登録しませんでした。Netflixは見れるそうです。自分は料理したり、散歩したり、勉強したりするようにしています。

大変だったことを紹介しましたが、長い目でみるとプラスになるものが多い気がします。だから、落ち込まず、プラスに考え、今いる環境を楽しみたいと思います。

-驚いたこと

①トイレが男女共有

②意外と寒くない

③自転車に乗っている人の多くが手信号を使う。

④飲み終わったペットボトルを回収する機械が近所のスーパーにあって、そこにペットボトルをいれると、13円くらいの割引券がもらえる。そのため、水1本が毎回60円くらいで買える。

3.まとめ

英語力はもちろん伸びると思いますがそれよりも、未知なる環境への対応力の方が身につくと思います。羽田空港でお気に入りの帽子を無くしたり、飛行機が3時間遅れ、トルコで飛行機に乗り遅れたり、スウェーデンの物価がとても高くなかなか自分の美味しいものが食べれなかったり、自分が想像していた以上に海外での生活は大変です。日本は本当に恵まれていると思います。ここにきて強く実感しました。スウェーデンの良さを学ぶためにきたのに、逆に日本の良さを先に学んでしまいました（笑）。この環境で生きていくために自分なりに知恵をしぼってその都度妥協したり、工夫したりして不自由なく生活を送れるようになりました。これから社会人になって生きていく上でこの経験はとても大切なことだと思います。

比較的治安のいいスウェーデンで生活している自分が言うのもおこがましいですが、留学するメリットは勉学の面だけではないことを伝えたいです。



←友達とのタコスパーティー



←タコスが美味しかったので自分でタコライスを作った



←日本食パーティー（たこ焼きとおにぎり）

海外派遣留学プログラム報告書

(報告期間：2023/3/6 ~2023/4/5)

留学が始まり、3ヶ月が経とうとしています。この1ヶ月は、勉学面、生活面の両方において大きな変化があったので報告したいと思います。

1. 勉学の状況

前回紹介したように、リンショーピン大学には授業は full-time と half-time に分けることができます。詳しくは以前の報告書を参考にしてください。今回も授業を一つ一つ詳しく紹介していこうと思います。というのも、履修登録の際に、どんな授業があるのかとても知りたかったからです。もちろん大学のシラバスを見ればある程度は分かりますが、実際に日本人の学生が参加した感想は履修登録の際にとっても重要なはずで。

また、千葉大の moodle のようなシステムがリンショーピン大学にもあります。

①授業の内容

The Sociology of Ageing Society

開講期間 3月

1ヶ月間開講される full-time 授業であるため先日終了しました。参加してわかったのですがこの授業には単位を取るために4つの課題をこなす必要があります。

1. 毎回開講されるセミナー（ディスカッションみたいなもの）に参加すること。また参加するにあたり資料を読み、自分の考えをまとめ、先生に提出する。
2. 毎週金曜日に、今週学んだことを 600-1000 字でまとめて提出する。
3. 授業の内容で興味をもったことをグループごとにまとめ、7-10 分で発表する。
4. 授業を通して自分が興味を持ったことをさらに研究し、2000 字程度でまとめる。その際に、参考文献を 5 冊以上読む。

3 のグループプレゼンは苦労しました。メンバーの返信が遅すぎてなかなかまとまらなかったからです。それでもなんとか合格することができました。

課題が多く大変そうに見えますが、毎週先生が丁寧にアドバイスしてくれますし、英語の論文を読むのもだんだん慣れてくると思います。ちょうど自分が卒論研究で興味があったテーマを研究できたのでよかったです。また、どのように論文を書くか学ぶこともできるので日本に帰った際にも役立つと思います。

Sweden and Swedes

1月～5月

この授業はまだ続いています。前半は、先生の話聞く座学が中心だったのですが、後半に入り、ディスカッション主体の授業が多くなります。この前の授業では、自分の国とスウェーデンの違いについて話し合いました。

前にもお伝えしたのですが、前半の最後に 4-5 ページ程度でスウェーデン人の社会的地位の変化をまとめる課題が出ました。200 ページくらいの本を読まなくてはいけなかったのですがなんとかパスできました。

オムニバス形式の授業で回によって先生が変わります。どの先生も優しく休憩中は親しく話しかけてくれます。

Swedish for Foreign Students, Level A1

2月～5月

この授業もまだ続いています。週に1回なのであまり負担ではないです。宿題もいくつか出ますが毎日すこしずつ取り組めば大丈夫です。2週間に一回くらいの頻度で提出物を出す必要がありますが、授業で習ったことをそのまま活かせばいいだけなので心配しなくて大丈夫です。最近スウェーデン語で食べたいものを注文できるようになりました。

②授業外サポートについて

授業では、英語で論文を書く機会がたくさんあります。おそらく多くの人がこのような経験がないことと思います。自分もその一人でした。しかし、リンショーピン大学にはイングリッシュサポートという制度があり、論文の書き方を先生から教えてもらうことができます。この制度を使って、なんとか課題に取り組むことができました。

2. 生活の状況

①食生活

前回の報告書では、肉、魚がとても高いと書きましたが、肉は意外と高くはないことが最近分かりました。毎週なにかしらスーパーで割引されているので安く買えます。特にひき肉が安いです。

スウェーデンには、毎週金曜日にタコスを食べる習慣があるそうなので、自分も真似して週に一回タコスを作るようにしました。ケバブも有名なスウェーデン料理らしく、ケバブピザという珍しい組み合わせの料理を食べました。ケバブもタコスも一見、他の国の料理に思えますが、スウェーデン独自の形に進化していて、スウェーデン料理として認知されているそうです。

②旅行

海外に気軽にに行けるのもスウェーデン留学の魅力です。北欧諸国（ノルウェー、フィンランドなど）は日本国内旅行くらいの費用で済みます。ですが、自分は、留学前半はリンショーピン市内を堪能し、後半で海外旅行にいかうと計画を立てていました。そのおかげでリンショーピンという都市の魅力をたくさん発見することができました。留学する際に絶対に行って欲しいという場所を紹介したいです。

1. 市内図書館 (Linköping City Library)

寮から4kmくらい

北欧建築の外観をしたとても美しい建物です。スウェーデン語、英語の本はもちろん、なんと日本語の小説も見つけました。あと日本の漫画も何冊か置いてあります。Wifi も通っていて勉強するスペースがあるので課題をやる場所にも適しています。



2. 博物館

寮から3kmくらい

市の中心部にある博物館です。スウェーデンの歴史を学ぶことができます。彫刻、絵画といった展示物がたくさんあってとても勉強になります。日本の展示もありました。



3. ダウンタウン (recentrum)

寮から3kmくらい

市の中心部です。カフェ、雑貨屋、本屋、レストラン、ファッションなどいろんなお店があって楽しいです。ただ物価が高いので買い物はたまにしかできません。ここにアジアショップもあるので日本食を買うことができます。自分も納豆を買ったのですが、1パック 600円ととんでもない値段でした。

4. ワッフル屋さん (Skönfärgaregården Shop and Waffle Cottage)

寮から 2km くらい

美味しいスウェーデンワッフルが食べられます。ベルギーワッフルと違って、とても大きく、ジャムをつけて食べます。雑貨屋さんもくっついているので北欧系の雑貨を買うことができます。



③ オーロラ

寮からオーロラを見ることができるそうです。3、4回みられる機会があったらしいのですが全部逃しました泣。時期的には9月～4月くらいが見頃だそうです。もっと北の方に行かなくちゃ見られないと思っていたので、ここで見られるのはとても意外でした。写真だととても綺麗ですが、肉眼だと「なんか緑の物体があるなあ」くらいだそうです笑。



↑友達が撮ったオーロラ

④ 留学生のイベント

学生団体が留学生のためにいろいろなイベントを用意してくれます。旅行だったり食事会だったり、数が多すぎて頻繁に SNS (Facebook, Instagram) をチェックしないと行きたいイベントにいけなくなってしまうので注意してください。

⑤ 寮

最近新たに中国とフランスの留学生がルームメイトに加わりました。毎週日曜日の fika も相変わらず開催されています。この前クッキーを作りました。めちゃくちゃ固くなってしまったのですが、みんな美味しいといって食べてくれました。

⑥ 気候

3月はまだかなり寒く 0度を下回る日も多かったです。また、雪もたくさん降り学校へいくのがとても大変でした。4月に入ると日がとても延び(日の出 6:00 日の入り 7:30 くらい) 晴れる日も多くなった気がします。気温も 10度くらいとちょうどいいので歩くのが気持ちいいです。

⑦ 留学へいく時知っておくと便利だなと思ったこと

LINE や paypay といったアプリはスウェーデンで全く使われていません。友達間でのお金のやりとりも現金では全く行われないためアプリを入れる必要があります。ここでは事前にインス

ツールしておくというアプリを紹介します。

○WhatsApp

LINEのようなチャットアプリです。学生同士の連絡のやりとりに必須です。

○Facebook

日本ではあまり馴染みがないですが、Facebook も入れておいた方がいいと思います。

○Revolut

カードを登録すれば、いつでもお金を引き出すことができます。また、日本円で引き出してもスウェーデンクローナ（スウェーデンのお金の単位）で少ない手数料で支払うことができるのでとても便利です。友達間のお金のやりとりが多く発生するので、そんな時とても重宝します。

3. まとめ

留学にくると毎日新しい発見がたくさんあると思う人もいるかもしれませんが、意外と毎日普通に過ぎていきます。普通すぎて留学しにきたのになにしているのだと悩んでしまうかもしれませんが、遠い国へ一人で来て勉強、料理を頑張っているということは何事にも変え難い貴重な経験だということを忘れなければ大丈夫です。

先日久しぶりに風邪をひきました。海外で体調が悪くなるなんてなぜか微塵も思っていなかったのもとても不安でした。体調が悪くなっても、家事を自分でやらなければいけなく、とても大変だったので、これからはしっかり手洗いうがいを心がけたいと思います。

海外派遣留学プログラム報告書

(報告期間：2023/4/6 ～2023/6/12)

あっという間の 5 ヶ月間でした。もちろん辛いこともたくさんありましたが、その都度どうすればいいのか自分なりに考え、乗り越えることができ、最終的には行って本当によかった！と思える留学になりました。今回は4月～6月までの勉学の状況、生活の状況をお伝えしたいと思います。

1. 勉学の状況

前回紹介した授業に加えて、5月から新しい授業が増えたので紹介したいと思います。また、5月にはスウェーデン語の筆記テスト、口頭テストがありました。過去の留学生の体験談には勉強すれば簡単と書いてあったので、「まあ余裕でしょう！！」と挑んだ結果、どちらもかなり難しかったのですが無事合格することができました。授業のたびに復習し、毎日コツコツ勉強することをお勧めします。しかし、仮に不合格になっても再試験を受けられるので安心してください。テストは学校のサイトから自分で申し込こむ必要があり、千葉大学とはシステムが異なっていたためしっかり確認する必要があります。

Outdoor school with a focus on biology and Swedish nature

開講期間 5月

full-time 授業であるため、1ヶ月間、週に2、3回授業がありました。この授業は、スウェーデンの野外学習について学ぶもので、外で過ごす時間が多かったです。先生も生徒もみんな優しく、とても楽しく授業を受けることができました。

評価基準

1. セミナー前に資料を読み、リフレクションペーパーを提出
2. セミナーへの出席
3. グループごとの授業発表（実際に自分たちで野外学習を考え、行います。）
4. 最終レポート（3000字程度）

です。

最終レポートの内容が抽象的で自分の言葉で説明するのが難しかったです。

先日、授業評価が発表されすべての授業に合格できていたため本当に良かったです。他の人の話を聞くと仮に不合格になっても再試験を受けたり、レポートを再提出することができるようなのでだめでも落ち込まないで最後までやり遂げることが大切です！

2. 生活の状況

①気候

4月～6月はとても過ごしやすい気候でした。平均気温は19度から21度くらいで、雨の日が格段に少なくなり晴れる日が多くなりました。6月はほぼ晴れていたような気がします。また日も長くなり、夜の11時くらいまでは明るいです。そのため、夜に遅く帰ってきても安心です。しかし、日差しが強いので日焼け止めを用意することをお勧めします。

②旅行

この時期は旅行に出かける機会が多くなりました。5月にヘルシンキ（フィンランド）、6月にオスロ（ノルウェー）に行ってきました。どちらも飛行機で1時間くらいで費用もそこまでかからないので手軽に行けます。ただリンショーピンからストックホルムにある空港まで行くのに高いお金がかかります笑。しかし、北欧を手軽に旅行できるのは留学中だけだと思うのでぜひこの機会を利用していろんな国へ行ってみてください！！

3. まとめ

ここまで読んでいただき本当にありがとうございます。すこしでも留学に興味を持っていただけたら嬉しいです！

派遣留学は準備期間が長く、半年前くらいから準備を始める必要があります。また、現地の食事、気候などに対応するのが難しく、つらいことがたくさんあります。しかし、その分、楽しいこともたくさんあります！自分の英語力、生活力の向上を実感できたり、外国人の友達をたくさん作れたり、海外を気軽に旅行できたりと一生の思い出、経験を手に入れることができます。

ぜひ恐れずに一步踏み出してみてください！！

帰国報告書もぜひ！これらを読めばより心配することなく留学に臨めると思います。もしより詳しいことを聞きたければ気軽にメールでもなんでもどうぞ！おそらく留学生課の方にリンシヨール大学へ行った学生に話を聞きたいと言ってもらえればメールアドレスを教えてくれると思います！



↑寮のみんなと日本食パーティー

肉じゃがと手巻き寿司を作りました！！

左から時計回りにフランス、スウェーデン、中国、マラウイ、日本（私）、オランダ出身です。本当にいろいろな国の人と出会うことが出来ました。



↑EAAのメンバーと焼肉

友達の家でパーティーをするのも留学の醍醐味です！