

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	2020/7/16
所属学部・ 研究科・学府	教育学部
所属学科・専攻	小学校教員養成課程小学校英語選修

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	教育科学部(Faculty of Education)							
留学期間	出発日	2019/8/6	入学日	2019/8/19	修了日	2020/6/7	帰国日	2020/3/27
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()					
	通学時間	10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="checkbox"/> 完全個室	<input type="radio"/> キッチン	<input type="checkbox"/> トイレ	<input type="checkbox"/> バス	<input type="radio"/> リビング	<input type="radio"/> その他(洗濯機、サウナ)	
食事	自炊	95 %	学食	%	外食	5 %	その他	() %
保険	海外旅行保険(名称)	たびほ						
	派遣先大学指定の保険(名称)							<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 ⇄ ストックホルム(飛行機) ⇄ リンショーピン(バス)							

2. 留学にかかった費用について

総費用	約160万 円							
出どころ								
自費	<input type="radio"/> 貯金	20万 円	<input type="checkbox"/> アルバイト	円	<input type="checkbox"/> その他	円		
援助	<input type="radio"/> 両親	70万 円	<input type="checkbox"/> 家族・親戚	円	<input type="checkbox"/> その他	円		
奨学金	<input type="radio"/> JASSO	8万×8ヶ月分	円	<input type="radio"/> その他	10万 円			
その他	<input type="checkbox"/> その他() 円							

2-1. 財政管理の方法

渡航時	<input type="radio"/>	現金	1万 円	<input type="radio"/>	その他(ソニーバンクの口座)	約100万 円
留学中		海外送金	キャッシング	<input type="radio"/>	その他(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	全額、デビットカードで
住居にかかった費用	全額、デビットカードで
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)			186,970	円
海外旅行保険			104,470	円
OSSMA			19,440	円
査証・在留許可証			0	円
住居	SEK	3,834 × 9ヶ月分=34,506	43,700 × 9ヶ月分=393,300	円
食費	SEK	3,000 × 8ヶ月=24,000	274,000	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			0	円
光熱費			0	円
その他 (旅費)			45万	円
その他 (ジム費)			25,000	円
その他 (自転車)			10,000	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 History of Education	正規	7.5		有	○	無
2 Introduction to Special Education in a Swedish Context	正規	7.5		有	○	無
3 International Course in Drama Communication A	正規	15		有	○	無
4 Beginner's Course In Swedish for Exchange Students, level A1	正規	7.5		有	○	無
5 Outdoor Education Oriented towards Leisure Time and Outdoor Activities of Children and Youth	正規	7.5		有	○	無
6 Nordic Culture	正規	15		有	○	無
7 Teaching Practice	正規	8		有	○	無
8 Academic English for Exchange Students	正規	7.5		有	○	無
9				有		無
10				有		無

3-1. 授業科目の選択、登録方法

授業科目は留学先大学のHPからシラバス検索で自分の興味のある科目を見つけ、申請フォームから申し込みました。授業の折り合いの都合上履修できない授業に関しては大学側から後日メールが来てその旨を説明され、再度メールで申請し直しました。その後、大学の入学許可証と共に自分が受ける授業科目が書かれたPDFファイルがメールで送られてきました。

3-2. 授業内容、方法に関して

授業内容は主に教育に関する事、北欧文化に関する事、スウェーデン語の3つでした。授業方法は、先生がパワポやホワイトボードを用いて授業をするレクチャースタイル、生徒同士でディスカッションをしそこで出た意見や結論を次回発表するディスカッションスタイル、屋外に出て体験活動をする課外活動スタイルがありました。例えば、History of Educationという授業ではweek1はレクチャー、week2は前回のレクチャーで学んだことについて生徒同士でディスカッションをしてまとめる、week3は街に出て昔の学校の建物内を見学する...というように、一つの授業でも様々なスタイルがありました。

3-3. 語学力について

留学前の私の語学力はTOEFLE ITP 500～530点ほどでした。英語しか話せない環境に身を置いて一定期間生活するという経験が一切なかったため当時の私は正直自分の語学力にまったく自信がありませんでした。そして、案の定留学初期は大学の先生や寮に住む住人の言っていることが理解できない、自分の言っていることを理解してもらえないことが多々ありました。それでも頑張って極力日本語を使うことを避け英語のみで生活するようにすると3ヶ月ほどで自分で実感できるくらいには語学力が伸びたと思います。最終的には留学前に比べるとかなり語学力が伸びたと思いますが、それでも未だにネイティブスピーカーの速い英語や音と音が繋がっているような英語は聞き取れないことが多いです。スウェーデン語は、前期のみの授業を通して軽い挨拶や自己紹介程度ならできるようになりました。後期も授業を取ればかなりスウェーデン語の力が上がると思います。

3-4. 図書館など学内施設について

リンショーピン大学の図書館はとても大きく、ほぼ毎日自習のために利用させていただいていました。早朝から夜遅く(23時くらい)まで開いており、飲食可能で机や椅子、ソファも多くとても利用しやすかったです。学内施設は全体的に綺麗でシンプルで使いやすく、何の不満もなかったです。また、図書館内にも学内施設内にも至る所にカフェがありコーヒーを買うことができました。

3-5. その他

4. 生活面

4-1. 住居について

住居はコリドーと言われる学生寮で、学生7人がそれぞれ部屋を持っておりキッチンとリビングだけシェアをするというスタイルでした。私の中で留学という「毎日同じ寮の仲間と楽しくお食事をする!」というイメージでしたが、実際は皆キッチンで料理をした後はそれを各自の部屋に運んで食事を済ませていました。それでも料理中や食器を洗ってる最中に住居仲間とは会話をすることができたので自分以外の皆と仲良くすることができました。部屋はそこそこ広く、ベッドと勉強机がないスペースが寂しく感じたので留学始まってすぐに私は趣味のギターを買い部屋に置いて、部屋で部屋で一人寂しく感じた時はそのギターを弾いて気を紛らわせていました。

4-2. 食生活について

私は留学中毎日朝昼晩の三食欠かさず食べるようにしていました。朝は主にパンやコーンフレーク、昼はパスタやオムライス、夜は留学生の友達と集まって各国の料理を作り合って食べるが多かったです。スウェーデンは物価が高かったので、外食はほとんどしませんでした。また、留学前は「留学中はお米は食べられないんだろうな」と思っていたのですが、案外お米はそこまで高くない値段でどこでも買うことができたので、よく食べていました。炊飯器はわざわざ買わなければ無かったので、趣味のキャンプの経験を生かして毎回鍋を使ってお米を炊いていました。お米に限らず、お醤油やごま油やみりんなどもスーパーに(値段は高いですが...)よく売っていたので、日本食を作ることは結構簡単でした。

4-3. インターネット環境、携帯電話について

部屋には前の住人が置いていったであろうWi-Fiルーターがあったのでそれをそのまま利用していました。部屋になかった友達はFacebook上のフリーマーケットを利用して数千円ほどで購入していました。携帯電話は、1ヶ月3GBのSIMカード(コンビニや大学、どこでも約1000円で買える)を毎月購入して利用していました。

4-4. 服装について

夏は基本的に半袖短パンで快適に過ごせていました。秋は長袖長パン、冬はそれにコートやマフラーを着用して過ごしていました。私が行った年のスウェーデンは暖冬だったらしく、そこまで厚くない生地のコートでもあまり寒くはなかったです。また、スウェーデンにはH&Mがたくさんあるので十分現地で服を調達できます。私はダウンジャケットは荷物としてかさばるので日本からは持っていかず、現地で一枚買いました。

4-5. 健康管理について

私は留学期間中一度も大きな事故や怪我には遭いませんでした。ただ、ハイキング中に足を挫いた私の友達は現地の病院を利用していました。診察だけでかなりの額(数万円)がかかっていたと思います。また、北欧は冬になると日照時間がとても短くなり天気も悪い日が続くので、毎日どんよりした気分になります。そこで鬱になることを避けるために薬局で買った錠剤(ビタミンD?)を冬に毎日摂っている人が多かったです。

4-6. 保険、OSSMAの利用について

毎月メールで送られてくるOSSMAの安否確認を行っていました。

4-7. 課外活動について

授業の一環でスウェーデンの田舎の方や首都ストックホルムに行きました。その他にも、小学校を訪れたり博物館を訪れたりもしました。

4-8. 学外のコミュニティとの交流について

特になかったです。

4-9. 日本から持参してよかったもの

- ・お箸(とにかく便利)
- ・スリッパとサンダル(現地だと安く買えない)
- ・キーボード付きiPad(授業中のメモや課題作成が気軽にできるしPCより持ち運びやすい)
- ・ヒートテック(ユニクロの物がおすすめ)
- ・水着(サウナに入る機会が多かった)
- ・圧縮袋(旅行するたびに使った)
- ・ファブリーズ(似たような商品が現地になかった)
- ・運動着と運動靴(スポーツをする機会が多かった)
- ・良いカメラ(デジカメでもスマホでも旅の記録に)

4-10. 日本から持参したが不要だったもの

- ・ハンガー(部屋のクローゼットに既に大量にあった)
- ・PC(iPadでほとんど事足りた)
- ・必要以上の上着(とてもかさばったし現地調達できるのでほぼ不要だった)
- ・変圧器(ドライヤーは現地で買ったので使う場面がなかった)
- ・日本で買ったスウェーデン語の教科書(結局授業で現地の教科書を買わされた)
- ・スーツや革靴(現地で就活でもしない限りは使う機会なし)

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)

まず、ヨーロッパの人々は時間にルーズな人が多いと感じました。もちろん授業時間は例外ですが、それ以外の友人との待ち合わせなどは少しくらい遅れてくる人が多く、自分も次第と時間にルーズになっていってしまいました(笑)。また、ベジタリアンやビーガンといった菜食主義者の方が多く、そういった友達と一緒にご飯を食べるときはお肉や卵が入っていない料理を食べていました。同様にLGBTの方も多く、自分は馴染みがなかったのも最初の方は友達がLGBTであると知った時は驚くようなリアクションをとってしまっていました。今思えば失礼だったなと思います。ちなみに、日本人が他人の容姿を褒める際によく言う「鼻が高いね」は人種によっては褒め言葉ではなくむしろ言われて不快な思いをすることもあったと知りました。

4-12. 余暇の過ごし方

旅行

【フィンランド・ヘルシンキ(観光)】2019年9月(3日間)、約1万円(往復の飛行機代)
 【スウェーデン・キンダ(課外活動)】2019年9月(3日間)、0円
 【ポーランド・グダンスク、ワルシャワ(観光)】2019年10月(4日間)、約3千円
 【スウェーデン・ストックホルム(観光)】2019年10月(2日間)、約2千円
 【イギリス・ロンドン&フランス・パリ(観光)】2019年11月(6日間)、約3万円
 【イタリア・ベネチア、フィレンツェ(観光)】2019年11月(4日間)、約8千円
 【スウェーデン・ストックホルム(課外活動)】2019年11月(3日間)、0円
 【スウェーデン・ヨーテボリ(観光)】2019年12月(2日間)、約3千円
 【カナダ・トロント&アメリカ・ニューヨーク(観光)】2019年12月(7日間)、約8万円
 【スウェーデン・キルナ(観光ツアー)】2020年1月(4日間)、約5万円(ツアー代金)
 【オランダ・アムステルダム&ベルギー・ブリュッセル(観光)】2020年3月(5日間)、約2万円

その他 * 気分転換やストレス発散法など。

リンショーピン大学内に1つとリンショーピンの街のあらゆる所にジムがあったので、気分転換やストレス発散としてよく通ってトレーニングをしていました。また、週末に友達を集めてお酒を飲んで夜遅くまでパーティをするのも気分転換やストレス発散法の1つだったと思います。

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とても大きい大学でスウェーデン人だけでなく多くの国の学生が在籍しているため、様々な国の人々や文化に触れることができます。また、リンショーピン大学の学生団体(サークルのようなもの)にはEAA(East Asian Association)という、アジアの文化に興味を持つ学生が集まったものがあります。ここには日本の文化や日本語を勉強中で日本語を喋れる学生も多く多く在籍しており、そういった人々との交流もとても楽しかったです。

キャンパスはリンショーピンだけでなくノーショーピンという街にもあります。ほとんどの学生は恐らくリンショーピンのキャンパスを使うことになると思いますが、リンショーピンとノーショーピンの間には平日無料の送迎バスが走っており、気軽にノーショーピンキャンパスを訪れることもできます。リンショーピンに負けずノーショーピンも綺麗な街です。

5-2. 留学希望者へのアドバイス

スウェーデンは様々な背景や文化を持つ多くの人種が過ごしている国の一つだと思います。そういった多様性に十分な理解を深めておくことが大切だと思います。

また、第一言語はスウェーデン語ですが多くの人が英語を喋ることができます。母国語でない故に英語がネイティブほど速くなくスラングもそれ程ないので比較的聞き取りやすいので英語にあまり自信がない人でもある程度頑張れば何とかできます。

5-3. 留学を終えて

私はこの留学を通して本当に多くのことを学ぶことができました。

まず一つ目は、人々の多様性です。自分が日本にいた頃にはあまり馴染みがなかったベジタリアンやヴィーガンといった菜食主義者、LGBT、宗教、人種、異文化等、何度も「こんなこと今まで考えたこともなかった」と感じる場面がありました。そういったものの中には現在世界的に社会問題になっているものも多くあります。そういった多様性に目を向け、視野を視野を広げることができたことは自分にとってとても大きな成長だと思います。

二つ目は、語学力です。私は留学前は自分の英語に自信がありましたが、この留学を通して自信を持つことができました。この経験を生かして今後も積極的に英語を駆使して友達を作ったり旅行をしたりしていきたいです。

三つ目は、自分の進路に関することです。私は現在小学校の教員になりたいと考えていますが、スウェーデンの教育システムを学んだり実際に学校で教育実習を行なっていく中で、日本の学校教育を今までとは違う視点で見ることができました。スウェーデンと日本の教育のそれぞれ良いところと悪いところを比較していき、自分の将来に役立てたいと考えます。

留学前は留学に対して不安になったり、留学中も思うようにいかずネガティブになることもありましたが、現在では留学に行って本当に良かったです。この経験は今後も必ず役に立つと思います。