

派遣留学生帰国報告書

* 復学後の情報を入力してください

所属学部	法経学部
------	------

1. 留学先について

留学先大学名	Linköping university			
留学先所属学部等	Arts&Science			
留学期間	出発日 2015/8/12	入学日 2015/8/17	修了日 2016/6/10	帰国日 2016/6/12
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	
			<input type="checkbox"/> その他()	
	通学時間	15分		<input type="checkbox"/> On campus
	通学方法	自転車・徒歩		
	居室スペース	<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> () 人部屋 <input type="checkbox"/> その他(フラットの1フロアに8人居住)		
共有スペース	<input type="checkbox"/> 完全個室 <input checked="" type="checkbox"/> キッチン <input type="checkbox"/> トイレ <input type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> リビング <input type="checkbox"/> その他()			
食事	自炊 85 %	学食 5 %	外食 10 %	その他 % () * %で記入してください
保険	海外旅行保険(名称)	AIU保険		
	大学指定の保険(名称)	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 ⇄ 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	1,500,000	円	* おおよそでかまいません。				
出処							
自費	<input checked="" type="checkbox"/> 貯金	12万	円	<input type="checkbox"/> アルバイト	円	<input type="checkbox"/> その他	円
援助	<input checked="" type="checkbox"/> 両親	40万	円	<input type="checkbox"/> 家族・親戚	円	<input type="checkbox"/> その他	円
奨学金	<input checked="" type="checkbox"/> JASSO	80万	円	<input type="checkbox"/> その他名称()			円
その他	<input checked="" type="checkbox"/> 千葉大学助成金	18万	円	<input type="checkbox"/> その他()			円

2-1. 財政管理の方法

渡航時	<input checked="" type="checkbox"/> 現金	15,000	円	<input checked="" type="checkbox"/> その他(クレジットカード)	円
留学中	<input type="checkbox"/> 海外送金	<input checked="" type="checkbox"/> キャッシング	<input checked="" type="checkbox"/> その他(クレジットカード、キャッシュパスポート)		

2-2. 各費用の支払い方法 ex.)全額、クレジットカードで。

大学に払った費用	なし
住居にかかった費用	全額、毎月現金で。(キャッシュパスポート使用)
その他	基本的に支払いはクレジットカードもしくはキャッシュパスポートを使用。

2-3. 内訳

* 外貨で払ったものについては日本円に換算したおおよその金額も記入してください

費目	外貨金額		円貨金額	
	通貨単位			
渡航費(往復)			152,000	円
海外旅行保険			173,000	円
OSSMA			20,000	円
査証・在留許可証				円
住居	SEK	32,000	450,000	円
食費	SEK	20,000	300,000	円
通学に要する交通費				円
教科書、教材費	SEK	1,500	22,500	円
その他大学に支払った経費				円
光熱費				円
その他 (衣服)	SEK	2,000	30,000	円
その他 (通信費)	SEK	600	9,000	円
その他 (旅費)	SEK	20,000	300,000	円
その他 (交際費)	SEK	2,000	30,000	円

3. 学業面 *必ず、後日、留学先の成績証明書と単位の互換認定が反映された千葉大学成績証明書を提出すること。

履修科目名 *全て。足りない場合には別紙に記入してください。	種類 ^{ex.} 正規、聴講	単位数
1 History of European Identity	正規	2
2 Nordic Culture	正規	4
3 Environmental and Animal Ethics	正規	2
4 Biomedical Ethics	正規	2
5 Contemporary European Governnace	聴講	2
6 Europe in the World	正規	2
7 Swedish for Exchange Student A1	正規	2
8 Swedish for Exchange Student A2	正規	2

3-1. 授業科目の選択、登録方法 *登録時期や千葉大学と異なる方法で登録する場合など具体的に説明してください。

授業科目は留学書類申請時と同時に選択する。履修条件を満たしていれば受講が許可され、授業が始まってからStudentportalenというサイトで登録する。一度にすべて登録できず、授業の始まったものから一つずつ登録する仕組み。私ははじめ環境系の授業をメインに受講しようと考えていたが、履修要件に合わない判断されたため、受講許可が下りなかった。そのため、政治科学系の授業や倫理の授業を組み込んだ。申請後でも、インターナショナルオフィスに相談することで、授業科目を変更することは可能。

3-2. 授業内容、方法に関して

授業のスケジュールは週によってまばらで、Time editというサイトで開講時間や教室などが確認できる。授業はスライドを用いながら授業をするレクチャーとクラスメイトとディスカッションやディベートをするセミナーとに分かれる。授業の資料などはLISAMというmoodleのようなサイトに共有され、授業の前に配布資料を読み込んでおくことが求められる。授業のペースはかなりゆっくりで、週に4日授業があることもあれば、週に1日しかないことも多い。1コマは90分で45分ごとにFika休憩を挟む。このちょっとした休憩がスウェーデン文化にとって重要である。授業によっては夜に開講されるものや、泊まりがけで行くちょっとした旅行のようなものもある。授業中の発言は歓迎され、教師の発言中でも積極的に学生の手が挙がる。

3-3. 語学力について

授業はスウェーデン語の授業を除きすべて英語で行われるため、毎日が英語との格闘である。私の受講したほとんどの授業にはスウェーデン人がおらず、ドイツ人、フランス人、中国人、シンガポール人などが大多数で、様々な国の英語のアクセントに触れる機会があった。はじめはかなり苦しかったが、授業を重ねていくうちにだんだんと慣れていった。自分の専門とは少し違う科目も選択したためか、英語力もさることながら、授業の内容理解に苦しんだ。留学当初と比べて語学力に大きな伸びがあるとは言えないが、日々英語を使うことで、英語が日常の言語となっていった。同じ日本人同士でも英語での会話をするのが多く、物事を考えるときの第一言語として英語を使うようになった。

スウェーデンの公用語はスウェーデン語であるが、ほぼすべての国民が流暢な英語を話すため、英語ができれば日常生活の中のコミュニケーションで苦勞することはほとんどない。しかし、スウェーデンという国の中で生活する以上、スウェーデン語が話せると周りのことがもっとよく見えてきたはずであり、英語に頼ることが多かったのを今では悔いている。

3-4. 図書館など学内施設について

大学内の附属図書館では本の閲覧、貸出ができ、自習スペース、パソコン、印刷機も兼ね備える。規模はそれほど大きくなく、開館時間も短い。借りた本は、予約状況によって異なるが、3週間借りることができる。館内端末あるいはオンライン上で10回まで貸出延長ができる。

図書館から少し歩いたところにCampushallenというジムがあり、トレーニングをしたり様々なボールスポーツのレッスンが受けられる。入学時、全員に2回まで無料でジムを使うことができる権利が与えられる。

学内にはいくつかの学食やカフェテリアがあり、コンビニもある。学食といっても、外食するのと同じくらいの値段がするので、利用することはめったになかった。

4. 生活面 * 気づいたこと、心掛けたことなどをご記入ください。

4-1. 住居について

住居は大学と提携している不動産会社Studentbostäderから提供される。大学から徒歩で約15分ほど離れたところにRydという居住地区があり、多くの学生はそこに暮らす。基本的な構造としては、2~4階建てのビルの1フロアにフラット(コリドー)が3つあり、それぞれにシャワートイレ付きの個室が8室、リビングとキッチンで共同で使う仕組みとなっている。書類申請の段階で、ルームシェアを選択することもできる。建物とコリドーの入り口はオートロック式になっており、個々の居室にも鍵がある。

布団などの生活必需品はIKEAで購入したが、家具やキッチン用品など、多くのものは既に備え付けられており、困ることはほとんどない。Facebook上に学生同士で取引するフリーマーケットのページがあるため、欲しいものがあれば出品者と直接メッセージをやり取りして購入する。

Studentbostäderのウェブサイトにて自分のIDでログインすると、洗濯や自習室、卓球場、ビリヤード場、サウナなどの共用施設を予約することができる。利用はすべて無料である。洗濯は予約しなくても利用できる場所がある。

私の滞在中は、常に居住地区のどこかで大規模な改修作業が行われており、大きな騒音に悩まされることが多かった。しかし、自分の住むコリドーがリフォームされたことで、生活環境がかなり向上した。月約3200クローナの家賃には、上記のような施設の利用費、水道光熱費、ネット通信費、保険料が含まれている。

4-2. 食生活について

基本的に毎日自炊をしていた。スウェーデンと聞くと何でも高いという印象を抱きがちだが、HemköpやICAといったスーパーには比較的安価な食材が揃い、自炊することで食費はかなり抑えることができる。キッチン用品も、コリドーによってまちまちではあるが、大概のものが揃っており、新しく買う必要性はあまりない。キッチンにはそれぞれに個別の棚があり、冷蔵庫は共同で使う。多くの友人が近くに住んでいたため、一緒に料理を作りあったり、ホームパーティーをしたりもした。月に何度か外食もしたが、日本に比べると高いため、あまり頻繁には出歩かなかった。まわりを見ると、毎日弁当を作って大学に持って行く学生が多く、自炊のスキルがないと生活に苦慮しそうだ。日本の調味料や食材なども、種類はかなり限られ割高ではあるが、街中で購入できる。

Wi-Fiルーターを自分で部屋に取り付けてインターネット接続をする。料金は家賃に含まれている。自分は日本からルーターを持ち込んだため、到着後すぐにインターネットを使うことができた。後々大学から支給される自分のIDで登録しないといけないことがわかり、再度登録した。大学内ではいくつかWi-Fiが飛んでおり、自分の学内IDでログインして利用する。接続状況や速度もそれほど悪くはない。街中でも様々な場所で無料Wi-Fiを使用することができ、バス会社Swebusや鉄道会社SJを利用した際も、車内でWi-Fiを利用することができた。

秋に、数千円のSIMフリー携帯端末を購入し、大学から無料で支給されるSIMカードを差し込んで、外出中など、テザリング機能を用いて、ネットに接続した。SIMカードは毎月自分に合ったプランを選んでチャージする仕組みである。私は月95クローナで無料通話200分、無料SMS、データ通信1GBのプランを使っていたが、基本Wi-Fiがある環境にいたため、データ通信量も余ることが多かった。可能であれば出国前に携帯端末をSIMフリーにしておくことと便利である。

4-4. 服装について

冬はかなり冷え込むと聞いていたので、多めに防寒具を持ち込んだが、自分が思っていたほど極端に冷え込むようなことはあまりなく、寒さが厳しい時にはヒートテックなどを重ね着することによって対応することができた。しかし、外出時にはやはり分厚いコートが1着必須である。到着後からの1カ月くらいと帰国前の数週間は暑くなったが、20度前後と過ごしやすく、夏服だと少し寒いくらいだった。冬は黒系の服を着る学生が多いが、夏になるとみんな驚くほどおしゃれになる。

4-5. 健康管理について

夏が短く、日照時間も少ないスウェーデンでは鬱気味になる人が多いと聞いていたが、実際自分もそのような症状に悩まされ、何事にも手がつかない時間を過ごしがちであった。秋になるとスーパーにはビタミン剤が並び、寒くて暗く、長いスウェーデンの冬の辛さを予感させた。怪我など目に見えて分かる症状より、このような目に見えない症状のほうが、自分も気づきにくく、対処が難しいと感じる。外で遊べるような場所も少ないため、外出する機会はあまり多くはないが、1日に1度は外出したり、誰か人と話すこと、そしてきちんと食べて適度に運動することが大事であると実感した。

4-6. 保険、OSSMAの利用 *利用実績等をご記入ください

怪我をしたり大きく体調を崩すことはなく、窃盗などのトラブルに巻き込まれることもなかったため、保険サービスを利用することは一度もなかった。しかし、周りには怪我をして病院に行ったり、ものを盗まれる人が少なからずいたため、保険を選ぶ際は自分の健康状態や保険の補償内容をよく考えて選ぶことが大事である。

4-7. 課外活動について

リンショーピン大学にはEEA(East Asian Association)という団体があり、東アジアの国々の言語や文化に興味のある学生が集まって様々なイベントを企画している。時々このイベントに参加して、日本語を教えたり、スウェーデン語を教えられるたりしていた。ストックホルムで行われた日本人会主催の花見祭りにメンバーと参加することもあった。

また、ESN LinköpingやISA(International Students Association)は学内や留学生向けのイベントを頻繁に開催しており、最初のIKEAでの買い物から、市内ツアー、サイクリング、スポーツイベント、バーベキューなど、多くの面で生活や学生間交流のサポートをしてくれる。

リンショーピン市内では定期的に音楽イベントが開催されることがあり、その規模も小さいものから数万人規模のものまで幅広い。大学内でも大規模なクラブイベントが度々開催され、深夜遅くまで学生の姿が見られた。

また、AIV(Association for International Visitor)という団体が主催するイベントもあり、バイオガスプラント見学やロシア祭など、個人で参加することができないようなイベントにも参加することができた。

4-8. 学外のコミュニティとの交流について

学外のコミュニティとの交流は特になかったが、スウェーデンのエコヴィレッジについての調査をするなかでSwedish Society for Nature Conservationで記者をしていた方に森の中で偶然お会いし、駅まで車で送ってもらったり、ストックホルムの自宅でごちそうしてもらったことがあった。また、ゴットランド島内にあるエコヴィレッジで1日お世話になったこともあった。

4-9. 日本から持参してよかったもの

ヒートテック…薄くて軽く暖かった。

Wi-Fiルーター…着いた初日からネットに接続できる。現地購入もできるが、品質などは日本で買ったもののほうが優れていると思う。

iPad…資料などをダウンロードしてどこでも読むことができた。外など明るい場所で読む際にはKindleのほうが便利。

地球の歩き方…基本情報や地図など便利な情報が満載である。残念ながら地球の歩き方にはリンショープンの情報は載っていないが、他の都市に行く際など重宝する。

4-10. 日本から持参したが不要だったもの

ホットアイロ…使う場面はあったと思うが、暑がりのためか使用しなかった。人によっては必須だと思う。日本語の本…荷物がかさばるのに加え、大概は読まない。持ち込む場合は予めpdf化したものを電子書籍にダウンロードしておくのが良い。

電子辞書…ほとんどの場合、ネット検索で代用できるため。

大量の服や靴…現地でも購入できるし、私の性格からか、数着のローテーションになりがちであった。現地購入の際は、サイズがないことが多いので気をつけなければならない。

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)

スウェーデン人はシャイであると言われるが、人とすれ違うたびにHej! (=Hello!)と必ず挨拶をする。それ以上の会話に発展することはあまりないのだが、きちんとみんな顔を合わせて挨拶するようにしている。コリドーメイトとはキッチンやリビングで会うたびに必ず挨拶するのだが、いつもそれだけという奇妙な関係が続いた。向こうの態度からあまり話しかけてほしくないのかなと思いがちだが、こちらから積極的に話題を振ると、親身になって話をしてくれる。コリドーメイト全員と唯一顔を合わせる機会が週末のミーティングなのだが、出席率はあまり高くなく、もちろん個人差はあるが、大勢と一緒にいることを好まない人が多いような印象を受けた。

スウェーデンにはFikaという小休憩を頻繁にとる文化があり、コーヒーを飲んだりやクッキーなどのスナック菓子を食べる。この時間にみんなと談笑することでお互いの交友を深めることができる。

4-12. 余暇の過ごし方

旅行 * 複数回出かけた方はすべての日程、行き先、費用等をご記入ください。

ex) 【イギリス・ロンドン&フランス・パリ(観光)】〇〇年〇月(5日間)、約5万円

イギリス・ロンドン 15年11月(4日間) 約3万円

デンマーク・コペンハーゲン 15年12月(2日間) 約3万円

ノルウェー・オスロ 16年3月(3日間) 約3万円

スウェーデン・ストックホルム 15年11月(3日間)、15年12月(2日間)、16年2月(1日間)、16年4月(1日間) 約6.5万円

スウェーデン・ロンメ 16年3月(1日間) 約1.5万円

スウェーデン・ヨーテボリ 16年3月(2日間) 約2万円

スウェーデン・ムスコ島 16年4月(2日間) 約2万円

スウェーデン・カルマル、エーランド島 16年5月(2日間) 約3万円

スウェーデン・アビスコ 16年5月(3日間) 約3万円

スウェーデン・ゴットランド島 16年6月(3日間) 約3万円

その他 * 気分転換やストレス発散法など。

気が向いたとき、よく外に散歩しに行ったり、目的地を特に定めることなく遠くへサイクリングをしたりした。住んでいた場所の近くに大きな森があり、そこにウッドチップが敷かれて整備されたランニングコースがあるため、よく歩いたり走ったりした。市内にはあまり娯楽施設がないが、友達同士が近くに住んでいるため、ほぼ毎週末集まって一緒に料理をしたり、映画鑑賞をしていた。

5-2. 留学先大学について(150~200文字)

リンショーピン大学は工学分野に特化した総合大学で、周りを森に囲まれた自然豊かな場所にある。大学は4つのキャンパスで構成され、学生数は約27,000人である。留学生も多く在籍し、ヨーロッパやアジアなど多様な地域から多くの学生が学びに来ている。学内施設はかなり充実しており、生活面においても大学から手厚いサポートが受けられる。大学内では多くの学生団体が組織され、それぞれユニークな衣装を身にまとっている。

5-3. 留学中の様子(450~500文字)

留学序盤は新しい学習環境や生活に馴染むことで精いっぱいであった。街をくまなく歩き回ってみたり、各団体が開催するイベントに参加したり、図書館で自分の興味のある文献をひたすら漁ったりした。大学での授業はレクチャーとセミナーに分かれ、積極的に発言することが求められた。私は政治科学や倫理系の科目を履修したが、高度な専門用語が飛び交い、授業内容やディスカッションについていくのに苦労した。試験はペーパー課題が課され、分量もかなり多かった。また、授業とは別にスウェーデンの環境政策を学ぶことを留学のテーマにしていたので、自分で情報を探しては他の都市に出かけて現場を見るということをよくした。調査に取り掛かり始めるのが遅く、実際に見て回れたのは数か所のみであった。寒くて暗い冬期間には部屋に引きこもりがちで、人間らしい生活を送れていなかった。交友関係をそれほど広くは持っていなかった私であるが、多くの友人、知人に助けられ、最後まで無事に留学期間を送ることができた。最初は何でも一人でやろうとしていたのだが、留学期間を通じて、一人の無力さ、友人の大切さを改めて実感することとなった。

5-4. 留学希望者へのアドバイス(300~400文字)

留学をする前に、なぜ自分が留学したいのか、何を学びたいのか、この国や大学で本当に自分の学びたいことが達成できるのどうかをきちんと見定める必要がある。留学の形態にも、短期のものから語学学習に特化したもの、ボランティア型、プロジェクト型など様々なものがあり、その中から派遣留学を選ばなければならない理由もしっかりと考えることが必要である。留学中、目的を見失ったときなど、それが大いに役立つ。スウェーデンは英語を母国語としない国ではあるが、多くの国民が英語を第二言語として話し、大学のほとんどの科目が英語で開講されるため、英語で学ぶにはとても優れた環境である。派遣留学生という身分はかなり貴重であり、限られた時間の中、失敗してもいいからどんどん色々なことにチャレンジし、壁にぶつかり、自分を成長させるためのチャンスをつかんでほしい。

5-5. 留学を終えて * 派遣留学プログラムについて、今後の目標、進路、自信がついた部分、不安に思うことなどなんでも。

今回の留学によって、得られたものは非常に多く、特に海外で生活することに対する自信がついたこと、自分の進路選択にあたっての指標が見えてきたことが大きい。外国で暮らすのは不慣れなことが多く、トラブルも頻発する。それに対処する力は一年間でかなり身に付いたと思う。私は留学後の進路を曖昧にしたままの出国となったが、留学生活を通して自分の進むべき道がはっきりと見えてきた。多くの人の考え方に触れ、自分が将来どう生きていきたいかをよく考えるようになった。この経験はこれからの就職活動に大いに役立つはずである。

留学中、自分の不手際のため多くの人に迷惑をかけてしまったが、海外留学支援室の皆さんは決して見放さず、心強いサポートをしてくれた。派遣留学では自分がいかに多くの人に支えられて生活しているかを実感できる。両親、大学、JASSOなどからの手厚い支援のために私は無事に留学生活を終えることができ、非常に感謝している。