

## 交換留学帰国報告書

記入 | 2023 年 6 月  
所属 & 学年 | 法学部 4 年  
卒業予定 | 2024 年 3 月

留学先大学	ウプサラ大学
留学先国	スウェーデン
留学期間	約 10 ヶ月 (4 年次に留学)
留学開始 - 終了	2022 年 8 月 18 日 - 2023 年 6 月 9 日

## A. 留学に至った経緯や留学準備について

① 留学する大学や国、プログラムを決めた理由を教えてください。

紛争と平和について関心があり、その分野が強い大学がスウェーデンのウプサラ大学だったから。また、スウェーデンの社会福祉がどのように運営されているのかについても興味があった。

② 留学を志したきっかけや経緯、動機などについて教えてください。

理由は 2 つ。一つ目はもともと関心のあった紛争問題についての授業が名古屋大学では開講されていなかったため、より学術的に勉強するために留学を決意した。また、大学 3 年生のころに紛争問題を取り扱う NGO で実践的な経験 (主に国内避難民向けへのファンドレイジングであったが) を取ることが出来ていたため、留学ではより学術的・理論的に紛争問題を勉強したいと思ったから。二つ目の理由は、大学卒業後、海外への大学院進学を考えており、今後の国際キャリアを考えた上で留学はファーストステップになると考えたから。

③ 留学前の海外渡航経験があれば教えてください。

渡航先	渡航時の学年	目的 & 期間など
モロッコ	高校 2 年	父の仕事の関係でモロッコで開かれる教育を題材にした国際会議 (学生と先生が参加) に参加。期間は 1 週間ほど。
アメリカ	高校 2 年	高校の修学旅行で 2 週間ほど滞在
台湾	大学 1 年	家族旅行で 5 日ほど滞在
フィリピン	大学 1 年	知り合いの日本人の運営するフィリピンの孤児院を訪問。1 週間ほど子どもたちと一緒に生活する。

④ 実際に留学準備を始めたのは応募した時期からどのくらい前でしたか？

半年前から IELTS 取得に向けた勉強を開始

- ⑤海外留学室での相談内容、参考になったことなどを教えてください。

大学4年の後期からの留学になるため、卒業が遅れること、院進とのつながりについて相談。結果、留学が9月からであるため日本の大学院への院試を留学前に受けることはできず、大学院の4月入学が不可能であったため、留学を半年ではなく1年とし、学部卒業を1年延ばした。

## B. 留学前の語学対策や単位などについて

- ①留学前の語学対策、TOEFLなどの受験回数などについて教えてください。

IELTS：2回

- ②単位取得、単位互換、教職履修などに関するアドバイスをお願いします。

単位取得に関して、奨学金受給の要件に留学1年前の成績評価係数（GPAから換算）が入ってくるため、卒業までの単位数に余裕がある場合（留学年次にもよるが）、自信のない授業は欠席にし、累積GPAをできるだけ高く保つようにした。

## C. 授業や勉強について

- ①留学先で履修した科目と科目コード（例：MKG 2022 Introduction to Marketing）、時間数、形態、授業の内容、履修方法、などについて教えてください。

ウプサラ大学はクォーター制。半年間（1学期間）に4つのコースを選択して履修。1つのコース（モジュール）は7.5単位で、1学期で30単位分の授業を履修する。

\* Peace & Conflict は4つのコースがセットで開講

<秋学期>

科目名：Peace & Conflict studies A (30 credits)

科目コード：2FK009

科目詳細：

1. Introduction to Peace and Conflict Research (7.5 credits)
  - a. 授業形態：一回の授業は105分（45分の授業+休憩15分+45分の授業）。週に5~6回授業がある週とセミナーの週（授業で勉強した内容を確認する。先生の前で行うセミナーと、その前に学生だけで集まって問いの答えを確認し合うプレセミナーがある）が交互に来る。授業は対面。受講者は120名ほど（大人数の大学の講義をイメージしてもらえると）。
  - b. 授業内容：紛争の基本的な分類、紛争の発生から発展、終結までの流れを理論を通して勉強。
  - c. 宿題：大量の教科書読解が授業ごとに出される。
  - d. テスト：大問が3つほどの4時間の書き取りテスト
2. Conflict Analysis (7.5 credits)
  - a. 授業形態&内容：週に一回、レポートの進捗を確認、学生同士でアドバイスし合うセミナーのみ開講
  - b. 宿題：毎週、定められたところまでレポートを書く。
  - c. テスト：1ヶ月を通して、4000字のレポートを完成させる。第一モジュールで習った理論を、自分で選んだ実際の紛争事例に当てはめ、紛争の発生から発展を分析し、終結方法を考える。筆者は南スーダンの紛争を分析。

3. Peace and Security in the International System (7.5 credits)
  - a. 授業形態：週 3~4 回授業（+セミナー 1 回）
  - b. 授業内容：安全保障にまつわる様々なトピックを扱う（テロやサイバー攻撃、大量破壊兵器や性犯罪、環境破壊など）
  - c. 宿題：指定された教科書のページの予習と、セミナーの準備
  - d. テスト：オンラインクイズ+授業で習った安全保障にまつわるトピックから一つピックアップして 1500~2000 字でレポートを書く。筆者は核兵器や生物兵器、化学兵器などの大量破壊兵器について執筆。
  
4. Security Scenario Analysis (7.5 credits)
  - a. 授業形態&形態：基本的に授業もセミナーもない
  - b. テスト：1 ヶ月を通して、ペアと一緒に 8000 字のレポートを執筆。module 1.3 で勉強した理論を用いて、自分たちで選んだ紛争事例の今後の発展を過激化・現状維持・沈静化の 3 つのシナリオで予測する。筆者は、北朝鮮と韓国の今後の紛争の行方について執筆。

<春学期>

Peace & Conflict studies B

科目コード：2FK010

科目詳細：

1. Cause of Armed Conflict (7.5 credits)
  - a. 授業形態：週 2~3 回授業（+プレセミナー・セミナー回ずつ）
  - b. 授業内容：紛争発生の原因と結果の因果関係を説明する。紛争発生の 3 つの R (Reason, Resource, Resolve) の関係性について学ぶ。Reason は反乱グループが紛争を起こす動機（経済的不平等や民族間での待遇の格差など社会的背景）について、Resource は紛争を起こすために必要な資源（天然資源や人的資源、金銭的資源や占領地域の大きさなど）について、Resolve は動機と資源が揃った上で最終的に紛争を起こすかどうか決定する決定要因について。
  - c. 宿題：指定された教科書のページの予習と、セミナーの準備
  - d. テスト：過去に発生した紛争事例を自身で選び、紛争発生のメカニズムを分析、4000 字でレポートを執筆。筆者はソマリアの紛争発生メカニズムについて分析。
  
2. Conflict Resolution (7.5 credits)
  - a. 授業形態：週 2~3 回授業（+プレセミナー・セミナー回ずつ）
  - b. 授業内容：紛争解決のために必要な 3 つの M (Mutually hurting stalemate, Mutually enticing opportunity, Mutually obtained reward) を学ぶ。Mutually hurting stalemate は紛争している両当事者が降着状態に落ちいり、紛争を継続することが両者にとってマイナスに働くための条件について、Mutually enticing opportunity は両当事者が交渉の場に就くために要求する短期的な利益について、Mutually obtained reward は両当事者が和平交渉後も平和な状態を維持するために要求する長期的利益について。
  - c. 宿題：指定された教科書のページの予習と、セミナーの準備
  - d. テスト：現在進行形の紛争を取り上げ、紛争終結のために必要な条件及び施策について 4000 字でレポートを書く。筆者は module 1 につづき、ソマリアの紛争終結に至る条件について文責。

### 3. Research Methods and Thesis (15 credits)

- a. 授業内容&形態：研究方法論について前半の1ヶ月で、授業とワークショップを通して学ぶ。後半1ヶ月は論文の進捗確認のためのセミナーが週に1回開催。
- b. 宿題：指定された教科書のページの予習とワークショップの準備。および、セミナーの準備。
- c. テスト：2ヶ月間で、自身で決めたリサーチクエスションについて8000字で論文を執筆。筆者は、紛争の激化しやすい脆弱国家と、ほとんど紛争の起きない脆弱国家の違いは何かについて、国家が国民に果たすべき役割の点から論文の執筆を試みた。

#### ②授業を受けるにあたって心掛けていたこと、努力や工夫を教えてください。

授業前の予習は極力きちんとするようにしていた。授業は英語でどんどん進んでいくため、予習をしていないと授業についていけなくなってしまう。また、授業中にわからないことがあった時は、授業後に友人に聞くか、先生に聞きに行くようにしていた。もし、同じ授業に日本人がいれば、内容のすり合わせができるため、すごく助かると思う。予習や授業について、基本的にレジュメや宿題の論文はPDFで配られる。そのため、iPadのダウンロードし、スクリーン上でPDFに直接メモを書き込むようにしていた。資料を全て印刷するととんでもない量になってしまうので、Apple Pencil付きiPadを持っていくことを強くお勧めする。お勧めアプリはgood note。

#### ③学習面で困ったことはありましたか。どのように解決しましたか。

予習を全てこなそうとすると、ほとんど自由な時間がなくなってしまい、精神的な余裕も無くなってしまった。私の場合、最初の1ヶ月は真面目に全ての予習をこなそうとしていたため、非常に大変だった。とは言っても、毎日授業があり一度の授業で教科書を60ページ近く読まなくてはならなかったため、実際にできていたのは3割ほどだった。2ヶ月目以降は、配布されるレジュメに最初に目を通し、関係のありそうな部分だけ教科書を読むようにしていた。

## D. 大学生活について教えてください。

#### ①現地の雰囲気や大学の校風について教えてください。

ウプサラの街並みは北欧らしく、建物がカラフルでとても可愛い。キャンパスは街中に広がっているため、街全体が大学の一部という印象を持った。学生の活動も活発で、nationと呼ばれる学生組合が13ほどあり、それぞれのnationでクラブやスポーツが強かったり、ハンバーガーが美味しかったりと特色が異なる。自分の特に興味のある活動に合わせてnationを選ぶといいと思う。加えて、スウェーデンの人口の2割が外国にルーツがあるということもあり、所属している学生は非常に多国籍だ。スウェーデン人も含め、いろんな国籍の人と関わりたい人にお勧めする。

#### ②ネット環境、施設、周辺環境などハード面について教えてください。

ネット環境はキャンパスにwifiがあり、大学内に入っただけで特には問題はない。また、現地でsimカード(comviqがお勧め)を購入し、毎月使用したい通信量に合わせて、プランを選択・購入して使うことができる。

飲食店・カフェ・美容院が多いが、飲食店は9時か10時には基本どれも閉まってしまう。暇な時間が多いので、体を動かすのが好きなら早いタイミングからジムに通うのを勧めする（冬は特に夜が長いので）。

③留学先でどのようにして現地の学生と交流を深めましたか。

留学初期は nation のイベントにたくさん参加して友達を作った。そのほかは授業後にクラスメイトと Fika（スウェーデンのカフェでお話をする文化）に行くなどして友人を作った。nation のスポーツチームに所属すると、たくさん友達ができる。筆者は、卓球チームに所属していた。

④余暇の過ごし方（授業後や長期休暇など）について教えてください。

授業後は、次の授業の予習や友人との Fika、ジム、自分の寮に友達を呼んで夕食を一緒に食べていた。長期休暇は基本的に無いが、授業のない1週間などはヨーロッパの他の国に旅行に行っていた。スウェーデンはEUのシェンゲン協定に入っているため、EU内の旅行は入国審査もなく容易にできる。航空券も Ryanair という LCC を使えば、格安で買うことができる。旅行先の宿は、値段を抑えるため、ホステルに泊まっていた。couch surfing というアプリで無料で一般の人の家に泊まっている友人もいた。一人旅かつ現地の人と知り合いたいときはこのアプリを使ってみるといいかもしれない。

## E. 健康管理、保険、予防接種など

①健康管理あるいは衛生面について注意していたことはありますか。

スウェーデンで特に衛生面で気をつけたことはない。他の国と違いスウェーデンは生卵も食べることができる。  
コロナ下ではあったが、スウェーデンでは誰もマスクをつけておらず、コロナを気にしている様子も無かった。元々あまりマスクをつける文化ではないため、教室で誰かが咳をしていると数日後にはみんな咳をしているという状況だったが。。

②留学中に病院へ通った経験の有無、医療費などについて教えてください。

通ったことはない。

③留学するにあたって、予防接種は必要でしたか。

はい（種類：）

いいえ

## F. 住居、食事、マナーなどについて

④留学中の滞在先について教えてください。

形態	<input checked="" type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> 下宿 <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> その他（ ）
何人部屋	（ 1 ）人

- ②生活（住居、食生活、服装など）や習慣の違い（マナー、対人関係）、安全面などについて、困ったこと、気をつけていたことがあれば教えてください。

フログスタというウブサラでは1番大きな寮に住んでいたのだが、コリドー（12人共同生活）によっては非常に汚いところもあった。自分のコリドーはそこまで汚す人がいなかったのと、自分が気になって定期的にキッチンや共用スペースを掃除していたため、比較的綺麗な状態で生活することができた。

コリドーの掃除関連で、一つ工夫したことは、掃除の順番がコリドーメイトの間で決まっていたのですが、次第に誰がその週の担当なのかわからなくなり、担当者不在のままゴミが溜まっていくということがあった。そこで、画用紙に担当の順番を書き、担当者のドアノブにかけ、自分の担当回が終わったら次のルームメイトのドアノブにかけるようルールを作ったところ、掃除の持ち回りはうまく行くようになった。

服装は、冬がマイナス20度になる日もあるため、現地で厚手のダウンジャケットを買うことをお勧めする。

習慣の違いや安全面で特に気をつけたことはない。

- ③日本から持参するとよいもの、または持参しなくてもよかったと思うものは何でしょうか。

持参するといいもの

→万能変換プラグ（スウェーデンはコンセントがタイプCだが、旅行先によっては別のプラグが必要になることもあるので、どんな形にも対応できる万能プラグがあるとよい）

→スーツ（現地で就活をする場合は持って行くといい。gask と呼ばれる nation の formal な式典に参加する時にも必要）

→ウインドブレーカー（現地の人は少量の雨でも傘をあまり刺さないため、雨風を凌げるウインドブレーカーがあると便利）

→オールシーズンで着られる服

→モバイルバッテリー（旅行中でもよく使う）

→ポケットティッシュ（現地で調達できない）

→バックパック（他の国に旅行に行く際、スーツケースを預けると高額になるため、移動は着替えを数日分入れることのできるバックパックがお勧め）

→iPad（レジュメ・資料への書き込みが直接できる）

→日本のお菓子（留学生や現地の友達に振る舞うことができる。話題のタネに）

→みりん・だし（現地で買うと非常に高く、量も少量）。醤油・味噌は現地でも購入できる。

持参しなくてもよかったもの

→冬物の厚手の服（ブーツやダウンジャケットは持って行く際嵩張る一方で、現地でも購入できる）

→浴衣（全然着る機会なかった）

- ④参考となる留学先国の情報（出版物、web サイト）を教えてください。

ウブサラ大学ホームページ

<https://www.uu.se/en>

友人のやっていた YouTube channel（スウェーデンの暮らしがわかる）

<https://youtube.com/@kenshinyamagishi>

ウブサラ大生の運営するインスタアカウント

<https://instagram.com/uppsalastudent?igshid=NTc4MTIwNjQ2YQ==>

## G. 留学費用について

① 留学費用や支出の管理などに関してアドバイスがあれば教えてください。

留学中の支出はクレジットカードのアプリで管理していた。現地はクレカ社会で現金をほとんど使わない。  
奨学金だけでは足りないので、留学前にお金を貯めておくか、親の仕送りに頼ることになると思う。

② 奨学金は受給していましたか。

はい (奨学金名: JASSO 支給額: 月 8 万円)

いいえ

③ 差し支えない範囲で留学費用を教えてください。\*内容の費目は自由に変えてください。

内容	金額	備考
渡航費	25 万円	
保険代	10 万円	
予防接種・ビザ代	0 円	居住許可証の発行が必要だが、日本人は無料だったはず
住居費	月 6 万円	
食費	月 5 万円	
教科書代	4 万円	
バス代	月 5 千円	冬場は路面が凍結するためバスを利用
旅費	60 万円	留学中に 12 ヶ国旅行

## H. 今後の進路や目標、就職活動について

① 卒業後の進路（進学、就職、その他）について教えてください。

進学

就職

その他 ( )

② 今後の進路や目標があれば教えてください。また留学の前後で、進路や目標に対しての考え方や気持ちの変化があれば教えてください。

大学卒業後はイギリスの大学院に進学し、引き続き平和と紛争を学びたいと思う。大学院卒業後は、具体的な就職先についてはまだ決まっていないが、紛争後の国づくりに関わりたいような仕事につきたいと思っている。  
留学前も留学後も関心のある分野は変わらないが、海外の大学院に進学したいと思う気持ちはより一層強くなった。海外の学生との交流を通して、日本の中には気付けないような視点で世界を見ることができ、より開かれた議論や学びの機会を得ることができた。

③ 留学中に就職活動を行った方は、具体的なエントリー、一時帰国の時期、感想などを教えてください。海外留学生用の就職活動を受けた場合はそれに関する情報もお願いします。

就職活動は行っていない

## I. 留学を終えて感じること

① 留学を終えて今の率直な気持ちや感想、印象に残っていることなど教えてください。

10ヶ月の留学だったが、すごく短かったように感じる。ヨーロッパを巡り、世界史ででてきた土地や建物を実際に訪れることができたのは非常に良い経験だったと思う。また、留学先で大切な友達がたくさんでき、本当に人に恵まれた留学生活だったと思う。

② 留学したことで、何がどのように変わったと思いますか。

新しいことに挑戦する事へのハードルが下がった。  
また、言語や文化が違うためコミュニケーションがうまくいかないことも多々あり、それを楽しむマインドが身についたこと、旅先でのイレギュラーをなんとか乗り越える力が身についた。

③ 現在、留学を考えている学生へのメッセージをお願いします。

留学は、大きな挑戦機会であり、自分の当たり前を壊すいい機会だ。言語も文化も全く異なる環境で、友達を作ること、授業を受けること、旅行に行くこと、全てが新鮮であり、また大きな挑戦だ。この先の人生を新しくより広い考え方を持って生きていくためにも留学に行くことを強くお勧めする。

### ◆自由記述欄◆

