

## 交換留学帰国報告書

記入 | 2023 年 7 月  
所属 & 学年 | 教育学部 3 年  
卒業予定 | 2025 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 (3 年次に留学)
留学開始 - 終了	2022 年 8 月 18 日 - 2023 年 6 月 18 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。

教育学を勉強するうち、学校の成績の通算で大学入学が決定される教育システムを行っているスウェーデンの教育に興味を持ったため、スウェーデンに留学することにしました。また、現地の学校に観察に行く機会が欲しいと考えており、ウプサラ大学は現地学校に観察に行くことができる授業があったことと、教育学のコースが多くあったためウプサラ大学を選びました。

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。

もともと小さい時から海外の文化に興味があり、絶対に長期留学に行くことと大学に入る前から決めていました。

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
グアム	小学生	家族旅行
オーストラリア	高 1	2 週間ほどの短期留学 (ホームステイ)

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？

大学 1 年生の春学期あたりには 1 度海外留学室に話を聞きに行きました。お話を聞いて交換留学をするなら 3 年の後期から 1 年が良いと判断し、先生とも定期的に相談しながら準備を進めた。応募は 2 年の 10 月末で、具体的な準備をし始めたのは 1 年の春休みに受けた IELTS 対策講座が最初でした。

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。

留学に行きたい強い気持ちがあったため、先生にわからないことや不安な部分は納得いくまで聞きました。志望理由書の書き方等も相談に乗っていただき、とても感謝しています。

## 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。

筆記試験になれていたため、IELTS を受験しました。1 年の春休みに大学から申し込んで

受けられる IELTS 対策講座を受講し、そのまま 2 年の 4 月に 1 回目を受けました。申し込み基準には達していましたが、念のため 9 月に 2 回目を受けました。

スピーキングが最も苦労し、日ごろ考えたことを英語にしたらどうなるだろう、と考えてはいましたがやはり上達せず、オーバーオールスコアの足を引っ張っていました。留学が決まってからも結局スピーキングを練習する時間をきちんと作らなかったため、現地の生活が始まったときはやはり苦労しました。ただ生活しているうちに慣れていったので、留学前は心配しすぎずできることを行ったらよいのではないかと思います。

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。

留学自体に行くためにも、奨学金をもらうためにもきちんと単位を取り、高めの GPA を取得できるようまじめに取り組みました。留学に行きたい気持ちが少しでもあるのであれば、基準に満たす GPA を維持できるように頭の片隅において大学の学業に取り組むことをお勧めします。教職はとっていません。

### 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下さい。

秋セメスター

○ Education and Teaching: An International Process (2PE539)

秋セメスター前半に受けていた授業です。週 3 回ほど授業がありました。オムニバス形式で留学生のみ 20~30 人ほどの生徒で授業を受けていました。基本的にスウェーデンの教育について制度やその背景、文化を学びました。授業前に文献を読んでいく必要がありました。授業中は先生の講義を聞き、ほとんど毎回近くの席の生徒と話し合う機会が設けられ、様々な国の教育についても知ることもできました。10 月は 3 週間平日毎日現地の学校に観察に行きました。先生と密に意見交換や質問をすることができ、一緒に同じ先生について観察していた子と小学生に日本文化についてプレゼンテーションをしたり、個人的に生徒に教育についてのインタビューも行わせていただけました。生徒とも仲良くなれて嬉しかったですし、何より学びが多かったです。最後は学校観察についてのプレゼンテーション（学校ごとに）と 3000 ワードほどのレポートだったと思います。

○ Introduction to Education for Sustainable Development (ESD) in a Scandinavian Context (4PE127)

秋セメスター後半に受けていた授業です。週 2 回ほど授業がありました。基本的に 1 人の先生が担当し、10~15 人ほどの留学生で授業を受けました。ESD（持続可能な発展のための教育）について基本的なことを学ぶと同時に、北欧諸国でどのようにそれが取り入れられているかについて学びました。この授業も授業前に文献を読んでくる必要がありました。難しい単語を使ったり抽象的な議論が多かったため、苦戦しましたが、ESD を自分なりに理解することができました。少人数の授業だったため、メンバー全員で意見を言い合う機会も多かったですし、グループに分かれて文献について議論する課題もありました。それぞれの出身国の取り組みを例に出して話すことも多く、持続可能な社会の発展のために世界でどのような取り組みが行われているかを学ぶだけでなく、世界の同じ年代の人が自分の意見を持って社会の発展を考えている姿勢にとっても刺激を受けました。最後はレポートと、それについての発表がありました。

○ Introduction to Comparative Education (2PE535)

秋セメスター後半に受けていた授業です。週 2 回ほど授業がありました。基本的に 1 人の先生が担当し、15~20 人ほどの留学生で授業を受けました。比較教育の方法論について

の授業で、それに関する文献を読み授業に臨む必要がありました。比較の方法についての文献が中心で、抽象的で難易度が高い文献だと感じました。比較教育の方法を検討する中で、様々な指標を用いて各国の教育の特徴を比較することもあり、ここでも他国の教育を知る機会になり、日本の教育をより理解することにもつながりました。コースの途中2、3人で文献についてプレゼンテーションをする課題があり、最後はレポートとそれについての発表でした。ほかの生徒のレポートを読んでお互いにフィードバックすることも課題のうちでした。また、home exam と言って短い期間の中で、自宅等で3つか4つほどの設問に文献参照可能で論述回答する試験がありました。

#### ○ Basic Swedish 1 (5PU028)

秋 semester 全体を通じて受けたスウェーデン語の授業です。週2回授業があり、月曜日と水曜日か、火曜日と木曜日と、朝、夕方、夜の曜日と時間帯を自分で選ぶことができました。曜日と時間帯は途中で変更することも可能でした。とても多くの留学生が履修する授業で、初めは希望者があふれて履修できない人もいました。しかし途中で履修を取り下げる生徒も多かったため結果的に希望者はほとんど履修できていました。私のクラスは20人以上が受けていたと思いますが、最終的には15人ほどになりました。スウェーデン語の最も基本的なことを学び、初めは文字や発音から最後は基礎的な文法を理解し、日常的に見るスウェーデン語を何となく理解したり推測することが少しできるようになりました。先生によって授業のスピードや順番が異なっていました。私のクラスは近くの席の生徒同士で毎回ワークを行う時間があつたため、このコースを通じて友達もできました。最後はスピーキングテスト、リーディングとライティングのテスト、リスニングのテストがありました。

#### 春 semester

#### ○ The History and Development of Educational Systems and the Teachers' Roles in the Classroom (4PE205)

春 semester 最初に受けていた授業です。週3回ほど授業がありました。オムニバス形式で、10人ほどの留学生で受けていました。ヨーロッパを中心に教育システムがどのように発展していったのか、古代から現代まで学びました。その中で教師がどのような役割を果たしていたのかについても学びました。教育という概念がどのように発展していったのかについても学び、興味深かったです。この授業も授業の前に文献を読んでくる必要があり、途中生徒同士で特に興味を持った内容について議論し合うワークショップがありました。最後は筆記論述試験がありました。

#### ○ Leadership in the Classroom (4PE203)

春 semester に上記の授業の次に受けていた授業です。週4回ほど授業がありました。10~15人ほどの留学生で受けていて、教師がどのように教室内でリーダーとしてふるまうかについて、主にスウェーデンの学校の中を前提に学びました。教育学の授業というよりも教師のためのより実践的な内容でした。リーダーとしてのボディランゲージを学ぶ回もあり、受講生同士で立ち方や話し方を練習しました。留学生ではなく、教職課程を取っているスウェーデンの学生とお互いの国の教育について話し合う回もありました。また、個人とグループそれぞれで行う課題が毎週ありました。1日現地学校に観察に行く日もありました。最後は1時間程度の授業を10分程度に短縮して自分で1から考えて、プレゼンテーションのように発表する課題がありました。また、最終レポートもありました。

#### ○ Education and Reform Strategies in Sweden (2PE531)

春 semester に上記の授業の次に受けていた授業です。週2回ほど授業がありました。1人の先生が担当し、10人以下の留学生で受けていました。基本的に講義形式でスウェー

デンの教育改革について年代を追って学ぶ授業で、スウェーデンの教育が社会の変化に沿って求められている形へ変化していったことが理解できました。文献を授業の前に読んでくる必要がありました。1500ワードほどのレポートが2回と最終レポートがありました。最終レポートは割り当てられたほかの生徒のレポートを読んでそれを発表と批評するプレゼンテーションがありました。

#### ○ Children's Geographies and Identity Work (4UK054)

春semesterに上記の授業と並行して受けていた授業です。授業回数がかかなり少なく週1回ほど授業がありました。文献を読んで授業を受ける必要があり、子どもがどのような場所を好んでいるのか、子どもが自分の居心地の良いお気に入りの場所を作っていることとそれをどのように作っているのか、そうした場所でどのようなアイデンティティを獲得するのか、子どもが大人になるにつれてお気に入りの場所が変化していくこと、などを学びました。授業回数は少なかったですが、生徒同士で話し合うことも多く勉強になりました。また、このような内容について勉強したことがなかったため、文献がとても面白かったです。主にヨーロッパの文脈での文献が多かったですが、アジアの文献もあったと思います。大学近くの子供のための遊具のある公園にグループで観察に行き、それをレポートにまとめる課題もありました。最後はレポートと、上記のように割り当てられたほかの生徒のレポートを読んでそれを発表するセミナーがありました。

#### 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。

初めの方は先生に許可を取って授業を録音していました。途中からは録音はしていませんでした。文献は全部読もうと思うとかなり大変だったので、それぞれの文献の構成を把握することと、最初の部分と結論はしっかり読むことを心がけていました。授業中は最初は質問したり意見を言う勇気がなかなかありませんでしたが、少しずつチャレンジすることで遠慮せず質問や意見を言えるようになりましたし、話す力もついたと思いました。また、授業中近くの席の生徒と話すこともとても多かったため、日本以外の国出身の子の近くに座ったり、いろいろな子と話せるように工夫しました。

#### 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。

文献を読むことと課題をこなすことが初めは難しく感じました。文献の量が多かったため、それぞれの文献の構成を把握することと、最初の部分と結論はしっかり読むことを最低限授業前は行うようにしていました。レポートも文字数がかかなり多く、3000ワード以上が基本だったため、計画的に時間にゆとりを持って取り組むようにしました。

#### 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。

ウプサラはスウェーデンのストックホルムから約1時間ほどの場所にある、小さな街です。寮の周りは自然がとても豊かで、リスなど動物もたくさんいます。街に行けばカフェやレストランもたくさんあり、ZARAやH&Mもあります。スウェーデンらしいカラフルな建物がたくさんあり、大聖堂がとてもきれいです。ゆったりしていてとても素敵な場所です。優しい人にもたくさん出会いました。寮やネーション（学生が運営する団体）で毎日のようにパーティーが行われているので、たくさん遊ぶこともできます。大学は学生の自由を尊重しているように感じます。自由な時間がたくさんあり、その時間を自分の責任で管理し勉強や遊びのバランスを自分で取る必要があると感じました。

##### 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。

ネットは現地で comviq という SIM カードを買い、それを使っていました。接続が悪かったことはありません。Wi-Fi も日本より街中にたくさんあると思います。施設は前述のとおり、レストラン、カフェ、雑貨屋さんなど様々なお店があります。大学にジムもありお金を払って利用することができます。

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。

コリドー（寮の一つの単位、私の寮は 12 人でキッチンシェア）や授業、ネーション（学生の運営する団体）、そのほか Facebook でシェアされているイベント、友達同士の紹介、など様々なイベントに参加することでたくさんの友達と出会いました。ネーションでアルバイトをしておしゃべりもしたりしました。また、大学全体と学部でそれぞれ現地学生と留学生のバディ制度があったため、そこでも知り合いました。スウェーデン人の学生とは授業で知り合うことはなかったため、そうしたイベント等で知り合いました。仲の良い友達とは定期的にランチやフィカ（おやつを食べておしゃべりする文化）をしたり、お菓子作りをしたり、ストックホルムに行ったりしました。知り合ったスウェーデンの方がシュールストレミングが好きということで、一緒に缶を開けてスウェーデン流の食べ方で食べたりしました。とても楽しかったです。

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。

授業が基本的に週に 3～5 回ほどで少ないため、時間にかなり余裕がありました。友達とご飯を一緒に食べたり、ネーションのイベントに行ったり、ネーションで働いたり、旅行に行ったり、とにかくできることを行っていました。春夏秋はとても気持ちが良いので、長時間散歩したりもしました。英語を使うことを自分に強要したり、追い詰めてばかりだと苦しくなってしまうので、日本人の友達ともよく会っていましたし、Amazon で日本語の電子書籍を読んだりもしていました。また、課題に時間をかけて丁寧に取り組んだりしていました。

## 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。

冬は日照時間が短くなるため、ビタミン D を取っていました。また、のどが乾燥しやすかったため、のど飴を積極的になめていました。

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。

スウェーデン到着後すぐ風邪をひいたため、保険会社に連絡して電話診療を行いました。保険適用でした。

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

①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 (キッチンに 12 人でシェア)

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。

コリドーでご飯を食べるときには、全員が食べられるように食べられないものがないか聞いていました。特にベジタリアンの人がいたので、肉や魚を使わないメニューにしたりしました。また、キッチンのきれいさに関してコリドーメイトそれぞれで許容範囲が異なっていたので、自ら積極的に掃除するようにしました。

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。

- ・調味料 基本的に日本の調味料は現地でもそろいます。ただ、だしはなかなか難しいのでだし醤油や粉末のだしを持っていくのはおすすめです。
- ・クリップのハンガー 洗濯物は乾燥機があるため乾かせますが、少し服が傷んでしまったため、いつも部屋干ししていました。クリップのハンガーを持って行ったのがとても役に立ちました。
- ・アイマスク 春や夏は日照時間がとても長く、部屋に光が入ってきて早朝 4 時などに起きてしまう日が続いたため、自分に合うアイマスクを持っていくことをお勧めします。
- ・枕 到着初日に大学で掛布団と枕のセットを買うことができるので買ったのですが、厚みがあって自分に合いませんでした。余裕がなく日本から持っていきませんでした。もし余裕があれば自分に合うものを持っていくことをお勧めします。

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。

スウェーデンに留学した学生が書いたサイト：<https://sweden-uppsala-ryugaku.amebaownd.com/>  
 ウプサラ大学の留学生在が運営しているインスタグラムのアカウント：@studyatuu

## 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。

JASSO からの奨学金以外の奨学金に積極的に申し込むことと、定期的にアプリ等で支出をチェックすることをお勧めします。JASSO よりも大きい金額の奨学金はたくさんありますし、思ったよりも簡単に通るそうなのでお勧めします。

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	28 万円	
保険代	9 万円	
予防接種・ビザ代	16000 円	パスポート代
住居費	月 65000 円	
食費	月 1 万円	自炊費
教科書代	0 円	すべてオンラインか大学で借りられました。
その他		交際費（外食、カフェ等）と旅行費

## 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。

現時点では一度就職しようと考えています。留学前は自分が何をしたいのか全く分からない状態で、将来に漠然とした不安を持っていました。「この選択はこういうリスクがあるんじゃないか」とリスクばかり考えてしまって、結局何がしたいのかわからないということがよくありました。また、「自分がしたいことはこれだ」というものを見つけなければならぬという気持ちがずっとありました。しかし留学に行き様々な人生を歩んでいる人達に出会いました。ある人は一度学部生で4年間学び、院生として1年半学んだあと当時学んでいることが自分に合っていないと考えてもう一度学部生を一から始めたそうです。その人は30歳でした。ほかにも一度就職して働いたが違うことを始めたいと考えて留学をした人もいました。そうした人に出会うことで、自分の将来を柔軟に考えることができるようになり、その時やりたい、自分に合っていると思うことをすればよいし、合っていなかったり失敗したとしてもそれも経験であって、今後いくらでもどうにかできる、何歳になっても挑戦することができる、という気持ちになりました。挑戦を恐れなくなったと思います、これは私にとってとても大きな変化でした。また、留学中様々なことに挑戦して自分に自信もつきましたし、自分にとって欠かせないものが何となくわかったような気がしたので、その気持ちを忘れずに就職活動をしたいと思っています。就職しても、また学びたいという気持ちがわいたらその時自分にとってベストな方法で学びたいとも思っています。

- 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。

留学中はオンラインで就職活動に関するセミナー等を受けたり、企業にインターンシップの申し込みを行いました。一時帰国等は行っていません。

## 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。

まずは「やり切ったなあ」という気持ちです。留学最初にたくさん目標を建てました。毎日の目標や長期的な目標、留学中にやってみたいこと、留学後どんな人になりたいか、などです。もちろん達成できなかったこともありましたが、ほとんどが達成できたと思います。また達成できなかった目標については留学中考え方が変化して行わなかったりしたので、それはそれでよかったと思っています。今はただ成長したな、頑張ったな、あきらめなくてよかったなと思えます。

また、ウプサラとスウェーデンが大好きだという気持ちです。冬は寒くて暗くて厳しいスウェーデンですが、自然が豊かで、ゆったりとしていて、優しくて素敵な場所です。たくさん写真を撮ったりポストカードを買いましたが、ウプサラやスウェーデンの写真を見ると、温かい気持ちになれます。ほかにも、留学中本当にたくさんの人に助けられました。右も左もわからない私に、SIMカードの設定の仕方を教えてくれたり、スーパーの場所を教えてくれたり、荷物を一緒に運んでくれたり、スウェーデンの文化を教えてくれたり、悩んだときに話を聞いてくれて、励ましてくれて、本当に感謝しています。留学最後に「あなたは本当に強くて自立した女性だね」「あなたのことをいつでも応援しているよ」と大切な友達たちに言ってもらえて、このことをずっと忘れなと思いますし、思い出すと「頑張ろう」という気持ちになれます。また、長期留学は私の小さいころからの夢だったこともあって「夢はかなう」と思え、本当に留学してよかったという気持ちでいっぱいです。

## 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。

精神的に強くなったと思います。今までは何かに挑戦するにしても不安でいっぱいでした。正直留学も「行きたい」という気持ちはものすごく強かったものの、矛盾しているように思われるかもしれませんが同時に留学中の生活の不安にも押しつぶされそうでした。そうした不安は今でもありますが、起こっていない未来のことを心配している時間は自分で自分を苦しめているという風に捉えるようになり、今はそうした不安やリスクは現実にかかるかもしれないし起こらないかもしれないし、乗り切れるものだと考えて、今できることを行おう、と考えています。留学中たくさんの方に挑戦したことでそうした強さを身につけられたと思います。

また、休息をとることがうまくなったことや、すべてが自己責任だと思えるようになったことなど、たくさんの精神的な変化がありました。

## 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。

少しでも留学したいという気持ちがあるのであれば、行くことを強くお勧めします。留学には準備も必要ですし、行った後の不安など、たくさんの方の行くまでのハードルがあるかもしれませんが、しかし行ってしまえば新しい世界が待っていて、これからの人生の糧になる経験がたくさんできると思います。留学を応援します！

## ◆自由記述欄◆



↑大学の講堂



↑大学の図書館。星みたいに天井がキラキラしていて素敵です





↑これも大学の図書館です



↑寮のキッチンの窓から見た冬の景色



↑→ウプサラの街と大聖堂





↑寮のキッチン（きれいな時です汗）



↑スウェーデン人のお友達のお家でミートボールをふるまってもらいました



ストックホルムの様子



スウェーデンの北の方まで友達と行き

オーロラを見られました