交換留学帰国報告書

記入｜2016 年 9 月
所属＆学年｜教育学部 4 年
卒業予定｜2017 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	2015 年　8 月　20 日　－　2016 年　6 月　21 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。

大学の授業で興味を持ったスウェーデンの教育制度について現地で学んでみたいと思ったから。

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。

世界トップレベルの大学の授業に参加してみたかった。
英語で議論に参加する力を身につけたかった。

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
インドネシア	3 年	2 週間の調査実習に参加

④実際に留学準備を始めたのは応募した時期からどのぐらい前でしたか？

応募する半年前から、TOEFL の対策を中心に勉強を始めたが、1 回目では落ちてしまい、最終的に受かったのは、1 年後だったので、合計して 1 年半かかった。

⑤海外留学室の個別相談を利用した方は相談回数や相談内容､参考になったことを教えてください（利用していない方は、利用しなかった理由や状況など)。

1 回目に交換留学の選考に落ちてしまったときは､全く相談していなかった｡その反省を踏まえ、それからは、現在の英語のレベルや、志望する留学先、教職、進路について月 1 回のペースで相談にのって頂いた。

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。

レアジョブというオンライン英会話を利用したり、大学の英語の授業に参加した。
TOEFL2 回、IELTS2 回。

②単位取得、単位互換、教職履修などに関してのアドバイスをお願いします。

単位互換はしていない。
教職は、教育実習までを留学前に終わらせた。

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：ＭＫＧ3001　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。

Basic Swedish 1: 基本的なスウェーデン語の授業。留学生はほとんどみんな履修する。
Basic Swedish 2 : 難易度が一気に上がる。4 技能を満遍なく勉強する。ドイツ語ネイティブが多くて辛かった。
Education and Reform Strategies : スウェーデンの教育制度について学ぶ。しかし、講義で先生から教えてもらうというよりは、テーマに沿って自分の国の教育制度と照らし合わせて議論することが多かった。
Introduction to Comparative Education : 比較教育学とはどういうものなのかを体系的に学ぶことができる。授業の後半の 1 ヵ月はほとんど、最終レポートの意見交換だった。
Practical English : アカデミックなプレゼンテーションとライティングの仕方を習う。2 週間に 1 回の授業なので負荷は重くない。
Religion in Late Modern Society : 宗教社会学の理論を踏まえ、現代のスウェーデンを中心にヨーロッパの宗教観を議論するものだった。内容は非常に面白かったが、かなり深い宗教に対するバックグラウンドがないと難しいと感じた。
Actors and Strategies for Change – Towards Global Sustainabilities : 持続可能な開発に関する授業。大学院生が、コーディネーターを務め、毎回、研究者、大学教授、作家、ジャーナリスト、国際機関職員など様々な人達が講義をしてくれる。講義も司会を自分たち学生が行い、授業のほとんどがディスカッション、グループワーク、プレゼンといいた日本では滅多にないようなものだった。ウプサラ大学独特な授業なので、興味のある人はぜひ受けてみてほしい。

②授業を受けるにあたって、心掛けていたこと、どんな努力や工夫をしていましたか？

リーディングの量が、週 200 ページといったように非常に多いので、ふつうに読んでいたら、とてもじゃないけど終わらない。導入と結論から読み、自分の主張したいコンテンツをスキミングで探し出すようにして、リーディングの時間を節約した。

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？

ディスカッションにほとんど参加できないのが困った。名大の授業では、普通に参加できていても、海外の学生は主張が強かったり、どのタイミングで会話に入ればいいのか分からなかったので、なかなか入れなかった。スウェーデン人の友達に、コツを教えてもらって、最

後の方は、少しディスカッションに入れたが、日本人にとってはなかなか厳しいと思う。

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。

大学を中心とした学生街なので、学生にとって非常に住みやすい。
夜、女の子が 1 人で歩いても何も起こらないくらい治安がいい。
大学の雰囲気は、すごく自由。こちらから動かないと、大学側は何もしてくれないので、積極的に行動することが大事。もちろん、留学生担当の人に相談すれば親身になって聞いてくれる。

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、街の至る所、大学内に Wifi が飛んでいるので問題ない。
Sim フリーの携帯を日本から持っていくと、Sim を現地で安く（月 1000 円ほど）買うことができるので便利。
学生街なので、基本不自由はない。ストックホルムへは電車で４０分程度。

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（具体的にお願いします）？

現地の学生と交流を深める方法は２つ。１つは、同じ寮に住む人たちに積極的に話しかけたり、共有スペース、キッチンによく滞在して自分から仲良くなる機会を作った。その結果、一緒に料理したり、宅飲みしたり、クラブに行ったり、ゲームしたり、映画見たりして楽しく過ごすことができた。もう１つの方法は、サッカーを通じてである。サッカーチームに３つ所属をし、そこで、現地の学生だけではなく、留学生と交流を深めた。サッカーをし終えた後にみんなで、スポーツバーで試合を見たり、非常に楽しかった。他にも、多くのサークルのようなアクティビティーが多くあるので、知らない人と仲良くなるチャンスはたくさんある。

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。

基本的に、授業の数は少ないので、図書館や自分の部屋で課題を進めていた。
自分から動かないとなかなかやることもないので、一人で街を散策したり、スウェーデンの料理本を買ってきて、料理したりしてた。
長期休暇は、ヨーロッパを旅行してた。片道数千円から 1 万円程度で、ヨーロッパのほとんどの場所に行けるので、様々な場所を訪れた。

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？

風邪を 2 回ほど引いたが、海外で病気になると非常に辛いということが分かり、それからは食生活や睡眠時間などを心がけるようになった。

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下さい。

無し。

③加入した保険の種類について教えてください。
□留学先の大学が用意した「キャンパス保険」への強制加入
＊キャンパス保険でカバーされない部分は、個人保険に加入も含む
□個人の保険のみ
☒キャンパス保険と個人の保険の二重加入

④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	☒寮　□下宿　□アパート　□ホームステイ　□その他（　　）
何人部屋	（１２）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。

共同のキッチンを汚く使う人がいたので、注意をした。不満に思ったことは、ストレートに直接言えば、きちんと理解してくれるので、しっかり伝えた方がいい。

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。

Sim フリーの携帯
日本食（ウプサラにも日本人ショップがあるが、価格が 3～4 倍なので、あまり買えない）

冬用のコートは現地で買うべき。日本のコートじゃ耐えきれない。

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。

Crossing　Pieaces（http://52.39.133.169/）

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。

物価の割に、もらえる奨学金が少ないので、常に自炊をしたり、生活を切り詰めないとやっていけない。旅行にもお金を使いたかったので、普段の生活では節約をした。

②奨学金はもらっていましたか？
☒はい　　（奨学金名：　JASSO　　支給額：80000 円）
□いいえ

③差し支えなければおおよその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	内容	金額
渡航費	120000 円	食費	20000 円/月
保険代	80000 円	住居費（寮費）	60000 円/月
予防接種・ビザ代		教科書代	3000 円/冊

F.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。

留学前は、教員になるか一般就職をするか悩んでいたけど、留学中に一般就職することに決意した。また、大学には様々なバックグランドを持った幅広い年齢の人たちがいたので、月並みだが、進路に対する視野が広がった。

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。

この年度の場合は、留学中に新卒採用開始の時期が、8 月から 6 月に変更された。その関係で、応募できない企業も多くあった。また、春採用ではなく、留学生や海外の学生を対象に夏採用があったが、非常に狭き門で、人気企業には若干名の採用数の所に、何千もの応募があるため、普通の新卒採用（春採用）より厳しいと感じた。そのようなことがあると考慮して、留学の時期、期間を考えるべき。

F.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。

率直な感想としては、留学してよかった、毎日が新鮮で楽しかった。世界のトップレベルの大学の人達と話し合うことで、自分の位置を確認できるし、個人的には、もっと努力しないいけないなという気持ちになった。

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？

一番変わったのは、自分のやりたいことをやろうと思えるようになったことである。日本でずっと生活していると周りの目が気になって、なかなかできないことが多い。少し、勇気を出して実際にやってみると、周りの人はそんなに自分を気にしていないことに気付いた。

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。

日本では、留学に参加したり、英語が話せたりすると「すごい！！」と言われるが、ただ留学するだけでも意味はないと思うし、英語が話せる日本人なんていくらでもいるし、ましては、スウェーデンでは英語が話せない人は見たことはないです。皆さんは、就活、進学、卒業、単位、友人との関係など色んな不安を抱えながら留学を考えていると思います。実際、私自身も不安だったし、ウプサラ大学に留学した日本人も全員不安に感じていました。しかし、実際に留学してみると、そんな不安はどうってことなく、些細なものだと気づきます。皆さんも、ぜひ勇気を出して留学してみてください。

留学中の様子がわかる写真を１－３枚（1 枚 1MB 程度）に貼り付けてください。この写真は、ウェブ上、印刷物として学生に公開する予定です。

以上