

東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時):工学系研究科 精密工学専攻 修士1年

参加プログラム:GME 派遣先大学:スウェーデン王立工科大学(KTH)

卒業・修了後の就職(希望)先: ①研究職 2.専門職(医師・法曹・会計士等) 3.公務員 4.非営利団体

⑤民間企業(業界:IT,コンサル,メーカー) 6.起業 7.その他()

派遣先大学の概要

スウェーデン王立工科大学は欧州有数且つスウェーデン最大の工科大学である。研究分野は自然科学・エンジニアリングのほとんどをカバーし、多くの研究領域で世界的に高い評価を得ている。メインキャンパスはストックホルム市内 Östermalm 地区の Valhallavägen に位置する。

留学した動機

- ① 海外の大学・研究機関などでどのように研究が行われているか興味があった。
- ② 西洋文化に興味があった。
- ③ 言語スキル(特に英語)を磨くため。

留学の時期など

- ①留学前の本学での修学状況: 西暦[2013]年 学部/修士/博士[1]年の[夏]学期まで履修
- ②留学中の学籍: 休学/留学
- ③留学期間: 2013 年 9 月 ~ 2013 年 12 月 学部/修士/博士[1]年時に出発
- ④留学後の授業履修: 西暦[2014]年 学部/修士/博士[2]年の[夏]学期から履修開始
- ⑤就職活動の時期: 西暦[2014]年 学部/修士/博士[1]年の[1]月頃に(行った/行う予定)
- ⑥本学での単位数: 留学前の取得単位[14]単位 留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位[0]単位 留学後の取得(予定)単位[12]単位
- ⑦入学・卒業/修了(予定)時期: 西暦[2013]年 [4]月入学 西暦[2015]年 [3]月卒業/修了
- ⑧本学入学から卒業/修了までの期間: [2]年[0]ヶ月間
- ⑨留学時期を決めた理由:
修士課程修了後は就職を決めていた。そのため修士論文に支障を来さない1年目に決定。

留学の準備

- ① 留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)
KTH の公式サイト(交換留学を参照 (<http://www.kth.se/en/studies/exchange>)).
- ②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)
スウェーデンでは、滞在期間が3ヶ月以上になる場合は居住許可を取得しないと行けないため、日本国籍の場合、スウェーデン移民庁へ申請し、審査結果で許可がおりたら、そのまま入国し、最寄りの移民庁で居住許可カードの発行手続きを行う。私の場合は、移民庁の申請、許可を得た後に、日本のスウェーデン大使館で居住許可カードの発行手続きを行い、スウェーデンからカードが発行され、手元に着いてから入国した。
移民庁の審査結果は申請から約3日後に送られてきた(個人によって異なる)。
居住許可カードの発行と日本への郵送に約1ヶ月かかった。
スウェーデン東京大使館: <http://www.swedenabroad.com/ja-JP/Embassies/Tokyo/>
- ③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)
特に要求されることはなかった。
- ④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)
大手の保険会社や旅行代理店などで加入が可能。
居住許可を申請する場合であれば、その前に準備しておくこと。
居住許可申請の際に、滞在期間中をカバーする海外留学保険の証明書を求められるため、保険の加入は必須。
- ⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)
夏学期に申請や手続きを行い、履修・試験などを行わない前提で冬学期に留学した。

⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

スウェーデンを含め北欧では、多くの人が流暢な英語を話すため、特別に現地の言語を習得する必要はありません。GMEの交換プログラムでは、TOEFLの最低点が定められているので、試験を受けてその点数を超えれば問題ありません。個人的には、リスニングなどはアメリカのドラマシリーズを字幕版で見るなどして、耳を英語に慣れさせていました。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

基本的に首都ストックホルムでは、物価は東京より少し高めであり、外食はファーストフードでさえ学生には高いと思われる。自炊することも多いので、日本の調味料などを持参したほうがいいかもしれません。参考書もある程度持って行っても役に立ちます。コンセントプラグ形状は異なるので変換プラグを用意する必要があります。

学習・研究について

①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)

※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったものに●をつけてください。

GMEプログラムでは授業履修は認められていませんので履修科目はなし。

②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)

留学中は主に研究をしていました。ホスト側の研究室の先生には入国前から連絡を取り、研究内容や課題についてのやり取りをし、到着後にスムーズに取り組めるようにしていました。受け入れ研究室との研究分野の違いも多少あり、基本的に自主的な研究開発に従事し、分からないことや、アドバイスを積極的に受け入れ側の先生に求めるというスタイルで進行していました。

③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など

研究室には平日毎日通い、凡そ午前10時から午後7時まで研究室でワーク。交換留学生の場合は特にコアタイムのような束縛時間は明白に存在していなかったと思います。

④学習・研究面でのアドバイス

自発的・積極的に質問やアドバイスを求める。

研究室では博士課程に所属する方、研究員、技術者、教授など様々な方おられるので、機会があれば色々交流してみる。

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

ほとんどの方は最初リスニングやスピーキングで困ったりすると思いますが、聞いているうちにどんどんわかるようになり、文法があっているかなどは気にせずとにかく言葉に出してしゃべることが、スピーキングを向上させるコツになります。

生活について

①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

入国前にKTHの公式サイトのアコモデーション部分で学生寮の申請をしました(<http://www.kth.se/en/student/studentliv/accommodation>)。

配属された寮は2人部屋でした。家賃は2300kr、凡そ3~4万円になります。

部屋はシャワー・トイレ・キッチン付きのワンルームタイプで、基本的な家具も常備してあります。

洗濯は共用のランドリールームで行います。

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

留学期間は9月から12月でした。9月頃までは日も長く、晴天も多かったのですが、10月から徐々に日照時間少なくなり、12月は天気もほとんど曇りで、一日中暗いです。

KTHのメインキャンパスはストックホルム中央駅から地下鉄で3駅と非常に都心部に位置しています。大学最寄り地下鉄口周辺にも市バスのストップがあります。キャンパスは長細い敷地で、東大のように柵などで囲まれず、オープンな感じになっています。通学は主に郊外列車と地下鉄を利用していました。ストックホルム内の交通機関は全てSL社によって管理され、SLカードの定期を購入すれば、郊外列車・地下鉄・バス・トラム全てワンパスで利用できます。

キャンパス内には3,4箇所レストラン(学食)があり、昼食は主に最寄りのレストランでとりました。

北欧はかなりのクレジットカード社会であって、市内のほとんどの場所でクレジット払いが可能です。そのため現金は極力使わず、万が一のために少量もっていただけで十分です。比較的長期間留学するのであれば、現地の銀行で口座を開いてもいいかもしれません。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)

ストックホルム市内の治安はいいですが、どこへ行くにも夜中一人でウロウロすることはおすすめしません。

学校に医務室もあるようですが、利用したことがないのでわかりません。

冬季に近づくに連れ、日照時間の影響もあり、気持ちも暗くなり易くなるので、独りでいず、人と積極的に交流し、そのような感情を紛らわすといいと思う。

④留学に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)

・毎月の生活費とその内訳

以下一ヶ月分概算:学生寮家賃 3~4 万円, 自炊をすれば 4~5 万円以内, 交通費 1 万円, 娯楽費個人次第.

・留学に要した費用総額とその内訳

総額約 60 万円.

生活費全般 10×4 ヶ月, 40 万円.

航空賃, 保険費等準備期間費用, 20 万円.

授業料無料, 教科書未購入.

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

日本学生支援機構(JASSO), 支給額月 8 万円, 交換留学プログラムの支援機関である.

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

工場見学(課程の一部), 現地学生による歓迎パーティー, 休暇を利用した短期旅行.

派遣先大学の環境について

①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

留学中に問題などがあれば, インターナショナルコーディネーターにメールをするか, オフィスへ直接行くなどすればよい.

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC 環境等)

図書館, スポーツジム, 食堂, コンピュータールームは完備されています.

但し, 建物に入る場合や建物内の特定の場所に入る場合は, セキュリティのための電子カードが必要で, 自分が与えられた権限内の場所にはしかアクセスできません.

留学と就職活動について

①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど

未就職.

②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響

日本国内だけでなく, 海外の企業での就職も視野に入れてみるのもいいのではと思いました.

グローバル化へ適応するため, 英語力の向上は非常に大事であることを再認識させられました.

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

ウェブ上で情報は極力集めるようにする.

④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

1.研究職 2.専門職(法曹・医師・会計士等)(職名:) 3.公的機関(機関名:)

4.非営利団体(団体名又は分野:) 5.民間企業(企業名又は業界:)

6.起業(分野:) 7.その他()

留学を振り返って

①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

異国の地にて勉学をすることは, ただ単に学問や専門について学ぶだけでなく, 何よりもその国を知り, 人を知ることによって, より身近に現地の文化を吟味することができます. 周りは新しく, 分からないことだらけであるため, 初歩に戻って知識を得るという過程を再体験できます. また KTH には毎年世界各国から交換留学生が集まるので, それらの学生との交流も興味深いです.

②留学後の予定

就職.

③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

半年以下の短期留学や 1 年前後の長期留学であろうと, とにかく一度思い切って異国の地に足を運んで見るべきです. これは学生時代に出来る特権といっても過言ではないでしょう. 勉学以外にも多くのもの得ることができ, 必ず自分の成長にプラスな影響を与えてくれます.

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

各欄に記入済.

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

上:雪天の KTH, 下:市庁舎から見下ろしたストックホルム市内

