

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満)

2016年7月7日

東京大学での所属学部・研究科等:	工学系研究科	学年(プログラム開始時):	修士2
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	KTH Royal Institute of Technology
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:)		6. 起業
	7. その他()		

派遣先大学の概要

スウェーデン、ストックホルムにある欧州有数の工科大学。スウェーデン人だけでなく欧州内外からの留学生も多い。

留学した動機

1. KTHに短期留学したことがあり、雰囲気が気に入っていた
2. 博士課程を海外で考えていたので、研究室で経験を積みたかった。
3. 英語を話せるようになりたいかった

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2015年	修士2	年生の	夏	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2015年	8月~	2016年	6月	
	年時に出発				
④留学後の授業履修:	2016年	修士2	年生の	冬	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2015年	修士2	年生の	11月頃に	行った
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位		45	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		0	単位	
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2014年	4月入学	2017年	3月卒業/修了	
⑧本学入学から卒業/修了までの期間:	3年		0ヶ月間		

⑨留学時期を決めた理由:

大学院入学後に留学を決めたのでタイミングがM2の夏スタートしかなかった

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)

東大の交換留学の手続きに従った

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)

3ヶ月以上の滞在になるので居住許可が必要

日本で必要な書類を用意し、スウェーデン移民庁での審査を待つ。2ヶ月ほどかかった。

承認結果が自宅に郵送されてくるので、その書類を持ってスウェーデンへ渡航。シェンゲン協定国内に入る時にこの審査の書類を要求された。

スウェーデン到着後はスウェーデンで移民手続きを行い、指紋と写真の登録をする。カードが2週間後くらいに家に届いた。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

普段使う医薬品を多めに持って行った。実際使ったのは風邪薬とのおど飴、乗り物の酔い止めくらいだった。

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)

一般の保険に入っていたが、トビタテ(奨学金)の関係で指定の保険に入り直した。年11万くらいしたと思う。緊急連絡サービスにも奨学金の関係で加入した。

この奨学金の加入証明書がビザの申請に必要なので早めに動いた方がいい。

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

所属の研究科の方には奨学金関係の手続き、専攻の方には留学願などの事務的な手続きでお世話になった。修士論文を出すタイミングなど留学前にはっきりさせずに出してしまい、留学してからメールでやりとりすることになってしまい少し大変だった。卒業に関する計画は事前に色々な可能性について話し合っておくべきだった。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

M1の夏～M2の夏(留学開始)ごろ:奨学金に加えて、留学費用のためにバイトを多くしていたのであまり語学学習に特別に時間を割くことができなかった。空いた時間を使ってskype英会話をやっていた。
大学院入学前後～M1の夏:留学したいと思っていたので、点数で応募先を狭めないためにもTOEFLを3回受験した。市販の参考書で勉強した。
スウェーデン語は全く勉強しなかった。

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

基本的な調味料などは手にはいるが、どうしても食べたいもの(お菓子など)があれば持ってきてもいいと思う。スウェーデンはアルコール度数3.5%以上の酒を一般の店で売れないため、みりんは手に入らない(みりん風調味料は手に入る)
日本にいる時は全くなかったのだがスウェーデンに来て冬、肌の乾燥に悩まされた。肌荒れしたときにこちらの化粧品が合わず、悪化したこともあったので気になる人は保湿用のクリームとかがあればいいかもしれない。

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(又は行う予定のもの)に●をつけてください。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
Fluid mechanics SG1144	7.5				
Academic writing for degree project LS2214	7.5				
Degree project, Fluid mechanics SG114X	30				

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)

私の受講した講義は日本と同じように集団授業式で、ペーパーテストだった。
しかし課題などが出た時は、先生は生徒同士でやるように指示するし、学生も自然と連絡を取り合って話し合いながらすすめていた。
7.5単位の授業だが、週8時間の授業を2ヶ月行う(KTHはクォーター制なので1つの授業は2ヶ月近くしか続かない)。かなり集中的に進むので意識して復習をしないとついていけなくなる。
英語の授業は8月にも集中講座を受講していたが、学期中にも1つ受講した。先生がかなりきめ細かく添削してくれたり、自分のプレゼンを録画してアップロードする課題があったりし、日本の英語の授業とは大きな違いを感じた。
研究活動に関しては、新しいテーマを持つことになったので、分からないことがあれば、とにかく議論をお願いするようにしていた。週1回定期的なミーティングがあったが、必要な時はメールでアポをとり相談した。一方で先生だけではなく、周りの研究室の学生にも相談できる環境だったのが非常に役に立ったと思う。他の学生も私に相談を持ちかけてくることもあり、学生間での議論が活発な環境だと感じた。

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

平日、授業のない時は研究室に通っていたので午前10時頃～夜18時頃は研究室にいた。コアタイムのようなものはなかったが、他の学生は8～9時頃に登校し、17時頃に帰る学生が多かったと思う。

④学習・研究面でのアドバイス

分からないことがあればとにかく周りに聞く。最初かなり躊躇してしまい時間を無駄にしてしまった。
また、研究室にいと閉鎖的になるので、休日を使って他の友人と遊びに出た方がメリハリがつくと感じた。

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

語学面は本当に苦勞した。特に先生とコミュニケーションをとるとき、明確な敬語というものが英語にないのでどう表現すれば良いか迷うことが多く、周りの学生を見よう見まねで真似てみるという感じが続いた。その他でも全般的に伝えたいことが伝えられないことが多かった。特に英語を書くことには慣れていても、話すことに慣れていないため、書き言葉で話してしまい結果的に簡単に言えることを難しく話してしまうことが多かった。英語があまり上手くなくても、意識してシンプルな表現で伝えたいことだけ伝えることが相手に話を聞いてもらえるコツだと思う。もう一つは自分は英語が話せない、と思って躊躇してしまい一時期英語を話すのが億劫になった。そういう自信のないときに限ってモゴモゴと早口になってしまう傾向があったため、特にゆっくり一語一語ちゃんと発音することを心がけた。

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)

KTH Accommodationに紹介されたBjörksätraという寮(最寄り駅はBredängという駅)。ワンルームで家賃5200SEK(約75000円)。学生寮で300人くらい住んでいた。新築だったのでキッチン周りなど必要なものを全て買う必要があった。学校まで1時間くらい。家賃が高かったのと学校から遠かったので友達の紹介で半年後に学校近くのコリドーに引っ越した。家賃4000SEK(約6万円)でシェアキッチン、プライベートバスルームだった。ストックホルムは住宅難がひどいらしく、交換留学生でも寮に住めない学生もいた。

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)

気候:夏は日が長くて夜寝づらい。冬は寒いと思っていたが暖冬ということもありまったく寒くなかった。雪もうっすら積もる程度で1ヶ月ほどでなくなった。日が短いのは人によってはストレスに感じていたようだった。
大学周辺の様子:メインキャンパスはストックホルム中心地にあるので人通り、交通量ともに多い。キャンパスは広いが東大のように明確な敷地があるわけではない。キャンパス内には学食やコンビニがある。大学近くには美味しいレストランも多い。(ランチで100SEK程度)
交通機関:地下鉄、バス、トラムがメイン。朝7時台は多少混むが、他の時間はほぼ座って通学できた。カードは全て共通で月500SEK程(学生価格、学生証が必要)
食事:夜は自炊。昼は週の半分くらいは外食していた。学食は一食60SEK程。学食はサラダのバイキングもあり、悪くなかった
お金の管理方法:クレジット決済が基本。現金はほぼ使わなかった。新しい家に引っ越してから家賃を友人の口座に海外送金する必要がある。オンラインの送金システムを利用した(新生銀行GoRemit)。KTHの寮の家賃はクレジットで決済できる。

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がつけた点など)

ストックホルム中心部は治安が良いので問題なかった。スリはあるのでポケットなどは注意した。Björksätraの辺りは郊外で移民の多い地域であり、夜中の外出は控えた。

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

家賃 7万円
食費 2-3万円
交通費 1万円
娯楽費 月による

・留学に要した費用総額とその内訳

総額 150万円
生活費 $11万 \times 11 = 121万$
飛行機代、保険など 25万

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)

トビタテ, $月16万 \times 8ヶ月 = 128万 + 航空券代 20万$

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)

週末、休暇を使って友達と旅行に行ったり、友達とご飯を持ち寄って様々な国の料理を楽しんだ。

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)

プログラムコーディネーターの方が親切に対応してくれた。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

図書館は綺麗。食堂も広いキャンパスに点在しており便利。ジムは高かったので行かなかった。体育館を使いたいときは隣のストックホルム大学の体育館を借りた。キャンパス全域でEduroamが使える。

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

日本とスウェーデンでは就活のシステムも仕事のスタイルも大きく違うので、自分が何を大事にしたいか考えるきっかけになった

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

--

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

ボストンキャリアフォーラムに参加して企業の情報を集めた
迷ったら日本にいる友人に相談した

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

自分の挑戦したいことに集中できる貴重な時間だったと思う。更にキャリアを進めてから留学するよりも格段に時間に余裕があったと思うし、失敗してもやり直せることが多い。日本では出会えなかったような価値観にも触れられ、柔軟な考え方ができるようになったと思う。

②留学後の予定

未定

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

何がしたいかわからなかったり、やりたいことがあるのに挑戦できていなかったりする人は、留学で新たに挑戦してみるチャンスだと思います。日本のバックグラウンドとは関係なしに、そして周りも先入観なく判断してくれるので、とにかく思い切って挑戦してみる事が大事だと思います。

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

--

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。

--