

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)

2017年1月25日

東京大学での所属学部・研究科等:	経済学部	学年(プログラム開始時):	学部4
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	ストックホルム大学
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input type="checkbox"/> 1.研究職 <input type="checkbox"/> 2.専門職(医師・法曹・会計士等) <input type="checkbox"/> 3.公務員 <input type="checkbox"/> 4.非営利団体 <input type="checkbox"/> 5.民間企業(業界: ) <input type="checkbox"/> 6.起業 <input type="checkbox"/> 7.その他( )			

派遣先大学の概要

スウェーデン随一の国立・総合大学。町の中心部からメトロで10分という好立地のキャンパスに7万人ほどの学生が学ぶ。地理学や経済・経営、教育、メディア論が特に強い。1930年代にはストックホルム学派とよばれる経済学者たちの出身校でもある。経済学者や政治家、政策決定当事者を多く輩出していること、ノーベル賞の受賞記念講演も行われる国内有数の有名校であることなどが決め手であった。

留学した動機

世界中で高く評価されている『スウェーデン・モデル』という国家システムやそのシステムの形成に至った政治経済的、文化的背景を学ぶと共に政策や官僚がそれにどう影響をもたらしているか学びたいと考えた。加えて難民の激増や高い失業率に悩むスウェーデンが困難な状況をいかに捉え乗り越えようとしているか肌感覚で学びたいと思った。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2016年	学部4	年生の	S2	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2016年		8月～	2017年	1月
	年時に出発				
④留学後の授業履修:	年		年生の		学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2016年	学部3	年生の		11月頃に
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位		92	単位	
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			6単位	
	留学後の取得(予定)単位			98単位	
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	年		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:			4年	ヶ月間	

⑨留学時期を決めた理由:

留学を学部であることを一切考えていなかったの、そもそも留学を決めたのが大学3年の7月末と遅め。経済的な事情から4年で卒業しなければならなかったので進路が確定した最後の半年をあてることにした。

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)

受け入れ許可が出るのが比較的早く、手続きについても簡潔かつ留学生へのサポート体制が厚い。メールの返信も非常に早いので案内に従って準備を進めるのに加えて疑問点は適宜メールで問い合わせれば問題はない。

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)

留学先の大学から受け入れ許可があり、VISAに関する手続き一覧が届いてすぐ行った。難民の激増で移民庁がパンクしている時期での申請だったために、通常は3日~1週間でおけるVISAの許可に1ヶ月半かかった。留学中の収入(奨学金や銀行口座の残高)に最低金額が課せられているために、それを証明できる書類を揃える必要があったので注意。大学からの受け入れ許可が出るのが比較的早い分、VISAに関しても早めの準備が必要。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

4月で東大で受けた健康診断の診断書を英語で提出した。常備薬は痛み止め、風邪くすり、咳止めと解熱剤、漢方を持参。体調を崩した時があったので助かった。マスクをしない文化でマスクが売っていないので持っていくと良い。予防接種については先進国への留学であったので打たなかった。

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)

全学交換留学で指定されていた学災保険とOSSMAに加入。加えて留学先の大学が自動的に保険を用意してくれた。

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)

留学届けに加えて卒論の題目提出を行った。大学院への進学に備えて卒論は執筆し、提出のために冬休みを使い一時帰国をした。帰国後は単位認定申告が必須。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

特になし

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

電子レンジでご飯がたける炊飯器は非常に重宝した。語学に不安がある場合は英語に触れていてもよいかと思う。あとは日本各地を巡ったり、日本のことを議論できるだけの知識をつけることに注力していた。

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	単位認定の申請	授業科目名	単位認定の申請
Swedish Society	●		
Public Finance	●		
Labour Economics			

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)

前半は留学生向けの授業である『Swedish Society』を受講。スウェーデン国民のアイデンティティの形成過程やジェンダー、福祉政策に関する変遷や経済・社会的背景を学ぶものだった。講義に加えて博物館や街中へのフィールドワーク、グループワーク、ディスカッションなど多様な形態での授業の構成だった。評価は授業への参加とレポート2本。後半は経済学部の専門科目(東大で取得していた専門科目の単位が認められたために履修が許可されたもの)公共経済と労働経済を受講した。どちらも理論的な知識だけでなく、実際に行われた政策やその政策の理論的背景なども扱った。東大の授業に比べて、理論と実践の結びつきが非常に大切にされている印象を受けた。また経済学部の授業は履修者の多くが政策決定者またはその進路希望者で構成されており、『経済学部での学びの最終目標は、政策の経済的分析ができるようになること』が重視されていた。

### 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

北欧の大学に総じていえるが授業の負担が軽め。1学期に30単位を履修すればよく、1つの授業が大体7.5単位or15単位。7.5単位の授業だと2~3時間/回の授業が12~13回あり、大抵1~2ヶ月のうちにつめこまれている。予習は授業によるがリーディングが60~200ページほど。(読まなくてもなんとかなる場合もある)20週が5週間ごとに分かれており、それぞれの期間に1つずつ授業をとるイメージ。

### ④学習・研究面でのアドバイス

スウェーデンへの留学というと福祉政策やジェンダーに興味がある人が多いように思うときもあるが、私の留学先であるストックホルム大学では福祉政策およびジェンダーに関する授業で、留学生に開講されているものはほとんどない。法律とポリティカルサイエンスに関しても同様。一方で教育やメディア論、経済、経営に関しては英語での授業の開講が多い。文系でスウェーデンに留学するのであればストックホルム大学とルンド大学(経済学部であれば学部で協定があるストックホルム商科大学も)を比較し、自分の目的に合った方を選択するのが良いと思う。

### ⑤語学面での苦労・アドバイス等

母語がスウェーデン語ではあるが国民のほとんどが英語を話せるので、日常生活は英語で全く苦労しない。しかしやはり母語が英語ではないのでスーパーの表示がわからなかったり、電車の中でスウェーデン語しか聞こえなかったりストレスはあった。また英語を話す、聞く機会は英語圏に比べて限られるので留学の目的として英語をどうにかしたい!という思いが強い人はやはり英語圏に留学すべきだと思う。

## 生活について

### ①宿泊先(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)

大学が用意してくれた留学生用の寮。受け入れ許可と同時に、申し込み案内がくる。(大学から徒歩8分ほど)キッチンが共同だがそれ以外は個室で非常に暮らしやすかった。ストックホルムは住宅難で個人で住宅を見つけるのは至難の技かつ日本人留学生が寮に入れないということはずないので、ちゃんと手続きをして寮を確保すべき。水道代電気代ネット代全て込みで月45000円ほど。

### 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)

5~8月は非常に涼しく日も長いのですが過ごしやすいそうだが、私の留学期間では10月以降日に日に日が短くなり日照時間の少なさが最も辛い。(冬至のころには15:30で真っ暗)気温に関しては寒波がくると-10度ほどになるが、緯度の割に沿岸部なので日中に氷点下を下回ることはあまりない。アメリカやカナダの内陸部ほど下らない。日本から持参したコートでしのげる。また室内は非常に暖かいので私はむしろ日本の冬より過ごしやすかった。大学周辺は国立公園の森と湖に囲まれた郊外の非常に良い環境。市内全体にいえるが、日本とそれほど治安がかわらず夜出歩くことがあっても怖い思いをすることがなかった。食事は外食が高いので自炊が必須。また野菜類が貧しい、パン類も美味しくないのも多少辛い。アジアンスーパーは充実しているのでなんとかなる。カード社会で駅の中のトイレも含めてほぼ全ての決済にカードが利用されているために現金に換金する必要はなし。私は三菱東京UFJのデビットカードを留学前につくり、それを使っていた。レートもよく銀行口座から使った金額を直接引き出しかつネットで使った金額を簡単にみられるのでVISAデビットをおすすめする。

### 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をつけた点など)

銃社会でもなければ欧州の大都市の中ではテロの危険性が相対的に低いといわれている。治安は総じて良い。医療機関については大学に保健センターのようなものがあるのと、必要があれば病院の受診もできるし救急の対応についても留学初めのガイダンスで説明があった。(利用はしなかった)とにかく10月以降、とくに11月は日が短くて部屋にこもっていると精神衛生上よくないので大学で勉強するようにしたり、大学内のジムやフェンシングとヨガのクラスに通ったり、休暇を利用して欧州中を旅行したり、動いて気を紛らすことに気をつけた。

### 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
<p>食費： 2～3万 交通費：5000円(市内どこでもいける定期代)          その他(旅行、生活用品など)：10万          合計 約20万          (参考)渡航費：1往復8～14万          (内定式や卒論の提出で一時帰国をしたために、渡航費がかさんだ)</p>
・留学に要した費用総額とその内訳
<p>約120万          生活費20万/ヶ月、飛行機2往復約20万)</p>
⑤奨学金(支給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)
<p>東大の奨学金</p>
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)
<p>平日は外交研究会とフェンシングとヨガのクラス、ジムに通った。寮の子たちとランニングもしていた。とにかく飛行機がやすいので長期休暇は欧州中を旅行した。内定先からの出向・留学組が各国にいたのでお会いするアポを取ったり国際機関を訪ねたりする機会をいただき、入省後の自らのキャリアについて考える時間を取れたのも非常に有益だった。</p>
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)
<p>留学生へのサポート体制は非常に良い。欧州留学組の友人たちの話も聞か、間違いなく留学するのに相対的にみて非常に良い環境を大学側は提供してくれた。受講しなかったが母語であるスウェーデン語のクラスが自由に取れる。学習面でもlecturersにメールや授業後に相談/質問すればいつでも対応してくれる。寮の手配、その他留学にあたって必要なあらゆる手続きについてもサポート体制がある。精神面でもカウンセラー室のようなものが設置されている様子。(説明はあったが利用せず)</p>
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
<p>図書館：私が通ったメインキャンパスの中にもいくつかある。駒場の図書館をさらに開放的にした感じで非常に使いやすい。e-bookや英語の本も充実している。ただし開放時間が夜9時半までなのが難点。          パソコンルーム：図書館と学生会館の一角にある。それぞれ数台しか用意されていないので私用のパソコンは不可欠。コピー機は図書館に3台、学生会館に2台しかなく時期と時間によっては混み合う。          食堂：あり。しかし高い(1食1000円ほど)上においしくなかったので1回しか利用しなかった。自炊して持参したり、コンビニのサラダバーとパンをよく利用したりしていた。          研究室のような学内の居場所の有無：有り。研究室ではないがメインキャンパスの廊下にたくさんの椅子と机が並んでおり、食事をしたり勉強をしたり談笑できたりする。学生会館も同様。          PC環境：東大と同じで学生が利用できるwifiが大学内全域で利用可能</p>
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
<p>すでに官庁への入省が内定していた状況での留学だった。しかし欧州各地に出向されている職員の方々に訪ねる機会にも恵まれ、入省してから自分が築くキャリアの選択肢が広がった。また、スウェーデンという国内においてもあらゆる危機に際して確信的な政策をとり続ける一方で、国際社会においても小国ながら役割を果たしている国のあり方を目の当たりにして『国家の役割とは』を非常に考える機会が多かった。自らが一人の官僚として果たしていくであろう『国家の役割』を非常に広く捉えられるようになり、かつ入省後の心構えをつくれたので私にとっては内定後の留学は非常に意義のあるものとなった。</p>
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)
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
<input type="checkbox"/> 1.研究職 <input type="checkbox"/> 2.専門職(法曹・医師・会計士等)(職名:    ) <input type="radio"/> 3.公的機関(機関名:経済産業省) <input type="checkbox"/> 4.非営利団体(団体名又は分野:    ) <input type="checkbox"/> 5.民間企業(企業名又は業界:    ) <input type="checkbox"/> 6.起業(分野:    ) <input type="checkbox"/> 7.その他(    )
<b>留学を振り返って</b>
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
<p>学習面においては留学先で卒論を執筆したので日本・スウェーデン両国の金融政策について学べたことに加え、『スウェーデン・モデル』と呼ばれる国家システムのあり方およびそれを成り立たせた歴史的、文化的、政治経済的背景を理解できたことが成果。将来の仕事については官僚としてのキャリアパスや生き方についての想定できる選択肢が増えた。それだけではなく、内面においては自分のラベルが評価されない中においていかに関係を築くか/自らをアピールするかということ、加えて欧州という場で嫌でもアジア人として時に不利に扱われる中でどう戦っていかないといけないのかー将来国際交渉や国際的な舞台でどう振る舞っていけばよいのか少し掘めたこともまた大きかった。さらに留学前よりも肩の力を抜くこと、頑張りすぎないことなど自身への振る舞いにも変化があったのではないかと思う。</p>
②留学後の予定
春休みを経て2017年3月卒業、4月経済産業省入省予定。
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
<p>留学中、へこんだり自信をなくしたり辛いこともあったがその時に支えてくれたのが留学の目的かつ学びたいという明確な意思であった。留学するか迷っている人にはぜひ思い切って行ってほしいと思う一方で、どんなものでも良いので目標を持ち続けることは大切だと思う。</p> <p>またアジア人が少なく、日本での出自や大学など自分を取り巻く“ラベル”が一切ない中で自分を見つめなおすこと、あらゆるラベルを取り払ってなおかつ戦うことが留学では否応なく求められている。そういう意味では自分を試される、貴重な機会。ぜひ留学中に起きる全てのことを楽しんでほしい。</p>
<b>その他</b>
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。

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)

2017年6月20日

東京大学での所属学部・研究科等:	経済学部	学年(プログラム開始時):	学部3
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	ストックホルム大学
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

スウェーデンの首都ストックホルムにある国立総合大学。ノーベル賞受賞者の記念講演が行われる。

留学した動機

教育先進国スウェーデンの教育について学ぶため、国際的体験のため。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2016年	学部3	年生の	S2	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2017年	1月~	2017年	6月	
	学部3	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2017年	学部4	年生の	A1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2017年	学部4	年生の	9月頃に	行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			34	単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			?	単位
	留学後の取得(予定)単位			46	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2014年	4月入学	2019年	3月卒業/修了	
⑧本学入学から卒業/修了までの期間:	5年		0ヶ月間		

⑨留学時期を決めた理由:

留学に行きたいと考えたのが大学2年生の時に、就職活動を考慮した結果最適だと考えた。

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)

わからないことはコーディネーターに聞くと親切に回答をもらえる。併設のBusiness Schoolだけは少しシステムが独立しているようで、Business以外の学部の授業と併せて履修する際には、履修申請がそれぞれに必要である。

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)

できれば3ヶ月くらい前から早めに在住許可申請することが望ましい。入国前はすべての手続きはオンラインで行う(Swedish Migration Agencyのサイト)ため大使館などに直接行く必要はない。シェンゲン協定加盟国(基本EU諸国とおなじ)入国後は、90日以内にスウェーデン内のSwedish Migration Agencyにて指紋、写真撮影、在住許可証の発行を行う。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

特になし。

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)

強制加入のもののみ。

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)

Aセメスター中は留学資金集めをしていて授業を履修していなかったのだが、留学期間が1~6月でA2タームと重なっていたため、Aセメスター中の休学ができなかった。また、A1のみ休学などのターム単位での休学もできない様子。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

はじめは全く話せなかったため、本腰入れて勉強すべきだったと考える。

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

いつも「勉強するかも」と思って本を持ち歩くけど結局勉強しない人は、留学という長期間でも同様のことが生じるので、無駄に本は持って行かない方がよい。スーツケースの重量オーバー料金を支払われる、単純に荷物を運ぶのが大変などデメリットが多い。寮にwifiはないので、事前設定を完了させたwifiルーターは必須。

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
International Marketing	7.5 credits	●			
Human Resource Management	7.5 credits	●			
Education in Multicultural Society	15 credits				

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)

まず履修する授業数が少ない。日本のように何科目も並行して履修するというよりは、5週間ほどの期間で1科目集中して取り組むというスタイル。1つの科目の中で、いわゆる講義スタイルのもの、少人数ゼミ形式のものと授業がわかれている。

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

3,4科目が一般的。授業時間は週に3,4日、各2時間ずつ。学習時間は科目にもよるが、週10時間くらいのイメージ。追われるということはない。

④学習・研究面でのアドバイス

計画的な学習。

⑤語学面での苦労・アドバイス等

スウェーデンでは幼稚園から会話中心の英語教育を行なっているので、生活にあたってスウェーデン語は全く必要ない。一緒に遊んでいればあまり英語が話せなくても仲良くなれるので、とりあえずは仲良い人を作りましょう。寮のインターネットの設定が、ブロードバンド会社に電話をしなければならないなどいろいろ面倒で、その時はスウェーデン人の友人に助けもらった。

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)

案内に従って大学指定の寮に滞在した。Lappis、Kungshamraの大きく2つあって、Lappisの方が大学に近いので人気ののだが、抽選に落ちてKungshamraとなった。Lappisの方が基本的に活発で大学から近いので友達作りはLappisの方がしやすいと思う。寮にはストックホルム大の学生以外にも社会人、KTH生などがある。

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)

日の出は9時、日没は15時頃と、冬は日が異常に短いため、なるべく日に当たった方がよい。4月以降からは日も長くなって暮らしやすくなる。交通機関はメトロ、バス、トラム一括でSLというところが管轄していて、1ヶ月単位の全て乗り放題になる定期券を購入していた。区間定期券は存在しない。大学のStudent Unionに加入すると1ヶ月7,8000円くらいの学生料金で定期券が買える。厳密に言えば機械で定期券を購入するので加入しなくても学生料金で買えるのだが、他にも学生料金が適用できる場所が多いので加入を勧める。外食費が高いので自炊中心。キャッシュレス社会で、基本現金は不要。クレジットカードのみ使用。



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)

一度ストックホルムでトラックが人混みに突っ込むというテロが発生した。テロ発生後すぐに現地大学から現地メディアのリンクや、危機対応の仕方が書かれたメールが送られてきたので、状況の把握やどう行動すべきかを理解できた。一方東大で強制加入の保険はそういうサービスは行わないようで、留学期間通して、毎月来る安否確認メールのリンクに飛んで生存報告をする以外にやり取りはなかった。

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

航空賃:ANAで往復12万ほど、教科書代:1科目1冊6,7000円ほど、家賃:1ヶ月44000円(3445SEK)ほど、食費:基本自炊で月4,5万円ほど、交通費:月8000円ほど、娯楽費:余ったお金で主に旅行していたので、その他の娯楽で言えばお酒代くらい。

・留学に要した費用総額とその内訳

留学期間の始まる前の1ヶ月の旅行も含めると、  
旅行:30万弱、生活費:月6万、航空賃:12万などなど計90万円弱ほど。

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)

交換留学申請時に併せて紹介される全学交換留学派遣用奨学金を受給した。  
月8万円返済不要。クレジットカードを中心に生活すると思うのだが、本奨学金の受給日は月の最終水曜日で決済日より後になることが多いので注意。4月分の奨学金の振込に関しては、年度はじめの外部資金の振り込み日程の都合で、通常の4月の最終水曜日ではなく、5月上旬の振込になっていた。

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)

大学併設のジムで筋トレ、散歩、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)

よく整っている

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

食堂は美味しいしビュッフェ形式なのだが、無論高価なため(1300円くらい)自炊しに帰宅、お弁当持参の学生が多い。ケバブ、ハンバーガー、ピザを売るジャンクフードのお店もあるのでたまに利用していた(800円くらい)。

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

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

ライフワークバランスの重要性など。

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

インターネットでひたすら情報検索。

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

自然が美しいので、自然が好きになった。多忙で闇雲に生きる毎日も充実していて良いものかもしれないが、一つ一つを大切に、ゆっくり生きて行くのも健康的で幸せなものだと実感した。

②留学後の予定

就職活動、勉学に励む。

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

わからないことがあれば一人で悩むよりも人に聞くのがずっと早いです。

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

<http://www.swedenabroad.com/ja-JP/Embassies/Tokyo/8/2/>  
<http://dent-sweden.com/study-abroad/student-visa>

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。