

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10月19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:	スウェーデン王立工科大学
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
	<input checked="" type="checkbox"/> 5. 民間企業(業界: 未定)		6. 起業
	7. その他()		

派遣先大学の概要

ストックホルムに位置する工科大学

留学した動機

専攻している経営戦略・国際経営について、日本以外の国で学ぶことで自らの将来の研究視野を広げられると考えたため。また、学生のうちに国際経験を積むことは職業選択の際や社会人になって仕事をする上でも役に立つと思ったため。

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	A1	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
	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	A2	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2019	年	修士1	年生の	4	月頃に 行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位				58	単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位				27	単位
	留学後の取得(予定)単位				70	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2014	年	4	月入学	2019	年
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:

大学院に進学することを考えており、そこでの研究テーマを決めるにあたって自分の専攻についての視野を広げておきたいと思っていたため学部での留学を希望した。本来ならば学部三年の夏季から一年留学しようと考えていたが、選考段階で落ちてしまったため、三年の冬季からのプログラムに再応募した。

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)

事前にシラバスなどを読んで興味のある授業を見つけておくのが良い。寮の手続きは大学側が全てやってくれたので、スウェーデンに到着してから契約書にサインするだけで済んだ。履修登録は最初のオリエンテーションで手順が丁寧に説明されるのでそれに従えば良い。

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)

ビザは不要だったが、'residence permit for studies'という種類の居住許可を取らなくてはならなかった。申請から許可通知が来るまでには1週間ほどであったが、時期によっては最大3ヶ月かかることもあると聞いた。オンラインで申請可能で大使館に行く必要もないので、大学から留学の許可がおりたらすぐに申請するのが良いと思う。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

特に何もしなかった。

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)

東大の指示に従って留学保険に加入したが、それ以外には何も入らなかった。

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)

留学関係の申請書類を提出した以外は、特に何もしなかった。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

英語のスピーキング能力に不安があったため、オンライン英会話をしていた。また、スウェーデン人は皆英語が堪能だと聞いていたため、スウェーデン語については何も勉強せずに渡航した。

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

スウェーデンの冬は非常に寒く雪もよく降るので、防寒・防雪グッズは必須。寮のベッドにシーツや毛布が備え付けられていない場合もあるので、事前によく確認した方がいい。

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
Entrepreneurship and Innovation	7.5	●			
Brand Portfolio Management	6	●			
Leadership and Power in Industrial Organisations: Perspectives of Gender and Diversity	6	●			
Swedish Society, Culture and Industry in Historical Perspective	7.5	●			

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)

毎授業でリーディングの予習であったり、ディスカッションやプレゼンがあったりなど、授業準備はしっかりする必要があった。全体的に、課題提出の際はグループワークの占める割合が高かった。特に印象に残っているのは、ジェンダー・多様性を経営組織の観点から学ぶ授業である。自分にとって斬新な切口であり、また、この分野の実務に携わっている専門家を招いたレクチャーなどもあり、ジェンダーや多様性の面で先進的なスウェーデンならではの授業という感じがしてとても面白かった。

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
平均して1週間に4コマほどの授業があった。平日の空いた時間は大学の図書館で授業の予習や復習をすることが多かった。
④学習・研究面でのアドバイス
授業にしっかり出席して教授の話を聞いていれば、そこまで内容理解に苦しむことはないと思う。私の場合は、英語の論文を読むのに慣れていなかったため最初はリーディングにもとても時間がかかっていたが、何本か読むにつれてだんだんと処理速度が上がっていったように思うので、初めのうちはとにかく量をこなすというのも手段かもしれない。
⑤語学面での苦勞・アドバイス等
日常会話レベルで困ることはあまりなかったが、授業中のディスカッションなど専門性の高い話題では語彙力不足で苦勞することが多かった。授業前の予習を行う際に、関連のありそうな語句についてある程度調べて準備しておくのが良いと思った。
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)
大学が手配してくれた。大学から地下鉄で一駅大きな国際寮で、一人部屋だったがキッチンのみフロアで共有だった。他の大学の学生も同じ寮に住んでいて、常に賑やかな感じだった。また、寮のすぐそばには湖やハイキングコース、羊の放牧場などがあり毎日癒されていた。電気代、水道代、ガス代、インターネット代など全て含めて家賃は4100SEK/月。
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)
スウェーデンは季節による日照時間の差が大きく、体を順応させるのが大変だった。大学と寮はどちらもストックホルム中央駅からメロで数駅の好立地で、買い物などで困ることはなかった。物価が高いため基本外食は控え、自炊中心の生活だった。また、現金使用不可のお店も時折見かけるほどスウェーデンは非常にキャッシュレス化が進んでおり、ほとんどの支払いはカードだった。
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)
治安は良く、特に問題なかった。冬の日が短い季節は気分が塞ぎ込みがちだったので、意識して外出を多くするなどリフレッシュを心がけた。
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
15万(家賃:6万円、食費・生活費:5万円、交通費:1万円、旅行・娯楽費:3万円)
・留学に要した費用総額とその内訳
100万円
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)
短期・超短期海外留学等奨学金(月7万円)
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)
大学内でのLanguage Cafeという学生同士の集まりに毎週参加し、英語やスウェーデン語を教わる代わりに日本語を教えた。

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)	
オリエンテーションは丁寧で、その後も何かわからないことがあればいつでも相談できる窓口が大学内にあり安心だった。	
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)	
図書館は洗練されたデザインで、勉強するのに良い環境だった。	
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	
留学中の授業でのグループワークを通じて、文化や価値観が違う人と協働することについてのイメージが少しは湧いたように感じる。その上でグローバルに働く、ということについてさらに関心が高まった。	
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	
	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	
スウェーデンではアジア人は珍しいが、自分がマイノリティであることへの漠然とした不安は半年間で徐々に薄らぎ、他人と違う自分を受け入れられるようになった。また、授業での度重なるディスカッションを経て、自分の意見をしっかりと主張した上で、他の人の意見も聞き、より良い案に昇華していくという過程ができるようになったと感じる。	
②留学後の予定	
大学院に進学	
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	
留学をするにあたっての懸念点の多くは、留学が終わった後に振り返ると些細なものであったように感じるので、迷っているくらいなら絶対にチャレンジした方が良いと思う。	
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	
スウェーデンに留学していた人のブログ	
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 7月 4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:	スウェーデン王立工科大学
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
	<input checked="" type="checkbox"/> 5. 民間企業(業界: 建築)		6. 起業
	7. その他()		

派遣先大学の概要

スウェーデンの大学の中で理工系ではヨーテボリのチャルマースと並ぶ名門校。コンピューターサイエンスの研究が強い印象。スウェーデン人のほか中東やインド、中国からの留学生を多く見かけた。

留学した動機

北欧諸国での建築教育や、自然と暮らしのつながり、インテリア等に興味があったため。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2016年	修士2	年生の	S2	学期まで履修
②留学中の学籍:	休学				
③留学期間等:	2016年	8月~	2017年	6月	
	年時に出発				
④留学後の授業履修:	2018年	修士2	年生の	A1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	年		年生の		月頃に
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			26	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			26	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2015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:	4年		ヶ月間		
⑨留学時期を決めた理由:					

大学院入学後に最速でKTHに留学できる時期が修士2年だったため。あとから知ったが、大学院に合格していれば学部4年次に出願し、修士1年の夏から留学することも可能なようだった。

留学準備

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)

留学に必要な語学の試験を早めに受けておくこと。書類を早めに提出すること。(自分は先延ばしにし、直前で方々に必要な書類を集めに走り回ることとなった)

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)

交換留学生は学生ビザを申請する。これも4月にletter of acceptanceを受け取ったら即効で申請できるよう、ビザに必要な生命保険の加入証明証や銀行の残高証明(ゆうちょは即日で発行してくれる)をあらかじめ用意しておくこと

③ 医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

虫歯を治した

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)

学校で勧められた保険に加入した

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)

留学届を専攻事務室に提出した。建築学科は単位認定を行っていない。

⑥ 語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

留学生が多いスタジオを履修したり、language partnerをやってみたりした。IELTSは添削の通信教育を行った。

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

海外対応変圧器、sim freeの携帯電話、歯ブラシ(スウェーデンのは大きい)

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
Orientation; History, Theory and Technology of Architecture	3		Studio Project, Advanced Level (A42B13)	12	
Seminar Course, Advanced level 4HT	3		Swedish A1 for Engineers (LS1502)	7.5	
Seminar Course, Advanced level 4VT	3				
Studio Project, Advanced Level (A42A13)	12				

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)
<p>学期始まりにクラッシュコースとしてオリエンテーションコースが一週間、その後は週一回のセミナーコースとスタジオのみが授業だった。スタジオはテーマごとに9つに分かれており、各スタジオ25人程度(修士1年目と2年目合同)。スウェーデン人と留学生(正規とエラスムス)の割合は1:1程度。自分のいたスタジオはドイツ人と中国人が多数派で半分半くらい、あとはスウェーデン人5人、フランス人3人、フィンランド人と日本人(私)一人ずつ。スウェーデンの成績評価はpassかfailしかないため、モチベーションは学生によってかなり違った。</p>
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
<p>スタジオを履修していた秋学期は毎日学校に行き、11月下旬-12月下旬は朝9時前に学校に行き、夜10時半ごろまで作業していた。ただでさえ短い日の光がある時間を建物にこもって過ごすので、精神状態もあいまって毎日が夕方か夜のような気持ちだった。</p>
④学習・研究面でのアドバイス
<p>日本の建築について英語で説明できると話のネタになると思います。(あとプレゼンでも役にたつかも)</p>
⑤語学面での苦労・アドバイス等
<p>最初は英語ネイティブの学生とドイツ人の英語が早くて半分くらいしかわからなかった。でも結局話している内容は大体いつも一緒なので、そのうちわかるようになります。交換留学に関してはスウェーデン語は必要ありません(実務的な面で)</p>
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、宿舍の様子、見つけた方法など)
<p>出願の際に学校にアパートを斡旋するよう希望したため、KTHキャンパス内の学生向けアパートに運よく入居できた。非EU圏の学生にプライオリティがあるらしく、同じ交換留学生でもフィンランド人の友達は電車とバスで1時間かかる郊外の学生アパートに入居して通学がとても大変そうでした。</p>
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)
<p>学部時代を北海道で過ごしたため、寒さと雪に関しては全く問題がなかった。冬は3-4時ごろに暗くなるので、まだやることがあっても家に帰りたくなります。銀行口座は滞在期間が一年未満の交換留学生の場合、振込みと貯蓄だけが可能なBasicな銀行口座しか開けません(しかも申し込み時に6ヶ月以上の滞在期間がある場合のみ)。交換留学をする分には、クレジットカードと、プリペイドカード(マネパカード、現地atmで引き出し可能)がお勧めです。出発前に日本の銀行口座ではネットバンキングができるように手続きを忘れずに。</p>
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)
<p>治安は日本と同じくらいで安全(もちろん常識的な範囲で気をつけていれば)。医療費は医療保険がない外国人の場合、とてもお金がかかると思います。私は11月ごろに歯のクラウンが取れ、治療を検討しましたが、一本直すのに1万円とかだったので、帰国するまで待つことにしました。</p>
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>家賃(光熱費、インターネット、家具キッチン付)で6500SEK、スウェーデン語のクラスの教科書代650SEKくらい、食費3000SEK?(料理が好きなので色々な食材を買って試したりしてました。コンビニ弁当だとしょぼいサンドイッチでも40SEKくらいするので、みんなお弁当を作って持っていました)、携帯(通話、ネット)毎月300SEKくらい</p>
・留学に要した費用総額とその内訳
<p>航空運賃往復約20万(エミレーツ)、荷物を日本から送ってもらったのが4万くらい</p>

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(往復渡航費+月16万)+埼玉発世界行き(14万)

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)

後期はスタジオを履修せず、現地の設計事務所でインターンを行った。いろいろな人と知り合いたったのでカウチサーフィンのホストとしていろんな国からの旅人を泊めた(スウェーデン人の友達はカウチサーフィンでできました)

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)

学期中であれば対応が早い。困ったことがあれば留学生担当の人にメールですぐに聞いてみるべき。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

図書館は広くてきれいでいつも勉強する学生で混んでいました。食堂はありませんがカフェが学内に何箇所かあります(コーヒーをよく買いました)。学内にジムがあり、ヨガ教室やエアロビのクラスが毎日行われています(御殿下ほど安くはありませんが)。プールはありません。

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

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

海外の設計事務所で働きたいと考えていたが、そのビジョンがより明確になった。卒業後はスウェーデン建築家として働きたい。

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

- | | |
|--|--------------------------|
| | 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

一年前の自分は今の自分の心境や、どんな人々が自分を困んでいるか想像もできませんでした。インターン先探しや、その後のビザ申請など、一時はどうなるかと思いますが、そうした経験を通じて強くなれた気がします。また、色々な国からきた色々な人にあって、細かいことがどうでもよくなり物事に関する許容範囲が広がりました。自分が社会の中で外国人であるという弱い立場におかれたり、移民の人と接することで、日本で暮らす海外出身の人や留学生の苦勞に非常にシンパシーを感じるようになりました。

②留学後の予定

今のインターン先でもう一年間インターン

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

少しでも留学したいなと思ったら、行ったらいいと思います。世界は広いです。今心配していることは多分帰ってきた頃にはどうでも良くなっていると思います。

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

東大の国際交流課のホームページ、IELTS対策関係の書籍・webサイト

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。