

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年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2019/1/26

■ID:A18073

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: スウェーデン王立工科大学(KTH)

■留学期間/Program period: 8/2/2018 ~ 12/28/2018

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 経済学研究科マネジメント専攻

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 修士2年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

北欧に興味を持ったから。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2018年/Academic year / 修士2年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2019年/Academic year / 修士2年/University year / A2学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

就活が終わって、修了までの半年間。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

Marketing Management /7.5

Internet Marketing /7.5

Swedish Society, Culture and Industry in Historical Perspective/7.5

Swedish A1 for Engineers /7.5

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad:

授業時間以外のグループワークがとても多い、日本より勉強のロードが重い。

■留学先での1学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester:

4~6科目/Subjects / 21以上単位/credits

■1週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week:

16~20時間 時間/hours

■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
文化活動, ボランティア
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
language cafe のボランティアをした。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
ヨーロッパ旅行

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities :
図書館が綺麗、食堂がなかった。
■ サポート体制/Support for students :
最初にスウェーデン語の授業があった。

プログラム期間中の生活について/About life during the program

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
学生寮
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
個室の寮、キャンパス内にある、学先の大学が斡旋してくれた。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
スウェーデンの冬は暗いキャンパス周辺は治安がとてもいい食事はほとんど自炊。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
主にクレジットカード、現金はあまり必要ない。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
暗い時期にビタミン D を取った。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :
個人情報、履修リスト、事前にシラバスを読むことをおすすめ。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
インターネットで申請、保険が必要だった。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
胃薬、風邪薬、痛み止めを持って行った。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学指定の保険に加入した。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
論文題目届の事前提出。
■ 語学関係の準備/Language preparation :

特にしなかった。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	170,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	20,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	46,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :

家賃/Rent	80,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :

受給した。

■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :

東京大学海外派遣奨学事業

■受給金額(月額)/Monthly stipend :

80,000 円

■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :

■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

大学(本部)からの紹介

今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :

Marketing Management /7.5

Internet Marketing /7.5

Swedish Society, Culture and Industry in Historical Perspective/7.5

■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
26 単位/credit(s)
■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :
22.5 単位/credit(s)
■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :
4 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :
2019 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
新しい環境で問題を解決する能力が高まり、物事を考える視野が広がった。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
様々な国の文化を理解することが大切。
■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :
グローバルな視野を持った。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
いずれも行っていない。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業、メーカー
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
とても良いチャンスで、留学した方が良い。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
Go Global Web サイトの留学体験談

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年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2019/6/5

■ID:A18074

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: スウェーデン王立工科大学(KTH)

■留学期間/Program period: 8/2/2018 ~ 6/4/2019

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部都市工学科都市環境コース

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部4年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

一度してみたく、行ける最初の機会に応募した。留学先の大学には大学の体験活動プログラムで一週間ほど訪れたことがあり、授業やキャンパスをみてよいと思った。院試前の1年間海外に行っていたことは不安要素ではある。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2018年/Academic year / 学部4年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2019年/Academic year / 学部4年/University year / A1学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

サークルの関係で日本に居なくても良い最初の時期だった。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

Sustainable urban planning and design/15

Sustainable buildings/7.5

Global energy market and system in transition/7.5

Transdisciplinary approach for system innovation/7.5

Strategic environmental assessment/7.5

Natural resource management tools/7.5

Environmental industrial technology for clean production/7.5

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad:

どの授業プロジェクトについて学期を通してのグループ課題があり、その課題を通じて実践的な部分も学べ

る。
■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :
1~3 科目/Subjects / 21 以上単位/credits
■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
21 時間以上 時間/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
スポーツ
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
学生用のスポーツのコースに学期を通して参加していた。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
友達とご飯を作ったり散歩をしたり、時には旅行をした。

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities :
図書館は充実していた。スポーツ施設も大学内にあった。大学の wifi は良かった。寮は自分でインターネット契約をしなければならないが、大学側もインターネット会社もスウェーデンのマイナンバーを持っていない人の契約についてあまり慣れていないので苦労した。
■ サポート体制/Support for students :
教授と生徒の距離が近く、アドバイス等も充実している。

プログラム期間中の生活について/About life during the program

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
学生寮
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
KTH(留学先)に申請した。KTH からのメールに方法は書いてあった。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候は寒いがこの防風コートを着れば大丈夫だった。冬の暗さが厳しかった。大学周辺は治安も良かったが、どこにいてもスリには気を付けるべき。外食は高いので友達と食べる時も作って食べることが多い。昼食も弁当を持参している人が多数。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
スウェーデンはクレカがどこでも使える。現金は友達にお金を返すときや一部のフリーマーケット等でのみ使った
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
一度病院に行ったとき、大学に入った保険会社の指示通りの手続きを病院が受け付けてくれず苦労した。しかししつこく方法を聞けばあちらなりの方法で対応はしてくれる。スウェーデンなど日本人医師のいないところではこちらの保険のシステムに馴染みないと思われるので、体調面で不安なところは事前に日本で

見てもらうとよいと思う。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

奨学金、大学への提出物の提出。KTH の授業については KTH の先生に連絡を取った。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

residence permit の申請。3 か月かかると書かれているが申請に必要な保険の書類が手に入るのは出国 2 か月前なので、保険の書類が入ったらすぐに申請できるように他の書類を準備しておくといよい。

■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :

歯医者は保険がきかないので歯医者に行っておいた。

■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

東京大学指定のものに入った。

■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

留学届を出した。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

BBC のニュースを見たりしていた。スウェーデン語をオンラインで勉強した。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	200,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	726,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	15,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	150,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :

家賃/Rent	66,000 円/JPY
食費/Food	43,000 円/JPY
交通費/Transportation	6,840 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	15,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :

受給した。

■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
JASSO
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
80,000 円
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
大学(本部)からの紹介

今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :
未定
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
90.5 単位/credit(s)
■留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :
0 単位/credit(s)
■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :
7 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :
2020 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

■留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
今後も海外に行くときに対する自信や目標ができた。またこちらの授業が関心あることで東大の学部に行った頃とはアプローチも違い面白かった。教授ともコネクションができたのは良かった。心残りなのはこちらで授業を取ったり新たなことに取り組む間に初期の目標が薄れ思うようには達成できていないこと。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
スウェーデンでは社会背景や価値観の影響で、キャリアに対して焦らずやりたいことを優先したり転職や学生に戻ることにに対してオープンである。今までの自分が焦ったり周りに流されたりしていたことに気づいた。
■留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :
メリットは海外の企業についてスウェーデンにいる間に少し知れたこと。私の場合は留学による留年をすることで就職活動の方法が変更になる最初の年に就職活動をする予定になったが、それがメリットにもデメリットにもなりうるかもしれない。
■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
派遣先大学での就職活動イベントに参加した, 学外の就職活動イベントに参加した

■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):

研究職, 公的機関, 民間企業

■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :

不安に思うことや留学先で思い通りにいかないこともあるかもしれませんが、留学先でそれを克服する方法やできることの可能性は来てみればそれ以上あるので安心して考えてみてください！

■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

東大の工学部の国際交流サイトの先輩の体験記、その他ネットで他大学で同留学先の人々の体験記も見ました。

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年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2019/6/18

■ID:A18075

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: スウェーデン王立工科大学(KTH)

■留学期間/Program period: 8/2/2018 ~ 6/6/2019

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学系研究科化学生命工学専攻

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 修士1年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

自分が温室育ちであることに自覚はあって、このままではまずいと大学在学時に感じていた。異国の地で一人生活していく中で成長できると考えていたが、留学中の具体的な目的がなかなか見つからないことに悩んでいた。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2018年/Academic year / 修士1年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2019年/Academic year / 修士2年/University year / A1学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

留学ができれば、留学先で研究をしたいと考えていた。修士1年時は、卒論研究で学んだ研究の基礎を留学先で生かせることと、帰国後の就活や修士論文を進めやすい時期だと思った。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

Advanced Organic Chemistry / 7.5hp

Polymer Physics / 7.5hp

Project Work in Fiber and Polymer Technology / 15hp

Project Work in Fiber and Polymer Technology / 30hp

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad:

P1で履修した授業は、講義、ラボワーク、演習をそれぞれグループで行う授業であった。Advanced organic chemistryは反応を覚えるのではなく、反応が起きる原理を重視する授業でとても面白かった。P2からP4にかけて個人で研究に所属しプロジェクトをする授業をとったため、毎日研究室に赴き、資料を読

んで実験をし結果をまとめディスカッションしていた。東大で所属していた研究室とは分野の異なるプロジェクトであったため、0 から始めることは大変であったがその分学ぶことは多かったと思う。

■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :

1~3 科目/Subjects / 21 以上単位/credits

■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :

21 時間以上 時間/hours

■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :

スポーツ, 文化活動

■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :

テニスが好きなので、ストックホルム大学でテニススクールに通ったり友達とコートを借りてテニスをした。大学内で Language cafe と呼ばれる集まりに毎週参加し、日本語でスウェーデン人や留学生との交流があった。

■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :

家事、テニス、散歩、映画鑑賞、料理、友達と出かける、旅行など

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities :

図書館は開放的で明るく、勉強に適した環境であった。wifi は KTH から与えられた eduroam が使える。

■ サポート体制/Support for students :

生徒と先生の距離が非常に近いので、わからないことがあっても気軽に質問できた。

プログラム期間中の生活について/About life during the program

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :

学生寮

■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :

渡航前に寮の申請をしたため、寮は KTH が手配してくれた。KTH は複数の場所に寮を持っているが、その中でどこになるかは全くのランダム。僕の寮は Sodermalm というレストランやスーパーが多い島に位置していたので、買い物に困ることはなかった。キッチン付きの一人部屋で家賃は電気代、ガス代、水道代込みで月 5,500SEK(およそ 70,000 円)。洗濯は共用で、予約して無料で使える。インターネット代は別途かかり、自分で契約する必要があった。キャンパスの寮はさらに家賃が高く、大学から 1 時間かかる寮もあった。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :

6 月から 8 月にかけては半そで短パンで過ごせる日が多い。9 月から徐々に寒くなり、11 月から 3 月にかけて長い冬が始まる。冬は寒いうえに日照時間が短いため、憂鬱になる日が多かった。積極的に人と会う約束や旅行をすることで気持ちをコントロールした。Press byrån というコンビニで買える定期(590SEK)でストックホルム市内のバス、地下鉄、トラム、フェリーすべて利用できる。レストランや食堂の値段も高いので、時間がない時以外は自分で昼食を用意し学校に持っていった。出国前に日本で SIM ロック解除し、

SIM カードは現地のコンビニで購入したものを使った。

■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :

渡航前のビザ申請時に滞在期間によってある程度の預金残高が必要とされる。スウェーデンはキャッシュレス化が非常に進んでいるため、クレジットカードやデビットカードなどは必須。お金の貸し借りなどで現金が必要な場面もあるので、現地で紙幣を引き出せるデビットカードは持って行ったほうが良い。

■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

大学を含め全体的にはヨーロッパの中ではかなり治安が良いと思うが、油断は禁物。都心部から離れると雰囲気が悪い地域があったり、スマホを地下鉄でとられた友達もいた。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

KTH 合格後は online application と呼ばれるサイトに書類をアップロードして、手続きを進めた。必ず KTH の寮を希望する欄にサインする。自力で寮を探すのは非常に難しい。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

銀行で発行してもらった残高証明書が一度却下され、再発行などに時間をとられたため申請からビザが下りるまで 1 か月要した。ビザが下りたのは 6 月末。

■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :

本郷キャンパスの保健所に予約し、スウェーデンに行く旨を伝えた。医師から受けたアドバイスに基づいて予防接種を受けた。

■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

東大の指示に従って留学保険に加入した。

■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

出国前に試験やレポートを終えたので、履修関連では特にしていない。留学関連の申請書類を工学系研究科に提出した。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

スウェーデン語は一切勉強しなかった。英語に不安はあったが、他の準備に追われそこまで手が回らなかった。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	180,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	9,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	89,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

--

■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	70,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	7,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	2,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	
その他 1 年で 300,000 円。	

■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給した。	
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
80,000 円	
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部)からの紹介	

今後の予定について/About your future plans

■ 留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :	
特になし。講義関連で必要な卒業単位があと 1 単位のみのため。	
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
10 単位/credit(s)	
■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :	
0 単位/credit(s)	
■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :	
20 単位/credit(s)	
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :	
2021 年 3 月	

留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :	
スウェーデン含め世界各地の友人ができたこと。今後スウェーデンや留学生の地元を訪ね会って話したいし、ぜひ日本にも来てもらいたい。また、はるばる日本から訪ねてくれる家族と友人の存在に改めて感謝した。研究では自分が考えていることを伝える能力を身に着けたと思う。わからないことをきく際に、自分が	

現在どういう現状で何が必要か整理しながら質問することで相手に対応しやすいおように心がけた。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
さまざまな価値観に触れることで選択肢が増えたと思う。
■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :
就活のタイミングが難しいなどのデメリットがある。留学中はうまくいかないとき、自分の考え方を疑って考え直し行動してまたうまくいかないというサイクルが続くので、自分の将来のビジョンや考え方が変化すると思う。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
学外の就職活動イベントに参加した。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
研究職、民間企業
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
英語が不安な方がいるかと思いますが、KTHの英語の要件はそれほど高くないし、スウェーデン人の英語はとても聞き取りやすいので他の国よりその点はそこまで心配する必要はないです。ストックホルムは近代的でありながら旧市街地や自然が共存する非常に美しい街です。そのような場所で勉強でき、世界中の人と友達になれる機会があるのは非常に幸運だと思うので、迷っている方は勇気をだして挑戦してみてくださいと思います。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
過去に KTH へ留学していた方々の体験記