

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: 2019/7/25

■ID:A18079

■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: ルンド大学

■留学期間/Program period: 8/20/2018 ~ 6/9/2019

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部第3類

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部3年

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

スウェーデンの介護制度とスウェーデン語の学習の機会が欲しかった。

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 / 学部3年/University year / S1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:

2018年/Academic year / 学部3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:

留学希望大学への1年間の留学期間の開始時期がこの時期だったため。

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:

Swedish Language for Exchange Students Level 1~3 /7.5

*3Swedish Welfare Policy/7.5

Swedish Social Work/ 7.5

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

分量は東大の授業より少し事前課題が多い程度。

■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 / 11~20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:

スポーツ, 文化活動, インターンシップ
■ 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 :
スポーツはウエイトリフティングを始めました。文化活動については、日本人留学生と日本語学科の学生と共に、300人規模の日本文化イベントを開催した。留学期間終了後に、1か月インターンシップを介護施設で行った。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
黙々と勉強していた。

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

■ 設備/Facilities :
何不自由ありませんでした。
■ サポート体制/Support for students :
充実していました。

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, ホームステイ, Airbnb。
■ 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 :
知人の紹介。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
交通機関は日本以上のクオリティです。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
クレジットカード決済がメインです。
■ 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 :
日照が短いので、精神衛生の維持が肝要。

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 :
スウェーデンへの学生ビザ取得確認書類、東京大学在籍時の取得単位
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
移民問題のため、スウェーデン移民庁
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
特に無し。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
海外留学付帯保険
■ 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 :
留学にかかる必要書類の提出。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

TOEFLiBT 100

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	300,000 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.)	10,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	30,000 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)	30,000 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	360,000 円/JPY
食費/Food	100,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 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 :

トビタテ留学 JAPAN

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

60,000 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? :**

知人から聞いた。

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 :**

None

■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :

28 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 :
80 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 :
語学の涵養、自分の価値観の相対化。
■ 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 :
自分の進路に新しい選択肢を与えてくれた。
■ 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 :
日本国内の線路から、幾らか、抜け出せる。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
現地でインターンシップに参加した。社会人との接点をもつように心がけた。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
専門職(法曹・医師・会計士等)、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 :
自分が何故、留学したいのか、恥ずかしいことも含めてすべて洗いざらい具体化・実現のための手立てを明確にしておくと思いいます。
■ 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 :
特に無し。

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: 2019/6/20

■ID: A18080

■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: ルンド大学

■留学期間/Program period: 8/20/2018 ~ 6/9/2019

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 経済学部経済学科

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部3年

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

留学を決めた時期は3年次の8月ごろ。兄から留学を勧められたことと、インドへ行って英語が喋れずに悔しい思いをしたことが重なり、1年間留学をして英語力を高めながら広い世界を見たいと思い突如留学を決意した。

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 / 学部3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 :

まず進振りを終えてから留学を必要があったので3年次を選んだ。また留学をする場合1年留年することは決めていたので1年間の留学後に21卒の就活に参加するためにこの時期を選んだ。

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 :

Swedish: Introductory course for exchange students/3.0

Modern design in Scandinavia/7.5

Economic History: Swedish Economic Development/7.5

Entrepreneurship: Social Innovation- a strategy for sustainability/7.5

Swedish History from a Nordic Perspective/7.5

Greening the Economy - Lessons from Scandinavia/7.5

Globalization in the Pre-Modern world/7.5

Economic Change: Labor market and the Population/7.5

The Religious impact of Migration in Sweden/7.5
■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
1つのコースに関して授業は週に1~3回程度。各2~3時間程度。予習として20ページのarticleを2~3本読むことが多かった。授業によっては毎週グループによるプレゼンテーションをしないといけないものがあり、頻りにグループで集まって準備をしないではならなかった。印象に残っているのは social innovation の授業。グループワークが多く良い経験となった。
■ 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 :
スポーツ, ボランティア, インターンシップ
■ 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 :
スポーツに関しては地元のサッカーチームに所属した。週2回の練習、また週末には試合があった。3ヶ月ほど赤十字社のセカンドハンドショップでボランティアをした。週1回5時間程度店員として。大学の周辺地域のスタートアップについての記事を書くライターとしてのインターンシップを行なった。無給。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
サッカーの試合。なければ旅行。

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

■ 設備/Facilities :
図書館は各学部の建物の中についているが閉館が夜7時と早く、また日曜は空いていない。ジムが街の中に何個もあり、よく利用をしていた。食堂みたいなものはないが購買はある。美味しいものがないので基本行かない。wifiはeduroamが使えるので非常に良い。
■ サポート体制/Support for students :
language cafe はよく開催されていた。またライティングサポートがあるのでレポートの際には利用した。自分から探せば色々なサポートはあったと思う、自分はあまり利用しなかったが。

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 :
大学が提供するサイト(LU Accommodation)で申し込みをした。コリドールームを希望していたがキッチン・シャワー付きの一人部屋になってしまった。設備はとても綺麗で家具も全て揃っていた。大学までは自転車で10~15分ほど。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
冬で1番寒い時でもマイナス6度程度とあまり寒くない。雪もほとんど降らなかった。冬に関しては日照時

間がとてつもなく短いので鬱にならないよう注意が必要。大学しかないような街なので特にアミューズメント施設は周りにない。どの寮の近くにもスーパーがあるので便利。移動に関しては自転車が基本。どこに行くにも自転車で 20 分あればいける。バスもあるが時間にルーズなのであまり使わない。食事に関しては物価が高いので外食は避けて自分でできる限り作るようにしていた。

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

全てクレジットカード。ビザとマスターカードの両方持っていたほうが良いとあるサイトで読んだので両方を用意した。スウェーデンで口座を開くには 2 年以上滞在することが条件なので 1 年の留学の場合は開設できない。

■ 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 :

治安はすごぶるいいので特に気をつけていたことはない。冬は日照時間が短く鬱になりそうだったので日が出ている時は積極的に外に出るようにした

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 :

web 上で志望理由書、CV を提出。またそれと同時に前期に履修したい授業の登録をした。特に難しいことはなかった。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

留学ビザを取得した。日本で web 上で申請をする。申請が通ったら通知書が自宅に届きそれを持ってスウェーデンへ行き、現地で移民局に行き residence permit card を受け取ることになる。大学からの受け入れ許可証、海外保険加入証明書、銀行の残高証明書、奨学金受給証明書の提出が必要。自分の時は申請から 1 週間程度で申請が通ったが年によっては移民の流入が多く時間がかかることもあるようなのでできるだ大学からの受け入れ許可証が届き次第すぐにビザの申請をできるようにその他の書類を準備した方が良いと思う。

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

3 年次 4 月の大学の健康診断以外特に何もしていない。

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

大学指定のものに加入したのみ。

■ 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 :

特に何もしていないが、帰ってきてからゼミに復帰できるようにするため手続きのみ行った。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

IELTS6.5 リスニングとスピーキングが弱かったので TED をひたすら見て表現を学んだ。

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	10,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel	80,000 円/JPY

insurance fee (designated by UTokyo)	
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	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	500,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
娯楽費は旅行代含む、また家賃の中に光熱費、インターネット代含む。	

■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 :	
The Fung Scholarships	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
50,000 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 :	
Modern design in Scandinavia/7.5 Economic History: Swedish Economic Development/7.5 Entrepreneurship: Social Innovation- a strategy for sustainability/7.5 Swedish History from a Nordic Perspective/7.5 Greening the Economy - Lessons from Scandinavia/7.5 Globalization in the Pre-Modern world/7.5 Economic Change: Labor market and the Population/7.5 The Religious impact of Migration in Sweden/7.5	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
40 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 :	

60 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 :
これまで大学生活で全くチャレンジしてきたことがなかったので、この1年間自分なりにもがけたことは大きかった。また地方出身で狭い世界しか見てこなかった人間なので留学中いろんな国に行きいろんな国の留学生と話しができたことは本当に大きかった。
■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 :
留学前は将来のビジョンが全くなかったが、留学中の経験から将来何がしたいかが見えてきた。なのでより明確な軸を持って就職活動に望めそうである。
■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 :
卒業を1年遅らせることになってしまったこと。帰国が6月過ぎになってしまうので準備が少し遅れる。
■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
現地でインターンシップに参加した。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
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 :
行くか行かないか迷うくらいなら行った方がいいと思う。行って損はないんじゃないかと思う。
■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 :
留学経験者のブログ、留学体験記

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: 2019/6/20

■ID:A18081

■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: ルンド大学

■留学期間/Program period: 8/20/2018 ~ 6/9/2019

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 文学部行動文化学科社会心理学専修

■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? :

大学入学前から留学をしたいと考えていました。そして3年生の夏にフランスに1か月のフランス語留学をし、その頃に長期の留学をどうしてもしたいと思うようになりました。1か月フランスで生活することで、様々な文化に触れることができ、もっともっと自分の視野を広げていきたいと思ったことが大きなきっかけでした。卒業が周りよりも2年遅れる事に少し抵抗はありましたが、留学で得られるであろうことを考えると、2年の遅れはさほど気になりませんでした。

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 / 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 :

部活動をしており、学部学生時代に4年間の部活動と長期留学をどちらも両立させたい、との思いがあったため、4年生を1度終了した2度目の4年生秋からの留学をするを選んだ。

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 :

- ・Swedish for Exchange Students Level 1 / 7.5 ECTS
- ・Swedish for Exchange Students Level 2 / 7.5
- ・Swedish for Exchange Students Level 3 / 7.5
- ・Swedish Society and Everyday Life / 7.5
- ・Modern Design in Scandinavia / 7.5
- ・Gastronomy: Sustainable Eating / 7.5

<ul style="list-style-type: none"> ・Economic History: Family and Work - Scandinavia in an International Perspective / 7.5 ・Scandinavian Model of Equality - Gender, Class, Ethnicity, and the Social Welfare State / 7.5
■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
<p>初回の授業で授業で使う教材を発表され、授業のスケジュールにどの教材を扱うかという情報も書いてありました。その為その授業前に教材を読んで Word に内容をまとめて授業に臨みました。教材を読んで Bibliography を書くというのは最終レポートを書くときにも役立ちました。</p>
■ 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 :
6~10 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 :
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 :
<p>フィールドホッケーチームに所属し、週 2 回水曜日と日曜日にホッケーをしました。9 月まではアウトドアで、10 月からはインドアで行いました。文化活動としては、5 月に他大学の日本人留学生とともに「和み祭」という日本文化発信イベントの企画をしました。</p>
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
<p>長期休暇にはヨーロッパ近隣諸国への旅行をしました。週末にはスウェーデン人の友達の家でクッキングパーティをしたりしていました。</p>

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

■ 設備/Facilities :
<p>学部によって一つの建物を持っており、それぞれにカフェテリアがあります。図書館は開館時間が非常に短いです。ただし、学部の建物自体は開いていることが多いので図書館外の勉強スペースで勉強していました。Wi-Fi はそれなりに良いですが、コンセントの数が非常に少ないです。スポーツ施設はメイン図書館の近くに一つある他、市内にも複数のジムがあります。メイン図書館の近くのジムは学生割引が良いらしく、通っている学生が多かったです。</p>
■ サポート体制/Support for students :
<p>とる授業によっては学習グループに分けられ、グループ課題があるため、そのグループで助け合って課題に取り組みました。大学としても学習グループを作ることを推奨しています。他のサポート体制については、大学オフィシャルのものは使ったことがないのでわかりません。</p>

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 :
<p>アパートなどの賃貸、到着直後 2 週間は Airbnb の宿に泊まりました。</p>
■ 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 :
<p>ルンド大学紹介の物件はことごとく断られ、宿泊先が見つからないままスウェーデンに入国しました。Airbnb もなかなか見つかりませんでした。ルンドは本当に宿を見つけるのが難しいので(ほとんどの人は</p>

LU Accommodation というところから見つかるらしいのですが、私ともう一人の東大留学生はほんっとうに見つからず苦労しました)早めに Airbnb を見つけてキャンセル無料であれば取ってしまうのも手だと思います。ただし、まずは Lund 大学からインストラクションが届くので、その通りに LU Accommodation への登録と AFBostader への登録をします。結局、学生メンターに相談し、ルンド大学日本語学科の学生が 1 年間部屋を貸し出すという Facebook の投稿をその学生メンターが偶然見つけた為、その人と契約をしました。個室のアパートメントで、家具付きでした。(私の場合は少し特殊で、通常は家具付きの物件は少ないと思います)学校のキャンパスまでは自転車で 10 分、歩いて 40 分、駅まで自転車で 15 分ほどでした。

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

気候は非常に過ごしやすいと思います。スウェーデンといっても最南端に近いところにあるので、冬は雪が降ることもそこまで多くありませんでした。また、冬の日短さも他の都市よりもましだと思います。ただし、私の留学中の冬は温暖な冬だったようです。大学周辺には何も娯楽施設はありません。また、いいレストランなどもないので基本的には自炊になると思います。タイレストラン、中華レストランはお手頃価格で食べれると思います。スーパーの食材自体はあまり高くありません。また、アジアンショップが 1 つあり、日本の食材も買うことができます(高いです)。隣町の Malmo というところに行くと少し大きなショッピングモールなどもあります。スーパーは ICA、Coop、Willy's、Lidl、NETTO などといったものがありましたが、Willy's、Lidl、NETTO が安いみたいです。Coop には日本のカップヌードルが置いてあります。交通機関はルンド市内は基本的にはみんな自転車で移動します。バスも便利です。私が留学の間はトラムの建設工事の真ただ中でした。いつになるかわかりませんが、1、2 年の間にはトラムも発達するようになりそうです。

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

クレジットカードがないと生活できません。キャッシュレス社会を目指しているため、バスを含め現金で支払いができないお店も多いです。1 年以上スウェーデンで生活をする人はスウェーデンの銀行口座を開くことができ、Swish と呼ばれるアプリでの決済が可能になります。スウェーデン人はたいてい持っていて、Swish で払うことのできるお店も多いです。また、Paypal も普及しています。クレジットカードは 2 枚用意していきしました。また、2 枚ともにキャッシングを付けて海外 ATM で現金を下ろせるようにしました。

■ 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 :

治安は良いです。よいと言っても、スリや置き引きなど基本的なことには注意すべきです。医療関係については、身体は健康体のまま留学を終えたのでわかりませんが、心のケアに関しては、自分のことをたくさん話せる友達を一人でも作ることが大事だと思います。

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 :

成績証明書、Statement of Purpose、Curriculum Vitae (レジュメ)、授業の受講申請を留学前に提出しました。英文の成績証明書は文学部の場合、発行までに少し時間がかかるので要注意です。授業の受講申請は Autumn セメスターの分のみ留学前に申請しました。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生用 Resident permit を Migrationsverket というページからオンラインで申請しました。オンラインで申請後 1 週間ほどで手紙の通知が届き、それを携帯してスウェーデンに入国し、入国後 Migration Office に予約をして行き指紋と顔写真を登録します。手続き書類の取得に時間がかかるので準備できるものは派遣

先から Letter of Acceptance を受け取る前から準備をして、それを受け取ったらすぐに申請することをお勧めします。特に時間がかかったものは英文の保険証明書と銀行口座の残高証明書でした。

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

学校の健康診断のみ受診して行きました。痛み止めと風邪薬は日本でよく使っていたものを多めに買って持っていました。

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

大学から指定された学研災付帯海外留学保険に加入しました。学校からのインストラクション通りに申請をしました。

■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 :

留学届の提出をしました。担当教員には事前に相談しました。

■語学関係の準備/Language preparation :

IELTS 6.5 でした。留学前には東大で開講されている英語の授業を聴講したり、TED Talk を毎日聞いていました。

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	155,000 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.)	6,800 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	18,720 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)	97,700 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 :

派遣先への支払いは、StudentLund という団体への登録費で、これに登録することが学生である証明になります(学割の証明に使いました)。語学の教科書は、私は本屋で新品を買いましたが、教科書のセカンドハンドショップもあり、安く抑えることが可能です。ただし、ほとんどの語学以外の授業はオンラインの教材を用意しており、また、学校でスキャンが無料でできる為、学校の図書館で借りてスキャンデータを保存することなどもできます。

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

家賃/Rent	63,700 円/JPY
食費/Food	25,000 円/JPY
交通費/Transportation	4,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	62,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

私の場合、家賃はやや高く 5,600sek (63,700 円程)でしたが、平均的な家賃は 3,000~4,000sek (34,000~45,500 円程)だと思います。交通費は基本的に自転車で生活できるのもっと抑えることができます。娯楽費は主に近隣諸国への旅行費です。

■ 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 :
日本学生支援機構 (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 :
<ul style="list-style-type: none"> ・Swedish for Exchange Students Level 1 / 7.5 ECTS ・Swedish for Exchange Students Level 2 / 7.5 ・Swedish for Exchange Students Level 3 / 7.5 ・Swedish Society and Everyday Life / 7.5 ・Modern Design in Scandinavia / 7.5 ・Gastronomy: Sustainable Eating / 7.5 ・Economic History: Family and Work - Scandinavia in an International Perspective / 7.5 ・Scandinavian Model of Equality - Gender, Class, Ethnicity, and the Social Welfare State / 7.5
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
70 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 :
16 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 :
16 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 :
日本人としての固定観念が自分の中に強く根付いていることに気づき、日本という国、文化を客観的に捉えなおすきっかけになりました。また、様々な国籍、バックグラウンドを持つ人々と話すことで、自分の世界がより広がり、他の文化に対する興味が一段と深まりました。
■ 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 :

私はこれまで日本ではなく海外で働きたい、という気持ちが強かったのですが、留学を通して日本の社会問題(特にジェンダー問題について)に興味を持つようになり、日本社会をより良くするために日本で働きたいと考えるようになりました。

■ 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 :

留学で得られた価値観や行動力を高く評価する企業は多いかもしれませんが、ただ、留学で得られたものが自分の強みになることはあるとは思いますが、「留学をすること」によってキャリアや就職活動にメリットやデメリットがあるとは思いません。大事なのは留学を通じて得られたものなので、特になにも得られるものが無ければ何も影響はないと思います。就職活動のデメリットとしては、日本の就職活動が活発な3月から6月に日本にいない為、通常の波に乗れないことです。ただ、それでも留学生を対象としたフェアなどがあるのでしっかりと準備をすれば問題はないと思います。留学前から就職活動に向けてしっかりと準備をしている人は何も問題なく進むと思います。3、4月の会社の説明会になかなかいけないので、留学前に自己分析と企業分析はやっておいて損はないと思います。

■ 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。留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した。

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

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 :

自分とは異なる価値観を持った人と交流することは自分の視野を大きく広げてくれるきっかけになります。様々な考え方を否定することなく、いろんな人と話し、いろんなことにチャレンジすると良いと思います。かつ、自分の意見をはっきり持っている、その意見を言ったときにその意見に対する反応を見ることができ、それも自分の意見や考えを深めるのに役立ちます。また、海外の社会や文化についての理解を深めるだけでなく、日本社会、日本文化について再考し理解を深めるきっかけにもなります。日本人である、とまわりに認識され、日本についての質問をよくされました。そのたびに自分が知らないことがあると調べ、他文化と比べて違いを考え、良い点・悪い点を考えることができました。他の国の人たちにも、是非日本の良いところ、文化、社会について、発信して欲しいです。

■ 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 :

分からないことがあれば大学のコーディネーター、または学生メンターに聞きました。

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: 2019/6/25

■ID:A18123

■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: ルンド大学

■留学期間/Program period: 1/15/2019 ~ 6/9/2019

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 新領域創成科学研究科国際協力学専攻

■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?:

交換留学のために修士に進学したので、特に迷いはなかった。高校の頃から、よく日本と対比されるスウェーデンに行ってみたかった。

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:

修士入学時から最短で留学できたため。

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:

Social work in Sweden/7.5

Swedish anthropology/7.5

Swedish social support/7.5

Swedish culture/7.5

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

留学生向けの授業をたくさん取っていたせいかそんなに忙しくなかった。

■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:

1～5 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 :
スポーツ, インターンシップ
■ 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 :
地元のダンスチームに所属し、毎日練習していた。帰国前にはダンスイベントを開いた。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
ダンスの練習、近郊の国への旅行。

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

■ 設備/Facilities :
食堂を除き、本学にあるものは全てある。
■ サポート体制/Support for students :
友達ができづらい国民性から、みんなで集まるようなイベントは多々開かれる。ただしそれで友達ができるわけではない。

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 :
大学ホームページより。宿舎決定の連絡が遅く、到着日の 1 週間前にきたが日本人は 100 パーセント入れると言われたので心配しなくていい。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climature, environment around the institution, transportation, food, etc. :
とにかく暗い。曇りの日が多い。鬱にならないように注意。外食はかなり高いので常に自炊。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
全てクレジットカードでの決済。タッチで支払えるタイプのクレジットカードがあればより便利。
■ 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 :
とにかく暗い。友達もできづらいので、趣味などあればそれに必要な道具やコミュニティは用意するべき。

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 :
全てオンラインのフォームとメールで対応。ガイドラインに従えば特に問題なし。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
事前に日本の受け入れ国大使館で手続きの上、受け入れ国に到着してから 2 ヶ月以内に受け取り。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
特になし
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
本学指定された保険機関への加入。

■ 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 :
 留学へ行くことの明示。

■ 語学関係の準備/Language preparation :
 ワーホリの経験があり、英語はネイティブレベルだった。英語力はあれえばあるほどいいし、最低TOEIC800くらいは必要だと思う。英会話もできれば必須。

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	100,000 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	0 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)	100,000 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	50,000 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 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 :
 日本奨学生支援機構

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :
 50,000 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 :
予定なし。
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
22 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 :
10 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 :
スウェーデンの留学に関しては、スウェーデンに抱いていた様々な幻想をリアルに目で見ることができてよかった。
■ 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 :
「こう考えたらこう生きるべき。そしてこのキャリアを選ぶべき」みたいな固定概念は必要なくもっと自由に生きてもいいんだということに気づいた。
■ 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 :
メリットとしては、まず言語力、そして海外経験によるタフさがつくこと、デメリットは特になし。ただ 1 カ国に留学しただけなのに、海外どこでもいいから就職したいや逆に絶対日本で働きたいとバイアスがかかってしまう人がいるのであくまで 1 カ国への留学は 1 つのサンプルとして一般化しすぎないことがおすすめ。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
現地でインターンシップに参加した。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
■ 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 :
金銭的に問題がなければ留学にデメリットはありません、とりあえず行きましょう。金銭的に問題がある人も方法はたくさんあるので、いろいろ調べてみましょう。
■ 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 :
DMM 英会話