

## 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: 2020/1/29

■ ID: A19057

■ 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: ストックホルム大学

■ 留学期間/Program period: 8/28/2019 ~ 1/11/2020 (MM/DD/YYYY)

■ 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4年

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

将来海外で働くことへの憧れがあるので、学生のうちに海外での生活を経験し、新たな発見や自分がどこまでやれるのかを知りたかったので、留学を希望していました。また、英語のスキルを上げたいとも考えていました。留学を決めたのは、1年生です。東京大学での留学セミナーにおいてある留学経験者の先輩が、ある程度学部の知識がついた3年頃に留学をスタートすると、留学先で基礎基本レベル以上の部分を学べるということをおっしゃっていたので、3年後期からの留学を検討していました。しかし申請したものの選考に落ちてしまったため、翌年の4年後期から半年の留学となりました。現在は第3希望までの留学先大学に落選しても、それ以外の留学希望者が少なかった大学から選ぶことができるはずなので、留学先のオプションが広い人は、私のように落選して留学できないことはないと思います。留学するか迷ったことはありませんでしたが、留学先は迷ったので、教授や先輩の話聞いて、英語圏に限らず様々な選択肢を持つと良いと思います。

## 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:

2019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:

2020年/Academic year / 学部4年/University year / S1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:

本当は3年のAセメスターからの留学を検討していましたが、選考に通らなかったためこの時期になりました。

## 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:

Sweden-Society and Everyday Life/15

Labour Market Economics/7.5

Public Finance/7.5

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

はじめに受けたスウェーデンの社会や歴史を学ぶ授業は、レクチャー・セミナー・博物館等の見学といったスタイルで構成されました。留学生しか受けない授業で、約 30 人ほどでした。セミナーでは 4 人ほどのグループで話したあと全体でディスカッションをするものや、4 人ほどのグループでテーマについて事前に実地調査をしてプレゼンをするものがありました。専用のサイトにて事前にリーディングの課題が出されましたが、セミナーの時以外は読まなくても済むこともあります。30 ページほどの量です。復習は特に必要ありませんが、期末のレポートは授業全体を踏まえて書く必要があります。11 月以降は経済学の授業を受けました。こちらは完全にレクチャー形式で、日本と変わりません。ただ日本よりは学生が授業中に質問する等のインタラクティブな動きはありました。期末の筆記試験で成績が決まります。教科書は私が受けた授業はネットで見つけられましたが、試験勉強は授業後アップされるスライドで十分でした。

■ 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 :

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 :

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, 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 :

スポーツはジムでの筋トレ。大学のジムが閉鎖していたので、一般のジムに登録して週 3 日ほど体を動かしました。ボランティアは、ノーベル賞の授賞式後のパーティの運営のボランティアをしました。事前のデコレーションや当日のグラスの回収を行いました。

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

週末はジムや課題といった自分の時間を過ごしたり、友人と飲みに行ったりしました。長期休暇ではヨーロッパ諸国へ旅行に行きました。また、授業もそれほど多くなく忙しくもないので、長期休暇でなくとも旅行へ行きました。

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

■ 設備/Facilities :

図書館は土日も含め夜まで開いていたと思います。大学のジムは、私の留学時期は運悪く閉鎖していましたが、他の時期は利用できると思います。またスポーツセンターがあり、希望すればバドミントン等のスポーツアクティビティにも参加できるそうです。有料の場合も多くあります。食堂は大学内にありますが、安くもないので一度も利用しませんでした。カフェやコンビニはいくつもあるので、しばしば利用しました。Wi-fi は eduroam を使いました。その他大学の Wi-fi もあるようです。

■ サポート体制/Support for students :

スウェーデン語の授業は、留学生向けに開講されています。英語のライティング指導のオフィスもあり、希望すれば個人的にアドバイスを受けられます。また、10 ヶ国語以上の言語カフェや Tandem (自分が学びたい言語のネイティブとペアになり、個人的に連絡を取り合って、お互いの言語で自由に話すというアクテ

イビティ)といった言語学習の機会は与えられるので、語学を磨きたい人は参加すると良いです。また現地では日本語の学習も人気なので、日本語の言語カフェでネイティブとして参加すると、多くのスウェーデン人と友人になれるかもしれません。その他の面でのサポートは、8月末に入念なオリエンテーションがあるので、そこでの情報を元に機会を見つけられると思います。大学のスチューデントユニオンは活発に動いており、様々なイベントやバディプログラム等がありました。

#### 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

##### ■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 :

大学から徒歩 10 分ほどの寮。個室があり、キッチンと洗濯機はシェア。バスルームとベッド、デスク、椅子、ランプ、本棚、引き出し等の家具は備え付け。すぐ近くにバス停やスーパーもあり、とても便利でした。ほぼ交換留学生しか住んでいない寮で、全体では 500 人近く住んでいると思います。ストックホルム大学からの紹介で見つけました。メールが届くので、その指示に従って申請しました。ただ第一希望が通るとは限らないので、通らなかった場合は少し大学から遠い寮になる可能性もあります。

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

夏は日が長く 21 時頃に日が沈み、気温も 20 度ほどで過ごしやすいです。9 月頃から気温が下がり始め、10 月に一気に日が短くなりました。冬は 15 時には日が沈み、気温は-3~3 度ほどです。天気は夏はよく晴れますが、秋から冬は曇りが多く日が差さない時間が長いので、ビタミン D の摂取や適度な運動を心がけないと、鬱のような症状になる人もいと聞きます。雨や雪はそれほど多くなかったです。大学は芝生が多く緑の多い環境です。周辺も博物館や他の大学があり落ち着いています。大学近くにメトロの駅とバス停があるので、アクセスはかなり良いです。3 ヶ月や半年の期間で交通パスを買うことができ、メトロ・トラム・バスなど全て乗ることができます。学生割引がありました。食事は主に自炊していました。日本から調味料をある程度持っていくと便利です。アジアスーパーもあるので、高いですが日本のものも買うことができます。レストランはとて高く、滅多に行きませんでした。主なお酒は国営の店舗でしか買えず、高かったです。

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

私はほぼクレジットカードで支払っていました。ほんの一部の小さな個人経営のコンビニや自動販売機は現金しか使えませんでした。ほぼクレジットカードで生活できます。海外送金やキャッシング、口座開設はしませんでした。ただ旅行やもしもの時に備えて、日本円はある程度持つていくべきだと思います。出発前にはクレジットカードの限度額引き上げの手続きをしました。

##### ■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 :

治安は非常にいいです。日本とほぼ変わりませんでした。物乞いの人が道路やスーパーの前、メトロ内にいますが、危害を加えてくることはないの、無視をすれば問題ありません。現地で病院には全く行きませんでした。ただ前述のように、気候が原因で秋冬頃に鬱のような症状になる人もいるようなので、適切な食事や運動を心がけるべきです。私は一般のジムに登録して、週 3 回ほど体を鍛えることで健康を保てました。ヨーロッパの他国へ旅行に行くときは、スウェーデンや日本の感覚でいるととても危険なので、スリやぼったくりには注意すべきです。私も何度か被害にあいかけたので、その危機管理は必要です。

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 :

東京大学指定の交換留学申請書、教授の推薦書、成績証明書、IELTS の成績証明書、銀行残高証明書。証明書関連は申請から時間がかかる場合が多いので、早めに取り掛かるべき。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

スウェーデンの場合、インターネットを通して移民局に居住申請ができる。数週間後に日本のスウェーデン大使館から書類が届くので、それを持ってスウェーデン現地の移民局で到着後3ヶ月以内に手続きをする。手続き後一週間で居住カードが発行されるので、移民局へ取りに行けば完了。私の場合スムーズに手続きを進められましたが、これも早めに取り掛かるべき。

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

出発前は特に何もませんでした。

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

大学指定の保険に加入。出発前に保険範囲などについては、保険会社に電話で確認しました。

■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 :

日本でどのセメスターまで履修できるか、ゼミの単位はどうなるか、単位換算はどの程度できるかは、出発前に学部のカウンターでよく確認しました。疑問に思ったことは、早めに直接尋ねるといいと思います。

■語学関係の準備/Language preparation :

出発前は IELTS の勉強をしたのみ。留学直前の時期はリスニングの練習は多少していましたが、それ以外は特に何もしていませんでした。現地到着後スムーズにディスカッション等に参加したいのであれば、スピーキングも練習すると思いますが、日本でやるのは限界があるので、現地でどれだけ言語に触れる環境を作るかの方が大切だと思います。

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	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)	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	50,000 円/JPY
食費/Food	15,000 円/JPY
交通費/Transportation	6,000 円/JPY

娯楽費/Entertainment/Leisure	8,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
ジム:月 3,000 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 :	
東京大学	
■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 :	
Sweden-Society and Everyday Life/15	
Labour Market Economics/7.5	
Public Finance/7.5	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
142 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 :	
30 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 :	
0 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 :	
<p>留学の意義は人それぞれ設定していいと思いますが、私にとっては新たな生き方との出会いが一番大きかったです。留学前はこのような意義を見だせていませんでした。日本ではある程度同じようなルートで受験し就活をする人が大半ですが、海外、特にスウェーデンでは自分の学びたいことに沿って何年も学び続けたり、働き始めたりする人がいます。そのような人と出会い、自分の将来を考えることができたのは財産でした。英語や経済学等、スキルの部分での学びもありましたが、それよりもこのような新たな生き方を肌で感じられたことは、意味の深い経験でした。また、言語や文化の違う環境で協働したり意思疎通し合ったりするという経験も貴重でした。留学前の大きな目的であった英語に関しては、確実に成長はありまし</p>	

たが、もっと話す機会を見つげられると良かったと感じます。また、スウェーデンのスタートアップ等の会社ももう少し見たかったです。

■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 :

前述の通り、いくつになっても学び続けることや、就職後にまた大学へ戻ると行った柔軟なキャリア設計を視野に入れることができました。私は就活後に留学が始まりましたが、就職後のキャリアの幅も広がったと感じます。

■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 :

前述の通り、自分のキャリア設計は広がると思います。日本のシステムにとらわれない生き方について、考慮に入れられるだけでも価値あることです。就職活動では留学時の経験を話せるという意味ではメリットかもしれませんが、留学したという事実だけでは特にプラスにならないので、留学中どんなことに時間とエネルギーを注げたか・辛さを乗り越えたかを語れると良いと思います。デメリットとしては、留学する学年によっては就職活動の時期と重なる可能性があることくらいだと思います。今後就活の時期も柔軟になるようなので、そのような懸念はなくなるでしょうし、在学期間を1年伸ばす等の対応も可能です。

■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、コンサルタント業界

■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 :

現在留学について考えている人は、ぜひ留学してみるといいと思います。まず留学を考えもしない人とは違う、別の選択肢を考慮できたことに自信を持っていいと思います。留学前に目的を持つことも大事ですが、それ以上の発見が待っているはずですよ。留学も全て人とのつながりなので、たくさんの代え難い出会いがあるでしょう。私は留学することによるマイナスは何もないと思っているので、留学するという一つの選択に自信を持ってチャレンジしてみてください。留学という学びに適切な時期などありませんので、思い立ったら早めにやってみるのが良いと思います。

■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 :

東大の Go Global Web サイト。東大の留学セミナーにおける経験者の経験談が書いてある冊子。

## 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: 2020/1/2

■ID: A19058

■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: ストックホルム大学

■留学期間/Program period: 8/28/2019 ~ 1/14/2020 (MM/DD/YYYY)

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教育学部総合教育科学科教育社会学専修比較教育社会学コース

■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?:

大学に入学する前より、留学をして、海外の教育に関して学びたいという思いをもっていた。もともと大学3年生時に留学しようと考えていたが、2年次に特に専門的分野(教育)についてあまり学んでいない中で、留学しても、深い学びを得られることはできないのではないかと考え、専門課程をある程度終えた4年時に留学することにした。就活などの関係から1年間の滞在ができないことが、4年次に留学する際の悩みであった。しかし、専門課程をある程度学んだ上で、留学することによって、留学の先の授業をより深く理解することができ、よかったと思っている。

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:

2019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:

2020年/Academic year / 学部5年/University year / S1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:

東京大学においては、専門課程が3年から本格的にはじまるため、留学で自分が何を学びたいことを鮮明にしてから、留学したいと考えた。

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:

Special Education Basic Course/15

Education in Multicultural Society/15

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

スウェーデンでは1ヶ月~2ヶ月で1つの授業を履修するシステムである。1つ目の授業では、オムニバ

ス形式でゲストスピーカーがくる形だった。毎回 30 ページほどのリーディングが 2 本で。授業が 1 週間に 3 回あるとすると、100 ページ以上を 1 週間で読む。1 つの授業で 1 回はグループ発表などがある。印象に残っていることは、授業で発表したりするグループを結成するときに、そのグループの中でルールや進め方をおのおの決定することを求められたことである。また、ハンブルクの UNESCO 機関へのフィールドスタディーなど、距離の近いヨーロッパならではの一面もみることができた。

■ 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:

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:

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:

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:

よさこいをするグループで踊ったり、日本人補習校でボランティアをさせていただいたり、学校訪問や歴史教育のセミナーへの参加などを行った。また、climate strike や障害をもった人による劇など、自分が興味関心をもったものに積極的に足を運ぶようにした。

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

休みの日は、友達と遊んだり、図書館で勉強したり、ストックホルム市内を観光したりした。長期休暇では、スウェーデン国内やヨーロッパを旅行した。

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

■ 設備/Facilities:

図書館では e-book が進んでおり、直接行かなくてもよいのがよかった。また、構内にはコンビニや学食、700 円程度で食べれるレストランなどもある。教育学部の棟にはレンジもあったので、自分で作ったものを温めることもできた。

■ サポート体制/Support for students:

スウェーデン語の初習者向けの授業が開講されており、1 タームは大人数の講義、2 ターム目は 20 人以下の少人数クラスの授業で、あったかい雰囲気の中で手厚い支援を受けることができ、受講してよかった。学習面では、academic writing のオフィスなどがあるので、サポート体制は整っていると思う。

#### 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:

大学側からの提供

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

到着時は半袖でも平気だが、徐々に寒くなる。それでも日本の冬と同等くらいであると感じた。11 月は 1 ヶ月の総日光量が 3 時間と悪夢のような日々だった。友達とあったり、早朝に予定を入れたりすることで、家



に引きこもりになる状態は避けれたと思う。大学と寮が非常に近く、便利だった。交通機関も雨の日は遅れるため SL のアプリを入れることを推奨する。食事は主に自炊をしていた。物価の高さが目に留まりやすいかもしれないが、スーパーなどで売っているものは日本の値段と変わらないものが多い。むしろ野菜などは日本よりも安いケースもある。Lidl, Willys など手頃な価格のスーパーを使用していた。COOP という現地スーパーで日本米らしきものが手に入るの、お米を炊くものをもっていくととても便利であると思う。

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

クレジットカードのみで生活できる。20kr 紙幣を友達に見せたら、初めて見たといわれたほど、キャッシュレスが進んでいる。クレジットは 2 枚以上、デビットカードもあると望ましいと思う。

■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 :

基本的に治安が良く、夜遅くでも歩けることには歩ける。しかし、22 時ごろの中央駅で血を流している人などを見たことがあるので、夜遅く出かける際は、一人ではない方がよいとおもった。

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 :

留学の決定後、留学先からメールが届くので、それに沿って記入すれば大丈夫

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザを取得した。スウェーデンでは、ビザを在留許可証という。留学が決定し、大学からの letter of acceptance がメールで届き次第、すぐに申請を開始した。必要なものはパスポート、大学の許可、そして滞在月×月 8 万円以上の銀行残高の証明である。申請を 5 月 14 日にして、許可は、7 月初旬に届いた。個人的には銀行残高の証明に悩まれた。三菱東京 UFJ 銀行では、英語の残高証明の発行を、登録支店かつ郵送でしか行っておらず、許可の申請の際には、1 週間以上前の証明になってしまった。その結果、移民局より再度の提出を求められ、即日発行してくれるゆうちょ銀行の口座開設をする必要があった。再度銀行残高証明書の提出をおこなったのち、1 週間後には許可が下りた。

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

歯医者は保険対象外であったので、事前に親知らずを抜いたりした。スウェーデンでは、深刻な人手不足で、手術が遅延したりするケースがニュースになっていたりする。軽い風邪は自分で治す方が早いので、日本から持ってきた薬が役にたった。

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

学校の指定のものに加入した。またストックホルム大学でもお金を払わずにスウェーデンの保険に加入させてくれる。

■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 :

教職科目の介護実習を体験できなかったため、2 年間で分割して履修することを教職担当の方に報告した。

■語学関係の準備/Language preparation :

大学の academic writing に授業や英語論文の授業を履修した。特に「マイノリティの包摂と排除」の授業は留学先の授業の理解に大きく繋がった。

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	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)	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	50,000 円/JPY
食費/Food	15,000 円/JPY
交通費/Transportation	6,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	5,000 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 :	
なし	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
96 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

<p>■留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :</p> <p>人生の半年間を海外で一人で生活するという体験ができ、そこでそれなりに適応することができたことに、満足している。また、日本や自分の興味のある教育という分野を今までとは異なる視点からまなざすことができるようになった。一方で、留学中での後悔もたくさんあり、特に事前に調べて、現地で何をしたいか、何ができるかということをより明確に具体化していくべきだったと思っている。</p>
<p>■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 :</p> <p>教育分野に関わりたいという思いを持つ中で、教育的に直接的に関わること以外の選択肢もみえるようになった。また、スウェーデンでは年齢にかかわらず、おのおのが自らの学びたいことを自由に学んでいる様子が印象的であった。</p>
<p>■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 :</p> <p>世界の中の日本、特にヨーロッパからみた東アジアのポジションを感じることができたのがよかった。今後、働く中で、日本が世界のどのポジションにいるのかというのは、さらに意識していきたいと思う。</p>
<p>■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p> <p>学会・セミナーに参加した。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。</p>
<p>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p> <p>公的機関, 非営利団体, 民間企業</p>
<p>■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 :</p> <p>私にとって留学は、新しい環境にさらされながら、その中で新しい自分をみつけたり、変わらないものを見つけたりと、自分を更新する貴重な時間だったと思っています。また、教育に関する考え方や世界の見方などの視野も広がる体験でした。個人的には留学をする選択をしてよかったと思っています。</p>
<p>■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 :</p> <p>インターネットのブログや過去の留学報告書</p>

## 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: 2020/5/27

■ID: A19059

■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: ストックホルム大学

■留学期間/Program period: 8/28/2019 ~ 6/7/2020 (MM/DD/YYYY)

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部学際科学科

■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?:

4年生で留学に行くのは就活の懸念があったが、問題なかった。むしろボスキャリ等でチャンスが増えた。

## 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:

2019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:

2020年/Academic year / 学部4年/University year / S1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:

本当は3年生で留学に行きたかったが、思い立ったときにはもう募集が終わっていた。(募集は留学開始時期の約1年前に行われる)。

## 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:

Climate Change Solutions/15

Effective Communication in English/7.5

Art, Architecture and Visual culture in Sweden/7.5

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

授業中は意見を求められる。ディスカッションの時間が必ずある。

■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 / 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:

11~15時間 時間/hours

<p>■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 :</p>
<p>スポーツ, 文化活動</p>
<p>■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>
<p>大学と提携しているジムに通っていた。バスケ・サッカー・卓球などの球技に加え、ヨガや筋トレのクラスを受講できて楽しかった。友人もたくさんできるので、社交の場としてもおすすめする。</p>
<p>■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>ヨーロッパの国々を旅行していた。日本からだと時間・費用的になかなか行けないので、いい機会だった。</p>

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

<p>■設備/Facilities :</p>
<p>東京大学と同程度のものが一通りそろっている。wifi 環境はかなり充実しており、町中のいたるところで強い wifi が無料で使える。</p>
<p>■サポート体制/Support for students :</p>
<p>東京大学で受けられるサポートと同等のものが大体揃っている。充実しているので、困ったときは何かしらを頼れると思う。</p>

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

<p>■宿泊先の種類/Type of accommodation :</p>
<p>学生寮</p>
<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>
<p>大学から提示されたいくつかの選択肢から第3希望まで登録する。住居不足が深刻なようだが、留学生は基本的にどこかには入れる。私の寮は部屋にキッチンが備わっているマンションタイプだった。設備については特に不便を感じることなく、快適に過ごせた。大学まではバスと電車を乗り継いで 30 分ほど。ソーシャルルームがあり、時々パーティーなどが開かれた。寮生の SNS グループがあり、交流も盛んで助け合う雰囲気だった。</p>

<p>■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p>
<p>自然があふれ、とても心地よい環境だった。人々も親切で、不快な思いをすることは一度もなかった。冬の寒さが心配だったが、暖冬だったらしく、日本の冬と変わらない装備で過ごせた。雪も時々うっすらと積もる程度だった。日照時間の短さにはかなり気が減入り、数日間うつ状態になった。(まさか自分が…という感じ。甘く見ないで！)</p>
<p>■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p>
<p>支払いは全てクレジットカード。逆に現金を受け付けてくれないお店もたまにある。限度額の大きいクレジットカードを作っておくことをおすすめする。現金は友人と割り勘の精算のために使った。日本の口座はオンラインで管理できるように設定しておくとうべがない。</p>
<p>■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 :</p>
<p>病院を受診するために数カ月待たされるというのも珍しくないらしいので、あまり病院をあてにしないほうがいいかもしれない。治安はいいほうだが、最低限の注意は必要だと思う。</p>

## 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 :

留学先の大学から送られてくるメールの通り手続きを進めた。Web フォームを埋めるような形で、難しいものではなかった。

### ■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

渡航前にオンラインで申請し、到着後に現地の移民局で本手続きをして在留カードを受け取る。オンライン申請は1週間ほどで承認が下りたが、1か月以上かかる場合もあるらしいので注意。現地での生活能力を証明するため、100万円ほどの預金残高証明が必要。

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

特になし。軽い風邪薬程度なら現地で購入したものを服用しても問題ないように感じる。

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

大学指定のもののみ。クレジットカードに付帯している保険に助けられたことがあったので、保険が充実しているクレジットカードを作ってもいいかもしれない。

### ■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 :

特になし。

### ■語学関係の準備/Language preparation :

交換留学の申し込み要件を満たすため、TOEFL の勉強をした。

## 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	240,000 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)	65,000 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 :

・航空賃：行き→預入荷物の個数や体への負担を考えビジネスクラスを選択。帰り→コロナのため出発1週間前ほどに急遽ユースチケットを取り約4万円。・教科書代：指定の教科書等はオンラインで大学の図書館システムを利用したため、購入する必要がなかった。

### ■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	70,000 円/JPY
交通費/Transportation	6,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY

### ■その他、補足等/Additional comments :

・家賃: 抽選で外れ、第三希望の一番高い寮になってしまった。部屋にキッチンが備わっているマンションタイプで快適だった。コリドータイプは 4~5 万円ほどで住める。・食費: かなり外食をした。1 食 1500 円~は覚悟する必要がある。スーパーの物価は日本と変わらない印象なので、節約の余地はある。・交通費: 市内の電車やバスなどが乗り放題の定期券を購入。・娯楽費: ジムの会費で月 4,000 円。その他、友人と遊びに行く費用など(旅行費は別)。

■ 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

■ 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 :

Climate Change Solutions/15

Effective Communication in English/7.5

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

43 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 :

6 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 :

27 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 :

日本にいたころには考えられなかった夢のような経験をたくさんした。

■ 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 :

縁があればまた海外に滞在して仕事をしてみたいと思うようになった。海外で生活することへの不安や恐怖もなくなった。

■ 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 :
デメリットはないと思う。
■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。社会人との接点をもつように心がけた。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) :
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 :
迷うなら絶対留学に行くべき。受けられる支援もたくさんあるので、困ったことがあっても諦めないでほしい。
■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 :
日本から現地に留学している学生のブログ。日々の生活をイメージしやすいし、なにげない情報が実はとても役立つ。



## 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: 2019/12/29

■ID: A19060

■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: ストックホルム大学

■留学期間/Program period: 8/28/2019 ~ 1/19/2020 (MM/DD/YYYY)

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 総合文化研究科広域科学専攻

■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?:

修士に入ってから海外大学院留学の可能性を視野に入れるようになり、その判断材料とするため交換留学をどこかの時期で挟みたかったが、修士1年秋に開始する留学の応募にはすでに間に合わなかったので、やむなく修士2年秋を選んだ。

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:

2019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:

2020年/Academic year / 博士1年/University year / S1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:

修士に入ってから海外大学院留学の可能性を視野に入れるようになり、その判断材料とするため交換留学をどこかの時期で挟みたかったが、修士1年秋に開始する留学の応募にはすでに間に合わなかったので、やむなく修士2年秋を選んだが修論の提出と留学時期が重なり、代理人を立てなければならないなど、苦労は多かった。

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:

- ・Applied Social Psychology/7.5 ECTS
- ・Applied Questionnaire Methods/7.5 ECTS
- ・Higher Cognitive Functions/7.5 ECTS
- ・Emotion Psychology and Affective Neuroscience/7.5 ECTS

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

大学院の授業であったため、論文を事前に読んできてディスカッションする形式の授業がほとんど。課され

る論文の量は日本とは比べ物にならないほど多く、1回の授業のために平均70ページ分ほどの論文を読んで質問を用意してくる必要がある(ごまかせない)。読むスピードに不安がある人は留学前に論文の読み方についての体系的な知識を身につけておかないと苦労すると思われる。
■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:
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:
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:
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:
言語交換プログラムに申し込んで友人とスウェーデン語と日本語を教え合ったり、日本語カフェでコーディネーターを務めたりした。他言語や日本語への向き合い方を見直す良いきっかけになった。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations?:
友人とfikaをしたり、美術館に行ったり、自宅で執筆をしたりしていた。

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

■設備/Facilities:
キャンパス内のジムは学期開始直後にリニューアルのための工事で使用不可になったとのことだった。Lappis内にもジムがあるが、冬季はかなり事前に予約が埋まってしまうため注意が必要。カフェテリアが3つほどあるが、日本の大学食堂ほどメニューが充実しているわけではなく、値段も総じて高い。構内にレストランも設置されている。
■サポート体制/Support for students:
効果的な学習のためのワークショップ、修論執筆のためのワークショップなど様々なイベントがあるため活用するのも手だと思う。

#### 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:
大学から紹介されたキャンパスから歩いて10分弱の位置にある学生寮(Lappis)を借りた。Corridor形式で、1つの階に共有のキッチンが1つと、10ほどの個室がある。到着して間もない頃は、キッチンが悪臭を放ちハエが何匹も飛んでいるような有様だったが、同じ階のWhat's upグループができ、キッチンの掃除を交替制で割り振ってからは状況は改善した。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
地下鉄とバスが発達しており、SLの発行する学生月額5,000円程度の定期券(アクセスカード)を購入すれば、群島間のフェリーも含めた市内のほぼ全ての交通網に乗り放題となる。当初自炊をする予定だったが学期が始まると想像以上に余裕がなく、食事は主に学生寮構内にあるレストランで済ませていた。しか

<p>し1食1,000円ほどするので留学予算を切り詰めている人にとっては自炊は必須だと思われる。</p>
<p>■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p>
<p>クレジットカードのみで十分。動作不良やセキュリティロックなどで使えなくなることは良くあるので自分の場合 VISA カードを1枚と MasterCard を2枚用意していった。</p>
<p>■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 :</p>
<p>寒さは全く耐えられないほどのものでもないが、雨が降り続き日照時間も短いので季節性感情障害(いわゆる冬季うつ)を発症しないように工夫が必要。自分は11月に1週間ほど課題に追われて自宅にこもって作業していたところ軽い冬季うつを発症したので、規則正しい睡眠サイクルを守り、日中に30分ほどの軽い散歩を挟みビタミン剤をとるようにしたところ改善した。ビタミン剤の効き目は実感としてはイマイチよくわからない。治安に関しては、対外的には安全だと宣伝されており、実際市内の大部分は夜歩いても問題ないが、郊外の一部などでは非常に治安が悪化している地域もあるため、その辺りの最低限の知識は現地人から仕入れておく必要がある。</p>

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

<p>■留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :</p>
<p>基本的にはメールで送られてくる手順に従って進めれば問題ない。ただ、受入先の学部学科によっては開講予定の講座に関する情報が昨年度のものから更新されていなかったり、大学全体のシラバスで公開されていなかったりするので、適宜担当者に確認を取る必要がある。</p>
<p>■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p>
<p>ビザというよりは正確には居住許可証という形になる。申請の際、現地で生活できるだけの費用をまかなえることを証明する必要があるが、この証明書類で引っかかる人がたまにいるので注意が必要。必ず自分名義の口座であり、書類に英語表記が付記されていることが重要(口座預金も USD、SEK、EURO などで表記するとよい)。</p>
<p>■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p>
<p>唾石(唾液腺にできる結石)があり、症状が慢性化していたが、留学に不安を残したくなかったので留学前に摘出手術を行った。</p>
<p>■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p>
<p>基本的には東大側で加入義務のある保険と、受入大学側で自動的に加入させられる保険とを併せれば、デンタルケアまで含めて十分カバーできる。</p>
<p>■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 :</p>
<p>留学前に留学許可願を所属研究科に提出した。修論の提出を代理人に行ってもらったため、渡航前に委任状を作成して代理人に渡しておいた。</p>
<p>■語学関係の準備/Language preparation :</p>
<p>アカデミックな議論を英語でできるくらいには研究室でトレーニングを受けていたが、日常会話に関してはあまり準備はせず、留学を通して少しずつ向上していった。</p>

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

<p>■参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>	
<p>航空費/Airfare</p>	<p>115,000 円/JPY</p>

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	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)	40,000 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	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	6,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	45,000 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 :	
単位認定申請はしない。	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
25 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 :	
0 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 :

今後自分は研究に打ち込むものだと思っていたが、個人としての幸せについてゆっくりと考え直す良い機会になった。留学前は日本語や日本社会に対する絶望が大きかったが、日本語や日本社会を一度相対化してみることで、日本語を自分なりにまっすぐ愛する方法についてのヒントが得られた。

■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 :

ワークライフバランスについて捉え直すきっかけになった。

■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 :

時期を間違えなければ、キャリアを捉えなおす意味でメリットが大きいと思う。

■留学中にいった就職活動/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) :

研究職、非営利団体、Educational Testing Service(教育テスト開発、心理測量学)

■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 :

明確で大仰な理由は留学前にはない(あったとしても所詮は誰かの言葉の借り物がほとんど)のが普通なので、行きたいという漠然とした気持ちがあるなら行ってみるというと思います。巷にはまことしやかな留学不要論も溢れていますし、実際ある人々にとってはそうなのでしょうが、人からどんなに伝聞で知識を得ても、自分で実際に飛び込んでみないと失敗にすら納得できないと思います。

■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 :

スウェーデン語の辞書(瑞英辞典)としては、bab.laというサイトが有用だった。