

広島大学短期交換留学プログラム 派遣留学報告書

記入日 2018 年 6 月 29 日	
派遣プログラム	<input checked="" type="checkbox"/> HUSA <input type="checkbox"/> USAC <input type="checkbox"/> UMAP
留学先大学	リンショーピン 大学 (国名: スウェーデン)
所属学部・学科等名	理工学部
在籍身分	交換留学生
留学期間	2017 年 8 月 22 日～ 2018 年 6 月 20 日

1. 留学するまで	
留学への志望動機・派遣先大学を希望した理由	環境工学に興味があり、環境工学・エネルギー工学が発展しているスウェーデンという国で勉強してみたかったから。スウェーデンの提携先は、リンショーピン大学の方が理系に強いと聞いたから。
留学準備を始めた時期 (応募する何か月前ですか?)	1 年くらい前から語学試験を受け始めた。留学先の国や大学を調べ始めたのは3ヶ月くらい前。物を用意し始めたのは1ヶ月くらい前から
事前準備について (どのような準備をしたか、しておけばよかったか)	広島大学から行く人は少なかったけど、インターネットにリンショーピン大学に行った人のブログや、スウェーデンでの生活などを記したブログが書いてあったので、もう少しネットで情報収集しておけばよかったと思った。

2. 渡航について	
ビザについて	ビザの種類: 学生ビザ
	ビザ申請先: スウェーデン大使館
	提出書類: 保険の適用期間を示した書類、受け入れ許可の書類、
	手続きに要した日数: 3ヶ月弱
その他必要な事前手続き	特になし
出国年月日	2017 年 8 月 22 日
経路 (往路)	関西空港→バンコク・スワンナプーム空港で乗り換え→ストックホルムアーランダ空港
現地での出迎え	<input type="checkbox"/> 有 (大学関係者 ・ その他) <input checked="" type="checkbox"/> 無
到着後オリエンテーションの有無・期間・内容	<input checked="" type="checkbox"/> 有 (期間: 二日 内容: 教育システム、町の紹介など) <input type="checkbox"/> 無
帰国年月日	2018 年 6 月 22 日
経路 (復路)	ストックホルムアーランダ空港→ヘルシンキ空港→成田空港

3. 留学費用について

支出額	総額	1,471,000	円	
	内訳	渡航費（往復）	130,000	円
		ビザ申請手数料	0	円
		予防接種費用	0	円
		保険料	100,000	円
		教材費（授業料以外の学費）	6,000	円
		宿舍費（住居費）	45,000×10	円
		光熱費	家賃に込み	円
		食費	7,000×10	円
		通信費（インターネット・携帯）	500×10	円
		交通費（宿舍－大学間）	0	円
		交際費	11,000×10	円
		その他（ （ 旅行費） （ 費） （ 費）	600,000	円 円 円

4. 授業・修学について

授業の概要について （カリキュラム、プログラム、履修した科目、時間数、履修形態等）	ターム制(秋学期 1,2 春学期 1,2)クリスマス休暇3週間 12-1 月、夏休み2ヶ月弱6-8月 Quality management, Energy Engineering, Building Energy system, Industrial Energy System, English (written, speaking), Swedish (A1, A2) 週に同じ授業が複数回ある。授業の長さは1時間45分で途中に15分休憩がある
単位互換希望の有無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
授業・勉強についてのアドバイス （留学前の履修、留学中、単位取得等）	履修条件が比較的厳しいので、応募前に確認したほうがいいです。授業は真面目に聞いたら大丈夫です。テストに落ちた場合も、再試験が2回あるのでそれで受ければ大丈夫です。一緒に勉強する友達がいればとても心強いです。
日本と異なる授業形態などにおける困難や挑戦（ティーチングスタイル・先生と学生との関係性など）	レクチャーだけでなく、セミナー、ラボワーク、グループワークがあります。 工学部の授業の割に、少人数（20人ほど）の授業が多いです。 春学期は留学生向けの授業が比較的少ないです。

5. 生活等について

(1) 留学先の住居について

住居の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 大学の寮 <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> その他（ ）		
住居の広さ	約 23 m ²	同居人の有無	初めの半年のみ <input checked="" type="checkbox"/> 有（1人） <input type="checkbox"/> 無
住居に附属する設備	<input checked="" type="checkbox"/> 電気 <input type="checkbox"/> ガス <input checked="" type="checkbox"/> 水道 <input checked="" type="checkbox"/> 給湯 <input checked="" type="checkbox"/> シャワー <input type="checkbox"/> 風呂 <input checked="" type="checkbox"/> 水洗便所 <input checked="" type="checkbox"/> 暖房 <input type="checkbox"/> 冷房 <input checked="" type="checkbox"/> 台所 <input type="checkbox"/> 食堂 <input type="checkbox"/> 固定電話 <input checked="" type="checkbox"/> インターネット <input checked="" type="checkbox"/> その他（ダイニングテーブル、ベッド、寝具、食器）		
住居費	1ヶ月当たり 3,400SEK	(現地通貨)	約 45,000 円

留学先での住居全般に関するアドバイス	ほとんどの人はコリドーと呼ばれる共通キッチンリビングがついた寮の一室に住むと思います。住居はダブルルームかシングルルームを選べますが、シングルルームをお勧めします。
(2) 医療について	
保険の加入先	<input checked="" type="checkbox"/> 本学指定の保険 <input type="checkbox"/> 留学先大学指定の保険 <input type="checkbox"/> その他 ()
保険の補償内容	補償額 死亡 10,000,000 円、 入院1日 円 その他 ()
留学前後での予防接種の必要の有無	<input type="checkbox"/> 有 (種類: 回数: 医療機関名:) <input checked="" type="checkbox"/> 無
留学先国の医療事情 (日本と比較して)	どんな治療も一律約30,000円です。つまりガンになっても風邪をひいても同じです。なのでスウェーデン人は軽い怪我や病気だと自力で治そうとします。
留学先での健康管理、衛生面について特に注意すべきこと	来て1ヶ月は夏でも乾燥がひどくて、寝るときにマスクをしていましたが徐々に慣れました。春は寒暖差が大きいので羽織りものが効果的です。冬は日照時間が少なくなるので、市販のビタミンDを飲むといいでしょう。水道水は飲めます。しんどくてもとにかくたくさん寝たら治ります。
(3) 危険を感じた地域、状況、安全管理において注意したこと	
特にないですが、移民居住地区は危険なので行かないほうがいいと言われました。夜の森も性犯罪が昨年あったらしいので避けたほうがいいと言われました。	
(4) 食生活についてのアドバイス	
主食はじゃがいもかパンです。日本米に似た米 (grötoris) もあります。キネッキブロードが美味しいです。外食は高く、男女問わずみんな自炊しますが、スウェーデン料理を楽しみたいのなら、IKEAに行けば安いのでいいと思います。コリドーで国際交流ディナーを楽しむこともできます。楽しいです。料理ができない人も帰る頃にはできるようになっているので、この機会に練習したらいいと思います。	
(5) 気候・服装についてのアドバイス	
とにかく冬は寒いので、ユニクロのウルトラライトダウンとカイロが重宝します。夏は雨が多いので、しっかりしたレインコートも持って行くといいと思います。夏はびっくりするくらい過ごしやすいですが、日焼けしやすいので日焼け止めを持って行ったほうがいいと思います。現地の日焼け止めは高いのに、ベタベタするタイプしかありません。	
(6) 学内外の施設・設備環境について (インターネット環境含む)	
学校内だけでなく、街中も eduroam があります。日本で登録しておくといいでしょう。土日に校舎に入るには学生カードとPINコードが必要です。自習スペースもたくさんあり、暖房も district heating で管理されているのでとても過ごしやすいです。	
(7) 現地学生や地域との交流について (どのような、機会・きっかけがありましたか?)	
East Asia Association という団体でスウェーデン人やアジア人と仲良くなれます。Isa や ESN という国際交流団体のイベントではスウェーデン人以外と仲良くなれます。コリドーメイトもいろんな国から来ていて、週に1度はコリドーパーティをするので、積極的に顔をだしてみるといいでしょう。FB でイベントページもたくさん見られるので、初期の頃は片っ端から参加していました。	
(8) 習慣やマナーの違いによる対人関係等、注意すべきこと	
一概には言えませんが、欧米の人は特定の人と仲良くなるよりか、広く浅くを好むと思います。アジアは逆に狭く深く。スウェーデン人はシャイな人が多いですが、根気よく遊びに誘いましょう。アラブ系はフレンドリーで距離が近いと思いました。	

(9) 日本から持っていくべきもの、持っていくべきでないもの

日本食の調味料があると安心します。アジアンショップに売っていますが、2倍、3倍の値段がします。とにかく現地で物を増やさないことをお勧めします。帰国時に後悔します。

(10) その他生活等に関して参考となる情報・アドバイス

現地の日本人学生と tip をまとめた google document を作ったので参考までに見てみてください。

<https://docs.google.com/document/d/1b3om7ud1rSschnxXyzGykqd5wiRT-Ps9Amr57eCyADI/mobilebasic>

6. 帰国後の進路について

卒業予定年月	2020 年 3 月	(当初の卒業予定年月	2019 年 3 月)
卒業が遅れる見込みの場合、その理由	<input type="checkbox"/> 4年次に留学したため <input checked="" type="checkbox"/> 単位不足のため <input type="checkbox"/> 新卒で卒業するため <input type="checkbox"/> その他（具体的に)		
現在の状況および今後の予定・進路等	3 年前期終わりに留学し、3 年後期から復帰する予定です。夏休みはインターンをして、卒業後は大学院に行く予定です。		
就職活動や留学前の単位取得、教育実習等についての工夫	工学部は実験がどうしても互換できないから難しいと思いますが、半年留学や文系の人は留年せずに卒業できると思います。		

7. 留学準備、留学中に役立った書籍、ウェブサイト等

書籍、サイト名	詳細（出版社、URL 等）	コメント

8. 後輩へのメッセージ

迷っている人は必ず行ったほうが良いです。そして、できれば1年間を選択したほうが良いです。初めの半年はとっても楽しかったです。けどそれで終わるのはもったいないと思います。最後の半年で、たくさん考えることがあって、考え方の幅が広がったなあと感じています。できれば長いほうが良いです。特にスウェーデンでは、最後の半年が夏にかけて一番いい時期なので、これを逃すのはもったいないと思います。

9. 自由記述 (1,200 字程度)

• 以下の点を踏まえ、記述して下さい。

- ① 留学を終えての所感
- ② 留学期間中、最も印象に残った体験・出来事
- ③ 留学の成果、留学前と比較して成長した点
- ④ 今回の留学での経験や成果を今後どのように活かしたいか (将来のキャリアパスも含めて)

• 写真を2～3枚程度、貼り付けてください (写真1枚当たりの容量は、500KB以下に縮小して下さい)。

- ① 留学を終えて、本当に行って良かったという感情しか湧いて来ません。結果的に1年遅れることになりましたが、そのデメリットを吹き飛ばすくらいのいい1年間でした。勉強面でも、環境面でも、人間関係でも90%以上の満足度です。そして、スウェーデンという国が大好きになりました。留学に行く前はぼやっとしたイメージしかなかったのですが、1年をかけてどんどん魅力に引き込まれていきました。留学先にフィットしない人もいる中で、この素晴らしい国に出会えたことはとても嬉しいことです。
- ② 一つの体験が最も印象に残ったということではないのですが、失敗しても、間違えても、完璧じゃなくてもいいや、という精神が印象的でした。例えば授業で発言するときも、間違えてもいいからとりあえず発言してみることや、発表も気楽に行うこと、マーチングバンドの発表も完璧にこなすことではなくて、とにかく楽しむことが大事と考えていて、とても素敵だなあと思いました。一概には言えませんが、日本では正しくないといけない、という考えが蔓延っている印象を受けます。そうではなくて、自分がどうしたいかということを一番に考えているのが (もちろん、自己中心的な考えではないですが) 気楽で生きやすいのかなと思いました。
- ③ 成長したかどうかはわかりませんが、留学前は、あまり自分に自信がなかったので、人に手伝ってもらうことや、人からよく思われたりすることを考えていましたが、留学した後は、自分でできることが増えて自信がつき、いい意味で神経が図太くなったかなあと思います。悲しいことがあってもあまり気にしなくなりました。また、自分のライフスタイルを見直すことになりました。留学前はとても雑な生活をしていましたが、スウェーデンではみんながいてねいな暮らしをしていると感じました。そのていねいな暮らしが、幸福度の高さにつながるのかなと思いました。
- ④ 留学前から海外で働いてみたいとぼんやりと考えていましたが、今回の留学で、実際に現地に住んでいる人に出会ったり、働いている人に出会ったりして、はっきりとイメージすることができました。留学前は、バリバリ働きたいなあと考えていましたが、留学後は自分の私生活も大事にしたいと、自分の生活を多角的に見ることができるようになりました。誰も知らない土地で、一から人間関係を築くことができた自分に自信もつきました。これからはこの経験を生かして、どんな場所でも環境でも楽しみながら生活できると思います。

注1) 報告書およびその内容は、留学希望者への情報提供のため、HUSA ホームページおよび広島大学ホームページへの掲載、事務室での閲覧や大学の留学情報案内の作成のために利用させていただきます (氏名及び学生番号については、非公開とします)。ただし、公開にあたり不適切と判断された内容については、国際交流グループにて削除等させていただきますので予めご了承ください。