

**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 7月10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 24日～ 2018年 6月 8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	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 環境先進国の一つであるスウェーデンで環境工学を学びたかったから。</li> <li>● 一般的にスウェーデン人は非ネイティブの中で英語がかなりできるから。</li> <li>● この機会を逃せば一生北欧に行くことはないと思ったから。</li> </ul>
留学準備を始めた時期 (応募する何か月前ですか?)	七ヶ月前(募集が2016年10月ごろで準備を始めたのは同年の3月ごろ)
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)	大学の低学年のころから GPA を意識しながら授業を履修すること、TOEFL または IELTS の勉強をすること。

### 2. 渡航について

ビザについて	ビザの種類: 居住許可証
	ビザ申請先: スウェーデン移民局
	提出書類: 入学許可証, 銀行の残高証明 など
	手続きに要した日数: ニヶ月程 (六月ごろに申請して、八月上旬に申請が通った)
その他必要な事前手続き	海外保険、携帯のSIMロック解除、パスポート取得、現地での現金確保の方法を考えることなど
出国年月日	2017年 8月 21日
経路(往路)	羽田-ストックホルム・アーランダ(北京経由)
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: 3日くらい 内容: 学校紹介、くらしの手引きなど) <input type="checkbox"/> 無
帰国年月日	2018年 6月 21日
経路(復路)	ストックホルム・アーランダ-成田(ヘルシンキ経由)

### 3. 留学費用について

支出額	総額	220万	円	
	内訳	渡航費（往復）	20万	円
		ビザ申請手数料		円
		予防接種費用		円
		保険料	10万	円
		教材費（授業料以外の学費）	10万	円
		宿舍費（住居費）	40万	円
		光熱費		円
		食費	50万	円
		通信費（インターネット・携帯）	1万	円
		交通費（宿舍－大学間）	3万	円
		交際費	10万	円
その他（ 旅行 費）	30万	円		
（ 広大学費費）	50万	円		
（ 費）		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）	交換留学生はルール上ではどの学部の授業もスウェーデン語開講でなければ履修可能ですが、履修条件があるためほとんどの場合は自分の専門分野の授業をとることになります。私は工学とマネジメントの中間で環境工学に関する授業を中心に履修しました。一つの授業は10回くらいの講義と、グループワークによるレポート作成、試験、ラボワークで構成されています。
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）	秋学期のための事前履修は日本で行わなければなりません。秋学期が始まる直前に履修を変更できる期間があるのですが、手間がかかったり、早いもの順で定員の上限に達している授業もあるので日本に居るうちに確定させておくことをお勧めします。試験やレポートなどはじめは不安だらけですが、時間をかけてやっていくことで乗り越えることができました。
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・先生と学生の関係性など）	学生は授業ではとても活発で、寝ている人はもちろん居なくて、みんなガンガン質問していきます。私ははじめ、授業を理解することだけでも精一杯だったので圧倒されていました。時間の経過と共に解決されていきました。 授業形態に関しては、日本とは異なっていたのですが授業の構成もはっきりしていて全く問題を感じませんでした。

#### 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 type="checkbox"/> 大学の寮 <input checked="" type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> その他（ ）		
住居の広さ	約 m <sup>2</sup>	同居人の有無	<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 type="checkbox"/> その他（ ）		
住居費	1ヶ月当たり 3300 SEK	(現地通貨)	約 4万 円
留学先での住居全般に関するアドバイス	私はルームメイトと二人で一部屋を共有していました。自分はガサツで一人の空間など必要ないと自負していたのですが、10ヶ月完全に一人の空間を持つことができないのは大変でした。ですので、よっぽど自信がない限り個人部屋の確保をしたほうがいいと思います。		

(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                      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)	幸い、一度も医療施設にお世話になることはありませんでしたが、知人の話を聴く限り医療を受けることは手間がかかるようです。急病でなければ後回しにされ、受診するまでかなりの時間がかかると聞きました。
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	防寒をしっかりすることと風邪を引き始めたと感じたら早めに葛根湯を飲んだり、温かくして早く寝たりして自分の体調に注意しながら行動することが最善だと思います。
(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	
貴重品を前掛のバッグに入れて自分の視野に入れておくことや、飲食店などで荷物を置く場所を注意した。スウェーデンではあまり危険を感じなかったが、旅行へ行った時たまに危険そうだと思う場所があり、その場合は速やかにその場所を立ち去った。	
(4) 食生活についてのアドバイス	
この留学を通して世界で一番日本食がおいしいと確信しました。現地にはほとんどまともな日本食はありませんでした。さらに今まで一度も自炊をしたことがなかったのですが、日本食を食べた過ぎて自炊をはじめ豊かな食生活を保つことができました。自炊ができるようになるまでマクドナルドを食べ続けたので早めに自炊に慣れることをお勧めします。その他の現地の食べ物おいしいのですが、お金がかかってしまうので程ほどにしておいたほうが良さそうです。	
(5) 気候・服装についてのアドバイス	
9月の終わりには半袖から長袖に移行していました。それから気温は落ち続けて、すぐに氷点下まで達するので冬服の調達には早めにすることをお勧めします。秋は雨も降るので撥水加工されたものかいいと思います。冬は体感的に四月ごろまで続き薄着を使うことはほとんどないのであまり持っていく必要はないと思います。	
(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)	
街の大半の部分で wi-fi が利用可能でとても便利でした。Edurome がとても優秀です。そのほか、大学内には勉強に必要な設備はすべて整っており、とても快適でした。大学外では基本的に店が夕方ごろには閉店している状況だったので慣れるまで少し不便でした。	
(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?)	
現地学生と出会う機会はあまり多くはなかったのですが、音楽をするサークルや、パーティーで出会って友達になりました。その他では、授業や友達の友達という形で交換留学生とは多くの友好関係を構築することができました。スポーツや音楽など自分の趣味は友達とであうにはとても便利なものだと思います。	
(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	
スウェーデン人は比較的日本人と似ている性格だと思います。シャイで打ち解けるまでに時間がかかるといった感じなので普通に日本人に接するような対応で問題ないと思います。あとは、わたしはあまり対人関係の方法など考えていませんでした。しかしそれほど大きな問題に遭遇しなかったのでありのままの自分を出せるといいかなと思います。	
(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	

日本の調味料は現地で購入すると高くなるので、持っていくことをお勧めします。当たり前かもしれませんが、ノートパソコンは必需品です。その他、特に必ず要ると感じたものはありませんでした。基本的に現地で調達できるものがほとんどなので衣服や日本の調味料、貴重品以外は持っていきませんでした。スーツを念のため持っていったのですが、就職活動などをしない限り不必要だと思いました。

(10) その他生活等に関して参考となる情報・アドバイス

現地では特に交通などに関して割引制度が充実しています。同じものを利用しても予約方法の違いで大きく値段が変わってきたりします。もっと安く予約できるかもしれないと常に疑いながら探すといいかもしれません。友人から情報をもらったりするのも強力な手段です。これは交通に限ったことではないですし、生活費を切り詰めることは長期留学では重要なことだと思うのでアドバイスさせていただきました。

## 6. 帰国後の進路について

卒業予定年月	2019年3月 (当初の卒業予定年月 2018年3月)
卒業が遅れる見込みの場合、その理由	<input checked="" type="checkbox"/> 4年次に留学したため <input 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	大学院進学
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	特になし

## 7. 留学準備、留学中に役立つ書籍、ウェブサイト等

書籍、サイト名	詳細(出版社、URL等)	コメント
スカイスキャナー		格安航空券を探せる
ブッキングドットコム		格安ホテルを探せる
flixBus		格安バス

## 8. 後輩へのメッセージ

人生でも稀に見る自由な時間なので、勉強したり遊んだり、自分の気持ちの赴くままに生きてみるといい経験ができると思います。しかし、最低限やるべきことはあるのでそこはやるという条件の中で

## 9. 自由記述 (1,200 字程度)

私はスウェーデンのリンショーピン大学に10か月留学してきました。この留学経験を通して様々なことを学べたと実感しています。率直に留学についてよかったと心から思います。最も大きな成果としては人間的に成長したかなと思えることです。勉強、友人とのかかわり、人の話を聞くことから、様々な考えを見ることができ、自分の「当たり前」のストライクゾーンが広がったように思います。このことはこれからの人とかかわりに限らず、勉強や仕事にも生かしていくことができます。何かに対面したときに偏見などにより見落としてしまうものがあると思うのですが、この「当たり前」のストライクゾーン“が広がることによってそのような事態を減らしていくことができます。このことの大切さに気付けたので、これからもいろんな人との関わりを通して広げていきたいと思います。

留学中に最も印象に残った出来事は、一つに絞ることは難しいのですが、強いて言うなら学生の大学での態度の違いです。ほとんどの学生が積極的に授業に参加しているように見え、そのおかげで授業に行くことがとても有意義で楽しく思えました。実際それはとても恵まれた環境だと思えます。環境が自分に与える影響はとても大きいと思うのでまたあの環境で学びたいとか、本学でもそのような環境を作っていくべきだと感じました。勉強以外では、スウェーデンのフォークミュージックのバンドに参加したことです。10か月間、毎週月曜日に練習参加していたため、バンドメンバーとはよく理解しあえたと思います。参加し始めたころは、奇妙な音楽であまり耳に慣れませんでした。時間が経つうちにどんどん好きになっていきました。何度か、大きなイベントに参加したのですが、自分たちの演奏に合わせてみんなが躍る光景はとても素敵でした。日頃目、耳にすることはできないものだったと思います。そこで音楽の起源を感じれたことはとても面白かったです。

新しい環境の中で生きることで様々な人や、考えに出会うことができました。それが自分を見つめなおす機会になりました。そこで、より多くの人と関わることで、他人の意見により寛容になったり他人の意見から学ぶ姿勢を持つたりすることができるという発見がありました。ただ、自分の頭で論理的に考えることは最低限必要です。これからも多くの人々の意見、考えに触れること、自分の頭で考えることで自信をもって人生を歩んでいきたいと思っています。抽象的になったのですが、この姿勢はどのような進路に就いたとしても役に立つことだと思うので、以上を留学から得たものを今後どう生かしていくかという問いへの答えとさせていただきます。



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。