

広島大学短期交換留学プログラム 派遣留学報告書
HUSA (Hiroshima University Study Abroad) Program Report

記入日/Date		2019年6月15日
派遣プログラム Name of Program	<input checked="" type="checkbox"/> HUSA <input type="checkbox"/> USAC <input type="checkbox"/> UMAP	
留学先大学 Host University	Linkoping University (国名/Country : スウェーデン)	
所属学部・学科等名 School/Graduate School at Host	Science and Engineering	
在籍身分 Status at Host University	Exchange Student (ex. Exchange Student, Special Auditing Student)	
留学期間 Period of Program	2018年 9月 3日 ~ 2019年 6月 13日 (YYYY/MM/DD) (YYYY/MM/DD)	

1. 留学するまで / Preparation for the Program

留学への志望動機・ 派遣先大学を希望した理由 Purpose of Study / Reason of Host Choice	<ul style="list-style-type: none"> ● スウェーデンの高度な教育を受けて見たかったから ● ヨーロッパに住んで見たかったから ● スウェーデンは英語が上手な国だから
留学準備を始めた時期 (応募する 何か月前ですか?) Commencement of Preparation for Application	4ヶ月前くらい
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) Preparation Completed Prior to Study Abroad	大学で SIM カードを配ってくれるため、SIM ロックを解除しておくことで、スウェーデンでも日本で使っていた携帯を使うことができる。

2. 渡航について / Visa and Flight Information

ビザについて Visa	ビザの種類 / Visa Type : Residence permission card	
	ビザ申請先 / Location of Visa Application : スウェーデン移民局	
	提出書類 / Required Documents : 入学許可書、銀行の残高証明書	
	手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : 一カ月くらい	
出国年月日 / Date of Departure	2018年 8月 27日 (YYYY/MM/DD)	
経路(往路) / Route (Outward)	羽田→タイ バンコク →ストックホルム アーランダ	
現地での出迎え Pick-up Service	<input checked="" type="checkbox"/> 有/Yes (大学関係者/Univ. Staff ・ その他/Others) <input type="checkbox"/> 無/No	
到着後オリエンテーションの有 無・期間・内容 Orientation, Period, Contents	<input checked="" type="checkbox"/> 有/Yes <input type="checkbox"/> 無/No	有の場合 期間/Period : 8月30日 - 8月31日 (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation 学生生活、授業の登録の仕方、大学ツアーなどなど
帰国年月日 / Date of Return	2019年 6月 13日 (YYYY/MM/DD)	
経路(復路) / Route (Return)	ストックホルム アーランダ→モスクワ→成田	

3. 留学費用について / Expenses

文 額 / Expenses	総額		1,800,000	円/yen
	Total Amount			
内 訳 Details	渡航費（往復） / Flight Ticket (Round Trip)		150,000	円/yen
	ビザ申請手数料 / Visa Application Charge		0	円/yen
	予防接種費用 / Immunization Charge		0	円/yen
	保険料 / Travel Insurance		100,000	円/yen
	教材費（授業料以外の学費） / Learning Material (Extra Tuition Fee)		10,000	円/yen
	宿舍費（住居費） / Accommodation Fee		400,000	円/yen
	光熱費 / Utility Cost		0	円/yen
	食費 / Meal Cost		500,000	円/yen
	通信費（インターネット・携帯） / Internet, Phone		20,000	円/yen
	交通費（宿舍～大学間） / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)		0	円/yen
	交際費 / Social Expenses		100,000	円/yen
	その他 / Others（旅行費） （費） （費）		500,000	円/yen 円/yen 円/yen

4. 授業・修学について / Courses and Study

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） / Brief Description of Courses (Curriculum, Program, Registered Courses, Study Hours, Course Style)	履修した科目 ● Bioinformatics ● Written English communication for Exchange students ● Communication English for Exchange students ● Bio molecular disease processes ● Beginners Course in Swedish ● Protein Chemistry ● Alternative energy sources and their applications ● Introduction in Matlab
単位互換希望の有無 / Credit Transfer from Host to Home University	■有/Yes □無/No
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） / Advice for Class and Study (Before and During Study Abroad)	スウェーデンの授業は単位を落とすことが割と普通に起こりうるため、留学前に多めに単位をとっておくことをお勧めする（再テストを年に何回か受けることができるため、そこまで恐れる必要はない）。授業スピードは基本的にとても早いため、自習が必要である。
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） / Difficulties and Challenges Faced in Classes Different from Japan (Teaching Style, Relationship with Professors/Lecturers)	広島大学とは授業形式が異なる。授業はレクチャー、セミナー、ラボを含んでおり最後にテストがある。レクチャーは普通の授業。セミナーはグループディスカッションやプレゼンテーション。ラボは実験やパソコンを使った実習。先生と生徒の関係は近く、わからないことがあったら気軽に質問したり、メールすることができる。

5. 生活等について / Lifestyle			
(1) 留学先の住居について / Accommodation			
住居の種類 Type of Accommodation	<input checked="" type="checkbox"/> 大学の寮 / University Dormitory <input type="checkbox"/> アパート / Apartment <input type="checkbox"/> その他 / Others ()		
住居の広さ Size of the Room	約/approximately 20 m ²	同居人の有無 Roommate(s)?	<input type="checkbox"/> 有 / Yes (人/People) <input checked="" type="checkbox"/> 無 / No
住居に附属する設備 Facilities in Accommodation	<input checked="" type="checkbox"/> 電気/ Electricity <input checked="" type="checkbox"/> ガス/ Gas <input checked="" type="checkbox"/> 水道/ Water <input checked="" type="checkbox"/> 給湯/ Hot Water <input checked="" type="checkbox"/> シャワー/ Shower <input type="checkbox"/> 風呂/ Bathtub <input checked="" type="checkbox"/> 水洗便所/ Flushable Toilet <input checked="" type="checkbox"/> 暖房/ Heating <input type="checkbox"/> 冷房/ Cooling <input checked="" type="checkbox"/> 台所/ Kitchen <input type="checkbox"/> 食堂/ Dining Room <input type="checkbox"/> 固定電話/ Land-Line Phone <input checked="" type="checkbox"/> インターネット/ Internet <input type="checkbox"/> その他/ Others ()		
住居費 Accommodation Fee	1ヶ月当たり/ per month 3600kr (現地通貨/ local currency)	約/ approximately 43000 円/yen	
留学先での住居全般に関する アドバイス Accommodation Advice	Wi-Fi ルーターを持っていくと初日から Wi-Fi が使えて便利。キッチンスタッフは基本的にシェアなので持っていく必要はない。Facebook の大学のフリーマーケットのページで、大体必要なものは買うことができる。(自転車、Wi-Fi ルーターなど)		
(2) 医療について / Medical Care			
保険の加入先 Insurance (Who Designated)	<input checked="" type="checkbox"/> 本学指定の保険 / Hiroshima University <input type="checkbox"/> 留学先大学指定の保険 / Host University <input type="checkbox"/> その他 / Others ()		
保険の補償内容 Insurance Coverage	補償額 / Coverage 死亡 / Death 円 / yen, 入院1日 / per day of Hospitalization 円 / yen その他 / Others ()		
留学前後での予防接種の必要の有無 Immunization Requirement	<input type="checkbox"/> 有 / Yes (種類 /Acquired Immunizations : 医療機関名 / Location of Immunization :) <input checked="" type="checkbox"/> 無 / No		
留学先国の医療事情 (日本と比較して) Difference in Medical Service (Compared to Japan)	使用したことがないのでわからないが、多くの人がスウェーデンの病院は良くないと言って、少しの体調不良では病院には行かない。事前の予約が基本的には必要であると聞いた。		
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 Healthcare and Hygiene	冬はととても寒いのと、急に寒くなったり暑くなったりするため風邪を引きやすくなる。風邪薬を持っていくと便利。衛生面については特になし。		
(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 / Dangerous Situations and Locations Encountered, Possible Advice for Risk Management			
物乞いやお金を求めて来る人がいるが基本的に無視しておけば彼らは危険ではない。寮のエリアに移民の子供達に住んでおり、問題を起こすため注意が必要。ドラッグを売って来たり、携帯を取ろうとして来たり、殴ってくるケースもあるので、夜は注意が必要。しかし、ほかのヨーロッパの国と比較するとリンショープンはかなり安全な場所であるため、留学先としてはとても良い場所であると言える。			
(4) 食生活についてのアドバイス / Food - Related Advice			

<p>レストランがあまりないのと物価が高いため、多くの人が自炊をする。学校には食堂があり、一食 750 円くらいでお腹いっぱい食べることができる。アジアショップも存在するため、そこに行ったらカレーやインスタントラーメンや日本の調味料も買うことができる。</p>	
<p>(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing</p>	
<p>11 月から 2 月くらいまでとても暗い日が続く、太陽が 10 時前くらいに出て、15 時過ぎには沈むような状態が続くため体調や生活リズムを保つのが難しくなる。基本的には冬服を持っていき、少しの夏服があれば十分であると思う。</p>	
<p>(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) / Available Resources (Library, Cafeteria, Campus Wi-Fi, etc.)</p>	
<p>大学の設備は非常に良いと感じた。学校には勉強したり、友達と集まって話ができるようなテーブルが数多く存在する。学校のインターネット接続もとても良い (Eduroam)。建物には 24 時間入ることが可能であり、パソコンの使用も可能。学校に大きなジムと体育館が合体したような大きな施設がある。</p>	
<p>(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?) / Communication with Local Students and People (Available Opportunities?)</p>	
<p>イベント団体主催 (International Student Association, Erasmus Student Association) の交換留学生向けのイベントや旅行が数多く存在するため、それに参加することで交換留学生の友達を作ることができる。寮には 10 人くらい住んでいて、キッチンやリビングをシェアするため、寮でも友達を作ることができる。</p>	
<p>(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 / Care and Attention regarding Customs and Manners</p>	
<p>スウェーデンでは特に男女平等の社会が進んでいるため、男女差別のような発言には気をつけなければならない。些細な事でも怒られるケースがある。</p>	
<p>(9) 日本から持っていくべきもの、持っていきべきでないもの / What Should You Bring? What Should You NOT Bring?</p>	
<p>基本的には必要なものはスウェーデンで買うことはできる。サウナに行くことがあるため、水着があると便利。</p>	
<p>(10) その他生活等に関して参考となる情報・アドバイス / Other Useful Information and Advice about Life Abroad</p>	

<p>6. 帰国後の進路について / Your Career After Study Abroad</p>	
<p>卒業予定年月 Expected Graduation Month and Year</p>	<p>2021 年 / year 4 月 / month (当初の卒業予定年月 / Expected Month and Year before Studying Abroad 2020 年 / year 4 月 / month)</p>
<p>卒業が遅れる見込みの場合、その理由 Reason for Extension of Graduation Month and Year?</p>	<p><input type="checkbox"/> 4 年次に留学したため / Participation in HUSA during 4th Year <input type="checkbox"/> 単位不足のため / Amount of Credits <input checked="" type="checkbox"/> 新卒で卒業するため / In order to graduate as a "new" graduate <input type="checkbox"/> その他 / Others (具体的に / Specific reason:)</p>

現在の状況および今後の予定・進路等 Current Situation, Plan and Career	帰国後はマスターの研究を続けながら、就職活動を行い、修士論文を書いて卒業する予定。
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 Pre-arrangement by yourself for your future job hunting, acquisition of credits of required courses and practicum, etc.	

7. 留学準備、留学中に役立つ書籍、ウェブサイト等 / Useful Books and Website for Study and Life Abroad

書籍、サイト名 Name of Book or Website	詳細（出版社、URL 等） Details (Publisher, URL etc.)	コメント Comments
Studentbostader	https://www.studentbostader.se/en/	大学の住居（寮や洗濯の予約など）に関するサイト
LiU students	https://www.student.liu.se/?l=en	学生生活に関するサイト（もみじのようなもの）

8. 後輩へのメッセージ / Message for Outgoing Students who Desire to Study Abroad

理系での留学はマイナーであり自分はすでにM1であることや卒業が一年遅れることで少し留学を悩んだが、留学に行ってみてとても満足することが出来た。スウェーデンはのどかなで温かい人が多く、またリンショーピン大学には世界中から多くの留学生が集まるため、新しい刺激的な出会いに恵まれた場所である。この一年とても充実した日々を過ぎてきて、その中でしみながらも成長してきたことや、新しく出来た友達、日本で生活していたときには思いもしなかった経験などは一生大切にすることができるものであり、留学は卒業が遅れたとしても価値のある挑戦であると自分は思う。

スウェーデンのリンショーピン大学を選ぶときにも悩んだが、実際行ってみてベストな選択であったと思う。スウェーデン人の気質が日本人と似ていることや、アジア人に対する差別が少ないこと、交換留学生が多いこと、留学生向けのイベントが多いこと、安全であること、ヨーロッパ間の旅行がとても安いことなど留学を十分に楽しみながら、多くのことにトライすることが出来る環境であると言える。

留学の成功は 自分の行動力・頑張り×環境×英語力（ゼロでなければ問題ない）であると思い、リンショーピン大学は留学においていい環境であると言える。とは言っても留学の目的や何を持って成功とするかは人それぞれであるため、自分に合った留学先を見つけることが大切である。

9. 自由記述（日本語・1,200字程度） / Feedback (English about 600 words)

留学は非常に充実したものであり、正直これほど良いものだとは思っていなかった。もう少し早く挑戦すればよかったと思うし、時間があれば半年でもいいのでもう一度留学したいと思う。

留学中に印象に残ったこととしては海外の学生、特にスウェーデンはプレゼンテーションやグループワークが上手で自分や日本の学生との間に大きな差を感じ驚いた。海外の学生はプレゼンの際にも非常にリラックスしていて自信を持って発表しており（もちろん全員ではない）、毎回緊張してうまくできるかどうか不安を感じている自分とは大きく異なると思った。グループワークでも初めてあった人同士なのにとっても自然に打ち解けあい、日本にいた時に感じた不自然な距離感のようなものは感じなかった。ドイツ人のグループメンバーは人前のプレゼンでも何も感じないと言っており、アドバイスを求めたところ、何回もやっているうちに慣れてくると言って自分を励ましてくれた。この差はきっと簡単に埋まるものではなく、スウェーデンや海外における小学校からの教育課程の中で発表の機会や、その場で出来たグループでの活動を多くこなしてきた結果生まれてきた差であるのかと思った。

留学を終えて成長した点としては、自立する力や行動力、自分への自信がついたと思う。スウェーデンに来た時は知り合いが一人もいなく知っている場所もなく、何も無いところからの始まりだった。そこから授業やスウェーデンでの学生生活を楽しむために自分で考えて行動することが必要であり、わからないことや助けが必要な時は人に聞いて解決したり、新しい授業スタイルに適應するよう努力したり、積極的に様々なイベントに参加したりする中でたくましくなっていくと感じる。留学に来る前はとても不安を感じていたが、今となってはどこに行っても（英語が通じる範囲）なんとか生活していけそうな気がするし、一人で旅行に行くこともできるし、初めて出会ったような人とも仲良くなれるし自分の中での変化を感じることが出来ている。

今回の留学を終えて、将来の選択肢の幅が広がったと思う。しかし、他国の人と話し多くの国を旅する中で、日本の嫌な側面を感じることや窮屈な社会だと感じることもあったが、日本はとて素晴らしい国で住んで生活するには素晴らしい場所であるという結論に至った。そのため、しばらくは日本で生活することが出来、海外とつながりがある英語が必要とされる職場につきたいと考えている。



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。 / This report and its contents will be uploaded on website of the HUSA and Hiroshima University, browsed at the office and used for information regarding study abroad at Hiroshima University in order to provide information to students who desire to study abroad. (Student name and student number are not published). If the report and its contents are included inadequate contents to be published, it would be deleted or amended it by International Exchange Group.