

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 2022年8月12日(2022/08/12)	
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	マルメ大学 (国名/Country : スウェーデン)
所属学部・学科等名 School/Graduate School at Host	Faculty of Education and Society
在籍身分 Status at Host University	Exchange student (ex. Exchange Student, Special Auditing Student)
留学期間 Period of Program	2021年8月30日 ~ 2022年6月5日 (2021/08/30) (2022/06/05)

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	スウェーデンという国・文化に興味があったから。
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	1ヶ月前
事前準備について(どのような準 備をしたか, しておけばよかつた か) Preparation Completed Prior to Study Abroad	特になし。

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 Permit
	ビザ申請先 / Location of Visa Application : Migrationsverket (Swedish Migration Agency)
	提出書類 / Required Documents : <ul style="list-style-type: none"> • copies of the pages in your passport which show your personal information, photograph, signature, passport number, passport issuing country, the period of the passport's validity and whether you have permission to live in countries other than your country of origin. • a certificate stating that you have been admitted to full-time study • copy of the document that proves that you have comprehensive health insurance that is valid in Sweden. The insurance must be valid for the whole period that you will stay in Sweden, and must cover the costs for emergency and other medical care, dental care and hospitalization. The insurance must also cover the cost of a possible return journey home because of medical reasons • a bank statement showing that you have funds to support yourself. If permission is required from a central bank or equivalent to move money

	<p>out of your country, you also need to enclose the relevant certificate. This bank statement should be dated in connection with the time of application and be translated into English, or</p> <p>a document issued in your name showing that you have been awarded a scholarship or similar (for example study support) with information on the monthly or total amount and the period during which you will receive the money.</p> <ul style="list-style-type: none"> a written consent from your parents/custodians that you are allowed to study in Sweden if you are under 18 years of age <p>(Migrationsverket ウェブページ より引用)</p> <p>手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : 2~3週間</p>
その他必要な事前手続き Other Required Procedures	<p>特になし。</p> <p>スウェーデンに渡航後、Migration Agency で Residence Permit card の発行手続きをする。</p>
出国年月日/ Date of Departure	2021年10月1日 (2021/10/01)
経路(往路) / Route (Outward)	大阪→ドバイ→コペンハーゲン ※CPHからは電車でマルメヘ
現地での出迎え Pick-up Service	<input type="checkbox"/> 有/Yes (大学関係者/Univ. Staff ・ その他/Others) <input checked="" 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 有の場合 期間/Period : 学期開始前1週間ほど <input type="checkbox"/> 無/No (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation
帰国年月日 / Date of Return	2022年8月3日 (2022/08/03)
経路(復路) / Route (Return)	コペンハーゲン→ドバイ→大阪

3. 留学費用について / Expenses

支出額 / Expenses	総額	約 1, 300, 000 円/yen	
	Total Amount		
内訳 Details	渡航費(往復) / Flight Ticket (Round Trip)	200, 000	円/yen
	ビザ申請手数料/ Visa Application Charge		円/yen
	予防接種費用 / Immunization Charge		円/yen
	保険料 / Travel Insurance	78, 660	円/yen
	宿舍費(住居費) / Accommodation Fee	65, 000 × 10か月	円/yen
	光熱費 / Utility Cost	※宿舍費に込み	円/yen
	食費 / Meal Cost	26, 000 × 10か月	円/yen
	通信費(インターネット・携帯) / Internet, Phone	1, 500 × 10か月	円/yen
	交通費(宿舍-大学間) / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)		円/yen
	交際費 / Social Expenses	4, 000 × 10か月	円/yen
	その他 / Others (娯楽 費) (費) (費)	8,800 × 10か月	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)	教育学に関する授業。 私の時は、新型コロナウイルスの影響でほとんどオンライン授業だった。
単位互換希望の有無 / Credit Transfer from Host to Home University	<input checked="" type="checkbox"/> 有/Yes <input type="checkbox"/> 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)	当たり前のことだが、事前に配布された資料には目を通す。 先生と生徒の距離は近いので、質問がしやすく、アドバイスももらいやすい。 積極的に先生に話しかけることを勧める。
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)	ここで説明するのは難しいが、スウェーデンの大学のシステムは、おそらくどこの国とも違い、独自である。 特に、履修登録の際に気をつけてほしい。大学から事前に送られてくる資料に気をつけなければならないことは記載されているので、きちんと目を通すように。

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 13~17 m ² 同居人の有無 Roommate(s)? <input type="checkbox"/> 有 / Yes (人/People) <input checked="" type="checkbox"/> 無 / No ※希望する部屋による
住居に附属する設備 Facilities in Accommodation	<input checked="" type="checkbox"/> 電気/ Electricity <input type="checkbox"/> ガス/ Gas <input checked="" type="checkbox"/> 水道/ Water <input type="checkbox"/> 給湯/ Hot Water <input type="checkbox"/> シャワー/ Shower <input type="checkbox"/> 風呂/ Bathtub <input checked="" type="checkbox"/> 水洗便所/ Flushable Toilet <input type="checkbox"/> 暖房/ Heating <input type="checkbox"/> 冷房/ Cooling <input 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 checked="" type="checkbox"/> その他/ Others (共用TV、冷蔵庫、食器など)
住居費 Accommodation Fee	1ヶ月当たり/ per month (現地通貨/ local currency) 約/ approximately 4,592 sek (冬場は2% up) 61,000円/yen
留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice	大学の寮は2種類ある。それぞれ設備が若干違うため、注意。 Celsiusの方は建物が小さいため、希望していても入居できないことも多いようだ。 入居が決まったら、設備・備品の詳細なリストが送られてくるので準備の参考にするとよい。
(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 checked="" type="checkbox"/> 留学先大学指定の保険 / Host University <input type="checkbox"/> その他 / Others () ※スウェーデンに在籍する全ての留学生は、留学期間中は国から自動的に保険が提供されるようだが、広大指定の保険に加入させられたので注意。
保険の補償内容 Insurance Coverage	補償額 / Coverage 死亡 / Death 10,000,000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)	医療現場だけではないが、スウェーデンで生活するには personnummer (英: personal identity number) が必要となることが多い。しかし、この番号はスウェーデンに1年以上滞在する者にしか与えられないため、交換留学生は交付されないため注意。 もちろん personnummer がなくても医療施設を利用できるが、私が利用した病院では、電話予約時に personnummer の代わりに患者番号を伝えられた。カードなどは発行されなかったが、番号は後に必要になることもあるので、メモしておくとい。
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、天気も悪く、日照時間も短いため (私の時は COVID-19 のパンデミックも重なり) 気分が落ち込みやすい。現地の人も孤独を感じやすい時期であるため、普段以上に友人や知り合いと話したり、共に時間を過ごしたりするとよいと思う。
(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	
暗くなったら、1人で出歩かないようにしていた。	
(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice	
外食は高いため、自炊をすると食費を節約できる。 また、マルメにはファラフェルのお店が本当にたくさんあり、安く外食がしたい時は、ファラフェルを買う学生が多い。	
(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing	
マルメはそこまで寒くならないが、秋～冬は天気が悪く不安定である。急に雨が降ってくることも多いため、フードがついたジャケットやパーカーがあると便利。	
(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.)	
大学内のすべての施設では eduroam が利用できる。他、自習可能な city library でも無料で Wi-Fi が利用できるため、勉強場所に最適。	
(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?)	
大学寮や授業内では、ほとんど現地のスウェーデン人学生はいないので、交流関係が留学生のみになってしまいかち。現地の人との交流がしたい人は、イベント等に参加することがおすすめ。	
(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	
スウェーデンは個人主義社会で、「自分のことは自分で責任を持つ」という考えが生活の中でみられるような気がする。自分のことを守れるのは自分自身だと思いながら、行動するとい。しかし、親切な人が多いので、困った時は他人に助けを求めるとも大切だと思。	

<p>(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 / What Should You Bring? What Should You NOT Bring?</p> <p>冬はとても空気が乾燥しているが、保湿系の化粧水があまり販売されていないため、日本でお気に入りの基礎化粧品がある人は持っていくとよいと思う。</p> <p>また、生理用品は圧倒的に日本のものが質がよいので、女性は持っていくとよいはず。</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>スウェーデンは完全にカード社会である。現金を持つ必要はない。逆にクレジットカードやデビットカードを持っていない人は、渡航前に発行することをすすめる。</p> <p>また、暖かくなってくると、交通手段にシティーバイクを使うと便利。</p>

6. 帰国後の進路について / Your Career After Study Abroad	
卒業予定年月 Expected Graduation Month and Year	2024 年 / year 3 月 / month (当初の卒業予定年月 / Expected Month and Year before Studying Abroad 2024 年 / year 3 月 / month)
卒業が遅れる見込みの場合、その理由 Reason for Extension of Graduation Month and Year?	<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 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:)
現在の状況および今後の 予定・進路等 Current Situation, Plan and Career	3 年次 3 タームより広島大学の授業を再び履修し始め、順調にいけば 2024 年 3 月に卒業 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.	私のように 1 年間留学に行き、予定通りに卒業したい人は、留学前に履修可能な単位を できるだけ多く取っておくと、留学後の授業が楽になるはず。

7. 留学準備、留学中に役立った書籍、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
特になし。		

8. 後輩へのメッセージ / Message for Outgoing Students who Desire to Study Abroad
<p>私は、新型コロナウイルスの影響で予定通り・希望通りの留学とはいきませんでした。それでもたくさんの素敵な人たちに会うことができました。留学に予期せずハプニングは付き物とは思いますが、頑張ってください。</p>

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

- 以下の点を踏まえ、記述して下さい。 / Please give your feedback including the following points:
 - ① 留学を終えての所感 / Please describe and evaluate your study abroad experience briefly.
 - ② 留学期間中、最も印象に残った体験・出来事 / What was the most impressive experience in your study abroad experience?
 - ③ 留学の成果、留学前と比較して成長した点 / What is your achievement through the study abroad experience?
 - 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) / How do you want to make use of your study abroad experience in the future including your career?

- 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)。
Please add 2-3 photos (within 500 KB per a photo).

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.