

〇〇〇〇〇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 2025 年 2 月 13 日(YYYY /MM/ DD)		
ふりがな 氏 名 / Name	■■■■■■■■■■	学生番号/ Student ID
	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■
本学での所属学部・研究科 School/Graduate School at HU	総合科 School/Graduate School	学部/研究科 4 年次(Year) (留学開始時点(When Started))
派遣プログラム Name of Program	HUSA	
留学先大学 Host University	リンショープイン大学 (国名/Country : スウェーデン)	
所属学部・学科等名 School/Graduate School at Host	Faculty of Arts and Sciences	
在籍身分 Status at Host University	Exchange Student (ex. Exchange Student, Special Auditing Student)	
留学期間 Period of Program	2024 年 8 月 1 日 ~ 2025 年 1 月 19 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	移民問題に興味があり、中でもスウェーデンは移民の受け入れに長い歴史を持ち、独自の取り組みを多く行っている国だったため。 また、近年移民政策の転換点を迎えている国でもあり、スウェーデン人がその事に対してどのような考えを持っているのか知りたかった。
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	2023 年 8 月頃 (応募の 5 か月程前)
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 ったか) Preparation Completed Prior to Study Abroad	- HUSA の申し込みと同時期に給付型奨学金 (業務スーパーなど) の締め切りもいくつかあるので、積極的に情報収集をして計画的に準備することが大切。 - 広大で英語で開講されている授業を履修するなどして、英語でのディスカッション力をもう少し鍛えてから行けば良かった。 - 現地でスウェーデン語の授業を履修していたが、ビギナークラスでも周りのレベルが非常に高かったため、事前にもう少しスウェーデン語を勉強していればもう少し余裕を持って授業に臨めた。

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 : Student Visa
	ビザ申請先 / Location of Visa Application : Swedish Migration Agency
	提出書類 / Required Documents : 申請書、入学許可証、被保険者証、残高証明書、パスポートのコピー
	手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : 約 1 ヶ月
その他必要な事前手続き Other Required Procedures	元々は東京のスウェーデン大使館にパスポートを見せに行く必要があったようだが、ちょうど私の時期からこの手続きがアプリでできるようになりラッキーだった。

出国年月日 / Date of Departure	2024 年 7 月 30 日 (YYYY /MM/ DD)	
経路（往路） / Route (Outward)	関空→バンコク→ストックホルム→リンショーピン	
現地での出迎え Pick-up Service	☒ 有/Yes (Arrival day に到着すれば大学スタッフがリンショーピン駅まで迎えに来てくれて、寮までシャトルバスで連れて行ってくれた) ☐ 無/No	
到着後オリエンテーションの有無・期間・内容 Orientation, Period, Contents	☒ 有/Yes ☐ 無/No	有の場合 期間/Period : 2024 年 8 月 16 日 (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation スウェーデンでの生活や勉強についての説明、アイスブレイクゲーム、サークル紹介、ジム入会のお誘い
帰国年月日 / Date of Return	2025 年 1 月 19 日 (YYYY /MM/ DD)	
経路（復路） / Route (Return)	リンショーピン→ストックホルム→イスタンブール→関空	

3. 留学費用について / Expenses

支出額 / Expenses	総額 Total Amount	約 150 万		円/yen
	内訳 Details	渡航費（往復） / Flight Ticket (Round Trip)	22 万	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	69,380	円/yen
		教材費（授業料以外の学費） / Learning Material (Extra Tuition Fee)	5,700 (スウェーデン語の教科書)	円/yen
		宿舍費（住居費） / Accommodation Fee	約 32 万 (6 か月分)	円/yen
		光熱費 / Utility Cost	0 ※家賃に含まれる	円/yen
		食費 / Meal Cost	約 20 万	円/yen
		通信費（インターネット・携帯） / Internet, Phone	14,000 (6 か月分) ※インターネットは家賃に含まれる	円/yen
		交通費（宿舎～大学間） / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)	0	円/yen
		交際費 / Social Expenses	約 5 万	円/yen
		その他 / Others（旅費） （日用品費） （被服費）	約 45 万 約 5 万 約 4 万	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)	- Intensive Beginner's Course in Swedish for Exchange Students, level A1 (8/1~8/19 の間平日毎日 9~15 時) - Swedish for Foreign Students, Level A2 (週 1 回) - Nordic Culture (基本的に週 1 回)
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)	- 広大の授業のように授業が毎週何曜日の何時からという固定でないこともあり、かつそのスケジュールも直前に分かるので、履修登録をしてから授業日程が被っていたということが起きる。その場合、レクチャーとセミナーであればセミナーを優先する、あまりにもたくさん被っている場合には、セメスターの始めに授業の変更期間が設けられているのでそこでコーディネーターの方に連絡し変えてもらう。 1回目の試験に落ちても再試験を受けられる場合が多い。 - あまりに単位を取らずそれがコーディネーターの人にばれると1年の予定で来ても半年で帰らされる恐れがある。
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・先生と学生との関係性など） / Difficulties and Challenges Faced in Classes Different from Japan (Teaching Style, Relationship with Professors/Lecturers)	- ディスカッションやグループワークが多い。 - 先生のことは基本的にファーストネームかつ呼び捨てで呼ぶので最初は少し違和感がある。

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	☒ 大学の寮 / University Dormitory ☐ アパート / Apartment ☐ 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)?	☐ 有 / Yes (人/People) ☒ 無 / No
住居に附属する設備 Facilities in Accommodation	☒ 電気/ Electricity ☐ ガス/ Gas ☒ 水道/ Water ☒ 給湯/ Hot Water ☒ シャワー/ Shower ☐ 風呂/ Bathtub ☒ 水洗便所/ Flushable Toilet ☒ 暖房/ Heating ☐ 冷房/ Cooling ☐ 台所/ Kitchen ☐ 食堂/ Dining Room ☐ 固定電話/ Land-Line Phone ☒ インターネット/ Internet ☐ その他/ Others (予約して使える無料のサウナがある)		
住居費 Accommodation Fee	1ヶ月当たり/ per month 4,129 SEK		約/ approximately 58,000 円/yen
留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice	シャワー、トイレ、洗面所は各部屋についており、キッチンのみ最大8人で共有する。 ランドリーは予約制のものとドロップインのものがあり、どちらも無料。 冬になるとセントラルヒーティングで部屋が一定温度に保たれるが、その設定温度が20℃くらいで少し寒いので、自分でヒーターを用意している人もいた。 大学が部屋の斡旋をしてくれて（私の時は留学開始3ヶ月前の5月頃）、少なくとも日本人は全員寮に住むことができていたので、大学からのメールでの指示に従っていればあまり心配はいらないと思う。家賃はWiseで払うのでアカウント登録を日本でしておく。		

(2) 医療について / Medical Care

保険の加入先 Insurance (Who Designated)	☒ 本学指定の保険 / Hiroshima University ☐ 留学先大学指定の保険 / Host University ☐ その他 / Others ()
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 不明 円 / yen その他 / Others (航空機寄託手荷物遅延等 30,000 円)
留学前後での予防接種の必要の有無 Immunization Requirement	☐ 有 / Yes (種類 / Acquired Immunizations : , 医療機関名 / Location of Immunization :) ☒ 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)	病院に行くことがなかったのでよく分からない。
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	留学終盤に風邪を引いてしまったが、薬をあまり持っていなかったので少し困った。リンショーピンには日本人の留学生も結構いるので、お互い風邪を引いた時は薬を分けあったりしていたが、自分でも気持ち多めに持っていっていると安心だと思う。
(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	
来て1ヶ月後に自転車を盗まれた。安価なワイヤーロックを付けていたが切られてしまったので、少し高くてもチェーンやU字の簡単には切られないものを購入した方がいい。また、寮には鍵がかかる自転車置き場もあるので、少し手間だがそこに置いておくことでより安全だと思う。万が一盗まれた場合には、保険でお金が返ってくるので警察で盗難届を出してコピーをもらっておくことが大切。	
(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice	
基本的にみんな自炊をしていた。私はキッチンが混まない休日の朝に1週間分作り置きをして冷凍していた。寮の目の前にスーパーがあるので、駅の近くまで行くとアジアンスーパーがいくつかある。	
(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing	
8月、9月頃は基本半袖で少し肌寒い時は1枚羽織るという感じだった。最低気温は-10℃（1月）くらいだったが、その前の年は-20℃くらいまで下がったと聞いた。冬は撥水加工されたフード付きのコートが必須なので、日本から1枚持っていくと便利。	
(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.)	
キャンパス内どこでもeduroamが使える。図書館は朝5時から夜11時まで空いており、学生証をかざせばいつでも入れる。クリスマス、年末年始も空いていた。ただ、日中はとても混み合っているのので、私は無料シャトルバスを使って比較的空いているノルショーピンキャンパスまで行って勉強するのも好きだった。カフェテリアもあるが高いためあまり誰も利用していない。基本にお弁当を持ってきて、キャンパス内のあらゆる处に電子レンジで温めて食べていた。	
(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？） / Communication with Local Students and People (Available Opportunities?)	
EAA（East Asian Association）というサークルのようなものがあって、日本人の多くはこれに参加してスウェーデン人と交流していた。その他、私の時にはリンショーピンの高校を訪問して、日本語を学んでいる生徒たちに日本文化を紹介する機会があった。	
(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 / Care and Attention regarding Customs and Manners	
寮の共有スペースに関しては、セメスターの最初にみんなで話し合って清掃やゴミ捨ての分担を決めておくことが大切。仲の良かった子がムスリムだったので、一緒に料理をする時は使う食材に注意をしていた。他にもベジタリアンやビーガンの人が多くいるので、その点に気を遣ってあげることは大切だと思った。	
(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 / What Should You Bring? What Should You NOT Bring?	
【持っていくべきもの】だしの素、コンソメ、鶏がらスープなどの調味料、くっつかないアルミホイル、風邪薬、生理用品、便座カバー、撥水加工のされたフード付きコート、スノーシューズ（全部現地でも買えるが高いor質が良くない） 【いらないもの】現金（必要があればデビットカードで現地のATMから引き出すのが良いと思う）	

(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

冬は自分が思っている以上に寒さで体に負担がかかっているの、栄養/バランスの取れた食事をして、適度に運動をして、しっかり寝ることが大切。また、この時期は日光を浴びられる時間が非常に限られているので、メンタルを健康に保つためにも友達と会って話す時間を増やすように心がける。

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	2025 年 / year 3 月 / month (当初の卒業予定年月 / Expected Month and Year before Studying Abroad 2025 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?	☐ 4 年次に留学したため / Participation in HUSA during 4th Year ☐ 単位不足のため / Amount of Credits ☐ 新卒で卒業するため / In order to graduate as a "new" graduate ☐ 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	帰国後すぐに卒論の提出・発表を終え、来月卒業する。 卒業後は内定を頂いている地元の企業に就職する予定。
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.	卒業論文以外の単位は留学前に取り終えていた。 私は 4 年生の 8 月から卒業直前の 1 月までの留学だったので、留学前 (4 年生の 6 月頃) に就職活動を終えてから留学に行った。 卒業論文は留学中に主指導の先生と Teams やメールで連絡を取りながら留学先の授業と並行して進め、帰国後すぐに提出・発表をした。

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
	https://enjoytravelingsolo.com/simcard-comviq/#toc4	最もメジャーな sim カード Comviq の購入方法や設定方法が詳しく説明されている。
	https://note.com/kurumimirei/n/ncbc42d8de978	ビザの申請を行う際に非常に役に立った。
Wise, Revolut		家賃の送金、友達との割り勘に必須。 物理的なカードも持っている则便利。

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

私は 4 年生での留学だったため、卒論と上手く並行できるのか、出発前までに無事就活を終えることができるのか、など不安な点が多くありました。

しかし思い切って留学を決断したことで、学生生活最後の半年をとっても有効に使えたと感じています。

もし 3 年生後半でまだ留学を迷っている人がいれば、全然遅くないと思うのでぜひ挑戦してみてください。

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

4 年生での留学ということで、現地での授業と卒論を上手く並行できるのかということが最大の心配点でした。結果として、根気強く指導して下さった広大の主指導の先生、年末卒論に追われている中で一緒に勉強してくれた現地の友達など、たくさんの方のおかげで最後までやり遂げることができ、とても充実した学生生活最後の半年になりました。

最も印象に残っている出来事は、移民向けのスウェーデン語教室である SFI の教員と生徒にインタビューをしたことです。元々スウェーデンの移民政策に興味があり、その取り組みの一環である SFI でのインタビューを行うことは留学前からの目標の 1 つでした。スケジュール調整などで難航した部分もありましたが、この目標を達成し、結果としてインタビュー内容を卒論にも組み込み、形に残すことができとても嬉しかったです。大学生活の早い段階で留学に行くことももちろん素敵ですが、4 年生という学びたいことがはっきりした状態で留学することで、現地でやるべきことや学ぶべきことが明確に定めやすいので、より充実した留学になるのではないかと思います。

留学を通して自分の今後のキャリアをより広い視点から考えられるようになったことが、成長した点の 1 つだと思っています。日本では文系の学生である場合、学部を卒業して就職するというのが一般的ですが、スウェーデンで出会った人たちの中には、学部を卒業し、一度社会人経験を経てから大学院に入学した人、社会人として働きながら大学の授業をいくつか取り学びを継続している人などと出会いました。彼らと話す中で、私も数年間働いた後に将来的には海外の大学院で学んでみたいという考えを持つようになりました。今後働く中でこの考えは変わるかもしれませんが、将来的にまた海外に行くかもしれないという考えが頭の片隅にあることで、ではそのために日頃からどういうことを意識して働き、生活していけば良いのかという行動が大きく変わってくると思っています。

留学という貴重な機会をくださった木戸さん、滝口さんをはじめとした広大の留学交流グループの方々、そしてリンショープン大学のスタッフの方々に心より感謝しております。ありがとうございました。



↑ 最も一般的なタイプの寮の個室
↓ 寮の共有キッチン



1 番寒かった日 (-12℃) の大学