

交換・派遣留学帰国報告書

学部・学科

国際学部・国際学科

留学先国名

スウェーデン

留学先都市

カールスタード

留学先大学

カールスタード大学

留学先所属学部

英語

留学期間（〇年〇月～〇年〇月）

2022年8月～2023年1月

学年（出発時）

3年

帰国報告書提出日

YYYY MM DD

2023 / 01 / 25

1. 留学先大学について

(1) 留学先大学の特長

学生が勉強したいことを自由に学ばせてもらえる環境。交換留学生は特に、興味のあるコースを様々な学部から選べることができる。授業数は比較的少なめ。

(2) 留学先大学のサポートについて

語学面でのサポート

スウェーデン語が母国語にも関わらず、ほとんどの人がネイティブ並みに喋れるのでサポートも手厚い。英語でのライティングを改善できるサポートを個別に予約することができる。

勉強面でのサポート

先生たちは比較的フレンドリーで分からないことがあれば丁寧に教えてくれる。予約制の自習室が多く、図書館も広々しているため、勉強するには良い場所。

精神面でのサポート

使用したことがないためどのような感じが分からないが、ホームシックや勉強面でのストレスを感じた時のためにStudent Health Serviceというカウンセラーが設置されている。

生活・住居面でのサポート

住居は大学側が決めてくれるため生徒自身で探す手間が省ける。寮は大学と連携しているため、分からないことがあれば、寮の会社か大学に聞くと24時間以内には返信をくれる印象。また、寮によるが、生活に必要なもの(食器、布団など)を用意してくれている。

2.生活環境等について

(1) 住居についてアドバイスを含め自由に記入してください。

スウェーデンは物価が日本に比べてかなり高いので、セール品を買うようにすると節約できると思います。スーパーの場合セール品が多いです。また、私が留学していた際は11月下旬から雪が降り始め、空気がとても乾燥してきます。なので靴は雪でも大丈夫なブーツを持参するか、現地で買うのが良いと思います。個人的に、冬はブーツ、帽子、手袋は外出の際に必須でした。夏は日照時間が長いですが、冬は15:30には真っ暗で朝も9:00頃からやっと明るくなってくるので気分的にも落ち込みやすかったりしますが、何か趣味や友達と遊ぶ計画を立てておくと精神的には問題ないと思います。

(2) パソコンについて

PC の保有状況

- ☒ 日本から持参した
- ☐ 現地で購入した
- ☐ 保有しなかった

Wi-Fi の有無

- ☐ 有
- ☒ 無

住居内でインターネットに接続していた場合、プロバイダー、料金等について記入してください。

大学からバスで3分、徒歩15分のところに電気屋さんがあります。そこで一番安い¥6000ぐらいのルーターでHuaweiという製品を使用しました。

大学での PC の使用可否

- ☒ 使用できた
- ☐ 使用できなかった

大学で PC を使用していた場合、施設の場所や時間制限等について記入してください。

大学のPCは図書館にありました。使用したことがないので曖昧ですが、時間制限は無いと思います。

(3) 医療について

Health center（大学内施設として）の有無

- ☐ 有
- ☒ 無

留学中に病院で受診したことがありますか。健康管理、衛生面について特に注意すべき ことを記入してください。

冬になると一気に気温が下がり、体調を崩しやすくなります。日本から多めに薬を持参しておくで安心です。上記で回答したHealth Centerですが、大学内ではなく大学の近くにあるクリニックと連携を取っていたと思います。

(4) 銀行口座について 留学先で口座を開設しましたか。どのように準備・手続きをしましたか。

(5) 異文化体験について 留学先の文化や習慣の違い等について記入してください。

お互いに知らない人同士でも軽く挨拶をしてくれて、とてもフレンドリーで親切な人が多かったです。お店でも最初は皆スウェーデン語で喋りかけてきますが、聞き返すと英語で対応してくれます。スウェーデンにはFika(フィーカ)というコーヒー、スイーツを食べながら人とお喋りを楽しむ文化があります。そのため、スウェーデン人はコーヒーが大好きで、あちこちにコーヒーを飲める場所があります。友達作りのきっかけとしてFikaに誘うのも一つの手段だと思います。寮によると思いますが、スウェーデンでは太陽、日光を大事にしている国なのでカーテンが用意されていなかったです。基本的、スーパー以外は19:00、土日祝日だと16:00-17:00には店が閉まります。

ボランティア等、課外活動を行いましたか。

ボランティアや課外活動とは違いますが、大学にあるコーラス部に所属していました。歌や先生が話す時は8割スウェーデン語ですが、メンバーの人たちがサポートしてくれます。ルシアというスウェーデンのクリスマス伝統行事に参加することができるため異文化体験ができます。

留学先の安全性や外国人への態度等、留意していたことがあれば記入してください。

留学先の地域の安全性に関してはほぼ問題なく、日本で暮らしている時と変わらなかったです。ただ、カフェやレストランで荷物を置いて席取りすることは一切しませんでした。ストックホルムのような都会では、爆発物発見に関する警告メールを外務省から受信したことが2回ほどありました。ストックホルムを観光する場合は気をつけないといけ無いと思います。(私や友人は問題なく観光しました。)私のような外国人にも本当に親切で差別を受けたことは一度もなかったです。

3.後輩へのアドバイスについて

(1) 現地で参考となった留学先国の情報（HP や出版物等）を記入してください。

・ <https://www.kau.se/en> （大学ホームページ）

・ https://www.osakafu-u.ac.jp/omu-content/uploads/sites/1162/2018_01_ko.pdf
(カールスタード大学留学経験の方のレポート)

(2) 日本から持参すると良いと思われるものを記入してください。

薬、体温計などの健康に関係するもの、ハサミなどの文房具、日本のお菓子、ポケットティッシュ

(3) 留学したことによって得られたことについて記入してください。

一人暮らしだったので、1人で生活する力、責任感、計画力は確実に伸びたと思います。また、知らない人でもフレンドリーに挨拶したり、他人を良い意味で気にしていない(外見や服装など)日本にはあまりない良い考え方を知ることができました。

語学力：

留学前－資格試験名称および点数（級）

留学後－資格試験名称および点数（級）

(4) 留学において最大のトラブルは何でしたか。

不合格だったテストの再試験日の予定日が急遽変更になり受験できなかったことです。

(5) 授業について：クラスの人数、成績評価、現地学生の取り組み方等

クラスの人数は授業によります。私が受講していた英語系の科目はほとんどが現地の学生で大体1クラス30人ぐらいいたと思います。他に受講していた科目は逆に10人程度の少人数でした。出席は強制ではなく授業に参加せず、自主学習でテストに挑んでいる学生もいました。成績評価はVG(秀)、G(合格ライン)、U(不合格)の3つで成績が決まります。不合格になっても再試験や再提出などのチャンスが設けられています。

(6) 留学期間中に就職活動をしましたか。どのように活動したか教えてください。

オンラインで参加できるものを集中して探すようにしていました。どうしても時差などで参加が難しいのもありましたが、そこまで時差が激しくないものには積極的に応募するようにしていました。オンラインなので企業の説明や質疑応答などの簡単な内容でした。リクナビやマイナビのアプリを使用していました。

4.費用について

留学費用の概算を円で記入してください。

(1) 留学時のレート

1SEK=約15円

(2) 航空運賃

往復 約205,000円

(3) 住居費

住居費（月額）

約65,000円

住居費（留学期間合計）

約390,000円

(4) 食費（月額）

約20,000円

(5) 保険料

約56,000円

(6) その他

教科書代(2冊) 約8000円

Wi-Fiルーター 約6000円

(7) 留学費用の合計

約100万近く

5.その他 自由に記入してください。

スウェーデンを留学先に選ぶ人は少ないかと思いますが、比較的日本人が少ないので英語を伸ばしたい人にはとてもおススメの環境です。今年は自分を含め8人の日本人が留学していて、ここ近年で最大の人数だったそうです。また、LGBTQやテクノロジー、男女平等も進んでいる国なのでこれらの分野に興味のある人には特に良いかもしれません。私自身、スウェーデンを選んで良かったと本当に思っているので留学先としてお勧めしたい国です。

このフォームは 近畿大学 職員用 (@itp.kindai.ac.jp) 内部で作成されました。

Google フォーム