

交換留学報告書

派遣先	
三重大学での所属学部・研究科	人文学部法律経済学科
学年(出発時)	3年
大学名	ルンド大学
国	スウェーデン
留学期間	2015年1月12日～2015年12月22日
派遣先での身分	留学生

一日の生活スケジュール(通学時)	
	記入欄
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	授業
12:00	授業
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	友人と学校で勉強
17:00	友人と学校で勉強
18:00	
19:00	夕食
20:00	友人と過ごす
21:00	
22:00	自習
23:00	自習
0:00	

履修科目				
科目名	時間数/週	履修単位	使用言語	授業内容(レポート、試験、授業形態等)
SUSA(スウェーデン語基礎)		3	英語・スウェーデン語	スウェーデン語日常会話
スウェーデン語レベル1	2	7.5	英語・スウェーデン語	スウェーデン語文法・会話基礎
スウェーデンの政治史	2	7.5	英語	講義、レポート・ディスカッション
中東の政治	1	7.5	英語	講義、プレゼン・筆記テスト
ラテンアメリカ史	1	7.5	英語	講義、レポート
ソ連史	1	7.5	英語	講義、セミナー、レポート
中東史	1	7.5	英語	講義、セミナー、筆記テスト

大学のサポート	
チューターの有無	有
チューターのサポート内容	空港での案内係、グループでのイベント等
語学コースの有無	無
コース名、料金、期間等	

生活	
住居のタイプ	学生寮
住居の名前	Spoletorp South
部屋タイプ	一人部屋(トイレ・シャワー付き、キッチン共用)
ルームメイト(国籍)	
室内設備	流し台、電子レンジ、冷蔵庫、暖房、机、ベッド
共用施設	キッチン、洗濯設備
インターネット設備	有
大学までの交通手段(交通機関、所要時間)	徒歩15分以内
アルバイトの有無	無
アルバイトの内容	

渡航	
Visaの種類	学生ビザ
Visa申請先	スウェーデン移民庁
Visa取得にかかった日数	6日(本当はもっと時間がかかります)
Visa取得にかかった費用	
Visa取得方法、提出書類等	スウェーデン移民庁のホームページから必要事項を記入・残高証明と保険加入証明を提出。現地で居住許可カードを作りに行く。
留学先大学の最寄り空港までの経路	関西国際空港からドバイ空港経由でコペンハーゲン空港まで
渡航費用	往復17万円程
ピックアップサービスの有無	学生たちが空港と最寄り駅に案内役、運転手としてしてくれる

帰国後	
留年や卒業の遅れの有無	有
有る場合、その理由	就職活動と卒業論文の執筆ができなかったため
就職活動開始時期	2016年3月～
帰国後の進路	

留学にかかった費用	
現地通貨＝日本円(約)	1クローナ＝14円台
保険料(海外旅行保険、国民健康保険等)	124,900円
学費(教科書代や語学コース授業料等)	30,000円程(教科書代)
宿舍費(月額)	600,000円
光熱費(月額)	家賃に含まれる
食費(月額)	25,000円～30,000円以内
その他	旅費等
留学期間中にかかった費用の合計	300万円以内

感想等(※800字以上で語学勉強の成果についての内容も含め、ご記入ください。)

留学の初めの1か月はこれからどんな1年になるのか、ここで私に何ができるのかという期待でとてもワクワクしていました。しかし留学期間中ホームシックになることはなかったものの、2月3月は勉強の難しさなどで、留学に来るべきではなかったのかもしれない、向いてなかったのかもしれないとたくさんの不安に襲われていました。また、私の住んでいた寮ではキッチンをはかの9人の留学生と共用だったので、初めての他人との、しかも他国からの留学生との共同生活は楽しいことばかりではありませんでした。使っても片づけられない、注意しても掃除しないなどといった状況も大きなストレスになっていました。それでも逃げ出さずに1年間の留学期間を無事に終えることができたのは日本から応援してくれていた友人や、現地で私の様子を気にして声をかけてくれていた周りの友人たちのおかげでした。寮のみんなともだんだんうまく折り合いをつけてやっていけるようになり、特に後期は自国の料理を作ってふるまいあう機会もあつたりとても充実した生活を送ることができました。

大学には予想していた以上に日本からの留学生や日本語を話せるスウェーデン人の学生たちがたくさんいて、本当にいろいろと助けてくれたので”スウェーデンでの生活“という面で不便はあまり感じませんでした。スウェーデン人と日本人は気質が似ている、という風に聞いたことがあるくらい想像していた欧米人のぐいぐい来るハイテンションなイメージはなく、落ち着いて優しく穏やかな人が多かったように思います。私がいた期間は例年に比べ暖かかったようで想像していたほどのひどい寒さや大雪を経験することはなかったです。春夏はあっという間に終わってしまいましたが、日本の夏に比べ気温も湿度も低いスウェーデンの夏はとても過ごしやすかったです。

すべて英語で行われる授業は私にとって初めてのことで、先生方も英語のネイティブスピーカーではないことやスウェーデン語の文法も英語で説明されることなど難しいことがたくさんありました。私は日本で詳しく学んだことのない中東などを学んでいたのだからわからないことが本当に多くて、何度も履修をやめてしまおうと思ったことがありましたがそれでも投げ出さずにやり遂げられた経験や得た知識はとても大きいものだと思います。

もう少しチャレンジすべきだったな、など後悔・反省する点もありますが、日本には出会えない人たちに出会えたこと、知りえないことを知れたことは私にとってとてもいい経験になりました。

今後留学する人へのアドバイス

はじめは気温や文化などが違う国で暮らすことに戸惑いや大変だと思ふことも多いと思いますが、慣れてくればそれ自体楽しむこともできますし日本の良さを改めて思い知ることもあります。留学は、英語力を伸ばすことももちろんですが、日本にいただけでは出会えない人たちにたくさん出会える、知らない文化などを知ることができる貴重な経験だと思います。周りの環境や友人から学ぶことも、いろいろなことに挑戦できる機会ものたくさんあるので日本ではしないだろうな、と思ふことにもどんどんチャレンジしてみてください。自分から積極的に動けば得られるものは本当に大きいものになると思います。周りの日本人や日本語学科のみんなと協力し合ったりしながら、自分なりの留学生活を楽しんでください。

報告書記入日

2016.1.7