

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満)

2018 年 6月 6日

東京大学での所属学部・研究科等:	法学部	学年(プログラム開始時):	学部4
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	ストックホルム大学
卒業・修了後の就職(希望)先:			
	1. 研究職		2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
	✓ 3. 公務員		4. 非営利団体
	5. 民間企業(業界:)		6. 起業
	7. その他()		

派遣先大学の概要

スウェーデンといえば日本ではスウェーデン王立工科大学(KTH)が有名だが、ストックホルム大学もスウェーデンの総合大学としてKTHとほぼ変わらない程度の知名度や規模を誇る。文系(特に経済、マスメディア、社会学系)が有名である。1000人以上の留学生在が50か国以上から来ているなど国際色豊か。また近年はアジア系も増えており、去年はドイツ人の次に中国人留学生的の数が多かった。

留学した動機

社会保障政策に興味関心があつたので、高負担高福祉モデルとして代表的なスウェーデンの福祉政策を学びたかつた。また在学中に留学したいという思いが強く、滞在ではなく生活することでその社会の一員となり、そこでの人の暮らし方を肌身で感じたかつた。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2017	年	学部4	年生の	S2	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学					
③留学期間等:	2017	年	8	月~	2018	年
	学部4	年時に出発				
④留学後の授業履修:	2018	年	学部4	年生の	A1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2018	年	学部4	年生の	6	月頃に
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位				72	単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位				5	単位
	留学後の取得(予定)単位				14	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2014	年	4	月入学	2019	年
⑧本学入学から卒業/修了までの期間:	5				年	ヶ月間
⑨留学時期を決めた理由:						

半年と1年で迷つたが、半年行つた人の話やレポートを見聞きしていると、その国によやく慣れ始めた頃に帰国しなければいけなかつた、という感想が多かつたので1年にした。またスウェーデンは気候が夏と冬で大きく変わるので通年でいることで彼らの文化や生活の理解が深まると考えた。

留学の準備

①留学先大学への入学手続き(手続きにあつたのアドバイスなど)

基本的にはメールで送られてくる手順に従って進めれば問題ないと思います。ただ新学期の数か月前にシラバスを読んで授業を決める必要があり、また人気の授業には枠が設けられているため、授業が始まってから申し込むことは難しいものもあります。授業の選定は慎重に行いましょう。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

出国前に一度大使館に連絡し、到着後3か月以内に正式にビザを取る必要があります。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

歯医者は受診していった。現地の薬でも効能に関して基本的には問題ないと思う。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

全学交換留学で指定されていた学災保険とOSSMAIに加入。加えて留学先の大学が自動的に保険を用意してくれた。

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

お米を食べたい人は電子レンジで炊ける炊飯器を持っていくとよいと思います。自分もかなり重宝しました。到着後1,2日は自炊したり食べに行くことに慣れていないと思うので、何か食料があると助かると思います。

学習・研究について

①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)

※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったもの(又は行う予定のもの)に●をつけてください。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
Swedish model	2	●			
Swedish society	2	●			
International relationship	1	●			

②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)

秋学期に受講したSwedish modellは修士の学生と混合で受けた。スウェーデンの社会保障制度の概要を学んだあと、里親やDVなど詳細な問題を深掘していくスタイルであった。スウェーデンで最も受けたい内容の授業であった。International relationshipでは国際政治上の概念を現在の国際政治に当てはめて議論しながら進むので、実学的な内容だった。

③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など

初めに学校側から1学期あたり(現地の単位で換算した)30単位を最大として取得するよう勧められる。この場合、1週間に1コマ2時間の授業が週3,4コマという場合が多い。このため自分で使える時間が非常に多いので、こうした時間に何をするか出国前から考えておくことが重要である。

④学習・研究面でのアドバイス

英語が得意な人であれば、1学期あたり45~60単位取って丁度よく感じるのではないと思う。ただ大体现地の15単位が東大で2単位くらいにしかならず、留学中にも単位を多く取得したい人には向いていない。また労力としては向こうの15単位が東大の6~8単位に感じたので、正直釣り合っていないと思う。科目に関しては留学生向けに開かれている授業が経済かマスメディア、社会学関係のものが多く、その他の科目を履修したいと思っている人にはあまりお勧めできない。ただスウェーデン人向けの授業でも一部英語で開講しているものはある。

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

現地の95%以上の人々が英語を話せるので、生活や学習には英語が出来れば問題ない。様々な分野を学習していたので、知らないアカデミックな単語が出てくるとリーディングやリスニングが途端に詰まって苦勞した。どんな会話も聞き取れなければ始まらないので、英語が得意でない人はリスニングを中心に鍛えていくことが重要だと思う。

生活について

①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

寮が学校側から紹介された。自分の住んでいた寮は個人に個室が与えられ、キッチンが共用だった。キッチンがフロアごとに共用であったため、毎晩のように顔を合わす人もおり、仲良くなることが出来た。ただ多様な国から学生が来ており、皆が日本人ほどきれい好きというわけではなく、キッチンを片付けずに出ていく人がおり、いかにすればキッチンがきれいになるかということについては非常に考えた。また別のフロアでは学生同士が仲良くなかったり、冷蔵庫のものが盗まれたという話も聞く。

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

現金は使えない店もあるなど基本的に全てカードで支払う。気候に関しては夏と冬で大きく違う。夏は18時間くらい太陽が出て気温も20°Cくらいなのに対し、冬は太陽が6時間くらいしか出ず気温も-10°C前後。物価は日本の1.3倍くらいに感じた。また食事に関しても外食は高く、バリエーションも多いわけではないので、基本的に自炊で過ごしていた。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)

現地で二度けがや病気になったが、保険に加入していたためすぐに手続きをしてもらい病院に行けた。治安は世界でも日本に次ぐくらい安全である。冬は日光を浴びようと、日の照っているときは外を歩いた。

④留学に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)

・毎月の生活費とその内訳

9万円/月(家賃:4万、食費2.5万、その他2.5万)

・留学に要した費用総額とその内訳

約140万=生活費9万円×10ヶ月+旅行費約50万円(←ヨーロッパ旅行と一時帰国)

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)	
東大から紹介してもらった。	
⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)	
週1でFloor ballというスウェーデン人気のスポーツを行い、その他ジムにも通っていた。 ボランティアは友達に聞いたところ、スウェーデン語が話せないと厳しいものが多い。 長期休暇などはヨーロッパを旅行していた。	
派遣先大学の環境について	
①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)	
留学生が多く、また現地の人々が英語を話せるため、生活にはさほど苦労しなかった。他にも各言語のLanguage Caféがあり、色々な言語で話したり活動できるコミュニティが形成されていた。加えてStudent Unionという組織が毎週の様に何かを企画しており、特に留学し始めた頃はIKEAツアーなど留学生の生活をサポートしてくれる企画が多かった。	
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)	
図書館は毎日空いているが、平日は21時30分、金土日は17時30分前後に閉まる。 スポーツ施設はキャンパス内に1つあるのに加え、他にもいくつかある。そこではトレーニングや球技、水泳、ヨガのクラスなど様々なものが提供されていた。 食堂はランチだけやっている所とカフェが数店舗ある。ただどれも日本より少し高い。また学部ごとにバーが設置されていて、例えば自分の学部のバーは木曜日や休日に営業していた。 PC環境については非常に先進的な国で、大学だけでなく、街の至る所にWifiが完備されていた。	
留学と就職活動について	
①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど	
メリット:外国における日本を見れたという点では非常に有意義であったと思う。日本の映画やアニメなどのコンテンツ産業は特にスウェーデンにおいては強い影響力を及ぼしていると実感できたのに対し、政治経済などの分野では圧倒的な中国のプレゼンスの高さを実感した。 デメリット:国内企業の説明会に出たり、社員の方に会う機会がほぼ皆無であるため、ある程度出国前にインターンや説明会に出て、多様な方面から話を聞いておくことが大切だと感じた。また国内のテストセンターで受験を求められる企業も多く、そもそも海外からの応募が厳しい場合もある。	
②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響	
③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)	
民間企業を目指している場合は、ポストンキャリアフォーラムに参加することを勧めたい。	
④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください	
	1. 研究職
	2. 専門職(法曹・医師・会計士等)(職名:)
	3. 公的機関(機関名:)
	4. 非営利団体(団体名又は分野:)
	5. 民間企業(企業名又は業界:)
	6. 起業(分野:)
	7. その他()

留学を振り返って

①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

スウェーデンの社会保障制度の学習という目標は、授業や日々の生活の観察を通して、半分程度達成したが、もっと能動的に行動や学習出来たのではという点が悔やまれる。ただそうした活動もスウェーデン語が出来なければ難しい部分があるのも事実で、英語で生活できるからといって、英語で何でも出来る訳ではないことを実感した。生活面に目を向けると、スウェーデンは意外にも移民が多く、その中で国家が上手く制度を整えながらも、移民へのマイナス感情が存在する現状を目の当たりにした。また個人的にも外国人に何の抵抗なく接することが出来るようになった。こうした経験は今後のキャリアや日本での生活に大きく影響を与えると思う。

②留学後の予定

まずは就職先を決めたい。

③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

現在では就職してからも留学させてくれる企業は多くあります。なので在学中に何としても留学する必要はないと思います。ただ海外に行きたいというマインドを持っている人は行っておくと良いでしょう。なぜなら働き始めるとほぼ確実に海外と関わる現在において、外国に慣れ知っておくことは重要な経験だからです。スウェーデンのような移民の多い国に行くと日本はドメスティックだなと感じる一方、日本の良さを国内より実感します。また外国で観光ではなく生活することで自分の中の外国像を大きく修正させられることになると思います。こうしたならではの感覚を少しでも就職前に持っておけば、キャリア選択やそれ以降に大きく活かせるでしょう。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。