

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年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2023/7/17

■ID: A22085

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: スtockホルム大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/8/29 ~ 2023/6/4

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 文学部人文学科社会学専修課程

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部4年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

高校生の頃から留学に憧れがあったが、コロナ禍のため、また専修課程への進学準備に追われる学部2年では踏み切れなかった。就職活動や卒論執筆にかかるリスクなども考え迷ったが、学生最後のチャンスだった上、そもそも就活や卒論をこのままで進めてよいのかという不安もあったので、一旦考え直すためにも参加を決めた。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2022年/Academic year / 学部4年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2023年/Academic year / 学部4年/University year / A1学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

Introduction of Political Theory/7.5

Swedish Politics/7.5

Education in Multicultural Society/15

Sweden - Society & Everyday Life/15

Queer Asia/7.5

Gender and Sexuality/7.5

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad:

1か月につき1教科の履修が定番で、集中して臨めるのは良かった。週3コマほどで空き時間が多く、課

題文献は週 100 ページと多いものの、時間の使い方は学生の裁量にゆだねられていた。私が所属していた Social Anthropology の授業はそもそも選択肢が少ない上、日程変更やキャンセルが相次ぎ、ほとんど履修できなかった。その他の私の関心分野(社会学系)でも、留学生向けには専門性の高い授業が開かれておらず、思っていたほど面白くはなかった。グループワークも形だけのものが多く、授業を通じた人との関りも少なかった。

■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :

1~3 科目/Subjects / 11~20 単位/credits

■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :

11~15 時間/hours

■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :

Language Cafe、就職活動

■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :

Language Cafe では週2回、日本語話者と日本語学習者の交流会が行われており、日本語上達を手助けするコーディネーターとして参加していた。冬期選考や 4 月のロンドンキャリアフォーラムに向けて 2 月頃から就職活動を開始していた。

■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :

市内で美術館やカフェを巡ったり、ヨーロッパ中を旅行したりした。

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities :

図書館は清潔で席数が多く快適。寮と大学の間有料のジムがあり、マシン、グループレッスン、スポーツのクラスなどの選択肢があった。大学内にコンビニやカフェテリアはあるが、営業時間が長くはないのでランチやカフェのための利用がほとんど。構内には eudroom や大学独自の Wifi があり、通信は良好。

■ サポート体制/Support for students :

特に大学のサポートを利用したことはなかったが、Academic Writing の指導、Social Networking のイベント、セラピーのためのオンライングループセッションなどが提供されていた。また、Language Cafe といって日本人留学生と日本語学習者がコミュニケーションをとる場が提供されており、友達作りに利用している人が多かった。

プログラム期間中の生活について/About life during the program

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :

学生寮

■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :

協定校から複数候補を提示され、第 3 希望まで申請できたが、第 1 希望の Lappis という寮に決まった。メインキャンパスから徒歩 10 分で、周りにはビーチや森林がある。部屋は個室で、他の大学や寮の留学生に話を聞いてもかなり条件の良い部屋なようで、実際快適だった。ただし、キッチンのみ多国籍の留学生 12 人で共有しており、その清掃は自主管理であるため清潔さは保障されていない。声掛けをすれば協力してくれる場合がほとんどなので、主体的に行動してルール作りなどを行った方が良いと思う。また、寮の

個室にはインターネット(家賃に含まれる)が通っており、ルーターを設置することで Wifi の利用が可能である。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :

気候: 他の北西ヨーロッパに比べれば、年間を通じて晴れが多いが、寒さと日照時間の短さが厳しい。9 月下旬からダウンジャケットを使用し始め、それが不要になるのは 5 月以降だった。冬場の日照時間の短さによる影響は大きく、街も人もかなりどんより暗くなる印象だった。しかし、冬場は市内でオーロラを見るチャンスも増えるので悪い事ばかりではなかった。雪は、2 回ほど大雪があったが、それ以外は日常生活に支障をきたさない程度だった。

大学・寮周辺: 広々としていて自然豊かなキャンパスで、冬場でも除雪車が迅速に稼働するので徒歩移動にはそれほど困らない。

交通機関: 大学には徒歩で、街には徒歩 15 分の地下鉄駅か寮の目の前にあるバス停を用いた。交通費は比較的高いが、清潔かつ安全で本数も多い。

食事: 物価が高いとは言いが、ぜいたく品や加工食品以外の食材は、東京並みかそれ以下だった。アジアマーケットやスーパーで何でも手に入るの、自炊のメニューには困らなかった。

■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :

クレジットカード 3 枚とデビットカード 1 枚を持参し、Revolut(ヨーロッパ版 PayPay のようなアプリ)も使用していた。スウェーデン国内では現金は一切使わなかった。対面の決済では、ヨーロッパ内はどこでも Visa タッチとデビットカードのキャッシングで事足りた。一方、オンライン決済では、原因は不明だがサイトによっては使えないことが多かった。カードの住所変更や WEB 認証システムの有無が影響していると考えられる。手持ちのカードが使えない場合は Revolut 内で発行したカードを使っていた。

■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

治安はとてもよい。冬期鬱は、恐らく誰もが気付かないうちに罹っているので、ビタミン D の接種、セラピーライトの使用、適度な運動、人とのコミュニケーションなどを通じた日ごろの対策が大切。病院は、相談センターを通じて紹介されるが、時間指定の予約でない限り、待ち時間がとんでもなく長くなることがあるので、申告でない場合は利用の際には注意した方がいい。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

学内選考を通過した後は、協定校から送られてくる案内に沿って手続きを進めた。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

渡航の 2 か月前に Residence Permit for Studies を申請した。申請には協定校からの Letter of Acceptance(留学受入証明書)、協定校 or 東大指定の保険加入証明書、所得証明書が必要なので、それが揃ってから手続きを開始した。日本では申請の受諾を証明する手紙だけが届き、それを持って出国検査を通過した。Permit の現物は現地の移民局で発行手続きをし、2 週間ほどで手元に届く。発行手続きは渡航後 3 カ月以内に済ませればならず、発行手続きのためには移民局に事前予約をする必要がある。

■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :

出発前には歯医者に行った。常備薬は風邪薬・解熱剤を中心に多めに持って行った。

■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

大学から指定されたものに加した。

■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

私は 5 年かけて卒業する予定なので関係ないが、文学部ではゼミの単位要件が厳しく、留学先で取った授業をゼミの単位とするのが難しいと聞いたので、文学部で留学と 4 年間での卒業を目指している人は注意した方が良くと思う。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

留学のための TOEFL、就活のための TOEIC を受けた。リーディング・リスニングは TOEIC 対策を兼ねて続けていた。スピーキングの準備として、数回オンライン英会話を行った。渡航してから特に苦労はなかったが、語学力を上げるためには、留学先でも意識して新しい単語や言い回しを増やしていく必要があると思う。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	270,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	10,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	110,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

医療費はかかったが、東京大学指定の保険で全額カバーされるため 0 円

■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :

家賃/Rent	68,000 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	7,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	9,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

休暇中や週末のヨーロッパ旅行にもかなりお金がかかった。

■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :

受給した

■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :

Kungstenen Scholarshop

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

67,000 円

■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :

■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

大学(本部以外)からの案内

今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :

Sweden - Society & Everyday Life/15

Gender and Sexuality/7.5

■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :

34 単位/credit(s)

■留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :

10 単位/credit(s)

■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :

30 単位/credit(s)

■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :

2024 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

■留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :

コロナ禍で視野が狭まっていた自分にとって、刺激的な環境に身を置くことで改めて自分自身や人生について考え直すことができ、大変良い機会となった。語学力が格段に向上したわけでも、授業から多くの学びを得られたわけでもなかったが、そこにおける生活や経験全てがこれからの人生の糧になると思うし、そうした拠り所となるような素晴らしい経験ができたことを嬉しく感じている。

■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :

海外生活に前向きな一方、日本の良さも改めて実感したので、今後は海外・日本・東京などと地域に拘らず、気の向くままに活動の場を持てる・持ちたいと考えるようになり、それを就職活動の軸の一つとしたいと思っている。

■留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :

メリットとしては、留学によって、キャリアにおいて自分の求めるもの・やりたいことが明確化される点である。デメリットとしては、留学中の就職活動は負担が大きいため、1年間留学する場合、1年間留年することになる蓋然性が高いという点である。タイミングとしても、できれば留学終了後に就職活動を開始する方が、就職活動により専念できるためおすすめである。とはいっても、日系・外資共にオンラインで選考を受けることは概ね可能なので、個人的には、留学をしたいのであればタイミングに関係なくした方が良いと思う。

■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :

学外の就職活動イベントに参加した、留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した。

■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):

民間企業

■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :

いつか留学したいと考えているなら、在学中に行ってしまうべき。就職活動や研究などとの兼ね合いがあるとは思いますが、飛び込んで正解だと思います。

■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

留学体験記、スウェーデンの日本人ブログ、他国の留学生によるスウェーデン留学体験記や Vlog

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年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2023/1/30

■ID: A22086

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: スtockホルム大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/8/29 ~ 2023/1/15

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教育学部総合教育科学科比較教育社会学コース

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部4年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

中高時代にホームステイを経験し、大学では絶対に長期留学をしたいと考えていた。当初は2020年夏から1年間別の大学に全学交換留学で行くことが決まっていたが、コロナで中止となり、就職活動を終えてから卒業までの半年でリベンジすることに。大学入学当初から留学はしようと考えていたので、計画が一度崩れてしまったものもう一度申請することに迷いはなく、スウェーデンの感染状況は日本よりも落ち着いていたため、コロナという点での心配もあまりなかった。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2022年/Academic year / 学部4年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2023年/Academic year / 学部4年/University year / A2学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

本来は学部3年時の2020年夏~2021年夏に行く予定だったが、コロナで中止となり、休学と就職活動、復学を経てリベンジすることになったため。留学後は1月に帰国、授業はそれ以上履修せず卒論の単位認定だけ受け、3月に卒業する予定。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

・Sweden - Society and Everyday Life/ 15ECTS

・Education in Multicultural Society/ 15ECTS

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad:

同じ授業を2ヶ月間取り続け、週によってスケジュールが異なる。一例としては、今週は月木がレクチャー

で、来週は月金がレクチャー、水曜がセミナーなど。授業時間自体は1週間で4~10時間ほどと少ない代わりに、リーディングの課題量が多い。Final Essayでは授業で扱った文献を参照しながら2,500 wordsほど書くため、日々コツコツ読んでおくと後が楽。英語で開講されている授業が多くないため、交換留学生在が選べるものは特に学部生だと限られ、あまり自分の専攻と関係のない授業を取っている学生も多かった。

■ 留学先での1学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester:

1~3科目/Subjects / 11~20単位/credits

■ 1週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week:

1~5時間/hours

■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:

スポーツ, ボランティア

■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:

SSIF: 大学のキャンパス内のスポーツセンター。私がサブスクしていたのはスタジオレッスンのみのコースだったが、+5,000円くらいでバドミントンやサッカー、バスケ、卓球も参加できるコースもある。寮と教室の往復だけで運動不足になりがちなので、週2回ペースで通えてよかった。Language Cafe: 大学による語学交流コミュニティに、毎週木曜の夕方に1時間ほどコーディネーターとして参加した。日本語のLanguage Cafeはスウェーデン人、その他の国からの留学生にも人気で、毎回15人ほどの参加者を3つのレベルに分けて日本語の練習、日本文化についての会話を楽しんだ。日本人補習校ボランティア: スtockホルム日本人補習校で、教師のアシスタントとして小学生の子どもたちに勉強を教えた。スケジュールの関係で1回しか参加できなかったが、日本とスウェーデンのハーフの子どもや日本からスウェーデンに移住した生徒と関わる貴重な機会だった。

■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations?:

週末や授業が無い日は、寮のキッチンで友人らと各国の料理の持ち寄りパーティーをしたり、部屋でFika(スウェーデンのコーヒー/ティータイムのこと)をしたりして楽しんだ。また、LCCの航空券や夜行バスが非常に安いので、時間が許す限り国外旅行をしていた。フィンランドやノルウェーなど隣国は週末旅行で、バルト三国や南欧、ドイツなどはターム間の1週間休みやクリスマス休暇で行った。授業の忙しさにもよるが、5か月間で10~15か国回っている人も少なくなかったと思う。

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities:

図書館: 本キャンパスの中にあり、自習スペースが充実している。ただし、隣のKTH(王立工科大学)の図書館の方が立派なため、あえてそっちで勉強するSU生もよく見かけた。スポーツ施設: SSIF(キャンパス内のスポーツセンター)に5か月14,000円で加入した。ヨガやBody Combat、Zumbaといった1時間のスタジオレッスンを毎週何回でも受けられて、週2回ほど通っていたが、値段・クオリティともに大満足だった。ここで友達もできる。食堂: 日本の大学のような学食は無く、1,500円ほどのビュッフェはあったが一度も利用していない。授業が午前午後を跨ぐ時は軽く作ったものを持参し、そうでない時は寮で食べていた。Wi-Fi: 大学のWi-Fiは到着初日にStudent Huset(各種窓口がある建物)でパスワードのセッティングを行った。寮の部屋のWi-Fiは、前の人が置いて行ったルーターがあったものの作動せず、家電量販店で購入する羽目になった。

■ サポート体制/Support for students :

語学面、学習面:使ったことは無いが、大学にエッセイのライティングサポートサービスがある。生活面、精神面: Lappis(寮)にストックホルム大に通う日本人留学生が 20 名ほど住んでいて、授業にも日本人が複数いたため、困った時はお互いに支え合っていた。

プログラム期間中の生活について/About life during the program

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :

学生寮

■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :

本キャンパスから徒歩 10 分の学生寮、ラピス(Lappis)に住んでいた。交換留学生はだいたいラピス在住。申請を進める段階でストックホルム大学の Housing Office から寮の希望調査メールが届いて、一番立地が便利そうなラピスを第一志望にした。その際に、「1 階は避けてほしい」など簡単なリクエストはできる。12 人 1 フロア、色んな国籍、年齢の学生がいる Corridor に 1 室が与えられ、キッチンが共有、寝室とバストイレは専有で個室がかなり広い。ベッド本体とマットレス、机椅子は用意されているため、それ以外で足りないものを用意した。事前に IKEA のオンラインサイトで枕、掛布団、シーツを注文して Lappis 内にあるスーパー(ICA)に届くようにしていたため、到着初日から寝床を整えられてよかった。部屋によってカーテン、シャワーカーテン、Wi-Fi ルーターがあったり無かったりとかかなり異なる印象。キッチンの綺麗さや住人同士の親密さ、パーティーによる騒音被害を受けるか否かも Corridor によりけり。私の Corridor は仲が良い方だったので、キッチンで誰かと喋りながら料理をすることが多かった。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climature, environment around the institution, transportation, food, etc. :

気候:到着した 8 月 20 日頃は既に涼しく、半袖 T シャツは 1 週間で着なくなった。10 月末にサマータイムが終了すると、一気に日が短くなって気温も下がる。日の出から日の入りまで短くても 6 時間ほどあるとはいえ、冬は基本的に曇っているため日光を浴びられることは珍しい。12 月に 1 週間ほど最高気温が -7°C のような時もあったため、ヒートテックの超極暖をインナー、タイツ共に複数持っていくことを推奨する。ストックホルムで大雪が降ることは珍しいらしいが、私の時はかなり積もったため、現地の靴屋で雪用ブーツを調達した。ダウンコートはいいものを新品で買おうとすると高いので、9 月頃にセカンドハンドストアで確保しておいた。大学周辺:国立公園の中にキャンパスがあるため、緑が豊かで散歩やランニングをしている人が多い。Universitetet という地下鉄駅がキャンパスのすぐ横にあるので、街中へのアクセスも便利。交通機関:SL カードというストックホルム市内のバス、地下鉄、フェリー、トラムすべてに使える交通券の 30 日券を買っていた。金額は学割が効いても 9,000 円と安くないが、これ 1 枚で行動範囲がカバーされていてアランダ空港まで無課金で行けるルートもあったため、かなり便利だったと思う。フィジカルなカードもあるが、アプリの QR コードの方が個人的に使いやすかった。ショッピングの中心地であるストックホルム中央駅までは、寮(Lappis)から 50 番のバス+地下鉄 14 番線で 30 分ほど。食事:外食は安い選択肢が無く何を食べても 1 回 2,000 円以上してしまうため、1 か月に 1、2 回くらいしかしなかった。スーパーの食材は日本と値段がそこまで変わらないので、寮の共有キッチンで 1 日 3 食自炊。値段が安いのはドイツ系のディスカウントストア Lidl、品ぞろえは Willy's、惣菜測り売りがあるのは Hemkop、寮内にあるのは ICA と用途に合わせて 4 つのスーパーを使い分けていた。ピザやキッシュなど冷凍食品の充実度が高く、手抜きメニューも楽しめる。日本の調味料や食材は AM Store などで買えるが高いため、スーツケースに余裕がある限り持っていくことをおすすめする。米はリゾット米が日本米の代用として安く購入でき、スリ

ーコインズの炊飯グッズが重宝した。SIM カード: Comviq というスウェーデンの SIM カードを到着時にアーランダ空港のコンビニで購入し、毎月 5G か 20G をアプリ上で都度買って使っていた。値段は日本の大手キャリアなどと比較してかなり安い。Fastpris というプランだと EU 圏内で無料ローミングできるので、国外旅行に行っても SIM カードを新たに買う必要が無かった。

■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :

スウェーデンの銀行口座は、1 年以上滞在する人が取得する Personal Number (日本でいうマイナンバーみたいなもの) が無いと開設できないらしい。日本を出る前にソニー銀行の口座を作り、Sony Bank Wallet のアプリで円→スウェーデンクローナに換金、支払いは常にソニー銀行のデビットカードでクローナ払いをしていた。為替手数料という点では、恐らくこれが一番安い。現金のクローナが必要だったのは、ストックホルムの日本大使館でパスポートの更新をした際のみだった。

■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

治安は東京と変わらず、友人が財布を落としたが無事戻って来た時には感動した。ただ、ホームレスや物乞いの人は多く、キッチンに置いていた食料を盗まれていた人もいたため、防犯には注意した方が良い。病院にかかることは無かったためその辺りの情報は無いが、冬季鬱にならないようにビタミン D 剤を飲む、大学のスポーツセンターで身体を動かすなど対策をすると思う。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

IELTS のスコア、成績証明書など、ストックホルム大学からのメールに従って提出した。1 人で進めるのは不安だったため、同時に出発する学内の 2 名と LINE グループを作り、情報交換をしながら進めた。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザを移民局のサイトで申請。銀行残高証明書の英語版、大学からの letter of acceptance を提出する。申請から 1 か月ほどで日本大使館から日本の自宅に封筒が届き、スウェーデン到着後 1 週間ほどで中身を持って移民局に行った。移民局の予約もサイトでできるが、空き状況が変わりやすいため、都度チェックするのがいい。在留カードの到着は移民局に行った日によって異なり、私の 3 日前に行った友人は 1 週間で届いたが、私は 3 週間待った。

■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :

歯医者、眼科を受診し、風邪薬や胃腸薬を一通りドラッグストアで用意した。ビタミン D は現地調達できるが、DHC のものを買っていった。予防接種はコロナワクチン以外特にしていない。12 月に風邪を引いた時に薬が足りなくなって困ったため、多めに持って行くに越したことは無いと思う。

■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

東大指定のものに加入し(6 か月 46,000 円)、ストックホルム大学のものは向こうが無料で手続きしてくれた。

■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

留学期間(4 年生の A セメスター)に卒論を執筆、提出したかったため、事前に可能かどうか確認した。教育学部では、論文指導の単位のみ留学中でも履修可能とのこと。

■語学関係の準備/Language preparation :

出発 1 年前に受けた IELTS が Overall 7.0。スピーキングに自信が無かったため、出発前の 3 か月ほどレアジョブ英会話の毎日 25 分コースを 3 か月ほど受講した。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費/Airfare	270,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	2,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	46,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
派遣先への支払いは、Student Union 加入費のみ。	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	60,000 円/JPY
食費/Food	25,000 円/JPY
交通費/Transportation	9,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
家電や食器など日用品で月平均 10,000 円、通信料 3,000 円、衣類 5,000 円ほどかかっています。旅行代は娯楽費と別です。	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
Scholarship Kungsteneren、DUO Sweden	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
225,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
Scholarship Kungsteneren: 130,000 円 DUO Sweden: 95,000 円	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部)からの紹介	

今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :	
<ul style="list-style-type: none"> ・Sweden - Society and Everyday Life/ 15ECTS ・Education in Multicultural Society/ 15ECTS 	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	

119 単位/credit(s)
■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo:
15 単位/credit(s)
■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return:
10 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):
2023 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts:
一番の収穫は、世界中の学生と交流し帰国後も関わってみたいと思える関係性を作れたことだと思う。半年という短い期間の中で多くの友人らと出会い、Fika で仲を深め、共に旅行し、沢山語り合っって多様な価値観に触れられたことは、人生の中で大きな財産である。語学力という点でも、完璧ではないが日々成長を感じられた。一方で、当初 1 年行く予定だったのが半年になってしまったため、どこか物足りなさを感じていた。時間が無い分 1 日たりとも無駄にしたいくないという気持ちで臨んだので、結果的には全体として密度の濃い日々になったと思う。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting:
就職活動を既に終えた状態での留学だったが、海外での生活に自信が付き海外赴任への抵抗が無くなった。留学終了後 2ヶ月で働き始めるので、キャリアの初期段階から海外で働くことを強く希望していこうと思う。
■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting:
語学力の向上、海外生活慣れという点で、将来海外赴任の可能性が高い身にとっては大きなメリットになったと感じる。私自身の話ではないが、留学と就職活動の時期が被って両立を頑張っていた友人らは大変そうだった。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad:
いずれも行っていない。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
民間企業、海運業界
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants:
ストックホルムは北欧最大の都市で、街として落ち着きはありながらも楽しみが沢山ある、私にとって留学に最適な場所でした。高物価、冬の日照時間の短さと寒さなど、厳しい環境要因に囲まれていましたが、上手く対処して生きる術を身につけられた気がします。留学したからと言って何かアカデミックな分野で偉業を成し遂げられる訳ではありませんが、日々の刺激が必ず価値を持つはずで。少しでも留学の可能性を検討しているのであれば、是非まずは勢いでも申請してみてください。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas:
・東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書 ・Study in Sweden - スウェーデン留学生向けのサイト

<https://studyinsweden.se/> ・ストックホルム大学のホームページ

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年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2023/1/23

■ID: A22087

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: スtockホルム大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/8/29 ~ 2023/1/15

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部計数工学科

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部3年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

留学を決めたのは学部2年の夏休み前であった。留学を決めた動機については、主に3つある。1つ目はこの学部3年のタイミングで留学をしなければ人生で留学する可能性がほぼなくなってしまうと考えたからである。2つ目は、私はこれまで留学をしたことはもちろん、考えたこともなかったが、学部2年の際に履修した授業にて留学の良さや貴重な機会であることを何度も説かれ、それがきっかけとなり結局応募してみることにした。3つ目は、海外で自分1人で生活していけるかを試し、生活に新たな刺激を与えたかったからである。私は特段英語が得意というわけではないので、海外で生活するにあたりかなりのストレスがかかることは目に見えていた。しかし、大学に入学して以降、生活スタイルとしては似たような生活をしてきた自分にとっては新たな視点を獲得する貴重な機会であると考えたからである。留学するか迷ったことについては大きく2点あり、1つ目は時間的な問題である。私の学科では半年留学すると必修等の関係で自動的に1年遅れでの卒業となることが少し気に掛かっていた。これについてはまだどう対処するかわからないが、院進せずに就職することも視野に入れ動いている。2つ目は金銭的な問題である。留学は多くのお金がかかるため、奨学金を得ることができなければ留学を諦めるつもりでいた。今回は奨学金を受給することができたため、留学をすることができた。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2022年/Academic year / 学部3年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2022年/Academic year / 学部3年/University year / A1学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

留学を検討し始めたのが学部2年の夏であり、そこから応募して実際に留学するためには最速で学部3年の夏からであったから。それ以降、つまり学部4年の夏からの留学も可能かもしれないが、もし1年の留学のとき、私の場合は帰国後すぐ院試を迎える可能性があり現実的ではなかった。

学習・研究について/About study and research

■ 留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned :

- Swedish Politics/7.5
- Comparative Politics/7.5
- Swedish for International students course 1/4.5
- Basic Statistics for Economists/15

■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :

授業: 政治学の授業では、教授が一方向的に話す講義と、生徒同士での議論が行われるセミナーの二種類がある。統計の授業では講義と、実際に手を動かして分析するセミナーがあった。予習: 政治学では教科書の該当箇所と参考文献を読んでくることが求められていた。また、セミナーの前には議題となる内容についてのレポート課題を提出してからの参加となる。統計についてはほぼなかった。復習: 復習の課題はないが、授業が終わってから2日後にテストといったスピード感なので計画的に行うべき。

■ 留学先での1学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :

4~6 科目/Subjects / 21 以上単位/credits

■ 1週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :

21 時間以上/hours

■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :

スポーツ, ボランティア

■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :

フットサルやバドミントンを大学近くのスポーツ施設で行っていた。

■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :

EU 圏内の旅行は安く、容易なのでよく旅行していた。ハンガリーのブダペストをお勧めする。

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities :

図書館: SU (Stockholm University)の図書館は綺麗で、夜も遅くまで空いているので勉強するには適切な場所。ただ KTH の図書館の方が豪華で近代的。スポーツ施設: ¥10,000 くらい払うとヨガやフットサルなどのアクティビティに参加することができる権利を得られる。ジムもそれとは別途(普通に企業がやっている)にキャンパス内にある。食堂: 安い学食といったものは存在しないが、普通に高い学校内にあるカフェはある。利用したことはない。Wi-Fi: SU の Wi-Fi は弱い、eduroam はマシなので渡航前にアカウントを作っておくべき。

■ サポート体制/Support for students :

語学面: スウェーデン語が出来なくてもスーパー以外ではあまり困らない。ただ誰でも受けられるスウェーデン語の授業が大学である。学習面: 先生の返信は早い。ありがたい。生活面: 寮の管理をしている SSSB の対応は良くはない。寮の設備が壊れたと連絡してもなかなか対応してくれず、自分の居ない間にスペアで入って直していくなど微妙な対応。

プログラム期間中の生活について/About life during the program

<p>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :</p>
<p>学生寮</p>
<p>■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :</p>
<p>Lappis という学生寮。Stockholm University とは最寄駅は同じで、キャンパスまでは徒歩 10 分程度。寮は Stockholm University の生徒だけではなく KTH など他大学の学生も、学年問わず入居している。部屋は 8 畳程度で、トイレ・シャワーは個室についている。キッチンのみ共用であり、同じ階の 12 名 (MAX) 程度と共有している。</p>

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p>
<p>気候: 9 月は長袖一枚程度で過ごせるが、10 月からは冬のコート・上着が必要になる。真冬の気温は平均 $-5\sim 0^{\circ}\text{C}$ であり、ひどいときだと -15°C を記録した。天候については日本より晴れの日は明らかに少なく、曇りの日が多い。真冬は雨は降らずほぼ全て雪となる。雪は積もったり溶けたりを繰り返し、常に積もっているということはない。大学周辺の様子: Stockholm University は比較的街の中心に近く、地下鉄で 15 分程度で中央駅や Gamla Stan, Slussen といった繁華街に出られる。大学には適当な飲食店はなく、キャンパスとコンビニがある程度。交通機関: 地下鉄やバスが発達しているため、移動手段には困らない。1 ヶ月乗り放題のチケットがあるので、購入することをお勧めする。食事: まず東京でやっていたように外食することは、平均的な学生にとって不可能である。基本的に昼でも $\yen 2,000$ は当たり前で、安く美味しい店はほぼ存在しないといって良い。よって多くの学生は自炊をし、また友人と集まる際も寮のキッチンなどで、外食といった形は少ない。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p>
<p>クレジットカードは Master 2 枚、デビットカードは Visa 1 枚を所持していた。スウェーデンでは全てクレジットカードで生活できる。断言できる。ただ、オンライン決済時に Master は使えないが Visa は使えるといったこともちょくちょく起きたので 1 枚では不安かもしれない。また、スウェーデン以外のヨーロッパではそこまでキャッシュレスが浸透していないことも多いのでその点は注意。さらに、個人間送金の App も存在し個人間で割り勘などをするときにはそうした App を利用した。</p>
<p>■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :</p>
<p>治安: 極めていい。ただ一部危険な地域もあつたり、寮の共用部分に泥棒が入ることもあつたので油断はしない方がいい。医療関係: コロナに関しては流行初期にロックダウンをしないなどかなりの放任主義なので感染することもあるかもしれない。心身の健康管理: 日本と違い日の出と日没の時間が季節によってかなり変わり、特に冬は 8:30~15:30 までしか日が出ないなど気分が滅入る人も少なくない。そのため冬はビタミン剤を飲むのが一般的。</p>

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

<p>■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :</p>
<p>受入許可が降りた後は、履修したい授業の申請をメールで行うことと入りたい寮の登録を行った。どちらも返事は 1 ヶ月ほどしてもらうことができた。授業の履修については申請通り通るかはそこまで確率が高くない。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p>

大学からの案内に、少なくとも渡航 3 ヶ月前には申請することとあったため、受入許可が降り次第申請した。その通り 2 ヶ月半ほどで自宅に大使館から手紙が届いた。取得したビザの種類は Permit for study の Higher Education といったような枠だった。

■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :

健康診断は受けたが結局どこかに提出することもなかった。

■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

大学の指示通り手続きをした。

■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

留学にあたり学科(計数工学科)に相談し、翌年の秋学期に復帰する意思を伝えるのみで特段手続きは自分ではしていない。

■語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL80 程度と語学レベルに不安があったため、特に Listening/Speaking について直前は取り組んでいた。いろいろな方が既にも書いているだろうが、もっと準備しておけばよかったと感じるので全力でやってください。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	350,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	10,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	20,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	40,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

Student Union への加入に 10,000 円近くかかった。加入は実質必須。

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :

家賃/Rent	55,000 円/JPY
食費/Food	80,000 円/JPY
交通費/Transportation	6,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

食費はほぼ自炊としたときの金額。外食すると跳ね上がる。

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :

受給した。

■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :

Kungsteningen Foundation

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend:
130,000 円
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend:
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
大学(本部以外)からの案内

今後の予定について/About your future plans

■ 留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo:
なし。
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad:
124 単位/credit(s)
■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo:
0 単位/credit(s)
■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return:
60 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):
2025 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts:
留学を通して日本にいただけでは得られない種類の経験をする事ができた。特に私にとっては初めての留学であったので、少しでも英語で話すことや慣れない海外での生活に適応する事ができたことは大きな収穫だったと思う。英語についてはもっと渡航前に準備する事ができたと振り返ってみれば思う。自分で考えたことがないことは基本的に話せないの、そうした点については準備不足を感じた。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting:
海外に出たことや留学をしたことがなかったため、海外で働くことや海外での生活に全くイメージが湧かなかったが、この留学を通して海外で生活しそのイメージをつける事ができた。また、海外で働くことについては今すぐに自分の実力では難しいということが肌で感じたが、将来的には実現したい目標の一つとなったため、留学はキャリア観に大きな影響を与えた。
■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting:
留学することで海外で仕事ができるレベルの語学力や経験が身につくとは言わないが、少なくともイメージをつけることや、海外に興味があることのアピールにもつながるはずである。就職活動へのメリットは、留学という一連のことをやり切ったという経験や最低限の英語力を企業側に示すことができる点ではないかと思う。デメリットについては、就職活動のタイミングが留学中になってしまうとなかなか両立が難しかったり、卒業年が遅れることがマイナスイメージにつながることもなくはないかと思う。

■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
いずれも行っていない
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
研究職、民間企業、院進した場合は研究職も視野に入ってくるが、現在は民間企業、特にプロフェッショナルファームへの就職を希望している。
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
留学をすることで得られる経験は、留学する前にわかるものでもありません。現状の生活から離れることや1年遅れてしまうことへの不安があったとしても、間違いなくそれを上回る経験ができるはずです。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
全学交換留学ウェブサイト、地球の歩き方