

## 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: 2023/6/27

■ID: A22078

■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: ウプサラ大学

■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: 薬学部未定

■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?:

英語力上達、海外の友達を作りたかったから、海外の研究を見てみたかったからです。ロシア情勢が悪くなって少し心配をしましたが特に何も無く無事に終わりました。

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:

2023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:

研究室配属前の3年生がいい時期だと思ったので。

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:

Practical English: Oral and Written Production for International Students/7.5

Cell and Tumour Biology/15

Project Work in Medical Biochemistry and Microbiology/30

Basic Swedish 1/7.5

Preparation for Research with Focus on New Drug Targets/15

Bioinformatics on the Web/5

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

ディスカッションやセミナーが多かったです。事前にリーディングが課されてそれを元に議論したり、実際に薬を開発するシミュレーションをしたのが興味深かったです。

■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 :
文化活動
■ 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 :
日本語を学習している学生に教える活動を少ししました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
街のカフェに行ったり、ストックホルムに行ったり、長期休暇ではヨーロッパを旅行しました。

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

■ 設備/Facilities :
キャンパスが街に点在しており図書館がたくさんありました。ジムも立派な施設がありました。食堂は外部に委託しているレストランで少し高かったですが使えます。eduroam が主な wifi でした。
■ サポート体制/Support for students :
留学生が多いのでサポートは充実していました。buddy program で現地学生からサポートを得られたのは大きかったです。

### 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 :
大学からの紹介。12人でキッチンシェアする形でした。バストイレなどは一人ずつありました。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
冬が長く暗く大変でした。治安は非常によく差別などにも合いませんでした。学生の街なので学生が住みやすく、バスも発達していてよかったです。外食が高いので自炊をよくしていました。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
wise を使っていました。特に現金は必要ありませんでした。
■ 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 :
治安は特にありません。風邪をひきそうになったら持ってきた薬を使っていました。

### 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 :
受けたい授業の申請書などがありました。シラバスをよくみて授業の雰囲気を知るといいです。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
居住許可証が必要でした。3ヶ月ほどで書類が届きました。残高証明などを手に入れる必要があるので早

めにやるといいと思います。

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

歯医者に行っておいた方がいいと思います。

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

東大の流れに従っていれば大丈夫です。

■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 :

特にありません。留学届を出しました。

■語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL の教科書を用いて学習しました。

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	250,000 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	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)	200,000 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 :	

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

家賃/Rent	65,000 円/JPY
食費/Food	35,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■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 :

野島財団

■受給金額(月額)/Monthly stipend :

50,000 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)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:

なし

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

111 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:

40 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:

様々な価値観に触れ異文化を直に感じる事ができたことがよかったです。

■ 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:

海外で働くビジョンが明確に見えるようになりました。

■ 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:

世界中の人々の様々な働き方をみることで多角的にキャリアを考えることができるようになりました。

■ 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):

研究職か民間企業。特にまだ決まっていません。

■ 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:

留学は英語力向上だけでなく、自分自身が今後生きていく中で成長できる良い機会だと思います。留年してしまうなどで躊躇するかもしれませんが、チャンスがあれば行ってみると良いと思います。

■ 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:

同じ大学の人の留学体験記

## 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: 2023/2/17

## ■ID: A22079

■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: ウブサラ大学

■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: 教養学部(前期課程)文科一類

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部2年

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

高校から留学したいと思っていたため、大学に入ってからすぐ留学に応募する準備をしました。4年間で大学を卒業するためのスケジュールを組むのは少し難しかったです。

## 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2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3年/University year / S1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:

できるだけ早く海外で生活する経験をしてみて、自分が将来どこで生きていきたいかを考えたかったからです。また3年から専門の授業が始まる前に、自分が興味を持っていた平和学と教育学分野の授業を留学先の大学で受けてみることで、自分が詳しく学びたいのはどちらかを見極めたい気持ちもありました。

## 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:

- ・Culture and War/7.5hp
- ・Loss: From Private Grief to Shared Extinction/7.5hp
- ・Introduction to Comparative Education/7.5hp

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

予習をしっかりしてくることが期待されている印象でした。特に平和学系の授業では予習に熱心な人が多く、してこない議論で置いていかれる雰囲気でした。一方で教育学系の授業は予習をしていない人も多かったため、学部によって雰囲気が分かれていました。授業スタイルは15-30人くらいの少人数が基本で、どの授業もディスカッションの時間は多かったです。自分は取った授業がどれも好きで、特にLossの

授業はフィールドワーク型で授業中にスウェーデンの葬儀場を訪れたり、他学部の教授にインタビューしたりするのは面白かったです。また教授がハーバード出身で教鞭もとっていた人で、核防止について色々な取り組みをされている方で、オフィスアワーで話した時に色々なお話を聞いたのは面白かったです。あと culture and war は教授がウガンダなどアフリカで調査を行っていた人だったので、自分が知らない世界の話をしてくれるのも興味深かったです。

■ 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 :

6~10 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 :

文化活動, ボランティア, アルバイト

■ 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 :

日本文化を伝えるイベントや、pride parade、フィルムフェスティバルなどのボランティアを行いました。またオランダの小学校を訪問して授業に参加しました。大学の nation ではホールやバーテンダーのアルバイトをしました。

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

友達とご飯を作ったり、近くの森に散歩したりしました。

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

■ 設備/Facilities :

図書館はどこもコンセントを完備しており、設備はとてもいいです。また 5-24 時営業の図書館がいくつかあります。あと Ekonomikum の勉強部屋には、室内に焚き火やベッドがあり人気です。ジムがいくつかあり、加入している人も結構いました。学校の Eduroam は部屋によっては少し弱かったです。

■ サポート体制/Support for students :

英語を勉強できるクラスがあるらしく、また光を浴びれる部屋もあるらしいです。学習面のことや生活面のことについては、教授や TA の方に相談すると気軽に話を聞いてくれるし、相談しやすい雰囲気があるのはいいところだと思います。ウプサラ大学で教授をされている日本人の方も何人かいらっしやって優しい方ばかりなので、不安なことや困ったことがあると相談してみるといいと思います。

#### 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 :

Flogsta/Sernanders väg 大学の Housing Office から 10 個ほど家が送られてきてそこから選ぶ。キャンパスから自転車で 10-15 分ほど。交換留学生の 9 割が住んでいる。個室にシャワー・トイレがあり、12 人で 1 つのキッチンシェアする。基本的に 7 階建てでどの階に振り分けられるかはランダム。

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

私が到着した 8 月の初めは 30 度に到達する日もあり、また日が 9 時ごろまで落ちないので人々が夜まで活発に動いていましたが、冬は真逆でマイナス 10 度くらいが平均で日は 3 時ごろ落ちます。気分が落ち込んでいる人を結構見かけたのでビタミン剤はあった方がいいかもしれません。冬はもちろん寒いですがユニクロのヒートテックと現地で購入したごっついダウンで耐えました。ちなみにスウェーデンのユニクロは値段が日本の 3 倍ほどするので日本から持っていくことをおすすめします。12 月ごろからは雪で滑りやすいのでスノーシューズも amazon で買いました。大学周辺は木がたくさんあってのどかです。バスは 10-15 分に一本あり便利な一方、遅れたり結構遠回りを強いられたりします。電車はウプサラ市内は走っておらず、ストックホルム行きの電車があります。いきなり止まって 30 分くらい動かなかったりすることはまああります。食事は外食が高価で基本自炊なので、出発前に基本的な料理を覚えておいた方がいいと思います。昼食はタッパーにパスタなどを入れて持って行き大学の電子レンジで温めて食べる人が多かったです。3 ヶ月ほどすぎるとみんなパスタしか作らなくなります。

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

海外送金は準備しましたが使いませんでした。口座開設には personal number という 1 年以上スウェーデンに滞在する人にのみ付与される番号が必要なので、実質ほぼ不可能です。クレカは Visa と Mastercard があれば大丈夫です。上限は合計 50 万以上あると十分だと思います。現金は Facebook での買い物意外使わなかったです。

■ 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 :

治安はヨーロッパでは比較的良好、ウプサラは特に田舎なので治安はいい方だと思います。ただ 11 月と 2 月に寮の周りで殺人未遂事件が発生しており、麻薬の匂いがすることもしばしばあったので、深夜には出歩かない方がいいです。また最近ウクライナ情勢を受けて NATO 加入や、コーラン焼却事件によるデモの危険性など、治安は少し悪化しているように感じました。

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 :

学部だと 1 つの授業が大体 7.5hp で 1 セメスターで 4 つの授業(=30hp)をとる人が圧倒的に多かったです。教育学部や政治学部では各分野についてこれまで 30-60 単位くらい履修していることを要求されますが、教授によっては直接メールを送ると参加させてくれることもあります。また平和学系の授業は要求なしの授業が多いです。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

日本からの滞在者で居住期間が 1 年以内の場合ビザは不要で、以下の手順で居住許可証を手に入れるだけです。(2023 年 1 月現在)

○日本にいる間にすること

・ Migrationsverket のホームページから居住許可を申請する。  
<https://www.migrationsverket.se/English/Private-individuals/Studying-in-Sweden/Higher-education/Residence-permit-for-higher-education.htm>

1・日本のスウェーデン大使館から居住許可連絡の封筒が届いたらすぐに、スウェーデンのオフィスを予約する。タイムスロットが時々解放されて、ウプサラやストックホルムの近くはすぐに埋まってしまうため、自分の行きたいオフィスのスロットが空いていたらすぐ予約することをおすすめします。

○スウェーデンに着いてからすること

日本のスウェーデン大使館からもらった封筒を予約していたオフィスに持って行く。顔写真と指紋を登録すると、後日 residence permit カードがもらえます。ちなみにこれなしでイギリスなど EU 外に旅行してしまうと帰ってこれないこともあるので気をつけてください。

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

健康診断は直前になると準備などで忙しくて行きづらくなりがちなので、健康診断は早めに計画することをおすすめします。また予防接種については、現地の人から、森を散歩するなら危ないダニが出るからワクチンを打つように勧められました。大学の近くに接種できる施設がありましたが、森を歩く予定があるなら日本で摂取していった方が安心かもしれません。常備薬は全種類日本から持っていきました。細かい成分とか効能を日本語で知れて安心な一方、酔い止めなど現地の方が安い薬もありました。ちなみにスウェーデンの診療所は vårdcentral といい、基本スウェーデン語しか書かれていないため不安感強めで、あと症状を英語で伝える必要があるので、体調が悪い時に訪問するのは辛いと思います。

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

大学に入るようにと言われたものに加入しました。他大学の学生で、スマホを盗まれた時に保険が使えた人がいたので、自分の保険がどこまでカバーされているか確認しておくといいかもしれません。

■ 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 :

2年 A セメスターで留学することで履修単位数が少ない時期のため、休学をせずに卒業できることはメリットだと思います。ただ留学時の 2A は前期教養課程に属しているため、少なくとも教育学部では単位互換ができないと言われたため、単位互換をしたい人は他の時期や学部を検討した方がいいかもしれません。2A と 4A にそれぞれ半年間留学すると、担当教授の許可が出た場合、就活を終えて海外で卒論を書くことで違う国に合計 1 年間留学できて、卒業年を遅らせずに済むのはありだと思います。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

出発前:B2 留学中は大学の SNS でメッセージを自分から送ったり、大学の nation でアルバイトをしたりと積極的に英語を話せる機会を初めから作るように意識していました。また英語の個別指導のアルバイトを続けていたことで、話す時の語彙が広がったり、疎かにしがちな文法を確認できたりしたのは効率よく英語を学べてよかったと思います。

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	230,000 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	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)	20,000 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 :

■ 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	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	8,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

住居費の初期費用: 10 万くらい。寮のシェアキッチンが汚く、電子レンジなどを自分で購入したため。帰国時にほぼ同額で売れたので実際の出費は 5 万ほど。家賃: 電気代・水道代込みで 4500kr (flogsta の場合)  
 食費: ほぼ自炊でこのくらいでしたが、外食すると一回 2000-3000 円くらい飛びます。野菜は安いですが、肉類は何倍も高いです。お酒も度数が高いものは日本の 3 倍くらいします。

旅費: 30 万。Tromso のオーロラツアーで 10 万ほどしたため、実際は約 20 万で 10 カ国でした。

交通費: バスの 1 か月料金が 650kr。又は 1

■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 :

Go Global 奨学金 (東京大学海外奨学派遣事業)

■受給金額 (月額) /Monthly stipend :

80,000 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) 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 :

なし

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

79 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 :

70 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 :

留学の目的は IELTS7.0 以上の語学力の向上と、将来海外で暮らしていけるかの確認の 2 点だったので

両方達成できたことには満足しています。海外の暮らしについては、自分にとっての日本食の優先順位の高さに気づけたことで、どのような働き方をしたいかをより明確化できました。スウェーデンで英語が通用しすぎたことで、現地の言葉を学習する機会があまりなかったため、次に留学する時は現地の言葉も勉強したいです。

■ 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 :

スウェーデンの働き方に実際触れることで、スウェーデンまたはヨーロッパでいずれは就職したいという気持ちが強くなりました。

■ 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 :

ポスキャリアに興味がある人にとっては、留学により参加できるようになるのはメリットだと思います。就活については、欧米だと時差や授業との折り合いなど大変な面はある一方、実際行っている人もいたため、自分次第だと思います。

■ 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) :

公的機関, 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 :

ある程度の語学力があればできる交換留学は、企業などで海外留学・赴任を希望するより選ばれやすいと思うので、海外に行ってみたいという気持ちがあるならお勧めします。語学力や授業そのものだけでなく、多様な考え方に触れる機会や困った状況への適応力も得られるので、人生単位で見ても有益かなと思います。あと結構留学でキャリア観が変わったりもするので、できれば就活が始まる前に行くのをおすすめします。

■ 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 :

↓ 手続きから大学生活まで色々載っています。 <https://itislagom.com/studying-abroad-in-uppsala-sweden/> 先輩の留学体験記もたくさん読みました。

## 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: 2023/6/11

■ID: A22191

■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: ウプサラ大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/1/16 ~ 2023/6/4

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部教養学科総合社会科学国際関係論

■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?:

入学当初から留学をしたいと頭では考えていましたが、コロナにより海外渡航が難しくなっている状況で、あまり現実味を帯びていませんでした。しかしその後プログラムが再開し、2年生の夏以降に本格的に留学を決めました。半年留学の先例はあまり多くなかったのですが、学科の先生等にも相談し、出国の直前まで授業に出席し、3年生のAセメスターでいくつか単位を取得することができました。

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:

2023年/Academic year / 学部3年/University year / A2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:

前々から留学をしたいと頭ではぼんやりと考えていましたが、前期課程にいる間はコロナの影響でそもそもプログラムが中止になっていました。その後プログラムは再開したものの、秋募集には準備が間に合わなかったため、春募集に出願しました。

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

Sweden's Economic and Social Development in the 19th and 20th centuries/7.5

Sex, Gender and Ethnicity in Psychology I /7.5

Gender and Economic Development/7.5

Basic Swedish/7.5

<p>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p> <p>授業によって多少の違いはあるものの、基本的には4週間で4つのモジュールから構成され、各モジュール1~2回の講義+1回のセミナーで構成されています。したがって、1週間の授業数はわずか2~3回になります。その分、毎週課される文献購読の分量は多いという印象です。セミナーに関しては、積極的な参加を求められ、ディスカッション、ディベート、ロールプレイ、プレゼンテーションなど様々な形態をとります。個人的には新たな経験も多く非常に楽しめました。評価方法は、毎週の課題、セミナーへの参加、エッセイ、記述試験、take-home examなどの組み合わせでした。ペアによる共同エッセイ執筆を課す授業もありました。スウェーデン語の授業に関しては、①口頭②読解/作文③リスニングの3つの試験に合格する必要がありますがありました。試験は一度落ちてしまっても、ほとんどの場合追試の受験が可能です。Gender and Economic Developmentという授業は、課題や試験等の負担はかなり重かったものの、分野としては最も興味深かったです。</p>
<p>■ 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 :</p> <p>4~6科目/Subjects / 21以上単位/credits</p>
<p>■ 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 :</p> <p>16~20時間/hours</p>
<p>■ 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 :</p> <p>ボランティア</p>
<p>■ 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 :</p> <p>ウプサラ市内の小中学校の食堂において毎週月曜朝に生徒たちに無料の朝食を提供するスウェーデン赤十字社が行うボランティアに参加しました。地元の子どもたちと交流し、またスウェーデン語の練習をする良い機会となりました。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p> <p>週末はクラスメイトやコリドーメイトと雪遊びやピクニック、夕食作り、パーティー等を行いました。Gamla Uppsala、Ekoln Lake、Linnaeus' Hammarbyなどウプサラ周辺には自然や歴史を楽しめる場所がたくさんあります。イースター休み等には友人とヨーロッパ内を旅行しました。</p>

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

<p>■ 設備/Facilities :</p> <p>各キャンパスに図書館や勉強スペースがあります。それぞれ、全面窓で開放的な図書館や重厚で歴史ある図書館など特徴は様々です。経済学部の授業が行われるEkonomikumというキャンパスには、照明を落とした居心地の良い勉強スペースがあります。各学生が自分のお気に入りの場所を見つけている印象でした。キャンパスによってはカフェテリアが併設されていますが、ほとんどの学生が自分でお弁当を持ってきました。ネイション(学生自治組織)が提供する比較的安価なレストランを利用する人もいます。大学施設内ではEduroamに接続することができます。ネット環境に関してストレスはさほど多くありませんでした。コピー機は有料で使用することができます。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p> <p>派遣前にバディプログラムというものに任意で登録することができます。このプログラムでは、ウプサラに以前から滞在している学生複数人が、新たに到着した学生複数人とグループになり、交流を深めるもので</p>

す。生活面に関する相談をすることももちろん可能です。私のグループでは何回か夕食会や Fika(コーヒーブレイク)を共にしました。堅苦しいものではなく、人間関係を広げるにはぴったりです。

#### 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 :

私の滞在していた寮(Flogsta)は、ウプサラ大学が提供する学生寮の中で最大です。キャンパスの多くが集まるウプサラ中心市街からはバスで 15 分、自転車で 10 分ほどの場所に位置しています。1 フロアには 2 つのコリドーがあり、1 コリドーに最大 12 人が滞在しています。キッチンが共用ですが、トイレとシャワーは各部屋についています。学士/修士/博士や国籍等は関係なくほとんどランダムに部屋を割り当てられます。部屋にはベッドや机、椅子、物置棚、ヒーター、ライト等は設置されていますが、枕や布団等は自分で用意する必要があります。ウプサラに到着した日のウェルカムイベントで枕と布団は販売していたので日本から持っていく必要はないと思います。部屋は 1 人で生活するには十分な大きさです。人によっては、自分の部屋にテレビやソファを置いている人もいます。インターネットは通じていますが、ルーターは自分で入手する必要があります。コリドーの共用部分の清掃は共同責任になります。毎週清掃やゴミ出し担当を決めるコリドーもありますが、私たちの場合は気がついた人が率先して行うというスタンスでした。3 ヶ月に 1 回ほど Cleaning Week と称して、最も手入れの行き届いたコリドーを決定するようなイベントもありました。入学許可が出た後、メールで宿泊先に関する案内が大学から送られてきます。複数の種類の寮の中から第三希望まで期限内に選びます。その後、同じくメールにて結果が送られてきて、契約書へのサイン等の手続きを進めていきます。

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

秋冬と春夏では日照時間や天気は大きく変化します。日照時間が最も短い時は午前 9 時頃に日の出、午後 3 時頃に日の入り、最も長い時は午前 3 時頃に日の出、午後 10 時頃に日の入りになります。4 月でも何度か雪が降りましたが、5 月以降はどんどんと気温は上昇していきました。日中は半袖で過ごせるほどに暖かくなります。ウプサラ市の中心部はウプサラ大学関連施設及びネイション(学生自治組織)で構成されていると言っても過言ではありません。街の規模は大きくないので、自転車があれば基本的にはどこへでもいくことができます。特に留学生は中古自転車を手に入れる人が多いです。駐輪場は街の至る所があり、お金はかかりません。UL という運行会社によるバス網も発達しています。遅延することはそれほど多くありません。運賃はアプリ決済が主流です。ウプサラ中央駅からストックホルムまでは鉄道で約 1 時間、アーランダ国際空港までは約 30 分ほどです。学生は ICA や Willys といったスーパーマーケットで買い物をすることが多いです。特に ICA スーパーマーケットは、街中に複数ありますが、店舗によって同じ商品でも値段が異なることが多々あります。私の寮(Flogsta)に近い ICA は、数ある中で物価の比較的安い ICA でした。とはいえ、日本と比べればもちろん高いです。外食をすることはあまりありませんでした。ネイション(学生自治組織)が低価格のランチを提供しているので、何度か利用しましたが、他の多くの学生がそうしているように、家からお弁当を持っていくことがほとんどでした。キャンパス内の食事スペースには壁中にズラリと電子レンジが設置されています。

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

支払いはほとんどクレジットカードで行いました。タッチ決済が普及しているので、暗証番号の入力を求め

られることはほとんどありませんでした。スウェーデンでは Swish という決済システムも使われているようですが、私は使用しませんでした。現金で支払う機会はほとんどありませんでした。他の学生から中古の自転車や Wifi ルーターを買った時に使ったくらいでした。私の場合は滞在期間が半年と短かったためスウェーデンでの銀行口座は開設できませんでした。

■ 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 :

スウェーデンではここ数年ギャングによる銃使用の事件が増えているようですが、ウプサラではそのようなことは起きていないと思います。ただ、セメスターの間に一度だけ寮の建物のすぐ側で殺人未遂事件が起こり、その後数日は警察が目撃者を探すために寮を訪れるなど物騒な雰囲気が漂っていました。寮付近では自転車等の盗難は頻繁に起こります。私自身も自転車のチェーンが外れてしまったため、あとで修理しようと駐輪場に放置しておいたら盗まれてしまいました(中古のボロ自転車だったためダメージは小さかったですが)。鍵を二重にするなどの対策が必要だと思います。他にも寮内のゴミ捨て場で小規模な火災が起こるなど小さな事件は多々ありましたが、総じて治安はいいと思います。市の中心部は、狭い路地等は少ないため夜でも比較的安全だと思います。特に春から夏にかけて日が伸びてくると、22 時以降も外が明るいため危険を感じることは少ないです。もちろん注意を払うにこしたことはありません。冬場は日照時間が短いため、気分が沈んでしまうという人も多くいます。必要な方は、大学が提供するライトルームへ行ったりビタミン剤を服用したりと対策が必要だと思います。一方、夏場は真夜中でも完全に暗くなることはなく、日が昇るのも早いため、質の良い睡眠を取れないという人もいます。生活リズムを崩さないための意識的な対策が重要です。幸い病気や怪我をすることもなかったため、病院等へ行くことはありませんでした。

#### 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 :

最初にウプサラ大学から連絡が来たのは 9 月半ばでした。メールに掲載されているリンクから Online Application を行います。履修申請方法は特に複雑なので、よく指示を読んでください。ウプサラ大学ホームページから、詳しい授業内容が掲載されたコースカタログにアクセスできます。いくつか受講を希望する授業を選び、大学側で抽選か選抜が行われるようです。東京大学での成績の写し(英語版)も提出する必要があります。申請締め切りは、ウプサラ大学が設定するものよりも、東京大学側が設定するものの方が早くなっているので気をつけてください。申請用のフォームに記入している際に、留学先大学に対して質問があったためメールで問い合わせたのですが、1 週間ほどしてようやく返信がありました。締め切りが近くなると学生からの問い合わせが多くなり対応に時間がかかるようなので、申請期間が始まったらすぐに取り掛かるのが賢明だと思います。入学許可証は 11 月頭にメールにて届きました。履修する授業は 12 月頭に確定の案内がありました。大学が提供する寮に滞在する場合は、同じくオンラインで申請が必要です。複数のタイプの寮から第三希望くらいまでを決めます。こちらは 11 月半ばに申請期間が始まりました。3 週間ほどして Housing Offer が届くので、契約書を確認してサインをすれば完了です。その後、ディポジットや最初の家賃を払います。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

スウェーデンに留学する場合は、居住許可(residence permit)申請が必要です。ウプサラ大学から入学許可証を受け取った後、11 月半ばにスウェーデン移民省に対してオンライン申請を開始しました。記入すべき項目はかなり多かったので、書類の準備等を含めて申請完了までは 2 週間ほどかかりました。主に必要

な書類は以下の通りです：パスポート・大学からの入学許可証・銀行口座残高を示す書類(bank certificate)・保険証明書・奨学金証明書。大学からの入学許可証以外は、事前に準備できると思います。これらを用意しておけば申請はスムーズに進むと思います！その後 1 週間ほどして、スウェーデン大使館にてパスポートを提示するよう連絡が来ます。事前予約は特に必要ありませんが、窓口が開いている日時は限定されているので、メールにて確認を取るといいと思います。これで、出国までに済ませるべき手続きは終了です。スウェーデン入国後、ウプサラやストックホルム等にある移民オフィスにて顔写真や指紋をとってもらいます。数週間後に居住許可カードが発行されます。

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

以前から通院していた眼科や皮膚科、歯科医院等を出国の 1 ヶ月ほど前に訪れ、必要な薬や助言等をお願いしました。特に私は留学の半年ほど前から矯正治療を開始していたため、口腔衛生関連の準備は念入りに行いました。

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

東京大学から指定された付帯海学に加入しました。渡航情報届を提出した後に、保険会社からメールにて案内が届きます。保険料を振り込み、その旨を保険会社に連絡すると、数日後に自宅に被保険者証が届きます。手続きは、特に問題がなければスムーズに進みますが、余裕をもって行うことを強くおすすめします。元々の保険期間を超えて現地に滞在する場合は、保険会社に対して延長申請を行う必要があります。

■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:

教養学部教務課後期課程チームへ留学許可願を提出しました。その際に、コース主任の先生及び学科長の先生に許可をいただく必要がありました。メールにて留学を承諾する旨の文面を受け取ることができれば大丈夫です。同時に「海外渡航における感染対策等注意事項確認書」という書類の記入及びコース主任の先生による確認も必要でした。私はこの書類についてよく把握しておらず、先生への依頼が締め切り日の数日前になってしまったため、期限等を十分に確認して余裕をもって準備をしてください。必要な手続きは年によって変わる可能性があるため、先生や教務課等へその都度確認してください。

■語学関係の準備/Language preparation:

留学の前年に行われていた東京大学提供のサマープログラムに参加し、英語を使う練習をしました。全学交換留学応募前に TOEFL を受験し、スコアは 103 でした。また、出国の数ヶ月前からスウェーデン語を自学し始めました。現地大学では基礎スウェーデン語の授業を履修しました。授業は週 2 回で、約 4 ヶ月間にわたって行われました。スウェーデン語は、発音は難しいものの、文法はそこまで複雑ではないという印象です。日本からスウェーデン語の単語集や教科書を持っていきましたが、派遣先大学側からもオリジナルの教科書や文法問題集などたくさんの教材(無料)をいただきました。ただし、スウェーデン人の多くは流暢な英語を話すので、日常生活でスウェーデン語を使わなければならないという場面はほとんどありませんでした。現地の子も達と交流した時にも、10 歳前後の子であれば、既にほとんどの子が多少の英語を話していました。

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.)	0 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)	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 :	
航空費は東京とスウェーデンの往復分で、旅行時のものは含みません。	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	58,000 円/JPY
食費/Food	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	8,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
現地で SIM カード(COMVIQ)を約 200 クローナで購入しスマホをネットに接続しました。その後、月 245 クローナでデータをチャージしました。ヨーロッパ国内の旅行先であれば SIM カードを交換することなくそのまま使えました。	

■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 :	
日本学生支援機構(JASSO)2022 年度海外留学支援制度(協定派遣)奨学金	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
80,000 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)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 :	
Swedish Politics/7.5 Sweden's Economic and Social Development in the 19th and 20th centuries/7.5 Sex, Gender and Ethnicity in Psychology I /7.5 Gender and Economic Development/7.5Basic Swedish/7.5	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
52 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 :
16 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

<p>■留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :</p> <p>ありきたりな感想ではありますが、ライフスタイルや授業方法、気候、食事、余暇の過ごし方といった生活のあらゆる側面が全く異なる環境に身を置くことで、東京での自分自身の生活を相対化することができたと思います。さすが北欧というだけあり、現地のスウェーデン人はもちろん、外国人学生たちもワークライフバランス(“スタディ”ライフバランス)に重きを置いており、友達や家族との時間も大切にしている姿は印象的でした。基本的に、スウェーデン語の授業以外の通常授業は週に 2~3 回しか行われないものの、予復習や課題、ゼミの準備など平日はそれなりの学習量を確保する必要性がありました。その一方で、週末は友人とゆったり過ごすなど、勉強と余暇のバランスをうまく取れたのではないかと思います。授業に関して強い不満を言うとするれば、一つの授業における講義回数が少ないため、座学で得られる知識が限られてしまう点です。教科書や補足文献を読むなど、自分で積極的に知識を得ることが必要でした。また、寮生活は私にとって初めての経験でしたが、出身の違う人々と共同生活を送る楽しさと難しさ、そして何か問題が発生した時にどのようにコミュニケーションをとって解決するのかを学ぶことができました。総じて、たった半年間の留学でしたが、自分の興味分野を見つけたり、進路について考えたり、ユニークなバックグラウンドを持つ人々に出会ったりと、有意義な時間を過ごすことができたと思います。</p>
<p>■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 :</p> <p>履修したジェンダーと経済開発の授業が非常に興味深く、国際機関で働きたいと思うようになりました。国内/海外大学院への進学も選択肢に入るようになりました。</p>
<p>■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 :</p> <p>一度働き始めた後に大学に戻ってきた人や、医者として働きながら経済学のプログラムを並行している人など、キャリアには様々な選択肢があることに気づかされました。また、海外経験を得ることで、国内にとどまらず海外での就職等も視野に入れることができると思います。特にデメリットは感じません。</p>
<p>■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p> <p>いずれも行っていない</p>
<p>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):</p> <p>公的機関, 民間企業</p>
<p>■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 :</p> <p>留学先大学の授業形態やスケジュール、現地の気候や文化等をよく調べた上で自分のスタイルに合うかどうか検討し、留学する国や大学を決定してください！スウェーデン国内でも、街によって学生生活のあり方は大きく違うと思います。</p>
<p>■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 :</p>

過去の先輩方による留学体験記を参考にさせていただきました。

## 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: 2023/7/20

■ID: A22192

■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: ウプサラ大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/1/16 ~ 2023/6/4

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部統合自然科学科統合生命科学コース

■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?:

四年生の研究した選択や大学院進学など今後に関わる大きな選択をする前に、一旦これまでの日常と切り離れた時間をもって整理するため。留学を決めたのは三年生の夏頃だった。

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3年/University year / A2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:

2024年/Academic year / 学部4年/University year / S1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:

将来のことを考えるにあたって四年次からの研究室選択の前に留学に赴きたかったため。

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:

Basic Swedish 1/7.5

Evolution of Life on the Earth/7.5

Art, Narrative, Ecopsychology and Perspectives on Climate Change/7.5

Actors and Strategy for Change/7.5

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

日本の講義に比べてかなり学生間でのディスカッションの割合が多く、それに対する準備としての資料の読み込みなどが課題として課されることが多い。

■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 :
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 :
スポーツ, 文化活動
■ 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 :
Nation と呼ばれる学生自治会のランニングクラブと哲学サロンに参加した
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は市内で友人と学生自治会のイベントに参加したり、電車に乗ってストックホルムの観光に出かけたりした。長期休暇は飛行機に乗って他の国の観光をした。

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

■ 設備/Facilities :
図書館は各学部のキャンパスに付属しているほか大学図書館がある。街中にはトレーニング施設などもある。学生の自治組織により安価な食事が提供されている。
■ サポート体制/Support for students :
学習・精神面等多岐にわたるカウンセリングが一定回数無料で提供されている。

#### 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 :
完全個室の寮でバス・キッチンともに個別の部屋についていた。そのほかに共用のラウンジやキッチンもあった。数年前までホテルだった建物をリノベーションしたようで、かなり清潔であった。大学から提示される寮のリストから志望順位を提出して割り振られる形で量を決めた。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climature, environment around the institution, transportation, food, etc. :
冬はとても夜が長く、日照のある時間もかなり日が傾いているので、ビタミン D の錠剤の服用が必須である。この期間は積雪も相当量あるので自転車通学は難しい。その後夏にかけて日はかなり伸びてほぼ一日明るくなる。交通機関は基本的にバスであるが、キャンパスまでの距離により徒歩と自転車が多い。食事は外食は日本に比べてかなり高いので、自炊が中心である。スーパーの物価はやはり日本よりやや高いが相対的にはそれほど高くもない。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
ほぼクレジットカードでの決済が中心である。現金を使ったのは滞在のうち 2、3 回ほどなので、手持ちがなくても良いと思われる。
■ 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。日本と同じかそれ以上に安全である。日照時間の短い間の精神衛生には気をつけたほうが良い。大学の学生には無料で医療サービスが提供されている。

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 :

渡航の4ヶ月前ほど前に基礎的な個人情報登録したのち、2~3ヶ月前ほどに授業の履修選択そして寮の申請がある。基本的に大学からのメールに全ての情報があるので、それに従って手続きすれば問題ない。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

留学生用のビザの申請をスウェーデンの移民局に申請する。この申請から当局からの連絡が来るまでの時間は人によりまちまちでありかなり長くかかる場合もあるため、渡航の2ヶ月前までには申請すると良い。移民局からの許可が降りると東京の大使館にて対面での手続きがある。

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

予防接種などの特別な準備は現時点では必要ではないが、とくに歯科健診や持病の健診は早めに済ませてから渡航したほうが良い

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

東大から加入を義務付けられた学研災付帯海外留学保険に加入した。

■ 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 :

渡航日は3Aセメスターの終盤であったが、学年を終わらせてから留学したかったため、いくつかの試験をレポートで代替してもらったり、早めにレポート課題を公開してもらうなどした。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

スウェーデン語はまったく取り組んでいなかったが、基本的に生活も授業もほとんど英語なので特に問題はなかった。スウェーデン語を学びたい場合は留学生向けのスウェーデン語の授業を履修すると良い。

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	200,000 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	15,000 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)	54,640 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 :

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

家賃/Rent	76,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :
通学は徒歩でも可能だが、寮とキャンパスの距離次第ではバスを利用するか自転車を購入する必要がある。

■ 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 :
日本学生支援機構
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :
80,000 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)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 :
特になし
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
56 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 :
16 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 :
日本では言語や環境への慣れからある程度主体性がなくても事が済んでしまう場合が多いが、海外では自分から動かなければ何も始まらないため、主体的に考え動くようになった。また、海外の人々との違いを知るのももちろんのこと、共通したコミュニケーションの基盤のようなものにも気がつくことができた。
■ 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 :
海外でのキャリアや進学を現実的に考えられるようになった。また、普段は接する機会のない博士課程の人などとも交流ができて今後の将来を考えるきっかけにもなった。
■ 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 :

実際に就職活動などをしたわけではないので詳しくはこれから体験することになるが、言語を話すことについては間違いなく習熟するので大きなアドバンテージになるとおもわれる。人によっては年次を落としたりすることになるかもしれないが特にそれがデメリットになるとはあまり思わない。

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

社会人との接点をもつように心がけた

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

研究職, 民間企業、バイオテクノロジー関連

■ 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 :

行かないと分からないことは確実にたくさんあります。それから、原体験や物語のような綺麗なストーリーとして消化しきれないんだかよく分からない経験をすることがことさら重要なのではないかと思いました。たくさんの人と話しましょう。

■ 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 :

東大の留学に関するウェブサイト留学先の大学に留学していた人のブログ

## 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: 2023/11/17

■ID: A22080

■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: ウブサラ大学

■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: 文学部言語文化学科・言語学専修

■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?:

2年の8月に就活を意識して行った。

## 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3年/University year / S1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:

就活も加味して。

## 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:

American Studies 30

African Studies 30

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

授業は楽だが、予習が大変だった。

■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:

4~6科目/Subjects / 11~20単位/credits 以上

■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:

16~20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

<p>■ 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 :</p>
筋トレ
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
旅行

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

<p>■ 設備/Facilities :</p>
図書館が優秀
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
特になし。

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>
アパートなどの賃貸
<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>
大学から紹介された

<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>
寒い
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p>
クレカだけでいける。
<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>
特になし。

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>
ビザ
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p>
2週間くらい
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p>
なし
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p>
付帯海学
<p>■ 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 :</p>
なし
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p>
なし

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	300,000 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	30,000 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)	20,000 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)	20,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	80,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■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 :	
Fung Scholarship	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
80,000 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)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 :	
なし。	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
102 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 :
30 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 :
海外で生活できたから。
■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 :
海外でのキャリアも視野に入った。
■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 :
1 年留年をするという前近代的システムを東大がとっているため、就職浪人なども視野に入れた就職活動が難しい。
■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
派遣先大学での就職活動イベントに参加した。学外の就職活動イベントに参加した。社会人との接点をもつように心がけた。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 :
英語学習や友達づくりなど、しっかり準備してください。
■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 :
特になし。