

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: 2024/6/17

■ID: A23102

■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-USTER.html>

■派遣先大学/Host university: スウェーデン王立工科大学(KTH)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/8/22 ~ 2024/6/3

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部都市工学科

■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?:

漠然と留学に行きたいとは思っていたものの、応募の直前に半ば勢いで留学を決めました。高校同期が留学に行っている様子を見ていたり過去の体験記を読んだりする中で自分も行ってみたいと思う気持ちが強くなりました。留学前の語学力にかなり不安はありましたが、行ってしまえば強制的に英語に触れて何とかなるだろうとやや自分を過信して強行突破しました。

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:

2024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:

大学院進学前に留学してみたいという思いがあった一方、コロナの影響やサークル活動との兼ね合いもありこの時期となりました。

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:

Sustainable Planning and Design - AG2150 /15.0

City Networks in Regional Contexts - AG2116 / 7.5

Theory of Science and Research Methodology for Planning and Design - AG2126 / 7.5

Urban Development and City Planning - AG2151 / 7.5

Applied Urban and Regional Analysis - AG2130 / 7.5

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

日本での授業に比べて、予習やグループワーク、グループディスカッション(セミナー)など学生の自主的

な学びにゆだねられている授業が多かったように感じます。私のプログラムでは特に Theory を大事にする傾向があり、英語で多数の文献を予習として読んでおくが多かったです。正直読み切れない量が出されることもしばしばありましたがそこで完璧に理解する必要はないので自分なりの精一杯でできる限り読むという感じでした。復習ではスライドと自分のメモを見ながら授業の内容を整理して予習の内容とつなげるように努力しました。

■ 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 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 :

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 :

日本語のランゲージカフェに参加し、日本語や日本の文化紹介などをしました。

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

友達と出かけたたりホームパーティをしたり旅行にでかけたりするなど

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

■ 設備/Facilities :

立派な図書館があり自習できる席も多くありますが、試験前などは大変込み合っていました。図書館以外のビルにも自習用の席がたくさんあるので勉強するスペースには困らないかと思います。スポーツ施設は、プライベートジムがキャンパス内にあったり大学系基金で成り立っている団体がいづつか講座を開講していたりします。食堂はありません。レストランがキャンパス内にありますがそれなりに高いです。Wi-Fi はキャンパスのビル内ではどこでも快適に使えます。大学のアカウントが付与され、PC ルーム、図書館などの共通 PC で自分のアカウントで作業できます。

■ サポート体制/Support for students :

履修などに関しては留学生対応のコーディネーターが対応してくれる他、基本的に先生と学生の距離が近くどの先生も質問や相談に快く応じてくれるので、助けを求めれば応えてくれると思います。

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 :

キャンパスの外、ドア to ドアで 30 分ほど離れたところにある大学の寮です。様々な部屋のタイプがありますが、私は自室にトイレバスキッチンがすべてついた studio タイプの個室でした。洗濯機だけ共用です。大学からの案内に従って応募して運よく獲得しました。

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

夏(5～8 月)は本当に気候(天気、湿度)がよく過ごしやすいです。が、9 月から日中の時間が短くなると

もに天気の悪い日が増えなかなか太陽を見れない期間が続きます。振り返ると冬の寒さの厳しさよりも 10 月 11 月のずっと曇りの期間が精神的にこたえました。大学は中心部から非常に好アクセスな場所にあり、自然に囲まれていて、大使館などが多いエリアということもあり閑静な環境です。交通機関はメトロ、バス、トラムなど充実しており、街のコンパクトさも相まって非常に便利です。特にバスは深夜でも運行しています。食事は外食が非常に高く学食もなく(ビュッフェスタイルのレストランはありますが)コンビニの軽食も高いので基本的に自炊が必要になるかと思います。大学に電子レンジが充実していて、みんな持ってきたお弁当を温めて食べています。

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

日本の銀行経由で現地通貨の口座を開設し、基本的にそこからデビットカードで決済していました。カードが止まってしまったなどの理由がない限り現金は使いません(むしろ受け取ってくれないこともあります)。クレジットカードを数枚(VISA か Master がよいです、Amex は使えないことがしばしばあります)持っておけば事足りると思います。私は使っていませんでしたが WISE や Revolut などがあると海外のひととの割り勘などで使えて便利かと思います。

■ 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 :

治安は非常によく、貴重品を携行してさえいれば大丈夫でした。とにかく秋から春は太陽光を浴びられずなんとなく元気でない日が多いので、とりあえず外に出る、運動をする、人と会って話すなど気分転換を心がけていました。ビタミン D 不足を補うためサプリを飲むといいという話をよく聞きますが私はのまずに過ぎました。特別体調を崩す、鬱っぽくなるということはありませんでした。怪我をして病院にかかるのにすごく時間がかかった、または体調を崩していても電話で診断のみで診察、薬の処方をしてもらえなかったという話も聞くので、医療はそこまで期待できないかもしれません。常備薬の備えが大切です。

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 :

これまでの成績、銀行の残高証明書、学部からの推薦書、履修計画書等を提出しました。基本的な提出物は東京大学の担当の部署に申請するほか、履修計画は公開されているシラバス(公開がかなり遅い場合もあります)、過年度のシラバスを参考に選んで提出しました。履修計画については現地についてからも変更が可能ですし、シラバスだけでは正直わからないことが多いのでそこまで神経質になる必要はないと思います。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

residence permit がビザに相当するものと認識しています。学生用のものをオンライン申請したのち、在日本スウェーデン大使館にパスポート確認をしに行き、その数日後に申請が通りました。大使館に行くための予約が必要でその枠が限られていたり、手続きに要する期間が読めないところがあるので早めに申請しておくに越したことはありません。申請が通っても証明となるカードはスウェーデンに到着してから受け取りになるので、通知の書類が届くのみでした。

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

常備薬を一通り用意するほか、歯医者での定期健診、親知らずの抜歯等をしました。

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

大学指定の海外旅行保険のみ加入しました。

■ 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 :

特に単位互換をする予定はなかった他、夏休みに出発、夏休みに帰国の丸一年の期間だったので特に履修や試験などで特別なことはしていません。卒論会議参加/離脱のタイミングについては研究室の教授と少し相談しました。

■語学関係の準備/Language preparation :

出発前は IELTS7.0 でしたが、4 技能にむらがあり、スピーキングとライティングは弱い状況でした。出発前は特に勉強をしたというわけではありませんが、洋画をみてなるべく英語に耳を慣らすことは意識しました。当たり前ですが、留学が始まると突然耳も目も英語のシャワーを浴びることになるので、少しでもそのギャップを減らすためにとにかく英語への抵抗感をなくすべく、今一度何かを勉強するというよりは量にふれることが大切かなと感じました。

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	151,090 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)	29,700 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	107,300 円/JPY
食費/Food	38,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	15,000 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 :

JASSO

■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:

91 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:

7 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、学業だけでなく、自分の視野を広げる、様々なバックグラウンド・世界各国からの人と関わる、日本の外のことを知る、世界から見た日本を知る、自力で生きる力をつける、自分の価値観に向き合う、英語でコミュニケーションを取れるようになる、留学先の国のことを知る、、などなどたくさんの経験ができたことに非常に満足しています。また、こちらに住んでいる、働いている日本人の方ともたくさんお会いしてお話を伺うことができ、自分の人生、働き方、将来の暮らし方等を考える上でも非常に参考になりました。学業の面では英語がまだまだ弱いと痛感する場面が多々あり、大学での授業を思うように理解、吸収することができなかったことが心残りですが、初めて海外で過ごす一年ではある程度仕方ないことかなとも思っています。

■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:

キャリアを思い描くうえで、ヨーロッパで働く、暮らすという選択肢がより身近なものに感じられるようになり、職を選ぶときに自分の理想のワークライフバランスなどについても意識す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:

海外も視野に入り選択肢が広がること、またあらゆることがグローバル化する中で国際的な視野を持つこと、様々なバックグラウンドの人と関わり他国に関心を持つことは、どこで働く、生きるにしても非常に強みになると感じています。学部 4 年での留学は学部卒で就職する場合就職活動のタイミングなどを考慮する必要がありますと思いますが、何かしら方法はあるはずなのでデメリットは感じていません。

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

学会・セミナーに参加した、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):

■ 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 :

留学は単に語学、学業だけでなく、日本で過ごしているのでは経験できないたくさんの経験ができ、たくさん成長のチャンスがあり、常識・視野・世界が広がり、いいことづくめです！もちろん大変な瞬間も多くあると思いますが、それを超えて留学してよかったと思えることがたくさん待っているはずです。迷っている皆さんにはぜひちょっと勇気をだして挑戦してみてください。今感じている不安はたいてい全部何とかなる！！:)

■ 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 :

GoGlobal ウェブサイト

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: 2024/7/31

■ID: A23103

■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: スウェーデン王立工科大学(KTH)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/8/22 ~ 2024/6/3

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学系研究科建築学専攻

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

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

学部時代から漠然と考えていたものの、パンデミックなどもあって、大学院でチャンスをつかむ形になった。卒業を一年遅らせることは、少し気にかかってはいたが、周りとは卒業時期をずらしたり環境を大きく変化したことで将来について俯瞰して考える視点をもてた。

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 / 修士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 / 修士2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:

大学院に入学後に申請できる全学交換留学の最速のタイミングだったため。

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:

- Studio Project, Advanced Level, Autumn, part A / 12.00
- Orientation; History, Theory and Technology of Architecture 4:1 / 3.00
- Seminar Course, Advanced Level 4HT / 3.00
- Studio project, Advanced Level, Autumn, part B / 12.00
- Orientation course in Architectural Technology and history / 3.00
- Seminar course / 3.00
- Studio Project, Advanced Level, Spring, part C / 12.00
- Studio Project, Advanced Level, Spring, part D / 12.00

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

基本的に大学の建築棟内でグループワークをしているか、作業していた。チームメイトや同じクラスを取っている生徒たちと同じ場所に居て長く時間を過ごすことがスムーズなプロジェクトの進行にとっても効果的だったし、そのあとバーに行くなどする中で打ち解けていった。
■ 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 / 21 以上単位/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 :
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 :
日本語カフェなどのランゲージカフェ
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末はジムに行ったり友人と過ごした。長期休暇は友人を訪ねたり、目的を共有する友人と行ったり、一人旅をしたり、とにかく旅行に行った。

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

■ 設備/Facilities :
図書館は広く、カフェやたくさん勉強スペースもありいつも使用していた。キャンパスの駅と反対側にジムがあり、学生はかなり安く通うことが出来る。
■ サポート体制/Support for students :
大学は基本的に全て英語。大学外でも英語がとても堪能であり、生活には全く困らなかった。寒い冬を乗り越えるには友達がとても重要だと感じた。日本語カフェはとてもお勧め。

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 :
ホームステイ
■ 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 :
寮に入ることが出来なかったため、「ストックホルム掲示板」という facebook 上のコミュニティで探した。出発1か月前とかなりギリギリで焦っていたがとにかく一緒に留学する方々に助けて頂いた。ストックホルムは住宅を確保することが難儀なことも多いため、余裕をもって情報を集めることをお勧めする。友人がまとめたこちらのサイトも参照して頂きたい → https://sunny-judge-8ed.notion.site/2023-KTH-55e4dffb75ea4863b12cceda3bd5171d

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
冬がとにかく長く、年によっては 9 月から肌寒い。11 月～2 月が本番と言う感じ。ビタミン D の錠剤、keen のブーツ、ゴアテックスのダウン、身近の暖かい人間関係にはとても助けられた。暖かくなるのは 5 月の下旬からで、6 月からは半袖だった。大学はレッドラインの Tekniska 駅の目の前で、周りにはレストランやセブンイレブンがあるが、ランチは基本ランチボックスを持ってきている。米は Jasmin Rice というのが日本の

ものに近く、スーパーで安価で買えたのでそれを主食としていた。自炊をすれば食費はかなり抑えることが出来る。

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

Wise を使用した。日本の口座と wise だけで基本事足りた。年のため楽天カードを二枚(visa, master) 持って行った。現地の Swish というサービスは一年間の滞在では使用できない。

■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 :

治安が悪くなりつつあると言われているご時世だが、大学周辺や中心地でそういったことは感じなかった。

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 :

入学手続きにあたり提出物は指導教員からのレターや在籍証明書等。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

Residence Perimission と呼ばれる 1 年間の期限付きビザのようなもの。日本出国2か月前ほどに許可が下り、スウェーデン大使館に手続きをしに行く必要があった。大使館の営業日がかなり少ないので早めに動くことをお勧めする。カードの発行はスウェーデン現地にて行う。銀行口座に規定の金額を入れたうえで残額証明を英文で発行する必要がある三菱 UFJ 銀行であればアプリ上で行うことができて便利だった。

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

予防接種等は時間の関係上一切行わなかった。白樺があると聞いていたため花粉症の薬は持って行ったが自分の場合一切必要にならなかった。歯科は東京大学の学生保健センターのものを利用した。

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

大学の規定のものに加入した。期間の変更が起きた場合はその全日程がカバーされるように随時変更の申請をする必要があるので注意が必要。

■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 :

学生課にて卒業時期の確認等。指導教員にも前もって相談と確認を行っておく。

■語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL95 程度。余裕をもって受験することが肝要。全学交換留学の申請のために義務的に TOEFL 対策を行ったが、結果的にとても英語力が向上したと思う。中国 TPO で過去問をひたすら解いた。

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	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	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)	100,000 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 :

東京大学への学費支払い

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

家賃/Rent	45,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	8,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 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 :

トビタテ留学 JAPAN

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

200,000 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、ネット上の情報や掲示物などから見つけた。

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 :

- ・ Studio Project, Advanced Level, Autumn, part A / 12
- ・ Orientation; History, Theory and Technology of Architecture 4:1 / 3
- ・ Seminar Course, Advanced Level 4HT / 3
- ・ Studio project, Advanced Level, Autumn, part B / 12
- ・ Orientation course in Architectural Technology and history / 3
- ・ Seminar course / 3
- ・ Studio Project, Advanced Level, Spring, part C / 12
- ・ Studio Project, Advanced Level, Spring, part D / 12

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

36 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 :

24 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 :

留学してみて日本で学ぶ価値や働く意味を逆説的に認識することが出来た。母国語の情報が得られて、自分の勝手知ったる環境に身を置けることで学びの効率や活動の柔軟性は日本の方が高いかもしれない。それも含めて、留学してみて気づけた事だと感じる。

■ 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 :

漠然と海外で働いてみたいというのはあったが、留学を経て、ずっと海外というより日本を拠点として海外にも足を延ばせるような働き方がしたいと思った。

■ 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 :

メリットとしては将来に関して考える時間が得られることや海外大生向けの就職活動にも参加機会が得られること。デメリットは国内で就職活動をしたいと思っている場合、その機会を損失してしまうこと。

■ 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、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) :

民間企業 不動産業界

■ 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 :

直感を信じて留学に行く or 行かないの選択をしてほしい。悩んでいるのなら東大生のような優秀な方々は行くべきだと思う。その時、お金の問題をクリアできるととても精神的に楽なので、奨学金だけは前もって準備しておくと思う。日本学生支援機構の無利子貸与、トビタテ、自治体、現地の大学等さがせば無数にあるのでアンテナを高く張って、いろいろな先輩に話を聞いてみてほしい。留学前の情報収集の段階で色々な人の話を聞くことが出来るのもまた留学にトライする意義だと思う。

■ 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 :

Go Global ウェブサイト、先輩方の留学体験記

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: 2024/1/17

■ID: A23105

■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: スウェーデン王立工科大学(KTH)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/8/22 ~ 2024/1/15

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 情報理工学系研究科電子情報学専攻
修士課程

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 修士1年

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

元々漠然と抱いていた海外への興味があったのですが、コロナ禍が明け留学に関する情報が増えてきたことで留学に行きたいという気持ちが強くなりました。2022年春ごろに決心し、院試が終わった直後の2022年9月に申し込みをしました。M1での留学になるため、就職活動との兼ね合いをどうすべきか悩んだのですが、1年卒業を遅らせることで対応しました。最初は1年伸ばすことに抵抗がありましたが、留学を経てやりたいことも増えたので結果として良い選択だったと思います。

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:

2023年/Academic year / 修士1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:

2024年/Academic year / 修士2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:

学部時代はコロナで渡航するのが困難であり、また就職活動の兼ね合いからこの時期にしました。

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:

- ・Big Data in Media Technology/7.5
- ・Modern Methods in Software Engineering/7.5

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

グループもしくはペアでの演習がメインの授業が多かったです。座学の講義だけというものはなく、必ず演習の時間が設けられていました。東大の授業は基本講義で個人ワークだと思うので、そこは大きな違いだと思います。

■ 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 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 :
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 :
現地の学生と起業に向けた活動
■ 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 :
最初は企業で働くインターンシップを探していたのですが、時期が遅くまた書類選考もなかなか通らず困っていました。そんな中、大学で開催されるスタートアップのイベントに参加したところ、起業に向けてメンバーを募集している学生チームがあり、縁があつてそこに加入することになりました。最終的にプロダクトをリリースすることはできなかったのですが、何を作っていくのか、どう作っていくのかをメンバーと議論したり実際に開発を進めたりと貴重な経験を積むことができました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は他の国からの留学生とホームパーティや外で遊んだりしました。スウェーデンは外食が高いのでバーに行くよりは広い部屋でホームパーティをすることが多いです。長期休暇にはヨーロッパを旅行し、合計 10 カ国程度訪れました。

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

■ 設備/Facilities :
自分はよく図書館で学習していました。若干狭く、テスト期間などはかなり混雑します。また、学内にあるジムに契約し週 2、3 回程度通いました。こちらはそこまで混雑しておらず快適に運動することができます。キャンパス内に食事できる場所はいくつかありますが、食堂ではなく普通にお店のようなもので 2,000 円程度するので当てにしない方が良いと思います。Wi-Fi は寮の費用に含まれているため、現地に着いた後すぐ取得することができます。
■ サポート体制/Support for students :
秋学期が始まる前に 3 週間の academic 英語の授業が開講されており、それを受講しました。本格的な学期が始まる前の慣れの期間として有意義なものでした。サポート体制について特に使用したものは無いですが、連絡窓口はあると思うので困ったらメールで連絡することが大事だと思います。

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 :
キャンパスから電車で 20 分のところにある寮に宿泊しました。同じ専攻の同期とルームシェアをしました。大学から寮を希望するかの連絡があり、ルームメイトの欄にその同期を記入したためこのような結果になったのだと思います。寮の数が少なく、同じ時期に KTH に留学した方で寮が割り当てられず自分で探していた方もいました。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. : 夏は 8 月までで、また夏といっても半袖一枚ではなく羽織ものが必要な 20℃くらいの気温であることが多いです。晴れの日が多く、日差しは強いので気になる人は日焼け止めなどがあると良いと思います。9 月、10 月と徐々に寒くなっていき、11 月からは東京の真冬程度の気温になります。12、1 月は-5～0℃程度が基本的な気温になります。10 月ごろに街中のお店で厚手のダウンとヒートテックタイツを購入し、それで乗り切りました。メインキャンパスは最寄駅を降りた直ぐの場所にあり、電車も 5～10 分に一本と多く出ているため交通の便は良いです。SL というアプリにて定期を購入すると良いと思います。食事は基本的に自炊になります。外食はランチで 2,000 円程度、ディナーは 3、4000 円することがほとんどです。コンビニのパンも 1,000 円弱するため基本的に学生は自炊することがほとんどです。アジアンスーパーが街中にあるので、日本食を作ることも可能です。
■ 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 枚を持参し、基本的にそれのみを使用しました。スウェーデンでは現金を使う場所はありません。ヨーロッパの他の国、特にドイツに行く場合は現金が必要になるので、キャッシングを行えるカードを持っていくと良いと思います。
■ 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 : 留学中 2 回体調を壊しましたが、持参した薬を飲み睡眠を多く取ることで回復しました。コロナやインフルエンザにかかる可能性は十分考えられるので、その準備をしておくと思います。また、11 月ごろから曇りの日が極端に増え、1 週間ずっと太陽が出ないという環境になります。定期的に運動することやビタミン D をとることで対策をすると良いと思います。ビタミン D はスウェーデンの薬局で購入することができます。

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 : 3 月中旬に手続きサイトがオープンし、そこに支持される通りに進めれば大丈夫です。大学の成績証明書が必要になるので忘れずに用意しましょう。また、始動教員からのサインが必要な書類もあるため早めに準備することをお勧めします。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas : residence permit というものが必要になります。スウェーデン移民局の公式 HP から申請し、パスポートを日本にある大使館に提出します。承認まで 2 ヶ月程度かかると HP に書かれていましたが自分の場合は 1 週間程度で許可がおりました。早めに申請することをお勧めします。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health : 副鼻腔炎が慢性気味だったため、日本で薬を多めにもらいそれを持っていきました。また、解熱剤も多めに持っていきました。多めに備えておくと思心だと思ひます。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance : 大学から案内されるもので基本的な項目はカバーされているので問題ないと思ひます。
■ 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 : 所属する事務室にメールで連絡をし必要な書類をいただき、記入の上提出しました。
■ 語学関係の準備/Language preparation : オンライン英会話、TOEFL や TOEIC の対策用の勉強を行いました。モチベーションが高い時に勉強する

環境を作っておくと良いと思います。

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	295,000 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)	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:

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

家賃/Rent	91,000 円/JPY
食費/Food	25,000 円/JPY
交通費/Transportation	9,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments:

これに加えて、休暇中のヨーロッパ旅行にお金を使いました。

■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:

JASSO

■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:

- ・Big Data in Media Technology/7.5
- ・Modern Methods in Software Engineering/7.5

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

15 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 :
4 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2026 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 :
グローバル化が叫ばれる世の中ですが、ずっと日本で暮らしてきた自分にとってあまり実感の湧くものではなく机上の話でした。しかし、留学先で世界中の人と交流し、多くの国を回中で世界を身近に感じる事ができるようになりました。この経験をもとに、今後のキャリアを磨いていきたいと考えています。
■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 :
漠然とグローバルな環境で働きたいと考えていましたが、そのイメージがより鮮明になりました。物理的に海外で働くのか、グローバルな市場相手に戦うのか、グローバルなメンバーと仕事をするのか、さまざまな関わり方があると思います。同時に日本の良さについても考える時間が増え、自分は日本が世界に対してできること、という軸で今後のキャリアを形成していきたいと考えようになりました。
■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 :
視野は確実に広がると思います。ただ闇雲に視野を広げても迷子になってしまうので、ある程度の自分の軸をあらかじめ持っておき、それをどう変化させていくのかというスタンスの方が短い期間の留学では効果的なのではないのでしょうか。
■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、現地でインターンシップに参加した、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、起業
■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 :
住む場所も、周りの人も日本とは全然異なる環境で生活することは自分を見つめ直す上で良い経験になると思います。留学生活は場所にもよりますがそこまで忙しいものではないので、ここまで急いで人生を生きてきた人にとってはより効果があると思います。色々な人の話を聞き、納得する選択をしていただければと思います。
■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

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: 2024/1/23

■ID: A23106

■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: スウェーデン王立工科大学(KTH)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/8/22 ~ 2024/1/15

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 情報理工学系研究科電子情報学専攻
修士課程

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 修士1年

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

申請締め切りの1ヶ月くらい前に友人から教えてもらい、参加を決めた。得られるものが大きいし、何よりとても楽しいので、目的や目標がない人にこそ留学にいてほしいと感じる。

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 / 修士1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:

2024年/Academic year / 修士2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:

海外の大学は基本的に秋スタートのところが多いため。

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:

Big Data in Media Technology/7.5

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

グループワークが多く、作業量も多い。一つの授業が1週間で3日くらい開講される。

■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 / 1~10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:

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:

取り組んでいない

■ 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 :

機会を見つけれなかった。スポーツなどは機会があれば取り組むのがいいと思う。

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

ヨーロッパは LCC が発展しているため、週末などでふらっと海外旅行に行ける。10 カ国くらい旅行に行った。

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

■ 設備 /Facilities :

図書館はあまり広くない。学内にジムがあり、契約すると使える。毎日イベントもやっていそう。食堂は 1,300 円くらい。Wi-Fi は eduroam が使えるので、日本にいる時から登録しておくと思う。

■ サポート体制 /Support for students :

8 月から、セメスターが始まるまでの3週間の間英語のクラスが開講される。英語力の向上はもちろんのこと、友達もできるので絶対参加すべき。8 月中はずっと留学生向けのイベントも開催されているので、できる限り参加した方がいいと思う。

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。ただ、寮が足りておらず、寮に入れなくて自分で facebook で家を見つけていた人もいた。

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

外食はとても高いので、普段の食事は多くの学生は弁当を作って持ってきている。夏は日差しは強いが、汗はかかないくらいの暑さ。冬は-15℃くらいになるので、防寒の服を持っていったらいいと思う。(向こうで買ってもいいと思う)大学は首都の中心地に近く、遊びに行きやすい立地だと思う。

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

基本的にクレジットカード社会なので、念の為にいくつかクレジットカードを持っていくといいと思う。スウェーデンは現金を使ったことはなかった。海外旅行するときに現金社会の国もあるので、キャッシングができるクレジットカードだいいと思う。

■ 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 :

治安は非常に良い。冬は日照時間がとても短く気分が落ち込んできやすいので、なるべく外に出るようにした方がいいと思う。ビタミン D の摂取もおすすめされている。スウェーデンはどこでも買えるので持っていく必要はない。

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 :

これまで東大で履修した単位の証明書。留学先の大学で取りたい授業の予定表。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
スウェーデンは日本人はビザは必要ないが、3 ヶ月以上の滞在のために滞在許可書が必要。大使館で申請してから3 週間くらいで届いた。5 月くらいに大使館で留学する人向けのガイダンスがあるので参加すべき。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
解熱剤は持って行ってとても助かった。狂犬病は流行っていないはずだが、打っておくと安心だと思う。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
東大から紹介があった保険に加入した。
■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 :
事務に留学申請の書類を提出した。
■語学関係の準備/Language preparation :
英語力はあるに越したことがないので、できる限り勉強した方がいい。ただ、向こうで学ぶでもいいと思う

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	260,000 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)	30,000 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	80,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	15,000 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 :	
JASSO	
■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 :
Big Data in Media Technology/7.5
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
4 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 :
4 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 :
8 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2026 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 :
ヨーロッパ人のコミュニティなどに入っていくのが難しく、気後れしてしまったのが後悔として残っている。留学中は恐れずに色々トライしてほしい。
■ 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 :
海外で暮らすのも悪くないと思うようになった。
■ 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 :
就活のために卒業を 1 年伸ばすことにしたが、ストレートでも卒業できたと思う。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
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) :
専門職(法曹・医師・会計士等)、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 :
とにかく全てを楽しんでください。恐れずに行動していただければいい留学になると思います。
■ 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 :
大学のウェブサイトが便利だった記憶があります。

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: 2024/7/11

■ID: A23199

■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: スウェーデン王立工科大学(KTH)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/8/22 ~ 2024/6/3

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学系研究科都市工学専攻

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 修士1年

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

海外に1年も滞在できるチャンスはこれが最後かもしれないと思ったため。元々いつか海外に長期で滞在したいと思っていた。コロナの影響で学部時代に行けなかったので、就活に影響の出ない修士1年の夏からの時期を選択した。具体的なプランを考え出したのは留学の1年前から。

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 / 修士1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:

2024年/Academic year / 修士1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:

1年落とせば就活に影響がないと思ったから。

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:

- Governance of Land and Water/7.5
- Decision Theory/7.5
- Modeling of Water Systems/7.5
- Swedish Society, Culture and Industry in Historical Perspective/7.5
- Swedish A1 for Engineers/7.5
- English for Employment/7.5

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

指定された文献を予習した上で、授業内でディスカッションを行うという形式が多かった。またグループワーク形式の授業も多かった。

■ 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 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 :
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 :
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 :
2 学期目が終わった後、3 週間ほどエコビレッジに滞在してボランティアを行った。トビタテの奨学金を受給するための実践活動の一部として活動した。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
ヨーロッパ各地に旅行していた。格安航空とドミトリーを活用して円安の中でもできるだけ多くの場所を訪れた。

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

■ 設備/Facilities :
綺麗な図書館があったが常に満員状態だったのであまり行かなかった。キャンパス内にジムがあり、会員になって通っている人も多かった。食堂は高いので利用せず、弁当を持参していた。キャンパス内は大学の Wi-Fi があったのでそれを使っていた。
■ サポート体制/Support for students :
利用していないがカウンセラーのサービスがあったと思う。

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, ホームステイ
■ 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 :
学生寮最初は寮が用意できないと言われたのだが、渡航直前になって KTH からあてがわれたキャンパス内にある学生寮。新しく個室のアパートタイプの寮で、学生間の関わりはさほどなかったがとても住みやすい場所だった。キッチン、バスルームも全て備え付けだった。ホームステイ Facebook で見つけた間貸しで部屋を借りた。バスルームはほぼ専用のものがあり、キッチンは共有していた。キャンパスまでは 1 時間ほどかかり遠かったが、家賃が破格に安いこと、オーナー家族が良い人たちだったことから満足していた。前述の学生寮の家賃が高かったためここに引越し、2 ヶ月ほど滞在した。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候夏の気候はカラッとしていて最高だが、秋から春は曇りや雨の日が多い。特に秋から冬にかけて日照時間がどんどん短くなり、天気もずっと悪い日が続いてメンタルがきつかった。秋から冬は 10 日に 1 度ほどしか天気のいい日がなかったため、太陽が少しでも出ると感動していた。ビタミン D を摂取すること、できるだけ人と過ごすことをお勧めする。大学周辺の様子大学はストックホルムの中心部に位置し、最寄りの駅が 2 つあり中央駅までも歩いて 30 分ほどで便利な場所にある。交通機関ストックホルム市内は地下鉄・

電車・バス・トラムが全て SL という 1 つの会社で運営されている。チケットは 1 回券が学割で 400 円程度で、75 分間は乗換し放題だ。1 回券は高いのだが 1 ヶ月定期は 10,000 円程度で全ての交通機関に乗り放題なので、定期を買っている人が多かった。食事外食は高い割にあまり美味しくないの自炊が中心だった。中央駅に大きいアジアンマーケットがあり、値段は張るがたいの調味料は手に入れることができた。

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

Wise のアカウントを日本で作り、支払いほぼ Wise で行った。またその他にクレジットカードを 2 枚持っていた。

■ 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 :

ストックホルムは近年犯罪が増えていると言われているが、体感の治安は悪くなかった。中央駅でたまにパレスチナ関連のデモをやっている時があり、そのような場合は近づかないようにしていた。しかし郊外には治安が悪い場所もあるらしいので、住む場所を決めるときには CrimeMap などを参考にすると良いと思う。冬の気候はメンタルにきたのでスペインや南フランスなど地中海沿いに旅行してリフレッシュした。ストックホルムはもちろん日本ほど安全ではないので、カフェやレストランでも貴重品は常に持ち歩く、後ろポケットにスマホを入れないなど基本的なところは気をつけた方が良い。

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 :

派遣先の大学の指示に従って履修登録をした。メールで詳しく手続きを教えてくれたので難しくはなかった。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザを取得。2 週間程度で取得できたが早い方だと思われる。オンライン申請の後スウェーデン大使館でパスポートの登録をする必要があった。申請にあたって十分な銀行預金があることを証明する必要があったので、両親に頼んで口座にお金を移してもらった。6 月後半からスウェーデンはバケーション期間に入り手続きに時間がかかると予想されるので早めに申請するのが良い。

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

渡航前に親知らずを全て抜いた。歯科治療は海外保険に含まれていないので親知らずの問題がある人には渡航前に処置することを強くお勧めする。受けていなかったワクチンを接種した。低用量ピルを 1 年分処方してもらった。3 ヶ月分以上の処方保険適用外になるので、渡航前に安価なジェネリックのものが合うか試し、合ったものを購入した。花粉症なので目薬を処方してもらった。常備薬として風邪薬、酔い止め、胃腸薬などを持って行った。

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

大学指定の保険に加入した。

■ 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 :

留学届を提出した。1 年間遅らせる予定だったのでそのほかの準備は特にしていない。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

英語はうまければ上手いほど良い。自分は渡航前にやる気がどうしても出なかったのだが、できるだけ英語のレベルを上げてから行けばよかったと後悔した。

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	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)	90,000 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	105,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	
旅行費等は含まれていないヨーロッパのインフレと円安の進行で予想していたよりもかなり高くなった。2018年に留学していた人は同じ学生寮でも月 80,000 円ほどで住むことができおり、コロナ前に比べて全ての物の値上がりが起きている。	

■ 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 :	
トビタテ！留学 JAPAN15 期日本学生支援機構 第 1 種奨学金	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
210,000 円	
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
150000 円 スカンジナビア・ササカワ財団	
■ 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, 知人から聞いた。	

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 :
・Governance of Land and Water/7.5 ・Decision Theory/7.5 ・Modeling of Water Systems/7.5

■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
10 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 :
22.5 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 :
2 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2026 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 :
意義としては、西洋社会に対するぼんやりとした憧れをなくすことができたこと。どこの国もそれぞれに良い面と悪い面があり、それぞれの問題を抱えており、それをきちんと理解した上で自分に合った国に住むことが大事だと感じた。留学前は日本に対して衰退していく国だというネガティブなイメージを持っていたのだが、留学を通じて日本の良い面にたくさん気づくことができたのは収穫だった。留学中に円安とインフレが進行してなかなか生活が厳しかった。旅行代などを入れない生活費の合計も、2019 年以前に留学した人と比較して 1.5～2 倍ほどかかっていると思う。今後の相場がどうなるかはわからないが、2019 年以前の留学体験記の生活費は参考にならなくなってきている。
■ 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 :
外資系の企業で英語を使って働くことも選択肢に入るようになった。
■ 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 :
卒業が 1 年遅れること。しかしそれを補ってあまりある体験だと思う。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
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 コンサルティング、シンクタンク、不動産
■ 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 :
円安でなかなか留学が難しくなっていると思いますが、価値観を大きく変える体験になると思うので、チャンスがあるなら 3 ヶ月でも半年でも留学してみることをお勧めします。
■ 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 :
本学の留学体験記

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: 2024/3/4

■ID: A23200

■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-USTER.html>

■派遣先大学/Host university: スウェーデン王立工科大学(KTH)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/8/22 ~ 2024/1/15

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 経済学部経営学科

■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?:

学生のうちに、海外で生活するという経験をしたかった。

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:

2023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:

2024年/Academic year / 学部5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:

学業と就職活動との兼ね合い。

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 society, culture and industry in historical perspective/ 7.5

・Marketing management/ 3.0

・Strategic management/ 7.5

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

最初の数ヶ月は授業の勉強のほかに英語の勉強を夜まで行い、次の日に友人と英会話して実践練習、というのをずっと繰り返していた。期末にはほぼ毎日テスト勉強に勤しんだ、その点は日本と変わらない。

■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:

1~3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、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 :
地元のサッカークラブで週末に練習に参加。language cafe に参加し、留学生と交流、お互いに言語を教えあったり、ボードゲーム等で遊ぶ。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
ヨーロッパ旅行

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

■ 設備/Facilities :
図書館、ジムは充実している。食堂は少し高め、舌にも合わなかった。Wi-Fi も問題なし、オリエンテーション日に設定する必要がある。
■ サポート体制/Support for students :
積極的に友人を作り、相談すべし。

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 :
ホームステイ
■ 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 :
Facebook で見つけたホームステイ。スウェーデンは慢性的な住宅不足で、KTH も例に漏れず寮の数が少ないため、私のように寮に入らないこともある。事前にいろいろ探しておくべき。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
11 月ごろからは太陽を見ることは少ないし、ずっと暗い。交通機関は発達しており、バス電車で基本的にどこにでも移動できる。物価が高いため、安いスーパーで食材を買って自炊するのがおすすめ。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
クレジットカードを使用した。現金は使用していない。
■ 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 :
深夜に 1 人で出歩かなければ、特に問題はないと思う。

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 :
個人情報、履修計画シラバスを読み込むこと。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
インターネットで申請、大使館で受け取り。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
日照時間が短いためビタミン剤を持っていった。留学前に歯医者に行った。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

大学から紹介されるものに入れば良い。

■ 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 :

派遣手続き、卒業年度を遅らせる手続きなど。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

オンライン英会話を行っていた。

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	180,000 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.)	12,000 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)	50,000 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新入生歓迎ツアー、ジムへの支払い。

■ 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	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 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 :

Go Global 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 society, culture and industry in historical perspective/ 7.5 •Marketing management/ 3.0
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
70 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 :
4 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) :
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 :
新しい環境で問題を解決する能力、相手を理解する能力が高まり、物事を考える視野が広がった。
■ 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 :
グローバルに働きたいと感じた。
■ 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 :
キャリア選択の幅が広がる。デメリットは特になさ。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
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 金融、商社
■ 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 :
絶対に行くべき。行かないで後悔するのは勿体無い。
■ 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 :
地球の歩き方

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: 2024/6/28

■ID: A23224

■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: スウェーデン王立工科大学(KTH)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/1/16 ~ 2024/6/3

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 学際情報学府学際情報学専攻 修士課程

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 修士1年

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

学部のころからおぼろげに留学をしたいと思っていたのですが、コロナや卒業研究などがあり踏ん切りが
つかなかったところで、最後の機会だと思って留学を決めました。

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 / 修士1 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 / 修士2 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:

就職活動の兼ね合いなどを考えたときに留学に参加できる最後のタイミングだったから。

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:

Machine Learning/7.5

Language Engineering/7.5

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

自分が取った授業は、課題がなかなか大変でした。授業期間中は二週間に一回はプレゼンしていたと思
います。

■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 / 1~10 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:

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 :
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 :
大学が主催してくれているイベントにはなるべく参加していました。またスウェーデンのイベントにも日本語カフェで知り合った友人たちとそれなりの頻度で参加しました。日本では体験できないことも多いので、貴重な時間でした。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は友人の家に遊びに行ったり、ストックホルムを散策したりしていました。長期休暇になると他のヨーロッパの国々に旅行へ繰り出していました。

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

■ 設備/Facilities :
食堂を除き、大学内に十分なほどの施設がそろっています。ご飯関係だといわゆる食堂はありませんが、レストランはあります。一食 1,500 円は少なくともしますが.....。
■ サポート体制/Support for students :
学生団体の主催で歓迎イベントがーか月間にわたり開かれると思うので、参加することをおすすめします。そのほかには毎週月曜日の 12 時から日本語カフェが図書館で開催されており、そこに行けば日本に興味のあるスウェーデン人や、他の大学から留学に来た日本人などと交流が持てます。

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 :
キャンパスから少し離れた学生寮に住んでいました。そこは 12 人がキッチンのみを共有するというタイプの寮であり、留学先の大学以外にも集まっていて、快適に生活できると思います。わたしは大学からの紹介でそのまま入寮しましたが、大学からの紹介での抽選に落ちた場合は積極的に大学にコンタクトを取る必要があるみたいです。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
冬はとにかく寒いです。日が短いことは思っていたよりも心配する必要はないですが、防寒対策ならびに雪の対策はしっかりとしていくことをおすすめします。5 月ごろからは徐々に暖かくなりますが、半袖が必要になるのは 6 月半ばくらいからです。春先から日が長くなり、5 月以降は真っ暗にならないので、できるだけ遮光性の高いカーテンを買うことをお勧めします。交通機関は整っており、アプリ上ですべて決済できるので楽に移動できます。食事は外食をするとやはり値が張ります。あまり食に楽しみがないと言われる国ではありますが、意外と美味しくて手が届くお店も多いので、ぜひ街歩きを楽しんでください。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
わたしは Wise という海外送金サービスを使っていました。しかしながらヨーロッパ圏では Revolut という送金サービスの方がメジャーなようなので、あたらし口座を開設するのならば、後者をおすすめします。他

にクレジットカードを3枚ほど持って行っていました。現金はほとんど使う機会がないです。

■ 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 :

治安はとても良いと思います。日本と遜色なく、深夜でも不安なく歩け、地下鉄を使えるほどです。とはいえ、宗教や移民関係の問題はスウェーデンにもあるようで、そういった施設に近づかないなどの注意を払う必要はあるでしょう。

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 :

東大に出すもののほかには主に寮の申請が必要になる。基本的に抽選だと思うが、寮の割り当ての方法はブラックボックスになっているので、なるべく早く手続きしたほうが良い。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

領事館に対しての申請が必要になります。この際に銀行口座に十分な金額のお金があること、海外保険に加入していることを証明する必要があります。冬からの場合、大学からの保険を受け取ってからの申請で十分に間に合いました。スウェーデンではスウェーデンに入学したのちに移民局を予約し、移民局に行って在留カードを受け取る必要があります。移民局は混みあっているので早めの予約をおすすめします。

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

日本から常備薬を一通り持っていきました。風邪薬等はスウェーデンでももちろん購入できますが、スウェーデン語で販売されているケースが多いのでなるべく日本から持ってくることをおすすめします。春先には花粉症の症状が出る人もいるみたいなので、もし花粉症が心配な方は花粉症の薬も持って行った方が良いでしょう。予防接種は特にしていません。

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

東大からの指示通りに申請しました。基本的にそれで十分だと思います。留学先でレンタカーを借りるなどの場合には、別途しっかりと保険を申請したほうが良いです。

■ 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 :

申請に際して事務の方の承認が必要だったため、事務の方には何度か伺いました。また留学後自身の履修や卒業がどうなるのかについて、相談させていただきました。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

英語については基本的に日常コミュニケーションに支障がない程度できていたと思います。スウェーデン語については、全く何も知らない状態で行きました。ストックホルムで生活する分にはスウェーデン語は全く必要ありませんが、多少理解できると生活により彩りが加わると思います。

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	160,000 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)	80,000 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	70,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	15,000 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 :	
JASSO	
■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 :	
Machine Learning/7.5	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
18 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 :	
2 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) :	
2026 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 :

日本とかなり異なるプログラムが用意されているため、東大と海外の大学院にどのような差があるかを比較できるようになったことが一番良かったことである。留学先でできた友人たちが、どのようなキャリアプランを描いているか、人生観を持っているかを聞いたのもよかった。
■ 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 :
海外では海外なりの大変さはあるが、ある程度マイペースでもなんとかなる世界があるということを肌で実感できた。
■ 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 :
留学によって海外で働くということが現実的な選択肢として芽生えたことはメリットの一つだと思う。一方で日本での就職活動は難しくなることは間違いない。
■ 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、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):
研究職, 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 :
行けるチャンスがあるのならば、ぜひ参加すると良いと思う。よく言われるように留学しても大して人生観は変わらないかもしれないが、留学しないと自身がその体験をどう捉えるかは分からないままであることは間違いない。
■ 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 :
スウェーデンに関するトラベルブックはいくつか購入した。

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: 2024/7/12

■ID: A23225

■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-USTER.html>

■派遣先大学/Host university: スウェーデン王立工科大学(KTH)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/1/16 ~ 2024/6/3

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 学際情報学府学際情報学専攻先端表現情報学コース

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 修士 1 年

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

動機将来、ヨーロッパで暮らしたいと思っており、その体験がしたかったから。いつ決めたか B4 の頃に思っていたが、M1 前期からの留学は研究への影響が不安だったため、M1 後期から半年間の留学とした。

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 / 修士 1 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 / 修士 2 年/University year / S2 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:

B4 の頃から、いつか留学をしようとは考えていた。修士過程の研究の目処が立たなかったので修士 1 年の夏からの留学を避けた。その結果、修士 1 年の終わりからの留学となった。博士進学を予定しており、留年したくなかったので半年間の留学とした。。

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:

Haptics/7.5

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

学習 KTH の修士課程は、M2 の前半までがコースワークとなっており、修論は M2 の後半しかありません。そのため、学生も教員も授業へのモチベーションが高いです。一つの授業が、講義、輪講、ワークショップ、実験など複数の要素で構成されていて面白いです。研究日本での研究を 1 人でやっていました。

■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 / 1～10 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 :
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, 言語交換、散歩、旅行
■ 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 :
言語交換…日本語を学習している学生と、日本語英語の言語交換をしていた。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
旅行スウェーデンにはあまり娯楽がなく、原っぱでピクニックをしたり、森の中を歩いたり、海で泳いだりしていました。

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

■ 設備/Facilities :
各学部ごとに学生が経営しているパブがあります。学生自治会の権力が強く、さまざまなイベントが行われたり、その建物があつたりします。
■ サポート体制/Support for students :
大学本部から特段サポートはありませんでした。相談すれば窓口等はあると思います。日本語学習者が集まる日本語言語カフェが人気で、日本人コミュニティもそこで形成されていました。そこで友達もできました。

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 :
Lappis という名前の学生寮団地の Corridor room 各 Corridor に 10 人くらいの学生が住んでおり、キッチンのみが共有で、部屋やバスルームは個室。マンションのような形。部屋にはベッド(マットレスあり、布団は無かったので IKEA で購入)、机、椅子、棚があつた。キッチンには調理器具など一通り揃っていた。大学経由で契約した。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候 1 月は、マイナス 10 度くらいの日々だった。寒い日に屋外に出る際は、ヒートテック極暖+シャツ+シャツ+ウルトラライトダウン+ダウンジャケットを着ていたの凍えずに外を歩くことができた。5、6 月は暖かくなり半袖でもよかった。半袖を持っていなかったの現地で購入した。交通機関メトロとバスを使うことになる食事外食でも自炊でも物価が高い。ラーメン屋と寿司屋はたくさんあるが、スウェーデン料理のレストランは少ない。日本の食材は、AM Store や Japanska torget で買うことができる。私は、食材を何も持っていなかったが困りはしなかった。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
ソニーバンクウォレットが両替レートがよい現地で友達同士での送金には revolut などのアプリが使われていた。登録にマイナンバーカードが必要だったので持っていくか日本でアカウントを作っておくと良い。

■ 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 :

治安とても良い。夜に女性が1人で歩いていても何の問題もないくらい治安はよかった。怪しい場所や治安が悪そうな場所、場面にもストックホルムでは一度も遭遇しなかった。医療自分がかかっているのではないので詳しくはないが、周りの友達の話では、深刻な人手・財源不足のせいで、日本のように気軽に病院に行くことはできないようだった。

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 :

KTH の留学生向けページをよく参照する。特段に用意が難しい書類は無かった。寮の申請も案内通りに行った。春学期は余裕があるのか全員が寮に入ることができた。夏学期は入れない人が多いらしい。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

留学用の Residence permit 申請から1週間ほどで大使館訪問の日があり、それから1週間ほどで書類が届いた。3ヶ月かかるなどの情報もあったが、想像より早く手続きが進んだ。Residence permit の有効期限はプログラム終了に合わせて設定することになるが、日本のパスポートの場合、そこからさらにシェンゲン内ビザ無し滞在ができる期間まで滞在することができた。たとえば私の場合、6/3 にプログラムが終了し、6/17 に Residence permit が期限切れとなったが、6/28 にヘルシンキから出国することができた。

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

健康診断や予防接種は受けていない。風邪薬は多めに持っていくと良いと思う。私は病院に行かなかったが、スウェーデンは医療の方針が日本と違い、軽い病気だと病院が受け付けてくれなかったり、救急医療でも待たされるなどの問題があると聞いた。

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

東大のプログラム指定の保険に加入した。

■ 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 :

(学際情報学府、M1 1月～M2 6月の半年、留年せずに卒業の予定で留学しました。)卒業要件に必要な行事は構想発表会のみでした。構想発表会はオンライン開催だったため、スウェーデンからオンラインで出席しました。ほかに必修授業や必要な単位は無かったので特に問題はありませんでした。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

出発前の語学レベル Reading C1, Listening B2, Speaking B1 後半 Writing B2 後半オンライン英会話を1年程度やっていたまた、東大工学系の KTH との言語交換プログラム、文化交流プログラム東大留学生支援室の言語交換プログラムなどに参加していた。

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	170,000 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)	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:	
航空賃は、往路(Turkish Airlines) 12 万円、復路(Finnair+JAL) マイル+5 万円	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period:	
家賃/Rent	70,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:	
合計額を滞在した 6 ヶ月で割ったものです。家賃は、大学の寮(Lappis)の家賃で、4,900SEK (1SEK=14.9JPY)でした。日本円での金額は、円安で値上がり傾向にありました。食費は、朝夕はほとんど自炊でした。昼はスーパーで買ったり、弁当を作ったりしていました。物価の例: 学内のカフェテリア (95sek=1,400 円)、学内にあるビュッフェ(120sek=1800 円)、ハンバーガーショップの学割セット(65sek=975 円)、スーパーのサラダバー(70sek=1,050 円)など。交通費は、ストックホルムでの移動定期券のみを計上しています。旅行費は含まれていません。娯楽費は、旅行費がメインです。その他に、生活雑貨費(家具(布団、掃除道具、消耗品)や服など)が月換算で 2 万円/月ほどかかりました。合計で月 19 万円程度です。留学金のための奨学金を受給しなかったのは、併給できない奨励金を受給していたためです。	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad:
受給しなかった。
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships:
■受給金額(月額)/Monthly stipend:
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?:

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:
Haptics/7.5
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad:
22 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:
2 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 :
1 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 :
「豊かな生活」を知ることができたと思う。東京のような競争の激しいところで夜まで働くのが良いことだと思っていたが、人の少ないところでほどほどに頑張るのも良い暮らしだと思うようになった。語学純粋な英語能力が高まったかどうかははっきりとは分からない。しかし、分からないことは分かるまで聞く、挨拶をする(たとえば寮で人とすれ違ったときやスーパーのレジで店員に会うときなども必ず挨拶をする)、などの気持ちや習慣の変化はあったと思う。
■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 :
元から、ヨーロッパに住みたいと思っていたが、その思いがより強くなった。
■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 :
メリット海外でのキャリアを現実的なものとして考えることができる。デメリット留年せずに卒業を目指す場合、必然的に研究に使える時間が減るので、研究進捗への遅れは発生する。
■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 博士課程進学
■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 :
気軽に行くと良いと思います。実際、ヨーロッパ内では交換留学の協定が強く、気軽に1学期だけ他国に留学に行く人が多いです。また、スウェーデンの春は最高です。
■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 :
同じ時期に留学した日本人が作ったページです。家探しについてまとまっています。https://sunny-judge-8ed.notion.site/2023-KTH-55e4dff75ea4863b12cceda3bd5171d?pvs=4

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: 2024/6/19

■ID: A23226

■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: スウェーデン王立工科大学(KTH)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/1/16 ~ 2024/6/3

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学系研究科システム創成学専攻 修士課程

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 修士1年

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

2023年の4月に留学することを決め、5月末に申請をした就活や卒業時期を延ばすかどうかなど悩んだが、色々悩む前にまずは手続きをした結果的に自分の思い通りのスケジュールになっている(卒業時期を延ばさずに修士を卒業し、民間就職)ので、色々考える前にまずは動くことがとても大事だと思う動機は余り覚えていないが、学生期間が留学をするラストチャンスだと思ったこと、日本以外の国についての理解が浅いため、異文化理解力を深めたいと思ったことなどが主な理由。

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 / 修士1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 / 修士2年/University year / S2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:

留学を申し込んだ際の選択肢と進路の兼ね合いとして、春(冬)学期の1学期のみが現実的な選択肢だったため。

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:

- Search Engines and Information Retrieval Systems/7.5単位
- Software Reliability/7.5単位
- Software Engineering Fundamentals/7.5単位
- Technology-based Entrepreneurship/7.5単位

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

自分の所属したコース特有かも知れないが、グループワークがとても多かった。なにか課題をやるにしても、グループを組んで取り組むことがほぼ義務になっていたグループは先生側で編成する場合もあれば、自分で見つけてグループを組む場合もある授業は、出席が必須でない場合が多く、そもそも日数自体も多くなかった。

■ 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 :

4～6 科目/Subjects / 21 以上単位/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 :

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 :

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 :

日本語の言語カフェに定期的に参加した。

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

週末は、課題を消化する、寮にいる友だちと交流・遊ぶ、旅行に行くなどした。また、日本の研究室の研究も続けていたので、それに時間を充てる場合もあった。

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

■ 設備/Facilities :

図書館は全体の人数と比べると規模は小さいが、現代的な雰囲気設備も十分に揃っている Wi-Fi は eduroam を利用、混雑時は接続が悪くなる時は有線が全体的にそこまで問題はない。eduroam なのでキャンパス以外にも空港などで使えたりする。また、授業の建物に自習・グループワークできるスペースが多く存在しており、そこで勉強している人も多かった。

■ サポート体制/Support for students :

自分は特に利用せず説明を受けた限り、整っている方だと思う。

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 :

大学への申請時に同時に寮の抽選に申し込んだ、幸運にも第一希望が通った（人によっては全然希望が通らなかったり、最悪自分で住处を探さなければならないらしい）。地下鉄と徒歩で合計 25 分程離れた場所にあった。一般的に想像される寮というよりは、団地と言ったほうがイメージとしては近い。基本個室で、トイレとシャワーは部屋にあり（カーテンで隔てる）、キッチンが共用だった。家具はベッド・マットレス・机・椅子の最低限のものしか無かった（シーツ・枕・掛け布団は自分で用意する必要あり）。洗濯は、共用のスペースが有り、予約をしてそのスロットに洗濯・乾燥も済ますシステム。

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

気候について 1,2 月は本当に寒い。下着＋極暖のヒートテック＋シャツ＋スウェット＋ダウンを着ても尚寒い

レベルの日も多々あった。とにかく肌を外に出さない努力が必須、帽子・マフラー・手袋は言わずもがな必須。また、16 時ぐらいで本当にあたりが暗くなる。3、4 月はちょっとマシになるが、それでも氷点下に行く日はかなり多かった。結局ほとんどダウンは着ていた気がする。日照時間はこの時期から長くなり、4 月末の時点夜 9 時でまだ日が出ていた。5、6 月はようやく過ごしやすいく感じられるようになる。とはいえ、日本に比べれば当然寒い半袖 1 枚で一日中過ごすのは正直難しい、なにか羽織るものは常備するのが良いこの時期は日照時間がかなり長くなり、夜の 11 時でも明るく、やっと暗くなったと思ったらもう朝 2 時ぐらいには明るくなってしまいうので、睡眠の質が落ちたように感じる。アイマスクを持っていくのを推奨。全体的に他の国と比べると雪は多いが、大雨とかは少なかったと思う。ただ海が近いからか、とにかく風がとても強かった。大学周辺の様子基本的に住宅街？になっているので、治安は全く問題ない。景観も日本のそれとは違うので、眺めるだけでも楽しい。交通機関登校には地下鉄を使っていた。SL という名前のアプリケーションを使ってチケットを購入可能。チケットは QR コード方式で、一度有効にしてから 75 分間は、市内ならどこでも使えるというシステム。尚、クレカのタッチ決済でも乗車可能。食事外食は本当に高い、どんなに頑張っても一回の食事で 1,500 円を超えてしまう。コンビニで軽くサンドウィッチを食べるにしても、1,000 円近くになることもしばしば。KTH に関しては、学食という概念がないのもかなり困った。なので自炊せざるを得ない、大学に弁当を持っていっている人がかなり多かった。また、野菜取ることはかなり意識した。

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

現金は基本的にほとんど必要ない、カードが有れば大丈夫。カードもタッチ決済に対応している店がほとんどなので、タッチ決済対応のクレカを用意して、その上スマホでも使えるようにするとかなり楽。学生カードのクレカを日本でいつも使っていたので、それを使おうとした所たまに弾かれることがあったので、学生カードではないカード（デビットカードなど）を持っておくと安全。友達同士のお金の送金には、Revolut というサービスを使った。swish というサービスもあるが、これはスウェーデンの口座や電話番号がないと使えなかったもので、使わなかった（たまに swish のみでしか決済対応していない時があって、それは不便だった）。

■ 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 :

治安は事前に言われていたよりは全然問題なかった、日本とそこまで変わらず安心して暮らすことができた。意識しないとずっと部屋に引きこもることもできてしまうので、できるだけ国籍問わず人と話すことを意識した。

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 :

かなりややこしかった。以下のサイトにまとめた

<https://note.com/ziosan/n/n14bc2b3d0cff>

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザを取得、基本的には保険の手続きが終わり次第取り組むのが良い。スウェーデンの移民局のサイトで色々と申請を行う手続きには大体 1 ヶ月かかった。以下のサイトに記載済み。
<https://note.com/ziosan/n/n14bc2b3d0cff>

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

歯医者に行ったほうが良いとは聞いていたのでそれは行った。また、普段使っている塗り薬を皮膚科から多めにもらうなどをした。

■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
基本的に大学側で提供された保険に加入、授業期間よりも少し長い半年分の保険を購入した。
■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 :
基本的に単位互換しないことを前提に単位を取りきることを推奨されたのでその言葉通りに実行。また、授業は A2 の途中からだったので、研究室で対応できる必修の単位以外は、A1 までで取りきった。
■語学関係の準備/Language preparation :
TOEFL スコアは 80 点台出発前 1 か月前から DMM の英会話を実施して、英語力向上というよりは、英語を話すハードルを下げるようにした。

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	220,000 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)	46,090 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	75,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	70,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
交通費は、旅行時空港までの移動を含む、基本普段の移動娯楽費は、旅行含む	

■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 :	
JASSO	
■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 :
- Search Engines and Information Retrieval Systems/7.5 単位 - Software Reliability/7.5 単位 - Software Engineering Fundamentals/7.5 単位 - Technology-based Entrepreneurship/7.5 単位
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
30 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 :
30 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 :
2 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 :
留学先の KTH は、留学生の割合が多く、非常に多くの国籍の人と関わることになるので、友達にならなくともその国の事情であったりどんな人生を歩んできたのかを聞けるだけでも、自分を客観視するとてもいい機会になる。また、海外の人たちがどれぐらいのスキルを持っているのか、自分は周りと比べてどれぐらいやれるのかも肌で感じる事ができる。具体的なスキル向上というよりは、今後の人生や自分のやりたいこと、日本でやるべきことなどを考えたり悩んだりするのにとても良い時間だったと感じている。
■ 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 :
自分は留学前に就活を終えてしまったので、そこまで影響は無かった。とはいえ、多くの国の人とグループワークする体験はもし自分が海外で働くうえでの立ち位置、振る舞いを考えるいい機会になった。
■ 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 :
自分の場合は、留学前に終わらしてしまったので、その分就職先の選択肢が減ったというのはデメリットになり得るが、それ以外は特にデメリットはないと思われる。
■ 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 ソフトバンク株式会社
■ 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、おそらく周りから言われているほど人生を変える一発逆転のようなものではないですが、人生の視点や思考を深めてる良い機会だと思います。具体的な目標がなくとも留学をしたいと考えているのであ

れば、色々考える前に準備のために動き出しちゃいましょう。

■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 :

学 生 ビ ザ 申 請 に つ い て https://etias-web.com/sweden_visa/#sweden3-1<https://www.tomolog-studyabroadinfo.com/entry/2021/04/11/225106>