

報告書

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: 2023/6/16

■ID: A22088

■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: ルンド大学

■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: 教育学部教育心理学コース

■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?:

昔から海外には興味があったため大学入学時から海外留学は視野に入れており、大学2年秋の募集段階でサークル活動の継続是非を主として迷った結果、サークルなど当時東大で従事していた活動に全て一旦区切りをつけて留学をすることを決断しました。決め手としては、学部卒業後の進路選択に迷っており日本的な価値観を相対化してより広い視点から自らのキャリアについて考えてみたいという思いが強かったことや、当時日本での生活がかなり忙しかったため一旦そういった近視眼的なしがらみから解放されたかったことが挙げられるかと思います。

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:

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:

大学入学当初より1年間の留学を視野に入れており、進学選択やサークルでの活動が一段落するこの時期の留学が最も都合が良いと判断しました。

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:

- ・Inter-religious Relations: Conflict and Community in the Historical Past and the Lived Present/7.5
- ・Greening the Economy - Achieving the Global Goals/7.5
- ・Cultural Perspectives on Health, Lifestyle and Medicine/7.5
- ・One World, One Morality/7.5
- ・Entrepreneurship: Social Innovation - a Strategy for Sustainability/7.5

・Scandinavian Model of Equality - Gender, Class, Ethnicity and the Social Welfare State/7.5 ・Social AI Through the Looking Glass/7.5 ・Introduction to International Law/7.5 ・Swedish: Introductory Course for Exchange Students 1 - SUS A1
■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
もちろん授業によって多少のスタイルの違いはありますが、私が履修していた授業は概ね以下のような傾向でした。 ・生徒数: 20 人前後・授業時間: 1 週間に 1-2 コマで 1 コマあたり 2-4 時間。 ・授業形式: レクチャーが主体で、間に生徒同士のディスカッションや軽い発表などが挟まるような授業が多かった。授業によってはレクチャーよりも生徒による発表やグループワークがメインのものもあった。 ・予習: 毎回の授業の前にその授業のためのリーディング課題が提示されて、それをできる限り読んでくるように指定されることが多かった。分量は適量の時もあればかなり多い時もあり、どれくらい予習に時間と労力を費やすかは生徒によってもかなり差がある。 ・成績評価: レポートまたは試験で全て評価する(逆に言えば出席や授業態度などはほとんど考慮されない)ものが多かった。
■ 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 :
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 :
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 :
スポーツ
■ 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 :
地域のサッカークラブに入って活動していました。練習は週 2 で 1 回あたり 2 時間。シーズン中は週に 1-2 回試合がありました。日本の部活ほどは強度は高くないけれどそれなりにみんな頑張っていたので、個人的にはちょうど良い環境でした。チームメイトは半分ほどが留学生で、学部生からポスドクまで所属も様々だったのが面白く、あまりマイノリティ性も感じずに過ごすことができました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
友人と会う、授業の予習をする、サッカーの試合に参加する、海外旅行に行く、などの過ごし方をしていました。

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

■ 設備/Facilities :
図書館: 大学の総合図書館の他、各学部の建物それぞれに図書館があり、それなりに充実していました。全ての大学図書館の在庫を検索できるデータベースももちろんあり、レポートを書く際に重宝していました。 スポーツ施設: 私は利用しませんでした。ジムがいくつかあり、それなりの数の学生が利用していました。 インターネット環境: 大学の建物内・建物付近は Wi-Fi が問題なく通じます。 その他: Nation という制度が特徴的です。平たく言えば学生自治会のようなもので、ルンド大学におそらく

13 の Nation が存在し、基本的に全ての学生がいずれかの Nation に所属することになります。それぞれの Nation にはスウェーデンの各地域の名前が冠されています。Nation に所属すると、基本全ての Nation が主催するランチ・パブ・クラブやその他イベントへの入場や参加が可能となります。どれだけアクティブに参加するかはその人次第で、私はあまりアクティブではありませんでしたが、ルンド大学の学生の活動的な雰囲気に触れるにはうってつけの場所です。

■ サポート体制/Support for students :

語学面・学習面: 大学のアカデミックライティングなどのサポートセンターはあるようです。大体の授業のイントロダクションで案内があります。私は利用しませんでした。

生活面・精神面: 留学当初に精神面で多少の不安を抱えていたこともあり、ルンド大学のヘルスセンターのようなところと連絡をとってストレスマネジメントのプログラムを多少行なっていました。大学のヘルスセンターのようなところであれば、自分からきちんとアプローチすればそれなりのサポートはしてくれると思います。また、より日常的なサポートで言えば、他の日本人留学生に悩み相談をしたり、寮の友人にその日の予定やあったことを話したりするなどの些細なことがとても役に立ったと思います。やはりどうしても一人でいると塞ぎ込んでしまうことも多いので、気軽に雑談したり悩み相談できる友人が少しでもいると生活のストレスは非常に軽くなると思われます。

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 :

宿泊先はキャンパス内(といってもルンド大学は街全体に大学の建物が点在しているため市内といっても違いはありませんが)にある寮でした。コリドーと呼ばれるスタイルの寮で、キッチンのみ共用、部屋とトイレ・シャワーは個人のものがあります。お皿や料理器具などキッチン用品も全て共用でした。寮の地下にランドリールームもあります。一つのキッチンシェアし生活を共にする人は12人程度で、人に恵まれたのもあり彼らとはかなり仲良くなりました。寮は、ルンド大学が紹介している Housing agent である AF Bostäder という機関を通じて見つけました。AF Bostäder で住まいを確保するには留学の直前に行われる lottery に応募する必要があり、運が良ければ優先的に住まいを選択することができます。ただし、ルンドは住まいの需要が供給に対して極端に多く、例年住まいの確保は非常に競争力が高くなっています。AF Bostäder 以外にもルンド大学公式の LU Accommodation やよりプライベートなウェブサイトである BoPoolen、また Facebook など複数の手段を駆使しながら早めに住まい探しを開始することをお勧めします。また住まいを見つけない学生の不安を利用した住宅詐欺も発生しているようですので、十分気をつけてください。

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

ルンドはデンマークのコペンハーゲンから電車で1時間圏内にある比較的小さな街です。大学都市であり、市内の人口の半数が大学関係者とも言われます。こぢんまりとしてはいますが生活に必要なものはほぼ全て市内で手に入るため、他の街までわざわざ買い物に出かけることはほとんどありません。電車で15分ほどのところにマルメというスウェーデン第3の都市があるため、大きめのイベントや遊びに行くときはそこまで出かけることもあります。一つ知っておいていただきたいこととしては、日本人留学生が多いです。ルンド大学自体はあまり日本の学生には知られていないと思われるため、あまり日本人がいないと想像していったのですが、他大学からそれなりの数の留学生が来ており、私が滞在していた時期の日本人留学

生数は 40 人とも言われていました。全員と面識があるわけではないので確実ではありませんが、気候は、夏は温暖かつ乾燥しており非常に天気の良い反面、冬は一転して気温が下がり、晴れの日も滅多に見られなくなります。最も寒いときは氷点下 15 度ほどまで下がり雪が凍りつくような日もありましたが、降るとしてもその多くは冷たい雨です。また、北欧の気候を説明する上で欠かせないのが日照時間です。夏は 22 時近くまで日が沈まず夜遅くまで明るい一方、冬になると午後 3 時前後には暗くなってしまい、夜の時間が非常に長くなります。そのため冬は、先に述べた悪天候と合わせて太陽を見ることがほとんどなくなるというて良いでしょう。他の方も書いていると思いますが冬はビタミン D の錠剤を摂取することを勧められます（ドラッグストアなどで売っています）。食事について。物価は全般的に日本と比べて高いので（他のヨーロッパの都市と比較すれば高すぎるほどではありませんが）、基本的に食事は自炊です。アジアからの留学生に大人気のアジアンスーパーが 1 軒あるので、日本米やインスタントラーメン、調味料などはそこで調達して日本の味を楽しんでいました（もちろん日本と比べればかなり高いですが）。ランチはそれなりにリーズナブルな値段で提供しているレストランも多いので、折に触れて友人とレストランにランチを食べに行くこともありました。カフェテリアを有する大学の建物も多く、そういったところで食べるのも一つの手ですが、個人的にはカフェテリアよりはレストランに行ってしまった方がコスパが良いなと思っていました。

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

・日常生活:ほとんどがカード払いです。現金を使用したことは数えるほどしかありません。現地口座を持っていると Swish という送金アプリを使えますが、滞在が 1 年未満だとスウェーデンの個人番号というものがもらえず、よって現地口座を開設できなので Swish は使えません。現金をどうしても使用したい場合（自分の場合、床屋さんでの会計や所属しているサッカークラブに登録料を払う際等）は ATM でのキャッシングで現金を引き出していました。ほとんどがカード払いになるため、限度額を拡張しておいたり複数枚持っておくなど、カードが使えなくなることがないように注意する必要があります。カードを複数枚持つ際は、VISA と Mastercard 両方持っておくと片方が受け入れられない場合にもう片方で支払いができるので便利です。私は VISA と Mastercard の 2 枚持ちでそれぞれ 30 万円を限度額に設定しており、それで留学中に問題に遭うことはありませんでした。

・家賃: 前述の AF Bostäder に、海外送金サービスである Wise を利用して毎月家賃を払っていました。

■ 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 :

治安は基本的にとても良いです。例えばカフェでバッグを席に置いたままトイレに行っても不安を感じないレベルには治安が良いです。おそらく大きくない学生街で顔バレするリスクがあることなどが作用しているのでしょう。ただし、自転車の盗難は多く、実際複数の友人が盗難被害にあっていました。中央駅前に自転車を放置しないようにする、自転車を停める際は丈夫なチェーンをかけておくなどしっかりと対策をとることをお勧めします。前述の通り冬はかなり寒く、天気が悪く、日照時間が短くなるので、自身のメンタルマネジメントをしっかりと行う必要があります。私の場合は、ビタミン D の錠剤を飲む（どれほど効果があったのかはわかりません）、読書に集中する、キャンドルを灯したりして部屋を居心地よくする、などでそれなりに楽しんで乗り切ることができました。友人と会って話すことももちろん大事ですが、会って話せる友人が多くないことがストレスになってしまう場合は逆に一人でマイペースにのんびり過ごすことを楽しむスタンスに切り替えるのも一つの手かなとは思いますが。病院のシステムは日本と比べてあまり優しくなく、緊急でない限り保険会社を通して予約を取ると診察予約が 1 週間先などになってしまうようです。また、複数の友人から評判を聞く限りでは、医師も日本と比べると親身ではなかったり、望んでいた処置を受けられなかったりすることも多いようです。それもまた大きな怪我や病気はしないことが一番かと思いますが、いざという場

合はルンドやマルメに大きめの病院はあるのでその点は安心かと思います。

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 :

ルンド大学の担当者からメールで送付されるオンラインの入学申請ウェブサイトを使用して手続きを行いました。ウェブサイトは全体的にわかりやすかったので特に苦労はしませんでした。ルンド大学への留学申請自体と同時に秋学期の授業の申請も一緒に行う形でした(春学期の授業の申請は留学中に行います)。必要な書類は、成績証明書、履歴書、志望理由書などです。作成にそれなりの時間はかかりますが面倒な手続きが必要な書類はなかったように思われます。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

Swedish Migration Agency (Migrationsverket) というところを通じてオンラインでビザの手続きを行います。私は 6 月後半に申請を行いましたが、許可が下りるまでに 1 ヶ月以上かかり留学直前になってしまいヒヤヒヤしたので、できる限り早めに手続きを行うことをお勧めします。手続きには留学に要する費用を確保できる証明を提出する必要がある(私の場合は奨学金の受給証明と銀行口座に十分な額を用意して口座残高の証明書を発行してもらいました)など、申請以前の段階で時間を要する手続きを踏む必要があるので、早め早めの行動が肝心かと思います。

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

COVID-19 のワクチンは 3 回接種しました。その他は特に行っていません。

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

東京大学から指定された東京海上日動の保険に加入しました。またルンド大学指定の無料の保険にも加入していましたがこちらは特に手続きは不要でした。

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

私は卒業を 1 年延ばし、留学中の 1 年をブランクとして留学前の履修の続きを留学後に行うという選択をしたので、東大の所属学部の授業等と留学生活がバッティングするようなことはありませんでした。留学前には学部の学生支援チームと連絡を取り、指定書類(留学許可願等)を提出しました。

■語学関係の準備/Language preparation :

大学1年時に受験し、留学の申請時にも利用した TOEFL のスコアは 101 点でしたが、基本的に受験英語しか得意ではなかったのでスピーキングのレベルが際立って低かったです。留学前の語学学習は特に行いませんでした。

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	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.)	3,900 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	2,000 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)	88,980 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	45,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	2,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
旅行費は月による変動が激しいのもあり娯楽費に含めませんでした、仮に平均をとって含めれば娯楽費はかなり高くなると考えられます。	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :
受給した
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
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 :
・Inter-religious Relations: Conflict and Community in the Historical Past and the Lived Present/7.5 ・Cultural Perspectives on Health, Lifestyle and Medicine/7.5 ・One World, One Morality/7.5 ・Entrepreneurship: Social Innovation – a Strategy for Sustainability/7.5 ・Social AI Through the Looking Glass/7.5 ・Introduction to International Law/7.5
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
34 単位/credit(s)
■留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :
12 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 :
26 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 :

陳腐ではありますが、世界が広がったと思います。今までの人生を通じて、また東京大学での学生生活を通じて、いかに似たベクトルの価値観を持った限られた人たちとしか関わっていなかったのかに気づかされました。それは Lund 大学の学生生活で他の国から来た人たちと関わり合ったことでも気づかされましたし、日本の他の大学からきた人々と交流する中でも気づきがありました。また、旅行でヨーロッパ圏外を含む様々な国に足を運んだことも自分の世界を広げるきっかけとなりました。今まで日本・東京大学で当たり前だと思っていたことがまったく当たり前ではない人々や場所があることを知って自らの価値観が相対化され、無数にある様々な価値観のうちどれを採用するかは自分次第で、自分には自分が最も居心地の良い場所に身を置く自由があるのだとも思えるようになりました。

■ 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 :

留学前から多少検討はしていましたが、ヨーロッパのマスターに進学したいという思いを強くしました。留学中の体験によってマスターで勉強したいと思えることができたこと(具体的には、イスラム圏に旅行に行ったことで宗教や開発といった分野への興味が湧いています)、Lund 大学の学習環境が非常によかったこと、マスターで勉強している他国の学生とたくさん知り合い、自らのスタンダードが変化したことなどが理由です。

■ 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 :

どのようなキャリアを歩むにせよ、留学で全く新しい経験をする事で新たな自分を垣間見ることができ、自分が何をしたいのか、何に向いているのかなどの問いに対してより納得感のある答えを持つことができるのは非常に大きなメリットだと思います。日本・東京大学では出会えなかった新たな種類の人々と出会うことで自分の選択肢を広げられることも魅力です。一方で、特に私と同じ時期に留学をする方で就職活動との両立をしたい方は、留学の後半から日本での就職活動にもアンテナを張っていなければならなくなるので、情報収集に困難を感じたり、留学・就職活動双方のモチベーションの維持が難しくなったりするというデメリットはあるかと思います。

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

自分の興味分野と近い研究を行っている大学の先生に面談を申し込んでお話を聞きに行ったりしました。

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

マスターに進学しようと考えています。その後は未定です。
ヨーロッパの文化や風土に魅力を感じたので、ヨーロッパでマスターを取ることを考えています。宗教・開発・紛争解決といったあたりのテーマに興味があります。

■ 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 :

もちろん留学の意義は人によって違いますし、ただ異国に行くだけではなくそこで何を体験し、それをどう解釈し、何を考えるかこそが大事だと思います。ただ、できる範囲で様々な経験をし、それについてじっくり考えることができれば、留学先で得られる学びというものは日本にいては決して得られない種類の新鮮で濃密なものになると思います。留学は必ずしも楽しいことばかりではなく、気分の乗らない日や恥ずかしい失敗をしてしまう日、そしてそれらより遥かに多い「普通の日」の連続です。ただ、良くない日に何を考え、

普通の日から何を学び取ったかこそが大事だと思いますし、逆風における自分の奮闘の方が楽しい出来事よりもずっと自分の記憶に残り、自分を成長させてくれると思います。一生に何度もできない経験だと思うので、ぜひ長期留学という選択を前向きに考えていただき、もし留学をするのであれば悔いのないよう1日1日を大切に過ごしていただきたいです。

■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 :

英語の勉強には TED Talk や Abroad in Japan というイギリスの人が日本について紹介する YouTube チャンネルを使っていたりしました。前者はスピーチ形式なので比較的フォーマルな英語のリスニング力が身につく、後者はイギリス英語やカジュアルな英語表現のリスニング練習になるのでおすすめです。海外の人々が日本についてどんなことを考えているかも知れるので面白いです。

報告書

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: 2023/5/30

■ID: A22089

■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: ルンド大学

■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: 新領域創成科学研究科環境システム学専攻(GPSS-GLI) 修士課程

■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?:

大学院に入学してからオンライン授業が続き、留学を考えるようになりました。修士なので、1年間も留学は少し迷いがありましたが、指導教員のサポートもあり、留学を実現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:

2022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 / 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:

入学を決めた際に最短で行ける時期だったから

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:

Packaging Logistics/7.5

Gastronomy: Sustainable Eating/7.5

Gastronomy: Sustainable Eating/7.5

Greening the Economy - Achieving the Global Goals/7.5

Environmental System Studies: Climate, Science and Politics/7.5

Political Science: Environmental Governance/7.5

Central and Eastern European Studies: Central Europe since the Fall of the Berlin Wall/7.5

Nationalism and Communism in Central Europe (Poland, Czech Republic, Slovakia, Hungary)/7.5

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

Packaging Logistics という包装と物流に関しての工学部の授業では、参考書を読みながら、実際にそれぞれの章に関連する企業のレクチャーや工場見学などができてとても充実していました。IKEA や Tetra Pak スウェーデンの企業の方々の話を聞いたのも興味深かったです。これは他の授業にもいえますが、グループワークが多くみんなで何かを成し遂げることの大切さを学ぶことができました。
■ 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 :
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 :
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
■ 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 :
ジムに加入してよく運動をしていました。公園や自然も多いためよく外で過ごしていました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
ヨーロッパの国々に旅行に行きました。

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

■ 設備/Facilities :
各部ごとに建物が分かれておりそれぞれ食堂やカフェがあり、作業スペースとして重宝しました。コーヒーも学割で安く飲めます。
■ サポート体制/Support for students :
学生生活の中では特に不満を感じませんでしたが、やはりビザと住居のサポートはもう少しあったほうが安心できたと思います。

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 :
アパートなどの賃貸
■ 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 :
大学側が紹介してくれる寮や賃貸は、競争が高くほぼないに等しいです。現地にある日本人コミュニティの Facebook ページよりアパートを紹介していただきました。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
春や夏はとても気持ちよく、冬は暗く寒いです。恋の市内はとてもコンパクトなので自転車があればどこでも行けます。食事は値段も高く、味もあまり満足するものがありませんでしたので、持参した日本食はとても重宝しました。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
日本のクレジットカードを使用しました。
■ 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 :

治安はとてもよく安心して生活することができました。冬は寒く暗い時期が続くので、ジムに通って運動することをお勧めします。そうしないと鬱になります。医療関係については予想と異なりました。何度か体調不良で病院への診察を試みましたが、最後まで見てもらう事はありませんでした。スウェーデンでは、熱や風邪などで診察する事はありません。なので事前に日本から薬など持っていくことをお勧めします。

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 :
志望動機と履歴書のようなものを提出しました。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
学生ビザを取得しましたが予想以上に時間がかかり、不安でした。早め早めの申請をお勧めします。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
ロキソニンや風邪薬やアレルギーの薬などは、1 年分を揃えて持っていました。では病院で診察してもらうハードルがとても高いため出来る限り日本から準備して行くことをおすすめします。持病がある場合は、英語の診断書を持参していくと安心かと思います。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学指定のものに加入しました。
■ 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 :
留学には指導教員や専攻長の承認が必要でした。余裕を持って準備することをお勧めします。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
もともとネイティブなので特になし

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.)	10,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	20,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	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	210,000 円/JPY
食費/Food	100,000 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 :	

子供を連れての留学だったので家族 4 人での金額です。

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

受給した

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

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 :

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 :

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 :

6 単位/credit(s)

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

2024 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

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

百聞は一見にしかず！

■ 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 :

自分が人生で何を重要視してるのかについて考えることが多くなりました。それは今後自分の人生を歩みたいのかを考えるきっかけにもなると思います。

■ 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 :

時差があるので、オンラインで日本の就活をする事はなかなか難しいとは思いますが不可能ではありません。

■ 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):

起業, 既に起業している会社を継続する

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

辛いことや大変なこともあります、それ以上に得るものがあると思います。ぜひチャレンジしてみてください。

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

過去の体験記

報告書

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: 2023/5/30

■ID: A22165

■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: ルンド大学

■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: 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?:

大学入学前から在学中の海外留学に興味がありましたが、新型コロナウイルスの影響や部活動が多忙だったこともあり4年生まで応募できずにいました。新型コロナウイルスが落ち着きを見せ始め、3年生の春に学年を一つ落として1年間の留学に応募することを決めました。学年を一つ落としての留学に両親が快く背中を押してくれたことも大きかったです。

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

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

留学

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

2023年/Academic year / 学部4年/University year / 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:

前年度は新型コロナウイルスの影響もあり、渡航可否が不明確だったため、4年S2タームまで東大で勉強してから留学した方が確実かつ、専門分野の知識も持ち合わせた状態で渡航できると考えたから。また、大学3年時までは部活動に打ち込みたかったため。

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:

- ・Environmental Studies and Sustainability Science: Concepts, Challenges and Approaches in Sustainability Studies/7.5
- ・European Business Law/7.5
- ・Global Business Responsibility/7.5
- ・Health Economics/7.5
- ・Entrepreneurship/7.5

• Innovation Management/7.5 • Economic Change, Labour Market and the Population/7.5 • Greening the Economy - Achieving the Global Goals/7.5
■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
授業は大きく Lecture と Seminar に分かれ、Lecture は講義、Seminar はディスカッションがメインの授業となります。各授業において、授業前に読んでおく文献が提示されるため、基本的には予習の比重が大きいです。日本の授業と比べて非常に Interactive なのが特徴的で、特に Seminar ではグループプレゼンテーションを求められたりすることもあるので、事前にグループで集まってグループワークに取り組む場面も多々ありました。履修した授業の中では、様々な国籍の生徒と6人1グループでスタートアップを考案する Entrepreneurship という授業が非常に印象に残っています(希望するグループは実際に立ち上げまで行うことも可能です)。途中過程で実際にスタートアップを立ち上げた経験のある方からアドバイス等を貰うことも可能で、海外の学生と協力しつつ、自分たちの力で1から事業を考案できたのはとても良い経験でした。
■ 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 :
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 :
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 :
地域のサッカーチームとバレーボールチームに所属し、それぞれ週 1-2 回練習を行っていました。アジア文化を発信する団体にも所属し、学期中はイベントを考案/運営していました。また、ビジネス分野にも興味があったため、ビジネスコンペティションやケースコンペティションにも募集を見かける度に応募/参加していました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
友達とスウェーデンの他の都市へ旅行したり、寮で一緒に食事を作って飲み会をしたりしていました。長期休暇にはヨーロッパの他の国にも旅行しました。

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

■ 設備/Facilities :
メインの図書館は平日 19 時と早めに閉まりますが、工学部と経済学部棟は学生証があれば 24 時間入室可能です。各学部棟/図書館には電子レンジやシンクもついていて、長時間勉強できる環境も整っています。ジムは Sparta と Delphi の寮内および街中に 24 時間営業のものが複数あり、値段も日本より安く使いやすいです。食堂は各学部棟に Cafeteria があり、たまに利用していました(1 食 1,000 円強です)。Wi-Fi は派遣先の大学から支給されるアカウントを利用することで Eduroam が利用できます。
■ サポート体制/Support for students :
渡航後最初の 2 週間の間にスウェーデン語の基礎の授業を受けることができ、学期中もスウェーデン語を履修することができますが、スウェーデンの方々は全員英語が堪能なので英語だけでも生活に困ることは

ないです。個人的に利用したことはないですが、学習面・精神面等のカウンセラーも大学内に多くいらっしゃいます。

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 :

アパートなどの賃貸

■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 :

Bopoolen という派遣先の大学から紹介された賃貸サイトを介して、学生 4 人向け/トイレ・バス・キッチン共有のシェアハウスを見つけました。他にも LU Accommodation という大学公式の学生寮と AF Bostader という寮運営会社の学生寮があり、前者は 5 月中旬、後者は 7 月中旬に抽選が行われます。LU Accommodation は募集人数も少ないため基本当たりませんが、後者は比較的母数があり当たりやすいです。寮はキッチン・バス含め完全個室か、キッチン/リビングのみ共用のコリドーのどちらかで、家具があらかじめついているものとそうでないものがあります。私は LU Accommodation は抽選に落ち、AF Bostader は抽選時期が遅すぎて外れた場合に滞在先無しで渡航することになるのが怖かったため、上記の物件に決めたのですが、寮内での他の留学生との交流や充実した設備(寮はかなり綺麗です)、立地などを鑑みて AF Bostader にしておけばよかったと後から思いました。仮に AF Bostader の抽選に外れて Waiting List に入っても、学期の途中で空室が出て部屋をゲットできることもあります。友人で留学当初はゲストハウスに宿泊し、空き部屋が出たタイミングで寮に移った人も何人もいました。また余談ですが、経済学部生であれば Sparta という寮か Delphi という寮が経済学部近くに近くおすすめです。

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

夏は日照時間がとても長くあまり暑すぎない良い気候ですが、反面冬は雨や曇りが多く日照時間も極端に短くなります。気温は 11 月ごろからかなり冷え込みます(体感的には札幌と同じくらいの気温でしょうか)。特に 12 月は悪天候に試験も重なって鬱になる生徒もいるそうなので、現地でビタミン D 剤を購入したり、運動したりして積極的に予防することをお勧めします。ルンド市内は自転車があればどこにでも行けますが、バスとトラムも走っています。自転車はセカンドハンドショップで安く売っています。Malmö や Copenhagen にも電車一本でアクセスでき、バスも電車も Skånetrafiken というアプリで事前にチケットを購入し乗車する形式です。食事に関してはルンド市内にはあまりたくさん飲食店があるわけではないので、基本自炊をしていました。日本よりは物価が高いスウェーデンですが、自炊であれば出費がとてつもなく高額になることはないです。

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

スウェーデンで銀行口座を開設するには 1 年以上の滞在が必要なので、交換留学に際しては口座を開設しませんでした。スウェーデンは世界一キャッシュレス化が進んでいる国ともいわれ、ほぼすべての場所でクレジットカードが使えます(逆に現金が使えない場所もあります)。日本の特定の種類のクレジットカードはスウェーデンの一部の店舗やサービスで機能しないことがあるので(上述の Skånetrafiken ではメインで使っていたクレジットカードが機能しませんでした)、無くした場合にも備えて、クレジットカードは発行元と紐づけ銀行を分散させて複数枚持っておくことをおすすめします。

■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 :

学生都市のため治安も良く、夜中一人で出歩いていても全く問題なかったです。大きな怪我や病気はしま

せんでしたが、スウェーデンの医療機関は日本と比べて待ち時間が長く、利用しにくい部分があると他の留学生から聞いたので、なるべくケガや病気等のリスクを伴う行動は避けることをお勧めします。冬場は悪天候と短い日照時間で気持ちが落ち込みやすいので、ジムに通ったり栄養のある食事をするようにして体調を崩さないよう気を付けていました。

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 :

Web 上のシステムで Statement of Purpose (志望理由書)、CV、前期に履修したい授業を登録。先方の指示に従っていれば特段難しい部分はないと思います。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

留学ビザを取得。2022 年 6 月 20 日に Web 上で申請を行い、7 月 23 日に入国許可通知がメールで届きました。大学からの受け入れ許可証、海外保険加入証明書、銀行の残高証明書、奨学金受給証明書の提出が必要。それぞれの書類が英語で書かれている必要があり、取得に時間のかかる書類もあるのでなるべく早い段階から書類を準備しておく方が良いです。Swedish Migration Agency のビザ認可プロセスはお世辞にも速いとは言えず、移民の状況等次第ではかなり時間がかかることもあるため、書類がそろった時点で 1 日でも早く申請を行うことを強くお勧めします。

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

歯の治療が一部しかカバーされないプランであったため、事前に歯科検診を受け、親知らずを抜いてから渡航しました。また常備薬もかかりつけ医に相談して 1 年分処方してもらい、現地にもっていきました。スウェーデンの医療機関/医薬品は留学生にとっては使いづらい部分もあるので、常備薬/市販薬を多めに持っていくことをお勧めします。

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

大学指定のものに加入しました。

■ 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 :

全学交換留学への応募にあたってゼミの教授に推薦文を書いてもらったほか、卒論提出届や演習単位分割申請などを学部の案内に従って随時提出しました。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL の点数(とくにスピーキング)があまり高くなかったため、夏休み中に英会話スクールに通ってスピーキングを練習しました。スウェーデンの学生はもちろん、他国からの留学生も英語のレベルは非常に高いので、TOEFL や IELTS の成績を伸ばすだけでなく、できるだけ英語に慣れ親しんで、英語での生活に対する抵抗をなくしてから渡航するとスムーズに留学生活をスタートできると思います。

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	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.)	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)	81,000 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 :	
ほとんどの教科書は大学の図書館で借りたり、コピーを取ったりすることができます。	

■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	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 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 :	
The Fung Scholarships	
■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 :	
・Global Business Responsibility/7.5 ・Health Economics/7.5 ・Entrepreneurship/7.5 ・Innovation Management/7.5	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
62 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 :	
18 単位/credit(s)	
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :	
2024 年 3 月	

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

まずは英語でのコミュニケーション力の向上を大きな成果の一つとして感じています。留学当初は自分の会話力になかなか自身が持てず、周囲との会話もおっくうな部分がありましたが、時間が経つにつれて英語力やコミュニケーション力がつき、授業や学外においてネイティブとも対話に会話できるまでになりました。また、ディスカッションやグループワークを重視する授業を通じて、自分の興味にある分野に対して、海外の学生がどのような考えを持っているのかを学べた貴重な機会でした。自分と異なる価値観に常に触れ続けたことで、自分自身の視野も広がり、ものごとの捉え方も柔軟になりました。

■ 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 :

留学先で多様なキャリア観に触れたこと、これまで訪れたことのない環境で生活することに対して楽しみを覚えたことで、留学前より柔軟にキャリアを考えるようになりました。留学に行くまでは学部を4年で卒業して就職し、同じ企業に10年単位で務めるのが普通だと思っていましたが、留学先では大学院まで卒業してから働く人の方が多かったり、一度働いてから大学院に戻る人も少なくなかったため、そうした環境に影響を受け、自分自身も日本ですずっと働く選択肢の他に、就職後に海外の大学院に進学したり海外での就労にも挑戦したいという気持ちが大きくなりました。

■ 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 :

学部を4年間(5年間)で卒業しての就職を予定している場合、学部3年(4年)時からの留学は、日本での対面の就職活動に参加できなくなるというデメリットがありますが、コロナ禍以降企業もオンラインでの採用活動を積極的に行っているため、それほど大きなデメリットにはならないと思います。また、対面でしか採用活動を行っていない企業であっても、ロンドンやボストンのキャリアフォーラムに出展している場合も多々あります。個人的には、学生のうちの留学は、視野を広げるという点で上述のデメリットをはるかに上回る意義があると感じました。

■ 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, 総合商社

■ 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 :

学生のうちの留学は、自身の専攻分野の学びを深める点でも、自分とは違う価値観に触れ視野を広げる点でも非常におすすめです。自分の場合も大きく視野が広がったため、特にこれまでに海外経験のない方にこそおすすめしたいです。留学への応募を迷う理由はいろいろあると思いますが、東大には手厚いサポート体制が整っているので、今後の人生を豊かにするまたとない機会ですので、サポートを最大限利用してチャレンジされることを強く推します。

■ 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 :

全学交換留学体験記