

## 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: 2024/6/5

■ID: A23109

■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): 2023/8/28 ~ 2024/6/2

■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3年

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

留学を決めたのは2年生の夏頃でした。英語をきちんと勉強することが主目的でした。

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

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

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

留学を思い立ったのが2年次の夏頃であったため。

## 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:

Swedish :Introductory Course for Exchange Students/3

Swedish for Exchange Students:Level 1/7.5

Communism in East and Central Europe:Present, Past, and future perspectives/7.5

Globalisation in the pre modern world/7.5

Economic History: Financial Systems - Development and Crises/7.5

Business Administration: Project Management - A Business Perspective/7.5

Business Administration: Corporate Finance/7.5

Business Administration: Global Strategic Marketing/7.5

Business Administration: Brands and Branding in a Dynamic World/7.5

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

事前に論文を読む授業が多かったです。復習はテスト前にまとめてしていました。会計の授業が面白く、

印象に残っています。
■ 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 / 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 :
スポーツ、インターンシップ
■ 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 :
サッカーチームに入団して、1 週間に 3 回活動をしていました。また、日本企業の海外長期インターンを行っていました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
サッカーの試合があったり、友人とサッカーを見に行く飲みに行くケースが多かったです。また長期休暇には旅行に行っていました。

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

■ 設備/Facilities :
図書館は学部ごとにありました。ジムが寮に併設されており、便利でした。
■ サポート体制/Support for students :
セメスターが始まる前に、2 週間ほどスウェーデン語の入門授業が開講されていました。

#### 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 :
所属する学部のキャンパスから近い寮でした。キッチンのみ共用で、家具はついていません。留学先の大学からメールが届きます。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
11 月頃から 3 月末まで、暗く寒い冬が続きます。大学周辺は落ち着いており、交通機関も便利です。外食は高いので、基本的には自炊していました。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
Wise のアカウントを開設しました。クレジットカードは何枚か用意しました。
■ 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 :
運動を定期的にすることで、心身の健康を保つことができました。

#### 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 :
---

渡航情報(出発便や現地住所)、奨学金関係の書類を早めに用意するように心がけました。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザをスウェーデン大使館で取得しました。申請から 1 ヶ月ほどかかりました。窓口の時間が限られているので事前確認は必須です。

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

常備薬は事前に買いました。

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

東大から紹介を受けた保険に入りました。

■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 :

ゼミの単位分割申請をしました。

■語学関係の準備/Language preparation :

オンラインでスピーキング練習ができるサイトを時折利用していました。

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

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

航空費/Airfare	240,000 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	5,000 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)	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 :

派遣先への支払い 10000 円は学生団体への所属のため

■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	15,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 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 :

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 :
なし
■ 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 :
Business Administration: Project Management - A Business Perspective/7.5 Business Administration: Corporate Finance/7.5 Business Administration: Global Strategic Marketing/7.5
■ 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 :
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 :
35 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 :
1 度日本から離れて多様な学生と関わることで、日本の良さに改めて気づくことが出来ました。
■ 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 :
自分が今後どのように生きていきたいか考える時間が取れます。
■ 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 :
メリット: 深く自分について考える時間が取れる海外での就職も視野に入れることが可能 デメリット: 就職が 1 年遅れること周りの学生と情報共有がしにくいこと
■ 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, 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 まだ業界は絞っていません。
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
迷っているなら、行くべきだと思います。色々な体験をする機会が多いので、怖がらずに参加すると思います。
■ 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 :

学生寮のウェブサイト <https://www.afbostader.se/>

## 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: 2024/4/4

■ID: A23110

■参加プログラム/Program: USTEP

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

■派遣先大学/Host university: Lund University

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/8/28 ~ 2024/1/14

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: Faculty of Economics, Department of Economics

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: B3

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

I wanted to experience the Scandinavian way of living. And I always longed for studying abroad.

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 / B3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 :

Study Abroad

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

2024年/Academic year / B4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 :

I had no choice. It took almost a year to prepare for the exchange program So it was the last chance before I graduate

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 :

International business and multinational enterprises/7.5

Global business responsibility/7.5

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

Having discussions is really common between students and professors. Most of assignment was consisted of team-projects.

■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 to 6科目/Subjects / 11 to 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 hrs/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 :
Sports, Volunteer works for nations (student organization)
■ 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 :
I joined the dodgeball community in Lund. I did volunteer work for nations (student organizations).
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
I spent my free time hanging out with international friends and I went on a trip to other country.

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

■ 設備/Facilities :
Every student can use free Wi-Fi in campus, even in other university campus in Europe.
■ サポート体制/Support for students :
You don't need to speak Swedish for student life. There were lots of students from other country. The common language in Lund is English. But you'd better to practice English speaking to communicate with others. Prepare for the long winter in Sweden, but Lund is the most southern warmest part of Sweden so it's not that cold than expected.

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 :
Students' dormitory, Rented apartments, etc.
■ 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 :
At first, I was introduced a house from the friend who did her exchange program at Todai. I lived there until I got into the dormitory. I found a room of dormitory from AF Bostader.

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
It was a very calm and safe town. It was full of students, so there were many events for students. I could see nature everywhere. Bus and train is the major transportation. Many students use bikes. Nothing has to be worried.
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
I used my debit card with no foreign transaction fees. Only thing you need in Sweden is debit/credit cards.
■ 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 :
It's hard to see a doctor. Medicine is quite reasonable.

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 :
I followed the instruction from Todai and Lund university.
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
Visa for study. I visited embassy of Sweden for the procedures.

■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
I got health-check before I leave to Sweden.
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
I only paid for the insurances designated by Todai
■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 :
I had to submit what I studied at Todai, my faculty.
■語学関係の準備/Language preparation :
You have to be fluent in English to take lectures and have discussions with international students.

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)	40,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	47,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	15,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	35,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
I took more to travel abroad.	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
No, I did not receive any.	
■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 :

International business and multinational enterprises/7.5

Global business responsibility/7.5

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

23 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 :

7 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 :

50 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 :

I became to understand or try to understand people from different backgrounds.

■ 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 :

I found the job/work after I experienced studying in Sweden.

■ 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 :

No merit/demerit on job hunting

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

Applied for jobs or internships at Japanese companies

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

Private sector

Payment system

■ 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 :

Just try and enjoy the challenges

■ 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 :

Youtube

## 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: 2024/5/22

■ID: A23111

■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): 2023/8/28 ~ 2024/6/2

■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3年

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

動機: 自分が想像できない土地に行ってみたかったから。決定時期: 大学二年の春。

迷ったこと: 体育会を4年間続けるか、2年で退部して留学するか。厳しめの体育会だったので、一年休部が認められず、留学か部活か、の2択でした。体育会は素敵な人々に出会えて、特殊な体験がたくさんできたのですが、留学の方が自分に与える影響が大きかったですし、何より自分自身にチャレンジしたい気持ちが強かったので、留学を選びました。後悔はないです！

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:

2023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:

2024年/Academic year / 学部3年/University year / A1学期から履修開始/Semester

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

例年この時期が多いから。就活の前に自分自身や自分の将来について考える時間が欲しかったから。

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:

秋セメスター

Swedish for exchange students /7.5

Gender equality in Scandinavia/ 7.5

Economic Integration/7.5

Public economics/ 7.5

春セメスター

Labor economics/7.5

Globalization/7.5

Re-imagining money/7.5

Inter-religious relationship/7.5

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

授業: 講義式/ディスカッション式/グループワークがあります。どのコースも 20 人程度の学生です。講義式は日本の授業と変わらず、ディスカッションはそこまで活発ではない印象があります。グループワークも日本と変わらず、やる人はやるしフリーライダーもいる、という感じです。

予習: リーディング+問題に答える、というのが多いと思います。全くない場合もあります。

復習: reflection を提出するか、何もありません。印象に残っている授業: 仮定の通貨を考案する授業です。日本ではあまり馴染みのない地域通貨について学んだので、面白かったです。

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

1~3 科目/Subjects / 11~20 単位/credits 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 :

1~5 時間/hours

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

文化活動, ボランティア, インターンシップ

■ 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 :

文化活動: Facebook で日本語を習いたい人を募集し、日本語を教えていました。また、nation の合唱団にも入っていました。

ボランティア: 5 月に、President Summit という起業家が集まるコペンハーゲンのイベントを運営しました。

インターンシップ: 5-7 月で、コペンハーゲンのスタートアップのマーケティングチームに所属しました。

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

友達と会って、fika をしたり料理を作ったり、遊びに行きます。長期休暇は、たくさん旅行に行きました。

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

■ 設備/Facilities :

図書館: 4 つくらいあります。普通の大学のビルにも自習エリアがたくさんあるので、勉強するところには困らないと思います。ただ、閉館時間が 18-20 時ととても早いです。

スポーツ施設: プール付きのジムが 2 つくらいあった気がします。

食堂: 大学のビルにカフェテリアがありますが、1,000 円くらいします。学生団体(nation と呼ばれるシステムで、10 個くらいある)がたくさんランチをオファーしており、500 円ほどで食べられます。お弁当を持ってきている人も多いです。

Wi-Fi: eduroam です。全く問題ありません。

■ サポート体制/Support for students :

語学面: スウェーデン人は英語をパーフェクトに話すので、なんでも英語で相談することができます。留学生の英語力も高いですが、英語が下手だからといって友達ができない、なんてことはないと思います。

学習面: 教授との距離はそこまで近くありませんが、自分からアプローチすればフレンドリーに話せると思います。

生活面: Nation のイベントがたくさんあるので、たくさん遊べると思います。精神面: カウンセリング等を受けることができると思います。

#### 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、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 :

最初の半年はアパート、後半は学生寮に住みました。

①アパートについて AF Bostader や LU Accomodation はとても倍率が高く落選し、7月まで家が決まらない状態になりました。waiting list の連絡を待ちながらフェイスブックや BoPoolen という現地のサイトで探しましたが、詐欺も多いかつ金額も高めなため、なかなか決まらず、本当に精神状態に良くなかったです。最終的に、東大に交換留学に来ていた Lund 生に相談をして、その子の知り合いの持っていたアパートのワンルーム(家具付き、洗濯機シェア、駅から徒歩 10 分)を貸してもらえることになりました。8 万円/月と予算オーバーではありましたが、精神状態の安定を優先させました。すごく素敵な部屋かつその知り合いの方々が色々とお世話をしてくれたので、とても幸運だったと思います。実際に来てみると、住居が決まっていなまま渡航してきた学生もいて、その学生たちはオリエンテーション後に抽選で住居をもらうか、大学のゲストハウスに数週間住む感じになっていたと思います。(東大からの留学生の中にもそういう人がいたと思います)私のストーリーを読むと逼迫したような感じに聞こえますが、大学はとても面倒見が良く、留学生を見捨てることはないと思うので、何があっても大丈夫です。詐欺にだけは気をつけてください。(見破る方法: 契約前にお金を要求されたら詐欺、ビデオ電話で部屋を見せて欲しい、と必ずお願いし、何かの理由で断られたら詐欺)

②学生寮についてシェアハウスの経験をしたかったので、10 月ごろから引越しを考えフェイスブックマーケットを探し、12 月に引っ越しました。5 万円で、15 人とキッチン/洗濯機シェアで家具付きの New green house という、郊外の学生寮(大学公式ではない)です。最初は中心地との遠さに疲弊しましたが、自然の豊かさが気に入り、寮でたくさん友達ができただけで、住み心地の良い場所になりました。私は人といることが苦ではないタイプなので、寮に住んで本当に良かったと思っています。そこでできるコミュニティと人の繋がりは留学後の財産になるものですし、文化の違いを感じられるので、満喫できました。

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

気候: 8-10 月は晴れが多く、日も長いです。11 月-3 月はほぼ曇りか雨で、冷たい風が吹き、日がどんどん短くなります。4 月-7 月は、ようやく冬が終わり、一気に緑が繁り、日がどんどん長くなります。スノーシューズを持っていくことをお勧めします。

大学周辺: 中心地は落ち着いた石畳で、商業施設があり、そこから自転車で 10 分ほどの大学周辺は緑が多いです。中古の自転車が学生の足です。(自転車マーケット相場 6,000-13,000 円)

食事: 豚ひき肉 500g 600 円、じゃがいも 200 円/kg、冷凍ピザ一枚 400 円、牛乳 1L250 円くらいで、外食の予算は 1,500-2,000 円くらいです。レストランも学生割引があったりするので、多少安くなることもあります。日本と比べると高いです。普通のスーパーにもアジアマーケットにも醤油やみりんや味噌などの調味料はありますが、引くほど高いので、日本から持っていくことをお勧めします。

買い物: セカンドハンドショップがたくさんあるので、安くしようと思えばできます。新品の服は高いです。ちなみにカフェは 18 時くらいに閉まり、他のお店もたいてい 20 時には閉まります。

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

海外送金:日本の銀行から行いました。しかし、Revolut か Paypal を持つことをお勧めします。(私はマイナンバーカード/運転免許証を持っておらず開けなかったのが、困りました)海外での口座開設:スウェーデン滞在期間が1年未満なので、開設はできません。

クレジットカード:北欧はキャッシュレスなので、クレジットカードを3枚ほど持つておくことをお勧めします。フィジカルなカードより Apple pay だと便利です。現地通貨への両替:全く使わないので 100-200kr ほどあれば大丈夫です。(現地の人も現金を持っていない場合が多いです)

■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:日本よりいいです。夜中に出歩いても、騒いでる泥酔学生くらいしかいないので、全く問題はありません。

医療関係事情:鼓膜に穴が空いて病院に行ったことがあります。(自転車のタイヤに空気を入れている途中にタイヤが破裂し爆音で鼓膜も破裂) 大学から必須加入だった保険会社に連絡(LINE 電話サービスがあったので、電話一本で終わりました)し、必要事項を記入し、後日予約決定メールがありました。所定の時間に病院に行き、2回の通院で完治し終了しました。

心の健康管理:冬場は曇り/暗闇なので、少し辛いです。辛いと思ったら周りの人に相談してみるといいと思います。私は、友達が祖国に帰国してしまったことや天気悪さ、日本のお正月が恋しくなったことから、1月に精神的に不安定になりましたが、ルームメイトや友達に共有することでかなり楽になりました。

体の健康管理:毎日自転車に乗っていたので健康的だと思います。月 4,000 円くらいの学生ジムに行ってる友達も多かったと思います。

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 :

大学の履修手続きを行いました。(4月くらい)履修科目の手続きがとても面倒でした。経済学部は取得単位の半数以上が単位認定される可能性がある難易度 B/C レベルである必要があったので、希望を出す科目を考える必要がありました。また、履修希望が通るかかわからないので、たくさん候補を出しておく必要がありました。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

Residence permission を取得するために、必要な手続きをしました。(5月くらい)手続き自体は結構わかりやすかったと思います。安全性を証明するために、200万円以上がある銀行口座を用意する必要がありました。パスポートを提出するために東京のスウェーデン大使館に向かなければいけないのが面倒でした。

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

健康診断や予防接種には行きませんでした……。予防接種を大学でするには同年度の健康診断に行った記録がなければならず、健康診断の時期は過ぎていたので、できなかったという感じです。薬について、風邪/もらいもの/腹痛/咽頭痛/吐き気や胃もたれ用の薬を持っていきました。また、軟膏、消毒液と数種類の絆創膏も持っていきました。ケガや病気は何があるかわからないので、余分に持っていくといいと思います。

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

準備のインストラクション通りにやればよいと思います。

■ 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 :

経済学部は対面で提出しなければいけないものが多く、とてもとても面倒でした。なるべく早めに準備しアポイントを取ることをお勧めします。(混雑するので)

■ 語学関係の準備/Language preparation :

ビフォーアフターを測るために、TOEFLとIELTSを受験しました。(出願に必要でもありませんでした。)東大に来ている留学生と話すイベントに積極的に参加しました。

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

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

航空費/Airfare	300,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	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	52,000 円/JPY
食費/Food	10,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 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 :

JASSO 渡航支援金 160,000 円

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

大学(本部)からの紹介

今後の予定について/About your future plans

<p>■ 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 :</p>
<p>秋セメスター          Swedish for exchange students /7.5          Gender equality in Scandinavia/ 7.5          Economic Integration/7.5          Public economics/ 7.5          春セメスター          Labor economics/7.5          Globalization/7.5          Re-imagining money/7.5          Inter-religious relationship/7.5</p>
<p>■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :</p>
<p>32 単位/credit(s)</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>16 単位/credit(s)</p>
<p>■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :</p>
<p>32 単位/credit(s)</p>
<p>■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :</p>
<p>2026 年 3 月</p>

### 留学を振り返って/Reflection

<p>■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :</p>
<p>留学の意義: 自己理解を深め、成長し、自分の人生の転換点となったこと。          満足している点: ヨーロッパ各地に友達ができ、キャリアの選択肢が広がったこと。          満足していない点: ルンドは基本的に EU 市民が多く、出身地やバックグラウンドの多様性はそこまでなかった。(アフリカ、東南アジア、中央アジア、中東、南アジアからの学生は少ない)</p>
<p>■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :</p>
<p>今までずっと海外でキャリアを作ることに憧れはあったが、日本国籍かつ日本の大学出身の私は無理だろうと思っていた。しかし、現地で、非 EU 市民でもキャリアを築いている友人にたくさん出会い、海外でマスターを取れば、無理ではないかもしれないと思えるようになった。また、現地でインターンシップを探し、実際にチームの一員になれたことで、実際に海外で働く自分の姿も思い描くことができた。上記のように就職先の選択肢が広がったことに加え、どんな人と働きたいか、どんなミッションを掲げる会社が良いか、という軸ができた。私は、色々な背景の人と国籍に関わらず働きたいと思ったし、世界に繋がりがああるミッションを掲げていることが素敵だと思うようになった。以上のように、色々な人生や価値観に触れ、自分自身の考え方が大きく変わった。</p>
<p>■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :</p>

メリット:上記のように、色々な人生や価値観に触れ、自分自身の考え方が大きく変わる事。また、スウェーデンという国は、日本と異なり、自分自身の満足度に重きを置く社会なので、その社会に一定期間いることで、自己理解が深まり、自分がどんな人生を歩みたいか、どんな人になりたいかを考えられた。

デメリット:時差があるので、就職活動に使える時間に制限がある。

■ 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、現地でインターンシップに参加した、社会人との接点をもつように心がけた、留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した。

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

民間企業、海外大学院進学

日本に帰国後就職をするか、海外の大学院に進学するかを迷っています。

■ 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 :

留学に行くことは、自分を理解し、世界の仕組みを理解する上で、とても役立ちます。行って後悔することはありません。留学中に自分の身に起こることは全て”学び”として栄養になるからです。後悔するのは、迷っていかなかった時だけです。

■ 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 :

スウェーデン在住者の youtube

## 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: 2024/5/22

■ID: A23201

■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): 2023/8/28 ~ 2024/6/2

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部第3類

■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?:

帰国子女なのにそこまで英語が話せないというコンプレックスがある割に、日本にいと話せる方ではあり、井の中の蛙で努力しないので、英語を話す環境に自分を強制的に入れ込もうと思いました。進振りを跨ぐ留学も検討していましたが、経済学部に進学する可能性もあり辞めました。

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 / 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:

2024年/Academic year / 学部3年/University year / A1学期から履修開始/Semester

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

進振りにも就活にも影響を与えないから。。

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:

Swedish: Introductory course for Exchange Students 1/3

Gender, Citizenship and Migration/7.5

Concepts, Challenges and Approaches in Sustainability Studies/7.5

International Economics/7.5

Introduction to European Business Law/7.5

International Criminal Justice:When Law meets Politics/7.5

History of the Holocaust/7.5

Economic Change, Labour Market and the population/7.5

Inter-religious Relations: Conflict and Community in the Historical Past and the Lived Present/7.5

<p>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p>
<p>基本的に少人数で、ゼミ形式が多いです。毎回、予習用に論文などが送られてきて、読んでから出席するという感じです。印象に残っているものは、8人の授業で、2人1組で30分発表をし、その後教授に鬼のように質問責めを食らうものです。</p>
<p>■ 留学先での1学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :</p>
<p>1~3科目/Subjects / 11~20単位/credits 以上</p>
<p>■ 1週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :</p>
<p>1~5時間/hours</p>
<p>■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :</p>
<p>スポーツ</p>
<p>■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :</p>
<p>地元のバレーボールクラブに参加して、週に2回練習に参加し、数ヶ月に1回大会に出場していました。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>ヨーロッパ内を旅行していました。片道3,000円程度で行ける国もたくさんあるのでおすすめです。</p>

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

<p>■ 設備/Facilities :</p>
<p>図書館は学部ごとにもあるし、総合図書館もあります。どこでも勉強できます。大学にはスポーツ施設はなく、街のスポーツ施設を使ったりしていました。食堂というよりはカフェがあります。Wi-Fi環境は、街がほぼ大学なので問題ありません。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>活用しませんでした。ちよくちよくそのようなサービスがありそうなメールは来ていました。</p>

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

<p>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :</p>
<p>アパートなどの賃貸</p>
<p>■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :</p>
<p>街の中心地に学部ごとに建物があるスタイル、近いところだと自転車で5分、遠いと20分ぐらいの立地。完全個室のアパート。二重窓なのであまり寒くないし、お湯が通るタイプの暖房はあります。洗濯物は洗濯室をアパートのサイトで予約するスタイルです。見つけ方に関しては、現地の生活について詳しく聞いたかったため、東大の国際教育推進課に、当時東大に留学中だった方の連絡先を頂き、相談していたところ、その方の友人が日本に留学する間家を貸したいとのことでそこに住みました。</p>

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p>
<p>寒いですが、本当に寒い時期に最低気温-15℃とかになるのが3週間程度あるぐらいで、びっくりするほど寒いわけではないです。ですが風がものすごく強い地域です。規模は小さいですが、街の中心に行けばなんでも揃います。アジアスーパーもあります。日本と違って24時間やっているお店はないし、田舎なのでPubも22時ぐらいに閉まったりします。交通機関はしっかりしていますが、自転車があると街のどこでも行</p>

けるのでみんな使っています。食事に関しては、あまり美味しいお店はありません。学食はまあこんなもんかというサンドイッチが 900 円ぐらいで売っています。なので、基本自炊です。マクドナルドやバーガーキング、ファラフェル(ケバブロールみたいなもの)を友達と食べるが多かったです。それかパブに行きます。

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

現金を使う機会は全くと言っていいほどありませんでした。しかし、旅行中必要なこともあるので、何かしらあると安心だと思います。スウェーデンでは 1 年の留学では銀行口座を作れません。なので実質カード払いのみです。ちょいちょい割り勘の時に面倒になるので、wise や revolut と行った送金アプリがあると楽です。クレジットカードは日本の電話番号への sms 認証の設定を変更するのに sms 認証が必要という仕組みによってほぼ使えないことになることもあるので、出国前にメールアドレス認証に変えるなどしておくと思います。

■ 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 :

治安はものすごく良いです。中古の自転車が出回る環境なので、自転車だけ盗まれる話は聞きますが、それ以外は日本並みです。医者にかかったことがないので分かりませんが、痛み止めしか処方してもらえないというネットミームがあるくらいなので、気をつけた方がいいかもしれません。日が出ない時期は病んでしまいそうになるので、ビタミン D の錠剤がスーパーでもたくさん売られ始めるので買ってみたいりしていました。あと運動するのが手っ取り早いと思います。

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 :

ビザ、複数枚クレジットカード用意、残高証明、成績証明書、履修予定、個人情報

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザを取得しました。オンラインのサイトで入力して、2 週間程度でメールが返ってきたら大使館にパスポートを見せに行きます。また入国後、移民カードを隣の移民庁まで受け取りに行きます。

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

常備薬は用意しました。また歯科系は保険が効かないので、虫歯と親知らずのチェックだけしました。

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

東大指定のものに入りました。

■ 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 :

法学部は全くと言っていいほど単位が交換されません。他学部履修の 10 単位のみ単位交換できる可能性があるのですが、留学予定の方は日本にいる間は法学部の科目で単位を取得するといいかもかもしれません。また単位交換に際して、各授業ごとにも提出書類があるので留学中から準備を始めてください。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

あまりしていません。なんとかなるというマインドセット。

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.)	8,500 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)	110,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
<b>■その他、補足等/Additional comments :</b>	
8,500 円は全員加盟が必要な学生団体の参加費	

<b>■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :</b>	
家賃/Rent	56,000 円/JPY
食費/Food	25,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	100,000 円/JPY
<b>■その他、補足等/Additional comments :</b>	

<b>■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :</b>	
受給した	
<b>■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</b>	
The Fung Scholarships	
<b>■受給金額(月額)/Monthly stipend :</b>	
80,000 円	
<b>■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</b>	
<b>■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :</b>	
大学(本部)からの紹介	

#### 今後の予定について/About your future plans

<b>■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 :</b>	
Swedish: Introductory course for Exchange Students 1/3 Gender, Citizenship and Migration/7.5 Concepts, Challenges and Approaches in Sustainability Studies/7.5 International Economics/7.5 International Criminal Justice:When Law meets Politics/7.5 Economic Change, Labour Market and the population/7.5	
<b>■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :</b>	
98 単位/credit(s)	
<b>■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 :</b>	

11 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 :
33 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 :
留学に意義が必要かどうかわかりませんが、もしお金に余裕があるなら、目的がなくても何かを受容したり新しい発見があると思いますし、成果は必ずしも言語化しなきゃ行けないものでもないので、「なんかよかったな」「楽しかったな」「日本と違うな」を感じられてよかったと感じています。
■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 :
海外で働くというのはしんどいかもしれないなと思った。
■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 :
1年就活が遅れるというデメリットはあるが、就活を始めたばかりなので、それがどれほどのビハインドになるのかは不明。
■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
■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 :
楽しんでください！
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
東大の留学体験記

## 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: 2024/6/15

■ID: A23210

■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): 2024/1/15 ~ 2024/6/2

■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? :

留学は大学入学頃から漠然と考えていました。2年次に起業をするか、留学へ行くか迷った結果、一度は留学をしない選択をしました。その後やはり後悔したくないという思いから再度留学を決意し、春募集で応募をしました。当初はイスラエルの大学に派遣予定でしたが、戦争の勃発に伴い派遣が中止となってしまいました。しかし、国際教育推進課を始め、大学の職員の皆様の尽力のおかげで無事にルンド大学に留学することができました。

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

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

2023年/Academic year / 学部3年/University year / A1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 :

就職活動前に実施し、自身のキャリアを考える材料としたかったため。

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 :

Entrepreneurship /7.5

Gender, Social Change and Modernity in Sweden/Scandinavia/7.5

Re-Imagining Money for a Sustainable Future/7.5

Introduction to Scandinavian Culture and Society/7.5

Swedish: Introductory Course for Exchange Students/3.0

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

ディスカッションベースで授業が進むため、受け身であると十分な学習効果が得られません。グループワ

ークも多く、同様に主体性が非常に試されます。

ディスカッションに参加するために十分な予習が必要でした。

■ 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 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 :

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 :

毎週スポーツイベントに参加し、また友人らと共に留学生の国別対抗のフットサル大会を開催するなどしました。文化活動に関しては、国際交流デーに日本ブースの出展を行うなどし、日本文化の発信を行いました。

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

ヨーロッパのすべての国に行くことを目標としていたので、暇さえあれば旅行をしていました。それ以外の週末では、友人とパーティーをしたり、サッカーをしたり等と過ごしました。

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

■ 設備/Facilities :

食堂はありません。ジムは色々なところがあり、かつ安いので入会してはいかがでしょう。

■ サポート体制/Support for students :

論文の読み方や、エッセイの書き方に関するセミナーが留学初期には複数開催されていました。また毎週 Language Cafe が開かれており、英語以外の言語も練習することが可能です。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :

学生寮

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

キャンパスにほぼ隣接している学生寮で暮らしていました。corridor タイプで、キッチンで 10 名ほどと共有し、個室にシャワーとトイレがついていました。大学が紹介している AF Bostäder という、学生寮の運営会社のものを利用していました。

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

気候に関しては、冬はとてつもなく寒いです。日照時間も短いため、憂鬱な気分になりがちでした。春になるにつれて日照時間も伸び、気温も高くなります。私は半年間だったので段々と気候がマシになっていたのでメンタルは問題ありませんでしたが、一年だと気候が悪くなっていくタイミングがあるので、規則正しい生活リズムの維持は欠かせません。交通機関に関しては、多くの人が自転車を購入しています。ただ、故障したり、盗まれたりということも多々あるようです。私は半年間でしたので購入せずに、冬季はバスを、春季は電動スクーターを利用していました。月間パスを購入すると、バスよりスクーターの方が安価だった

のでおすすめです。食事は基本自炊です。外食は物価の割に美味しくないので自炊していました。また学生の自治組織である Nation が、定期的に安価なレストランを開くので、友人との外食の際はそちらを利用していました。またケバブとファラフェルは安価で購入できるので多くの学生が利用しています。

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

海外で利用できるクレジットカードを持っていきました。ただ、WISE 等の送金サービスのクレジットカードの方が、レートが良いことを終了間際に知り、若干後悔しました。

■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 :

毎日ジムに行き、規則正しい睡眠習慣を維持し、栄養バランスに考慮した食事を摂ることで健康管理をしていました。食事管理アプリ等の利用も非常にお勧めします。

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 :

専用のサイト上で、応募の手続きをおこないます。基本の個人情報に加えて、成績証明書や在学証明書が必要となりました。自身で用意できない書類に関してはなるべく早くに入手することを推奨します。申請してから入手までに一週間ほど必要な場合もあるので、余裕を持った行動が必要です。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザを取得しました。スウェーデン大使館に申請をオンラインで行い、その後大使館でパスポートを見せて本人確認を行います。その後、渡航後に現地の移民局にアポを取り、写真撮影と指紋最終を行った後、1 週間から 2 週間ほどで郵送されます。

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

胃薬を持って行きました。一度も使いませんでした。

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

大学の指示に従い加入しました。こちらも早めの対応が望ましいです。

■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 :

事前に履修予定の科目のを作成しました。科目名に加えて、単位数、コースレベルを項目として入れました。

■語学関係の準備/Language preparation :

IELTS のスコアは 7.0 でした。オンライン英会話を大学入学後から受講していました。また USTEPpartners として活動し、東大に来ている留学生と交流を行うなど準備をしました。

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

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

航空費/Airfare	60,000 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	0 円/JPY

and/or social security (required by host institution/region/country)	
■ その他、補足等/Additional comments :	
航空券はマイル利用で一部のみ負担	

■ 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	100,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	
毎月 2 回ほど旅行に行っており、娯楽費が高くなっています	

■ 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 :	
Entrepreneurship /7.5 Gender, Social Change and Modernity in Sweden/Scandinavia/7.5 Re-Imagining Money for a Sustainable Future/7.5 Introduction to Scandinavian Culture and Society/7.5	
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
50 単位/credit(s)	
■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :	
10 単位/credit(s)	
■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :	
30 単位/credit(s)	
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :	
2026 年 3 月	

#### 留学を振り返って/Reflection

<p>■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :</p>
<p>留学前はインターンの実施は現地起業家との交流、ボランティアへの参加等も考えていましたが、新しい場所で新しい人と出会い、生活していくことは予想以上に大変でした。そこで目標を国際交流と語学の練磨に絞り活動しました。当初の目標と比べるとかなり平凡なものになってしまったと感じますが、それでもこの国際交流に非常に価値があったと感じます。生涯を通じて関係が続く、海外の友人もできました。また滞在の中で自身の価値観も変わった部分があり、それこそが留学の最大の価値であったと感じます。</p>
<p>■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :</p>
<p>キャリアに関しては大きく変わりました。元々日本脱出も視野に入れており、そのための留学という節もありました。しかし現地での生活を通して、日本の国益に直結する大きな仕事がしたいと感じるようになりました。</p>
<p>■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :</p>
<p>長期で海外に滞在した経験を評価してくれる会社は多いと思うのでメリットであると感じます。デメリットは言わずもがな、留年が必要となる点や、就職活動と留学の両立が難しくなる点です。</p>
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p>
<p>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。</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p>
<p>民間企業 総合商社</p>
<p>■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :</p>
<p>考えているならば行った方が良いと思います。行かずに後悔するよりかは、行って後悔する方がマシです。留学は何かを確約してくれるものではありませんし、行ったあとどうするかの方が大事ではありますが、そもそも行かないと何も始まりません。留年等のデメリットも、長い目で見たら大したデメリットではありません。これまで海外経験が無い人にこそ行ってほしいと思います。</p>
<p>■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :</p>
<p>特になし</p>

## 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: 2024/6/22

■ID: A23227

■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): 2024/1/15 ~ 2024/6/2

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部第1類(法学総合コース)

■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?:

ずっと留学したいと思っていて、キャリアを考えた時に今が最後かもしれないと気付いたから。

## 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 / 学部3年/University year / A2学期まで履修/Completed semester

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

留学

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

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

行きたいと思った時から最速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:

Introduction to Swedish Law(15.0)

Ensemble at Odeum(7.5)

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

授業ほとんどなくびっくりしました。その分自分で勉強することが求められます。

■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:

6~10時間/hours

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

文化活動, ボランティア

■ 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 :

オーケストラに所属しました。現地の友達を作るのに役立ちました。

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

自転車ですらどこにでも行けるので郊外の村や湖に遊びに行ったり、慣れてからはヨーロッパの他の国に旅行に行ったりしました。

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

■ 設備/Facilities :

Wi-Fi は高速で大学構内ならどこでも繋がります。

■ サポート体制/Support for students :

利用したことはありませんが留学生なら利用できるサポートデスクがあるようです。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :

学生寮

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

大学の寮です。入れるかは完全に運なのですが東大生は最終的に見つけている人が多かったです。

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

とても寒く始めの二ヶ月ほどは気分が落ち込みました。ビタミン D を飲むと良いらしいです。

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

Wise という銀行の口座を開設しましたが使いませんでした。現金も使いませんでした。

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

治安は東京より良いですが、気候が良くないので注意が必要です。

#### 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 :

メールの従って行えば問題ありません。とても分かりやすいです。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

半年の渡航なのでビザが必要で東京のスウェーデン大使館で手続きしたあと、現地で指紋を登録して在留カードをもらいました。これもビザサイトの指示に従っていれば難しくありません。

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

常備薬は持っていくといいです。

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

大学指定の保険に加入しました。

■ 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 :

四年で卒業したいなら単位はたくさん取っていたほうがいいです。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

留学生と交流することでなるべく英語力が上げられるよう頑張りました。

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	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.)	6,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	3,000 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)	45,000 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)	37,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

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

家賃/Rent	50,000 円/JPY
食費/Food	25,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	40,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
自転車を利用したので、月割り換算だと 2,000 円ほど	

■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 :

スカンジナビアササカワ財団

■受給金額(月額)/Monthly stipend :

60,000 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? :

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 :

Introduction to Swedish Law(15.0)

Ensemble at Odeum(7.5)

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

54 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 :
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 :
ずっと考えていた海外生活というものへのイメージが湧いた。
■ 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 :
必ずしも日本で働く必要はないと感じた。
■ 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 :
デメリットは人によっては卒業が遅れることぐらいで、メリットは視野が広がる、国際的な感覚が身につく、問題解決能力が高まるなど数えきれません。
■ 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
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
公的機関, 民間企業 外資系コンサル、中央省庁
■ 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 :
一度でも考えたことがあるなら強くお勧めします
■ 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 :
東大のウェブサイト