

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: 2023/6/8

■ID: A22081

■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): 2022/8/22 ~ 2023/6/5

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

■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?:

学生のうちに留学しておきたかったため、卒業時期をかなり遅らせることにはなったが4年の段階でいくしかないと感じていた。基本的に迷いはなかったが、それは親が特に反対をしていなかったこともあるため人によると思います。

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5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:

コロナの状況を踏まえて学生で留学できる最後のチャンスだったから。

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:

Trendspotting and Future Thinking - ME2829

7.5 hp Completed

Global Energy Markets and Systems in Transition - ME2086

6.0 hp Completed

Internet Marketing - ME2094

7.5 hp Completed

Marketing Management - ME1035

7.5 hp Completed

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

基本的には対面授業であり、自分の受けた the future thinking では今や10年後のトレンドから 40ー50 年後の大きな経済のトレンドを自由に考えてプレゼンするという授業であり、今までの座学とは違った柔軟な考えが鍛えられたと思う。

■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 :

スポーツ, ボランティア

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

snnc

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

旅行や友達と遊ぶ

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

■設備/Facilities :

図書館は綺麗だが混んでいる。ジムあり。食堂はほぼ利用していない。Wi-Fi は完備されている。

■サポート体制/Support for students :

サポートは手厚いと感じた。

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 :

キャンパスから電車で 20 分ほどの学生寮に滞在、個室でシャワーキッチン暖房など基本的な設備はできたばかりということもあり綺麗で満足のいくもので合った。見つけ方は大学からの紹介。

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

白夜、極夜共に体験できた、気候に関しては冬はマイナス 20 度近くまで行くが、春夏に関しては過ごしやすい、寮も暖房がしっかりしており凍えるといったことはない。食事は日本食レストランがたくさんあり、度々利用した。物価が高く基本的には自炊。

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

全てクレジットカードでの支払い、実際現金は持ったことがないレベルであるカードは種類によっては払えないところがあるので注意。

■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 :

治安は夜出歩いても危険ではないほどに良い。ただ医療関係や緊急の状態だとなぜかスウェーデン語しか話せない人が出てくるので注意。

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 :
授業の計画書を提出
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
student visa 2ヶ月ほどかった
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
虫歯除去
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
付帯保険
■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 :
手続きは経済学部の方から送られてくるガイドラインに則って一つずつ終わらせていく流れ
■語学関係の準備/Language preparation :
TOEFL

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	30,000 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.)	535,800 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)	80,670 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 :	
東大授業料	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	80,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 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 :	
fung	

■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 :
Trendspotting and Future Thinking - ME2829 7.5 hp Global Energy Markets and Systems in Transition - ME2086 6.0 hp Internet Marketing - ME2094 7.5 hp Marketing Management - ME1035 7.5 hp
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
64 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 :
8 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 年就活と単位状況次第ではあるが基本は 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 :
北欧の自由な風を直に肌で感じる事ができたことは、言語力や単位など数値に表れないところで自分の人生にとって非常に有意義なもので合ったと考えている。留学は実際一人の時間も長く、自分のことについてよく考える機会でもあった。
■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 :
就職活動は明らかに遅れたが、その分 20 代で目的と熱意を持って送っていこうという意志を与えてくれたのでプラマイ0だと考える。また海外で働けるという選択肢を持てたことはとても大きい。
■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 :
とりあえず周りに就活を助け合う仲間を新しく探す必要がある。語学力やボランティア活動に関しては自分

の経験として活かせるはず。

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

派遣先大学での就職活動イベントに参加した, 学外の就職活動イベントに参加した

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

専門職(法曹・医師・会計士等), 公的機関, 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 :

とりあえず行ってみないと良いも悪いを解らないので、行きたいならちょこっと行ってみてはいかがでしょうか

■ 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 :

体験記

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

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

記入日/Date : 2023/6/21

■ID : A22082

■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): 2022/8/22 ~ 2023/6/5

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部システム創成学科 C 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? :

所属するゼミの先生や周りの留学を志す学生に感化され、2年生の6月に留学を決意した。大学入学以来「留学したい」とぼんやりと考えていたが、それを実現する時期が来たと感じた。行きたい大学も、留学先でやりたいことも、留学にかかるお金をどうするかも、留学や卒業の後の進路も、全てが曖昧であったが、手続きを進める中で考えることにした。

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

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

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

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

留学

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

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

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

周りでこの時期に留学する人が多かったから。また、サークルを引退するタイミングが3年の夏だったから。

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 :

Swedish A1 for Engineers/7.5

Swedish A2 for Engineers/7.5

Swedish Society, Culture and Industry in Historical Perspective/7.5

Machine Learning and Data Science/7.5

Reinforcement Learning/7.5

Introduction to the Philosophy of Science and Research Methodology/7.5

Electricity Market Analysis/7.5Advanced Computation in Fluid Mechanics/7.5

■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
1 学期あたりに履修する科目数が少ない(1~4 科目)代わりに、同じ授業が週に複数回ある。同じ授業が週に 5 コマあることもあった。どの授業もグループワークが多い。特にコードを書く授業は座学で理論を勉強し、グループワークで実装するパターンがほとんどだった。
■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :
4~6 科目/Subjects / 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 :
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, 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 :
- Language Cafe 言語学習者が集まって会話する場が図書館にある。毎週月曜日 12:00 は日本語の日なので、母語話者として参加していた。また、水曜日はスウェーデン語学習者として自らが参加していた。- THS MAIN 留学生と院生のコミュニティ。開催されるイベントに参加したり、自分が運営のボランティアをしたりしていた。留学生の友人がたくさんできる。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は友人を招いてホームパーティーなどをする事が多かった。天気がいい日はピクニックをしていた。長期休暇は旅行をしていた。

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

■ 設備/Facilities :
モダンな図書館がある。KTH が所有するジムではないのでお金がかかるが、キャンパス内にジムがある。学内には学食が 1 つとレストランが複数ある。学食は非常に美味しいが、1 食 90SEK~と少し高い。Wifi は eduroam が全学に通っている。
■ サポート体制/Support for students :
履修計画を更新する時に迅速に対応してくれてありがたかった。寮の設備の不具合の対応には時間がかかった。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
学生寮
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
入学手続き時に学生寮に申請できる。キャンパス内の学生寮もあれば、少し離れたところにある学生寮もある。電気ガス水道などの契約は含まれている。インターネットは自分で契約する場合もある。1 人部屋~6 人部屋などバラエティがある。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
冬が長い。9 月になってからすぐに寒くなった。3 月ごろまで冬のコートを着ていた。大学はストックホルム

中心地から地下鉄で 4 駅程度。周りに飲食店が少しある。学食は少し高いので、基本的に 3 食自炊していた。大学の裏に大きな森があり、よく散歩していた。交通機関は充実しており、基本的に地下鉄、バス、トラムでどこへでも行ける。夜通しバスが走っているのもありがたい。

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

スウェーデンはキャッシュレス社会なので、現金は一切使わず、クレジットカードで生活していた。1 年未満の滞在なので現地の銀行口座は開設できず、日本のクレジットカードをそのまま使っていた。

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

治安の悪さを感じたことはあまりないが、夜の市内は 1 人で歩かないようにしていた。冬が長く、特に 11 月～3 月は日が非常に短いので、憂鬱な気分になる。ビタミン錠剤やタブレットを積極的に接種して体調管理に気をつけた。寒さよりも暗さが辛い。

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 :

4 月頃から KTH への入学手続きが始まり、個人情報、顔写真、パスポート、履修計画などを提出した。履修計画は学科のカリキュラム担当と単位互換の相談をしながら進めた。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

移民局(Migrationsverket)から留学用の Residence Permit を申請した。パスポート、留学先の入学許可証、銀行の残高証明書、加入した保険などを記入する。残高証明書の作成が時間がかかることもあるので注意。1～2 ヶ月で許可が降りた。日本で大使館に行く必要はなく、渡航後 3 ヶ月以内に移民局で在住カードをもらう。

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

東京大学の留学前ガイダンスに従った。自分含め、渡航後すぐに体調を崩す人が多いので、常備薬は多めに持っていった方がいい。

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

東京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 :

必要書類を提出する窓口が複数あるので注意。

【工学系・情報理工学系等 国際推進課国際交流チーム】

- ・誓約書_全学_2022 秋学期派遣(pdf)
- ・新型コロナウイルス感染症の影響により感染症危険情報レベル2以上に指定された国
- ・地域への渡航前に確認すべき項目に関する確認書(docx)

【PSI コース及びシステム創成学科】

- ・別紙 2_海外渡航の感染対策等注意事項(チェックリスト)(xlsx)をビッグブラザーに提出し、ビッグブラザーを通して学科コロナ TF へ海外渡航の可否を諮る
- ・学科留学届(docx)・学科留学(就学計画書)(xlsx)
- ・留学先からの入学許可書等の写しの 3 点を事務室に提出しコースと学科の会議に諮る

■ 語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL104。TOEFL の勉強には 2 ヶ月ほど時間を割いた。スウェーデン語のサマーコースを KTH が提供しているが、ほとんどのスウェーデン人が英語を話せるので、スウェーデン語が話せなくても全く問題ない。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費/Airfare	250,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	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 :	
私の履修した授業は教科書は必要のない授業でしたが、他の授業は教科書を購入する場合もあるそうです。	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	65,000 円/JPY
食費/Food	25,000 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 :	
旅行をしなければ月 13 万～15 万円ほどで、旅行があれば 5 万円ほど上乗せされます。	

■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 :	
業務スーパージャパンドリーム財団	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
150,000 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 and Data Science/7.5	
Reinforcement Learning/7.5	
Advanced Computation in Fluid Mechanics/7.5	

■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
57.5 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 :
22.5 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 :
全体を通して、非常に意義深いものであったと感じている。勉強面では、所属学科で学習している分野をレベルの高い環境で学習することができた。座学だけでなく、グループワークやコーディングなど実践的な学習の機会も多々あった。娯楽面では、合計 10 カ国以上を 1 人で旅行して各国の文化に触れたり、大学の友人と遊んで語り合ったりと、たくさんの思い出を作ることができた。勉強でも生活でも人間関係でも困難は少なくなかったが、全て自分を成長させる今後の糧となったと感じている。
■ 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 :
無理して就職を急がなくてもいい、一度働いてから大学に戻ってきてもいいと思えるようになった。
■ 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 :
メリット・ロンドンキャリアフォーラム等により就職活動が円滑に進む場合がある・海外のネットワークができる デメリット・海外から就職活動をする場合、オンラインでやらざるを得ない。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
派遣先大学での就職活動イベントに参加した。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
研究職、公的機関、民間企業 エンジニア、官公庁
■ 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 :
行きたい大学や留学の目的が決まっていなくても、直感で「行ってみたい！」と思ったら進めてみることをおすすめします。学びが多く、視野が広がり、人生が変わる 1 年になりました。また、煩雑な手続きが多いので、手続きを進める中でモチベーションを保つ方法も考えておくともいいかもしれません。特に、単位互換については学科の先生と綿密なやりとりが必要だと思います。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Webbsites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
KTH のウェブサイト https://www.kth.se/en/studies/exchange/exchange-studies-at-kth-1.6519 https://www.kth.se/en/student/studier/newatkth/exchange-student

居住許可

https://etias-web.com/sweden_visa/#sweden3-1

<https://www.swedenabroad.se/en/about-sweden-non-swedish-citizens/japan/visa-and-residence-permits-migration-matters/studying-in-sweden/applying-for-a-residence-permit-to-study-in-sweden/>

<https://www.migrationsverket.se/English/Private-individuals/Studying-in-Sweden/Higher-education/Residence-permit-for-higher-education.html>

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

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

記入日/Date : 2023/2/11

■ID : A22084

■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): 2022/8/22 ~ 2023/1/16

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 農学部環境資源科学課程国際開発農学専修

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

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

仲の良い友達が留学に行っていて羨ましいと思ったから。東京の生活に飽きたから。申込期限の一週間前くらいに思いついて急いで申し込んだ。

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 :

研究指導の委託

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

2023 年/Academic year / 修士1 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 :

学部中に留学する最後のチャンスだから。

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 :

Sustainable urban development and planning/ 7.5

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

9時から17時まで授業、論文を読んてくる課題が毎日のように出る

■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 :

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 :
ノーベル賞授賞式の晩餐会のアフターパーティーを企画運営するサークルで、写真記録係として参加した。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
現地のクラスメイトと遊ぶ

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

■設備/Facilities :
つながりやすい Wi-Fi が大学のどの部屋にも整備されている。
■サポート体制/Support for students :
特に使っていない。

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 :
広い、綺麗、新しい。人によるが自分は個室。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
寒い、田舎、公共交通機関が 24 時間営業で便利、外食高い。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
基本カードでしか払えない。
■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 :
特になし。日光がないのと初一人暮らしの人は食生活が偏るのでビタミン D を含むビタミン剤を飲むと元気になる。

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

■留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :
履修登録、寮の申し込み
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
学生ビザ、ネットで、提出が必要な志望動機書くのに三十分くらいと他のプロセスに三十分くらい
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
ビタミン D のサプリ(現地で買える)あるといい
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
連絡しやすいように保険会社の LINE や電話を登録しとくべき。意外と色々保険きくので、沢山相談するといい。
■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 :

オンラインで授業を受けさせてもらうために教授にお願いのメールを送った。

■語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL iBT 78 点。特に何もしていない。

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

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

航空費/Airfare	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)	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 :

航空賃はトルコまで。トルコから鉄道利用(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	90,000 円/JPY
食費/Food	15,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	40,000 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 :

■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 :

Sustainable urban development and planning/ 7.5

■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
67 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 :
7.5 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 :
0 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):
2023 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

■留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
海外でも自分を受け入れてくれる人に出会えたのが嬉しかった。どこでも生きていけるという自信がついた。
■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 :
就活を日本にこだわる必要はないと思った。
■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 :
自分のこだわりをなくしたりアップデートできる。デメリットは特になし。
■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、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 わからない
■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 :
たくさん人と喋ってください。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
特になし。あったら知りたい。

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: 2023/3/17

■ID: A22162

■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): 2022/8/22~ 2023/1/16

■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都市計画コース

■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?:

もともと留学したかったが、コロナにより不安定な情勢だったので、これが最後のチャンスと思い応募した。大学院の論文などはかなり指導教員に無理を言ってしまったが、貴重な経験をさせてもらったと思っている。

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:

2022年/Academic year / 修士2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:

2022年/Academic year / 修士2年/University year / A2学期から履修開始/Semester

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

コロナによる留学の制限が解除された一番早い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:

Swedish Society, Culture and Industry in Historical Perspective/7.5

Contemporary Urban Theory, Advanced Course/7.5

Swedish A1 for Engineers/7.5

Swedish A2 for Engineers/7.5

Sustainable Development in Developing Countries/7.5

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

毎週のリーディング課題は多いが、完璧にこなさなくてもとにかく授業に出て発言するのが大事。適宜日本語で情報を収集した上で英語論文を読むなど、全てを完璧にこなそうと思うのではなく、まずは授業にこ

いつき、且つ授業に参加できることを主眼とするのがいいと思う。
■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, SNNC というスウェーデンならではのノーベル賞授賞式後のイベント運営
■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 :
SNNC はスウェーデンでしかできない活動だと思い参加した。大学では留学生と関わることも多かったが、SNNC を通して現地の学生と多く交流できた。留学生を対象とするイベントであれば参加者側になることが多いが、SNNC では英語でチームを運営し、イベントを作り上げる側になり、自信につながった。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
基本的に大学のリーディング課題をしていることが多かったが、友人とドライブに行ったり、中間休みにはヨーロッパ周遊にも出かけた。

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

■設備/Facilities :
PC、プリンター、wifi は十分良く、大学で勉学に必要なものは揃う。ただし図書館は閉まるのが早いため、自習室を見つけておくと良い。
■サポート体制/Support for students :
語学面でのサポートは厚い。語学の授業はキャップ制の例外とされるため、時間の許す限りぜひ取ることをお勧めする。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation :
学生寮
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
大学が提供する。個室やルームシェアなどはあるが、基本的には大学の提供する部屋に入居する。ルームメイトとトラブルがあれば、部署への交渉も可能な場合がおおいにあるので、ぜひ自分の主張をまず試してみることをおすすめする。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
ヨーロッパは全体的に物価が高騰しているため、手数料の低いクレジットカードを作っておくと便利(ソニー銀行を利用している人が多かった)食事はアジアマーケットを見つけておくと、心強い。
■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 1 年以下の滞在では口座開設が難しい(スウェーデンの場合)が、クレジットカードで全く問題ない。ほぼ現金は使用しなかったがたまに旅行などで必要になるので両替用に日本円を持っていくのが良いと思う。また、クレジットカードは一定の頻度でセキュリティがかかるため、緩い楽天などを 1 枚持ってお

くと安心。

■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 :

サプリメントはぜひ持っていくと良い。

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 :

マイページ登録、授業登録が主。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

日本国籍ではない場合(特に中国国籍など)は時間がかかるため、自身で責任もって調べることは必要。(周りの情報のみを当てにしない)

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

一通り持っていけば問題はなし。心配であれば睡眠薬を活用することも考える。

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

特になし。

■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 :

論文提出については指導教員の理解を得ることが最重要。留学前に書いた方が、留学をより楽しめると思うので、留学の予定があるのであれば極力早めに仕上げる。

■語学関係の準備/Language preparation :

英語以外の現地語も大学の用意する授業などを通して積極的に学習すると良いが、まずは英語をしっかり上達させることをベースにおくべし。

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	400,000 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)	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	85,000 円/JPY
食費/Food	35,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 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 の第一種を併用(84000)

■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

Contemporary Urban Theory, Advanced Course/7.5

Swedish A1 for Engineers/7.5

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

35 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 :

6 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):

2023 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

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

後悔している点として、修士論文を多く残して留學生活を始めてしまったことである。それにより 100%の気持ちで留學に向き合えず、もったいないことをしてしまったと思う。一方で非常にタイトなスケジュールで留學に臨んだが、結果として留學に行ってよかったとは思っている。留學先でできた日本からの留學生との交流はもちろん、世界中からの留學生と、現地の学生と交流できて、自身の相対化ができたと思う。自分自身のアイデンティティを再考するきっかけになれたし、より気持ちを広く持って自身のアイデンティティを見つめるようになれたのが最大の収穫である。

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

海外で改めて正規留学生として勉強したい気持ちが高まった一方で、海外での就職にあたり壁があることも目の当たりにした。そのため、キャリアに対しては楽観的だったのがより現実的に考えられるようになった一方で、少々二の足を踏んでしまっていると思う。

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

日本には到底得られなかった情報が入ることが最も有意義だと思った。様々な制度を活用して、様々な目的で世界中から集まった留学生から話を聞くことは、自身の選択を広げることに繋がった。また、各国に友人ができたことで、今後どこかの国に留学/就職/移住したい時に頼れる先ができ、将来の進路選択をより容易にしてくれたと思う。

■ 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、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

アクセンチュア

■ 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 :

迷っているのであれば行って欲しいです。行けるのであれば一年がいいと思いますが、就職など様々な都合で半年しか行けないとしても、万難を排して留学に飛び出してみたいと思います。私自身は就職の都合で半年しかいけませんでした。修論もある中、とにかく行けるのであればチャレンジしたいと思います。自信にもつながっています。交換留学は留学の中でも生きやすい留学なので、世界中のトップ校に行けるチャンスを活かして、貪欲にチャレンジして欲しいです。また、留学先では勉学はもちろん、未知の世界との交流が最も面白く留学の醍醐味であるので、行く前に想像したこともない収穫がきっと得られるはずです。

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

Go global 各協定校のウェブサイト

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 : 2023/11/24

■ID : A22163

■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): 2022/8/22 ~ 2023/6/5

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 理学部情報科学科

■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? :

2021 年秋の 1 次募集の締め切りには間に合わなかったのですが、年末に追加募集があったため、このチャンス逃すまいと応募しました。

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 :

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 :

2022 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 :

3 年秋での留学と異なり、4 年秋の留学では半年だけの留年で済むため。

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 A1 for Engineers/ 7.5

hpTopological Data Analysis/ 7.5

hpStatistical Methods in Applied Computer Science/ 6.0

hpMonte Carlo Simulation Theory and Project/ 7.5

hpApplied Linear Optimization/ 7.5

hpComputational Methods for Stochastic Differential Equations and Machine Learning/ 7.5 hp

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

他の学生とのディスカッションを要する課題が多かったのですが、数学的な部分はあまり厳密ではありませんでした。英語の筆記体で板書をする先生は、非常に字が読みづらく苦労しました。

■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 :
スポーツ, 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 :
学生のイベントサークルの運営やノーベル賞授賞式のアフターパーティーのボランティア、バドミントンなどをしました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
勉強や友人とのお出かけが主でした。

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

■ 設備/Facilities :
食堂以外は充実しています。
■ サポート体制/Support for students :
英語の語学の授業もあったのですが、留学生は受講できないようでした。スウェーデン語の授業は充実していましたが、他の理数系の授業と授業時間が被ることが多く、うまく組み合わせて履修するのが難しかったです。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
学生寮
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
派遣先大学に紹介してもらいました。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
冬は夜が長く寒いので、気が滅入らないように友人との交流を活発にする必要があります。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
日本から持参していた MASTER, VISA のクレジットカードがどこでも使えたので特に不自由はありませんでした。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
日照時間が短い冬には塞ぎ込んでしまわないように市販のビタミン剤を飲んでいました。

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 :
同じ留学先になった学生のメールアドレスが大学本部から通知されたので、事前に連絡をとって重要な締め切りなどの情報を共有しました

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

提携先の大学のウェブサイトの UI の質が悪く、何箇所か必要な情報の入力に躓くことがありましたが、基本的に大学本部から送られてくる手順に従えば問題ないと思います。

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

常備薬として、目薬や胃腸薬、風邪薬などを持っていきました。留学先では当時の日本とは異なり誰もマスクをしない文化だったので、到着から 2, 3 日してすぐに体調を崩してしまいましたが、持参した風邪薬を服用し、安静に努めました。

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

大学本部の指示に従えば十分だと思います。

■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 :

理学部では提携先大学での単位が認められない場合が多いことに注意しましょう。

■語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL90 点でした。かなり英会話では苦戦しました。

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.)	535,800 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)	22,000 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 :

東大への授業料です

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

家賃/Rent	748,198 円/JPY
食費/Food	800,000 円/JPY
交通費/Transportation	100,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	200,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

※上記は毎月ではなく全滞在期間でかかった費用

■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 留学継続特別支援金により 14000 円 x10 ヶ月を追加で支給
■ 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 :
138.5 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):
2023 年 9 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 :
授業や研究のレベルは東大の方が高く感じました。英語能力は上昇したと思います。
■ 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 :
海外でも意外と生活していけると感じました。
■ 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 :
半年卒業が遅れることは大きなデメリットだと思います。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
いずれも行っていない
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
■ 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 :
良くも悪くも自分次第だと思います。かかる費用も安くないので、慎重に検討することが重要です。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Webbsites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
特にありません。

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: 2023/8/15

■ID: A22164

■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): 2022/8/22~ 2023/6/5

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

■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?:

留学を決めた動機: 新しい環境に飛び込みたかったから。

いつ決めたか: 2022年2月ごろ。迷ったこと: 就活のために学年を下げるかどうか。

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:

進振りも終わり、コロナも終わった時期だから。

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:

- ・Design for Sustainability/3.0
- ・Project Management: Leadership and Control/6.0
- ・Swedish A1 for Engineers/7.5
- ・Management of Technology Innovation and Creativity/6.0
- ・Internet Marketing/7.5
- ・Entrepreneurship and Innovation/7.5
- ・Brand Portfolio Management/6.0

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

自分は積極的にグループワークの授業を取っていたため、基本グループで話し合う時間が多かった。印象に残っている授業: Design for Sustainability、いかにもSDGsに強いスウェーデンらしい授業だったか

ら、また、留学生の多い他の授業に比べてスウェーデン人が多く現地の人と交流できたから。
■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, 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 :
スポーツ: KTH Outdoor club に入ってカヤックなどのアクティビティに取り組んだ。 文化活動: THS MAIN という留学生・院生向けイベント運営団体に入った。 ボランティア: スtockホルム芸術祭、ストックホルム映画祭のボランティアをした。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
旅行または課題

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

■設備/Facilities :
図書館は夜 8 時ごろまで空いている。大学のキャンパス内にジムあり、5 ヶ月ほどは安く加入できたので入っていた。食堂はあるが混むし高いのでほぼみんなランチボックスを持ってきた。24 時間空いている PC ルームもあり、夜遅くまで課題をやることもあった。寮の wifi は時々不具合もあったが、ヨーロッパ全員の大学の wifi が使えたので便利だった。
■サポート体制/Support for students :
語学面: スウェーデン語の授業が取れる。学習面: 先生にメールするとみんな丁寧に答えてくれるが、自分から聞かないとあまり教えてくれない。生活面: 大学内で自転車の無料 Repair や着ない服の交換会などがあった。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation :
学生寮
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
オンキャンパスの個室の寮。シャワーやキッチンが自室にある。洗濯は共用で専用のアプリで予約。大学のサイトから留学生用の寮に入りたいと申請し、複数の寮のうち一部屋を allocation された。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
寒いからヒートテックをたくさん持っていくといい、現地のユニクロは高い。治安はいい。交通も中心地は整っている。食事は、外食が高いのでなるべく自炊をするべき。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
クレジットカードのキャッシングを可能にして、旅行時などどうしても現金が必要な時に利用した。しかし、スウェーデン国内はキャッシュレス社会なので現金は全く必要ない。支払いの際にはクレジットカード(visa)を

使い、友達にお金を払うときは Revolut(手数料が安くて良い)か Paypal を使った。

■ 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 :

風邪を 5 回くらいひいたので、日本の風邪薬を持っていくといい。みんなマスクをしないので、防ぐ方法はあまりないが、運動をして体力をつけるといいのかもしれない。

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 :

Study plan、Home university(東大)における履修状況と英文成績証明書、銀行に十分なお金があることの証明書、誓約書があった。周りの留学経験者や同時期に留学する人に聞いたりして情報を集めた。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

residence permit、スウェーデン大使館、1 ヶ月ほど、なるべく早めに申請する。

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

大学での健康診断を受けておく。

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

付帯海学に入った。

■ 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 :

所属ゼミの単位分割申請を行った。ゼミの先生に話を聞くと良い。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

留学経験がすでにあつたので、特に何もしていない。でも準備はするに越したことがない。

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

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

航空費/Airfare	200,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	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 :

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

家賃/Rent	85,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	20,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	40,000 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 :
・Design for Sustainability/3.0 ・Project Management: Leadership and Control/6.0 ・Management of Technology Innovation and Creativity/6.0 ・Internet Marketing/7.5 ・Entrepreneurship and Innovation/7.5 ・Brand Portfolio Management/6.0
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
44 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 :
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 :
どこにいても結局は自分自身で勝負しなきゃいけないということを再確認できてよかった。留学を通して生まれ変わりたいというような非現実的な目標があったわけではなく、ありのままで学びを深めて楽しみたいという目標のもと留学をしたため、全てにおいて満足している。
■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 :
いずれは海外で働きたいという気持ちが強くなった。

■ 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 :
メリットしかないと思う。
■ 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, 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 民間企業: 現在就活中であるが、多様性に富んだ企業に入りたいと考えている。
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
ぜひ楽しんでください！
■ 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 :
全額交換留学体験記、他大の KTH 留学体験記、Instagram の「北欧留学大使」というアカウント

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: 2023/6/11

■ID: A22193

■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): 2023/1/17 ~ 2023/6/5

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

■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?:

学部のときから留学をしたいと考えていましたが、コロナで行けなかったもので、落ち着いたタイミングで留学を決めました。

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:

2022年/Academic year / 修士1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:

2023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:

コロナが落ち着いたからです。

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:

Degree Project/30

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

Degree project を履修し、研究活動を行っていました。ポスドクの方が指導してくださり、教授とも週一回のペースでミーティングをしていました。

■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 / 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:

21時間以上/hours

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

スポーツ
■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 :
バスケットボールクラブに参加していました。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
友達とストックホルムを観光したり、ヨーロッパの他の国に旅行したりしました。航空券がそれほど高くないので、いろいろな国を訪れるいい機会だと思います。

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

■設備/Facilities :
Wifi は eduroam が使えました。学校近くにレストランはありますが、基本的にお弁当を自炊していました。
■サポート体制/Support for students :
不安に思うことは、留学先の担当者にメールで質問していました。

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 :
キャンパスから 20 分程度の寮に住んでいました。日本人2人とのシェアハウスでした。水道代・電気代・インターネット代は家賃に含まれていました。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
寒さ対策はしっかりとしていきました。今年の冬は暖かかったらしく、最低でもマイナス 10 度くらいでした。雪が積もっていたり、地面が凍って滑りやすかったりするので、スノーブーツを持っていくといいと思います。スウェーデンでは外食が高いので、ほとんど自炊していました。食材によって日本より安かったり高かったりしますが、全体的に若干日本より高いかなと感じました。アジア食品も手に入れることができます。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
留学前に両替して現金を持っていきましたが、スウェーデンはキャッシュレスが普及しており、現金が必要な場面は一度もありませんでした。マスターカードと VISA の2種類のクレジットカードを持っていくと安心だと思います。
■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 :
治安はとてもいいと思います。危険に感じることは一度もありませんでした。体調を崩したときに、一度病院を利用しました。保険会社が通訳を手配してくれたため、言語の心配はありませんでした。

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

■留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :
指示に従って、履修登録や寮の申請を行いました。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
オンラインで申請後、2 週間程度で許可が出ました。申請に保険証が必要なのですが、大学指定の保険

は手続きが遅かったので、はやく進めてもらえるように催促しました。

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

コロナの予防接種を3回完了してから渡航しました。

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

大学指定の保険に入りました。

■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 :

指示通りに書類を提出しました。

■語学関係の準備/Language preparation :

オンライン会話で練習をしていたのですが、実際の会話は思っていたよりもスピードが速かったり、なまりがあったりして、大変苦勞しました。映画やドラマなどで速い会話を聞き取る練習をしておくとういと思います。

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	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)	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 :

■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	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 :

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 :
0 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 :
研究が思うように進まず、いい結果が残せなかったことが悔しく感じています。帰国後も、留学先の研究室と連絡を取り合って、留学先の研究を続ける予定です。また、5ヶ月では、言語をそれほど伸ばすことができませんでした。様々な国籍の友達を作ることができ、自分の世界が広がったという点はすごく満足しています。
■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 :
語学力を磨いて、グローバルな活躍をしたいと思うようになりました。
■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 :
留学中に就職活動を行っていましたが、面接はオンラインで対応していただきました。留学経験は就職活動でのいいアピールになると思います。まわりの就職活動の状況がわからないことや、時差があることはデメリットであると感じました。
■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):
研究職 メーカー
■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 :
間違いなく貴重な経験になるので、迷っている場合はぜひ挑戦してみてください！
■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 :

全学交換留学体験記を読んでいました。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

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

記入日/Date: 2023/7/11

■ID: A22194

■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): 2023/1/17 ~ 2023/6/5

■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?:

留学開始の一年前くらい。特に迷わなかった。

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

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

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:

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:

コロナウイルスの状況が改善していたから。

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:

Swedish society, culture and industry in historical perspective

Swedish A1 for Engineers

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

スウェーデン語

■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:

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 :

バスケサークル

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

旅行、観光、友人宅に行く。

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

■設備/Facilities :

図書館は作業場として良好。Wi-Fi は eduroam が使えた。キャンパスにジムがあって、多くの学生が使っていた。

■サポート体制/Support for students :

あまり使っていないのでわからない。

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 :

オンキャンパス。個室。シャワー・キッチン・トイレが部屋についている。洗濯・乾燥機は共用で、月に4回しか使えない。デスクやマットレスは用意されていたけれど、ベッドカバーや布団はなかった(前の住人次第)。

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

冬は寒いけど、なんとかなる。僕の場合はカイロとか意外と要らなかった。交通機関は学割が使えた。外食は高いから基本自炊。

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

現金は一度も使用しなかった。基本スマホのタッチ決済で済ませていた。ネットで決済したい時にクレジットカードがうまく使えない時が何度かあったから複数カードを用意したほうがいいかも。

■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 :

治安は良好。夜中でも安心。冬は 15 時台に日が暮れるからやっぱりテンションが下がる。

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

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

担当者に聞く。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザは不要。代わりに居住許可の申請が必要。東京のスウェーデン大使館に行ってパスポート確認をする必要がある。口座残高証明等も必要だった。

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

歯医者に行った。風邪薬を複数購入した。

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

学研災に加入した。
■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 :
特になし。
■語学関係の準備/Language preparation :
日常会話レベル。

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	80,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
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
Swedish A1 for Engineers
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
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 :
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):
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 :
海外で生活できたこと自体に満足している。旅行等の数日間の滞在とは全く違って、その土地で人間関係を作る必要があるし、生活のためのコツを学ぶ必要があった。そういう新鮮さがよかった。
■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 :
特になし
■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: 就活の面接が夜中とか早朝になったりする。
■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 :
手続きとか大変だと思うけど、頑張ってください。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
特になし。