

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: 2025/9/16

■ID: A24143

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

■派遣先大学/Host university: ウブサラ大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/9/2 ~ 2025/6/8

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

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部5年

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

留学生の友人に刺激を受け、大学3年の春に留学を決意した。

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:

2024 / 学部5 / S2

■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:

2025 / 学部5 / A1

■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:

薬学科(6年制)と薬科学科(4年制)の振り分けが3年末に終わり、学科進路が確定してから4年の秋に申請したから。

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:

- ・Cognition and Learning/7.5
- ・Global and Environmental aspects on Neurohealth/7.5
- ・Advanced Neurobiology/15
- ・Bioinformatics/15
- ・Basic Swedish/7.5
- ・Practical English/7.5

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

理系の場合授業が週5であるが、午前だけで終わるなどゆとりがある。文系の場合週2,3日しかない場合も多い。予習復習はしなくてもついていけるが、自分は内容が専門的だったこともあり復習していた。

■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 / 21 以上 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 :
現地学生のジャズサークル、国境なき医師団を支援する学生団体
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
友人とご飯を作って話す、旅行、映画を見る、就活をする

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

■ 設備/Facilities :
図書館は非常に充実している。ジムは御殿下よりは高いが品質は非常に高い。食堂は日本の 2 倍ほどかかるため基本的に利用しない。通信環境は日本と大きく変わらない。
■ サポート体制/Support for students :
派遣先大学が様々なサポート体制を敷いてくれていたが、特に利用している人はいなかった。

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 :
Flogsta。派遣先大学が提供する寮で、大学から案内が来た。キッチン、洗濯機は共同で、それ以外は個人。最も安価な選択だったが、設備に不便はない。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
冬は-15℃程度まで冷え込むが、服装で解決できる。冬は特に暗さが問題となるが、周りで精神的に病んでいる人はいなかった。大学周辺の治安は良く、街並みも非常に美しい。自然が豊か。バスより自転車が経済的なので冬以外は自転車。食事は基本的に自炊していないと外食は日本の数倍かかる。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
Wise で海外送金・クレジットカードを兼ねていた。Revolut で友人間のお金の送金を行う。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
深夜はなるべく 1 人で出歩かない。自転車は長期間留めっていると盗まれる。病院は予約なしだと 4 時間ほど待たされることが多い。OSSMA を利用するとスムーズに予約までしてくれた。

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 :
・留学先での授業履修申請のため、日本での取得単位に関する情報

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
居住許可(学生)は渡航 2 ヶ月前に申請し、2 週間以内に発行されたが、可能な限り早く申請しよう
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
・東大の学生定期健康診断・欠けていた歯の治療・常備薬(実際に使用したのはカロナール)
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
付帯海学、OSSMA 締切を守って手続きする。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
学部の教務課に留学許可を申請
■語学関係の準備/Language preparation :
TOEFL iBT 93 点、海外の映画をシャドーイングするなどしたが、十分な準備とは言えなかった。ネイティブの話していることを当たり前で理解できるようなレベルになってから留学するのが理想的。しかしそうでなくとも授業にはついていけるし、友達もできるし、上達はするので留学に挑戦する価値は大いにある。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費/Airfare	230,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	88,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	70,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	500 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	7,000 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:
後半3ヶ月は月110000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, 教員から聞いた, 知人から聞いた

今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定の)もの/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo:
なし
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad:
166 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:
20 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):
2027 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:
海外生活を単なる憧れから、現実的に見るできるようになった。
■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:
新卒は日本で経験を積むことを優先しようと思えるようになった。専門性がなければ海外でいきなり職に就くことは現実的でない。
■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:
英語を使った仕事に挑戦しやすくなった。ガクチカとして使用できる。自信がつく。
■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):
専門職(法曹・医師・会計士等), 民間企業 薬剤師、製薬企業
■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:
海外の学生は沢山遊ぶので、交友関係を保つためにアクティブに生活しましょう。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas:
留学系のインフルエンサーの投稿

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: 2025/9/12

■ID: A24144

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

■派遣先大学/Host university: ウプサラ大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/9/2 ~ 2025/6/8

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部

■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?:

元々世界に関心があるため

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:

2025 / 学部3 / S2

■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:

2025 / 学部3 / A1

■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:

最終学年で卒論や就職活動で忙しくなる前に留学したかったため。

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:

Peace and conflict studies A 22.5

Peace and conflict studies B 15

Basic Swedish 4 6

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

授業は、教授が学生に対して一方的に説明する講義と、学生同士が議論し合うセミナーを交互に繰り返す形式でした。予習では日本にいた時よりもはるかに多くの英語文献を読むことを要求され、多くのエネルギーを要しましたが、その代わり授業の頻度は日本にいた時よりも少なめでした。Peace and conflict studies B では紛争の発生からその激化、沈静化、終結、そして平和の実現へと至るプロセスに関わる理論を学んだほか、領土紛争の平和的解決を学ぶためにオーランド島へ研修に行ったことが印象的でした。学校の授業以外だと、語学に力を尽くしました。現地学生との会話はできるだけスウェーデン語で行うように心がけることで、日々スウェーデン語の能力を向上させていきました。

■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :
1～3／ 21 以上 以上
■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
11～15 時間/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
文化活動, 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 :
文化活動:日本と北欧に支部を持ち日瑞の交流を促す学生団体に所属し、イベントの企画、運営に携わりました。ボランティア:学生自治団体が運営しているネーションという施設に併設されたパブで働きました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
授業の予習・復習のほか、友達と出かけたり、旅行をしたりして過ごしました。学生自治団体が運営するネーションという施設にはカフェやレストランが併設されているので、友達と過ごすのにお勧めです。またネーションではイベントがたくさん開かれています。特に、ガスクと呼ばれるフォーマルなパーティーは、他の学生との交流を深める非常に良い機会になります。

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

■ 設備/Facilities :
図書館:学部ごとに図書館がありますが、特に Carolina Rediviva という総合図書館は非常に美しいです。スポーツ施設:キャンパスのジムが利用できます。食堂:大学施設や図書館、ネーションと呼ばれる学生自治団体の施設に食堂やカフェが併設されていますが、値段は割高です。Wi-Fi 環境:Eduroam が使用できます。現地到着後に大学で手続きができます。
■ サポート体制/Support for students :
語学面:Basic Swedish という授業が開講されており、A1 から B2 まで 4 つのレベル別の授業を受けられます。また、ネーション(学生自治団体の施設)でランゲージカフェが開かれており、学生同士で和気藹々と言語の練習をすることができます。学習面:教授と学生の双方向の授業が多いので、何かあれば教授に質問しやすい環境といえます。生活面:住居内のトラブルの場合、Uppsala University Housing Office が対応してくれます。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
学生寮
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
ウプサラ大学が留学を承認した後、Uppsala University Housing Office (UUHO)という大学から紹介された機関のウェブサイトを通じて、留学生向けの住居を選ぶことができます。私が選んだのは大学からバスで 10 分、自転車で 15 分ほどの学生寮でした。シャワー、トイレ付きの個室がありましたが、キッチン共用でした。

■ 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:言わずもがなですが冬は極寒です。ただ、防寒具は嵩張るので現地での調達をお勧めします。春や夏は非常に気持ち良いです。大学周辺の様子:ウプサラ大学にはいわゆるキャンパスはなく、大学施設がウプサラ市内に散財しているので、施設によって周辺の雰囲気は非常に異なります。交通機関:ウプサラ市内の移動は、UL というアプリを通じてバスのチケットを購入することができます。定期券を購入すると割安で済みます。学割券を購入することも可能ですが、学割券購入のためには、SL という会社に申請を行って、現地の学生証に SL からの認証印をつけてもらう必要があります。ただ学生証を持っているだけだと学割券を購入する資格はありません。詳しくは SL のウェブサイトをご覧ください。食事:外食は割高なので、自炊するのがお勧めです。ただ、中心街にある Benne というレストランでは、比較的安い値段でパスタを食べられるので、友達との外食にお勧めです。

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

スウェーデンではキャッシュレスが非常に進んでおり、ほぼ全ての場所でクレジットカードが使えました。スウェーデンで銀行口座を開設する場合、日本でいうマイナンバーのような個人番号が必要になりますが、学生ビザしか持っていない住民は個人番号を取得できないので、クレジットカードしか準備しませんでした。ただし、万が一現金が必要になった時のために、クレジットカードの残高を現金化できるようにしておくのがお勧めです。スウェーデンでは Swish という決済アプリ(日本でいう PayPay)が使用されますが、アカウント作成のためには現地の銀行口座が必要になるので、学生ビザで滞在する留学生は使うことができません。代わりに Paypal や Revolut といったアプリを使うことをお勧めします。

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

治安:スウェーデンは近年、移民やギャングによる犯罪により治安が悪化しています。基本的には安心して過ごすことができますが、留学生が大学付近でギャングによる恫喝にあったという話を聞きました。また、大学付近で銃撃事件で死者が出たこともありました。またストックホルムではかなりの頻度で爆破事件が発生しているので、特に夜は危険なところを避けて観光する必要があります。

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 :

大学のウェブサイトを用いて履修登録をする必要がありました。東大の履修とは違い、履修科目の追加・訂正のための期間がなかったため、非常に注意が必要です。何かわからないことがあれば、International Mobility Office に積極的に問い合わせましょう。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

スウェーデン移民局 Migrationsverket のウェブサイト(<https://www.migrationsverket.se/en.html>)から申請できます。必要書類提出後ビザを取得するまで2週間ほどかかったので、早めの準備をお勧めします。

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

個人的にアトピー性皮膚炎を持っているので、一年分の薬(塗り薬)を受け取りました。また、これはどの留学先についても言えますが、留学前に歯科検診と歯のクリーニングを済ませておくことをお勧めします。

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

大学指定の付帯海学に加入しました。規定に従い、早めに準備を進めることをお勧めします。

■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 :

留学前に学部長または分科長への届出が必要となります。学部によって締め切りが異なるのでご注意ください。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

出発前は TOEFL iBT で 85 点をとっていました。日頃の英語学習のほか、参考書を用いてスウェーデン語の学習にも取り組んでいました。

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	210,000 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	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)	130,000 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 :

語学試験受験費 50000 円

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

家賃/Rent	70,000 円/JPY
食費/Food	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	25,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	5,000 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 :

日本学生支援機構東京海上各務記念財団

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

160,000 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(本部以外)からの案内

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 :

ありません

■ 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 :
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 :
26 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2027 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 :
この留学は、自分の価値観をより良い方向に変えて行くきっかけになりました。例えば、スウェーデン人は偏ったものを好まず、ちょうどいいものを選ぶとする「ラーゴム」という気質があることを知り、対立する意見に直面した際に自分の意見に拘らず、自分と相手との間で妥協点を見出そうと心がけるようになりました。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
対立する意見に直面しても挫折せずに自分と相手との間の最適解を見つけ出そうとする姿勢を身につけたので、就職活動の際に「異なる意見間の調整が得意である」ことを強みにしていこうと考えるようになった。
■ 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 :
日本と全く異なる環境で過ごすことで身につく広い視野と柔軟性は社会人として働く際にも大きなメリットになると思います。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
いずれも行っていない
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
公的機関 外務省、防衛省
■ 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 :
留学には興味があるけれどお金がないと思って諦めている皆さんへ。私は奨学金があったおかげでその一歩を踏み出すことができました。まずはインターネットやグローバルラウンジや留学経験者など、あらゆるものを使って情報を集めてみてください。
■ 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 :
Go Global Gateway のホームページ

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: 2025/1/19

■ID: A24146

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

■派遣先大学/Host university: ウプサラ大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/9/2 ~ 2025/1/19

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部教養学科超域文化科学文科

■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?:

もともと海外に関心があり、高校時代はコロナの影響で海外の方と交流する機会が奪われてしまったため、大学に入ったら留学したいと考えていました。大学1年生の時には、海外生活や英語でのコミュニケーションを練習するつもりでウィンターの短期留学プログラムに参加しました。この短期プログラムに参加し、そこで出会った志の高い友人たちの影響も受けて長期留学に挑戦したいという気持ちが強くなり、2年生の夏休みに決断しました。

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:

2024 / 学部3 / S2

■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:

2025 / 学部4 / S1

■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:

東大では学部3年での留学が一般的という話を以前から聞いており、1年生の秋頃からこの時期での留学を検討し語学関係の準備などを進めてきたため。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

Basic Swedish /7.5

Cognition and learning /7.5

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

Changing Geography of Sweden/ 7.5

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

私はスウェーデンについて学ぶ授業を中心に受講しました。多くの授業は、知識を得るためのレクチャー

と、アウトプットの間としてのセミナーの 2 つの形式で構成されていました。レクチャーとセミナーの両方において、日本の授業と比べて些細なことでも質問や発言をしやすい雰囲気があったことが特に印象的でした。また、多くの授業では、予習として論文が与えられ、それに基づいて授業が進められるという形式が取られていました。

■ 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 :

4~6 / 21 以上 以上

■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :

6~10 時間/hours

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

ボランティア

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

① ストックホルムにある日本人補習校でのボランティア

スウェーデンに住む日本人の子供や先生方との関わりを通じて、海外から見た日本についての多様な考え方を知ることができました。また、自分の学部での研究に関連する、同時バイリンガル(simultaneous bilingual)についてや言語の違いがコミュニケーションの難しさを生む例を、実際の体験を通じて観察できたことが非常に興味深かったです。

② Nation と呼ばれる学生組織が運営するカフェでのスタッフ

Uppsala 大学の大きな特色の一つである Nation で過ごすことによって、スウェーデンの大学生の雰囲気を実際に体験することができました。ボランティアとして働きながら、スウェーデン人の学生も含め、様々なバックグラウンドを持った学生たちと交流し、それぞれの文化や教育について話すことができ、とても楽しい経験となりました。

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

土曜日は、上記のボランティア活動のためにストックホルムに行き、仕事後に市内をのんびりと観光して過ごすことが多かったです。日曜日は、平日と同様に友達と一緒に料理をして食べたり、家で過ごしたり、勉強したりと様々なことをしていましたが、比較的自由に過ごしていたと思います。また、ヨーロッパ各地へも沢山旅行しました。スウェーデン含めてこの留学期間で(セメスター終了後含めて)15 カ国行きました。特に秋冬のクリスマスマーケットが盛況で、各国のマーケットを経験するのがとても楽しかったです。

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

■ 設備/Facilities :

ウプサラ市内にはキャンパスが点在しており、授業間の移動が短い場合は少し大変でした。ただ、時間に余裕がある時には、街の自然を眺めながら自転車でキャンパス間を移動するのが良いリフレッシュになりました。各キャンパスには図書館だけでなく、たくさんのオープンスペースが設けられています。そこでは、グループワークをしたり、友達と一緒に食事をしたりと、多目的に利用されていました。日本の大学と比べると、より開放的で自由な雰囲気がありました。私自身は、図書館で勉強するよりも、こうしたオープンスペースで勉強する方が好きでした。

■ サポート体制/Support for students :

大学では、留学生活に必要な情報や場合によっては生活必需品を提供してくれる Arrival Day が設定され

ていました。この日に空港に到着すると、大学が空港からキャンパスまでのバス送迎を手配してくれるほか、さまざまな説明を一括で行ってくれました。また、その後の 1 週間程度は、語学・学習・Uppsala での生活・寮での過ごし方・健康管理など、さまざまなテーマでオンラインオリエンテーションが開催されました。これらのオリエンテーションは、留学生生活をスムーズにスタートさせるのに大いに役立ちました。

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 :

大学側が宿泊施設の候補を提供してくれるため、メールでの指示に従って申請し、手続きを進めました。自分で宿泊施設を探すのはかなり大変だと思うので、大学からの指示に従って手続きを進めることをお勧めします。私が住んでいた宿泊施設は、留学生だけでなくスウェーデンの現地学生も住んでいる寮でした。私の場合、1 人部屋だったため、寮内での交流はほとんどありませんでした。しかし、自分専用のキッチン、洗面台、トイレ、シャワーが備え付けられていたため、自由な時間に利用できたことや、衛生面で嫌な思いをせずに済んだことは非常に良かったと感じています。

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

スウェーデン到着当初は暑い日もありましたが、9 月になるとすぐに秋に入り、朝晩は冷え込むようになりました。そのため、最初から厚手の服やセーター、コートを持って行けば良かったと感じました。私は日本から冬服を送ってもらいましたが、それが届く前に寒くなってしまったため、8 月末にセーターを 2 枚、9 月末にはさらにセーターと冬用アウターを現地で購入しました。雪が降り始める時期は年によって異なりますが、12 月や 1 月でも雪の量は少なく、寒さもそれほど厳しくありませんでした。ウプサラは大学を含め、市街地にさまざまな施設が集中しているため、比較的便利です。また、ストックホルムやアーランダ空港へも電車やバスで 1 時間弱で行けるため、アクセスが良好です。街中には自転車道路や駐輪場が非常に充実しており、自転車で移動している人が多いです。私も雪が降るまでは自転車を頻繁に利用していました。食事は基本的に自炊をしていました。スウェーデンのスーパーは、日本と比べて全体的に物価が高いです。米やめんつゆなどの日本食用の調味料も割高ですが、一部のスーパーで購入可能です。また、スウェーデンが多文化社会であることから、スーパーには各国料理の食材や、ビーガン、グルテンフリーなどのオプションも充実しています。レストランやカフェは学生にとってかなり高価なため、多くの学生は頻繁には利用していません。ただし、大学の学生が運営する nation と呼ばれる場所では、手頃な価格でランチやお菓子、アルコールを提供しているため、学生たちにとっても重宝されています。

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

スウェーデンではキャッシュレス決済が非常に普及しているため、現金がなくても困ることはほとんどありません。現金が必要な場合でも、駅前や大きなスーパーの前に設置されている ATM で、クレジットカードを使ってスウェーデンクローナを引き出すことが可能です。私がスウェーデンクローナの現金を使用したのは、最初に中古自転車のフリーマーケットで自転車を購入した時だけでした。また、友達と割り勘をする際には「Revolut」という国際送金アプリを利用していました。このアプリは簡単に送金ができるため便利です。1 年未満の留学生は、スウェーデン国内で銀行口座を開設することができません。そのため、現地で広く使われている「Swish」という送金アプリも利用することができませんでした。

■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management,

local health care system, and any actions taken to maintain your health :

スウェーデンの治安については、通常の生活をしている限り、とても安全だと感じました。私自身、スウェーデンで怖い思いをしたことは一度もありませんでした。医療については、私は実際に利用した経験がありませんが、病院や歯医者の診察を受けるのは手間がかかると聞いていました。そのため、体調面に不安がある場合は、日本にいたうちに必要な診察や治療を済ませておくことをお勧めします。11 月頃になると日が落ちる時間が早くなり、天気の良い日が少なくなるため、鬱になる人が多いと聞いていました。私はそうならないように、積極的に外で時間を過ごすよう心がけていました。自分の場合は、nation で勉強をしたり、友人と会って一緒にご飯を作ったりすることで、気分を明るく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 :

ウプサラ大学へのオンライン申請手続きが 3 月半ばからできるようになり、4 月頭に留学受け入れのメールが来ました。4 月半ばまでに授業を申請し、5 月には大学が提供する住居を選択・申請し、6 月末～7 月頭頃に決定・契約しました。6 月初めにはコースが決定し、Visa の申請時にも有効な正式な交換留学許可証が送られてきました。来るメールすべてを熟読し、早めに準備を進めることが大事だと思います。また、早めに国際交流課に連絡をとり、同じ大学に留学する人の連絡先を共有してもらおうと、準備の段階で出てきた不安や疑問を解消できるので良いと思います。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

スウェーデン移民局のウェブサイトから「留学のための居住許可」を申請しました。申請には、銀行口座の残高証明書、留学許可証、留学先で履修・取得予定の授業情報などの提出が必要でした。今年から手続きが簡素化され、オンラインで完結するようになりました。しかし、私を含め、場合によっては大使館に呼び出されて追加手続きが必要になることもあります。(私の場合、オンライン申請が通らなかった理由を尋ねましたが、明確な回答は得られませんでした。そのため、具体的な対策方法は分かりません。)移民局からのメールでは「オンライン申請が完了する」と記載されていますが、このようにスムーズにいかない場合もあるので、申請は早めに開始することをお勧めします。スウェーデン到着後は移民局の訪問予約を取り、居住許可カードを受け取る手続きがあります。しかし、移民局の予約はタイムスロットが常に埋まっており、なかなか予約を取ることができませんでした。ですが、予約なしで直接訪問してみたところ、全く混雑しておらず、すぐに手続きが完了しました。

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

出発前に歯科を受診しました。また、コンタクトレンズも十分に用意しました。薬は必要になりそうなものをいくつかだけ持参しました。私は普段、市販薬をほとんど服用しないため、種類も量も控えめにしましたが、多めに持って行った方が安心する方だと思います。それぞれ自分の状況に合わせて用意すると良いです。過去の体験談を参考に、ビタミン D のサプリメントを持参しました。太陽光を十分に浴びられなくなる 11 月以降に備えて持参する人が多いようです。

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

東京大学から加入が必須な付帯海学に加入しました。メールの指示に従って準備すれば大丈夫です。私は現地で一度保険を適用する機会があったので、被保険者番号などはしっかりと控えておくと思いいます。

■ 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 :

留学許可願の提出が必要です。これは期日が留学出発の 3 ヶ月前までなどと決まっています。私は派遣

先大学の手続きや航空券の手配などで頭がいっぱいになっており、提出が遅れてしまったので、早めに確認することをお勧めします。また、担当教官の許可が必要なのでこちらも早めに依頼しましょう。出国直前期には海外留学届、渡航情報届などをメールの指示に従って期日までに提出する必要があります。

■語学関係の準備/Language preparation :

留学に来て、英語に関しては「自信を持つこと」と「伝えようとする努力」の2点が非常に大切だと実感しました。この経験から、語学の準備としては、留学前に日本でもどのような形であれ英語を話す機会を増やすことが重要だと強く感じています。私は語学講座やオンライン英会話などは利用していませんでしたが、東京大学の言語交換プログラムを活用し、言語交換パートナーと日本語と英語で交流する機会を持っていました。このプログラムを通じて留学生の友達を作ることができ、留学という経験自体に関する意見や情報も聞くことができたため、非常にお勧めです。

また、GLA(Global Liberal Arts)の授業をいくつか履修することで、全て英語で行われる授業の雰囲気慣れ、英語でのディスカッションやプレゼンテーションにも自信ができました。同じタイミングで留学した友人の中には、英語だけの授業やプレゼンに戸惑っている人もいましたが、留学生に囲まれたGLAの授業は、私にとって良い練習の場となりました。振り返ってみると、当時は大変だったものの、留学後の適応に非常に役立ったと感じています。

また、スウェーデンはほぼすべての場所で英語が通じるとはいえ、カフェやスーパーなど街中で使われる言語は全てスウェーデン語なので、留学前にスウェーデン語ももっと勉強しておけば日常生活がより楽しかったらと思うます。

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	270,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	46,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

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

家賃/Rent	100,000 円/JPY
食費/Food	6,000 円/JPY
交通費/Transportation	7,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

食費はスーパーで購入した材料費、外食は娯楽費に換算

■ 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 :

Basic Swedish /7.5

Cognition and learning /7.5

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

Changing Geography of Sweden/ 7.5

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

41 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 :

26 単位/credit(s)

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

2027 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 :

全体を通して非常に満足しており、有意義な時間を過ごしたと感じています。第一に、かけがえのない友人ができたこと。第二に、様々な経験を持つ人々と出会い、話すことで、自分とは異なる生き方や考え方を知ることができたこと。第三に、日本で大学生活を送っていたら絶対にできなかった、1 人では経験しなかったであろう多くの経験を積めたこと。もっと留学期間が長かったらという思い(1 年間の留学)が無くはありませんが、上のような理由から自分の留学生活には大変満足しています。

■ 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 :

スウェーデンは日本のような就活やキャリアに対する固定観念が少なかった。そういった環境で生活したり

色々な人の話を聞いたりすることで、そういった固定観念に縛られず、自分らしく柔軟に考えて行動していき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 :

半年間の留学を通して就活のスケジュールが周りと変わってしまったため戸惑いや迷いはありましたが、留学したことによるデメリットよりもメリットの方が大きかったと確信しています。

■ 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) :

公的機関, 非営利団体, 民間企業
国際機関、旅行観光系

■ 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 :

多かれ少なかれ留学に対する不安はあるかもしれませんが、必ずそれに見合う大きな財産や貴重な経験を得ることができるので、興味があるならぜひ一歩踏み出してみましょう！

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

過去の留学体験談 Student Life in Uppsala (<https://sweden-uppsala-ryugaku.amebaownd.com>)

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: 2025/3/10

■ID: A24147

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

■派遣先大学/Host university: ウブサラ大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/9/2 ~ 1/19/2025/1/19

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 公共政策学教育部公共政策学専攻 経済政策コース

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 専門職学位 2 年

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

学部 1 年の時の春休みに欧州を周遊したことがきっかけで、いつかこの地に住んでみたいと思っていました。それがやっと叶った、そんな形です。そこから常に留学の機を狙っていましたが、コロナが重なり学部ではできず、最後の最後に成し遂げた形です。迷った点として、当時ベンチャーキャピタルのインターンの内定をもらっており、どちらをするか悩んでいましたが、結果的に留学に行って正解でした。新たな友人たちにも恵まれ、今でもその交流は続いています。帰国から 1 ヶ月ですが、来週韓国の友人の誕生日会がソウルであります。香港を経由し香港の子達を連れて、ソウルへ行く予定です。卒業式の当日、午前 1 時頃に羽田につき、空港で寝た後に卒業式に行くような行程です。こうした新たな友人関係を得られることを当初は想定しておらず、ベンチャーキャピタルのインターンに行こうとしていましたが、今となっては留学の選択肢をとった自分にナイスです。

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 / 専門職 2 / S2

■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 / 専門職 2 / A1

■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:

これ以外の時期で選べる日程がなかったから

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:

Sustainability Challenges in Sweden / 7.5

ECTS (3.75) Practical English / 7.5 ECTS (3.75)

■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
Sustainability Challenges in Sweden の授業でアクティビストが来たのは面白かった。課題重視のスタイルの印象
■ 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 / 1〜10 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 :
韓国・香港・中国・台湾の子達と常にジムやバドミントンに行っていた
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
旅行に行きました。ウブサラ〜アランダ空港は学割を使えば非常に安く行けますし、Wizz Air や Norwegian、Ryanair には非常にお世話になり、格安航空で月に 2〜4 回ほど旅行していました。ストックホルムからポーランドなどは 1,500 円程度で行けますし、そこら辺のスーパーの支払い代金と変わりません。

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

■ 設備/Facilities :
図書館はたくさんあったが土日に空いているのは一つだけ。スポーツ施設はキャンパス 1477 というのがあり、韓国の子たちとマラソン+ジムで行っていた。食堂は使ったことがないので調べてもない。PC は自分のやつ。Wifi は部屋にはないのでルーターを買うべし
■ サポート体制/Support for students :
サポート体制を調べてすらいないのでわかりません。自分から話していったら大体最初は向こうも応じてくれますし、それで気の合う“コミュニティ”を最初に見つけれたら留学は勝ちです。この“居場所”こそが最大の留学時のサポートではないでしょうか。語学はこのコミュニティで話していたら上がるし、学習も一緒に勉強すれば楽しいですね、追いつけなくても周りが助けてくれます(先生のサポートより全然いいのではないのでしょうか)生活面でも、彼らと常に一緒にいますのでサポート不要ですし、精神も仲間がいるだけで助けられます。1 人香港の子が本気で病みそうな時、ポルトガルに連れていっていたのは面白かったです。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
学生寮
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
大学が提携しているものだったため

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
スウェーデンですので寒いですが、なんだかんだウルトラライトダウン最強。大学周辺もウブサラは小さな街ですので静かで“閑静な学生街”の雰囲気。バスが街中走ってますので公共交通使いたければ使えます

が、バス代もバカにならないので空港に行く時以外はほとんど使いませんでした。雪も言うて降らず、楽に自転車で移動できます。食事は基本的に寮の友人達と自炊、外で買うなどはありませんでした。

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

日本のクレカでは海外事務手数料が+3.86%かかります。クレカ会社の収益に貢献する気はありませんので、この手数料がかからない Revolut の口座を着いた瞬間に開設し、そこから決済していました。以前は Revolut Japan の発行カードを Apple Pay に追加することができずスウェーデン到着後に開設するインセンティブがありましたが、今(2025 年 3 月 1 日より)はこの問題も無くなったので日本で revolut を作って欧州へ向かってもいいのではないのでしょうか。台湾勢は Wise を作っている人が多かった。食事は友人達と割り勘していたので、その送金もこの Revolut/Wise を使って行なっていました。

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

ウプサラは安全な街ですので何も問題は感じていません。空港からウプサラ中央駅までは午前 2 時や 3 時でもバスが通っており、深夜便の場合はその後に町を 1 人で歩いて帰っていましたが何も問題はありませんでした。ただスウェーデンの冬場は 14:30 に暗くなるので、無理な友人達もいました。その際はポルトガルに旅行に行って、太陽光を浴びてきましょう。向こうは日没時間も遅く、日照時間も長いです。

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 :

スウェーデン大使館のビザ申請さえやっていれば、他の手続き等は何もしなくても現地に行けば何とでもなるものです。航空券とビザさえ取ればあとは行くだけです。色々な設定もその場で担当者の前でやった方が早いですしね。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

案内された通りのものを申請、書類作成に一日で待つだけです。

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

世界一周予定だったので黄熱のワクチンのみ打ちました。

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

東京海上の学災留学保険です。ロスバケの保険金は荷物到着前のもののみ対応なので気をつけてください。細かな質問等はメール・および電話で対応してくれるので聞くのが早いと思います。

■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 :

専門職課程での全学交換留学の場合単位互換はできませんので、留学前にすべての単位を取り切る必要があります。

■語学関係の準備/Language preparation :

大学院入学のための TOEFL84 点を使い回しました。出発前には何もせず、行った先で毎晩深夜まで友人達と話して英語力を上げました。日本の環境で取得できる英語力など限界があるに違いなく、頑張って取って現地で英語で喋りまくるのが最適だと考えます。

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	300,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment	0 円/JPY

to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	
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)	63,210 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 :	
陸路での移動を含み、世界一周を行なっている関係で10以上の航空便に搭乗しています。そのため費用が不透明です。	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	70,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 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 :	
東京倶楽部	
■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(修士課程による学部留学のため、単位認定できず)	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
48 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):

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:

別に海外で授業を受けることが留学ではありません。それをしたいのであればネット上にいくらでも転がっているオンライン授業の配信を見ていればいいわけです。本当の留学の意義は現地に行き、その場で出会った人々と同じ時間を共有することに他なりません。韓国の子たちが我が国との歴史認識をどう考えているのか、香港の子達の恋愛観が日本の恋愛観と如何に違うか、こうしたことを本音で話し合い、世界観を拡張することこそが留学の意義と考えます。そうした会話、雑談を午前 2 時までしていても、英語力は上がるし物事の見方は広がるし、授業が適当になったとしてもそれでいいと私は考えます。留学の目的や意義は人それぞれですが、行ってみてそうした新たな発見ができればいいですね。

■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:

当初は留学渡航前から内定をいただいていた証券会社の投資銀行部門へ進む予定でした。M&A や債券・株式の発行による資金調達によって、日本企業を根底から支えるという業務内容です。しかしながら本留学を経て、旅先で出会った・助けていただいた方々や、このようなかけがえのない半年間を共に過ごしてきた友人達、およびそれを可能にしてくれた自身の生まれ育った国と世界への感謝の気持ちが非常に大きくなり、偶然冬選考を行っていた政府系の海外用金融機関に就職することになりました。本留学で培った英語スキルといった直接的なものだけでなく、マインドといったハード面も踏まえつつ、今後は世界と我が国に対して、自分自身の手で直接的に貢献していきたいと考えています。

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

ボスカリ、ロンカリを行うにしても 1 次面接の時間が欧州時間午前 3 時(日本時間 11 時)になったりします。その辺は我々の若さを活かして体力でゴリ押ししかないです。

■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):

公的機関

国際協力銀行 総合職

■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:

今恋愛をしている方、大体別れるので安心してください。私は日本・韓国・香港の子たちと非常に親しくしていましたが、最初はみんな彼氏/彼女がいたのに、最後まで関係が続いたのは数人です。残存率 10%、でも留学先で相手見つけたら楽しいですね。ちなみに“本当の”英語力を付けようとする場合、欧米系の方々とつるむのが最適だとは思いますが、不思議なことにやはり馬が合うのはアジア圏の学生なんですね。その辺が今回の自身の至らないところです。是非みなさんが“本当の”英語力が欲しい場合、この点を意識していただければと存じます。このようくだらない上の世代の自分語りができるくらい実りある留学生活になりますことを、本心からお祈り申し上げます。

■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: 2025/10/20

■ID: A24284

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

■派遣先大学/Host university: ウプサラ大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2025/1/20 ~ 2025/6/8

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部第一類法学総合コース

■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?:

大学入学当初から留学に行ってみたいとは思っていた。周りのながれに合わせて3年次の留学を選択した。

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:

2024 / 学部3 / S2

■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:

2025 / 学部4 / A1

■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:

最も一般的だとされていたため。しかし時期についてはもう少し検討の余地があったと感じており若干の後悔を感じている。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

- ・Basic Swedish/2
- ・American Politics/2
- ・Global governance/2

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

ディスカッションが多い。事前に準備していかないと授業で何もすることができない。また、海外の学生は時間の使い方のメリハリが極めてあると感じた。平日は基本的に皆真面目に勉強しており、金曜日と土曜日の夜に遊ぶことが多かった。

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

1～3／ 11～20 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 :
nation という学生組織のようなものに入ってスポーツをしたり日本語の language cafe に参加したりしていた。4 月ぐらいからは帰国した後から始まるサマーインターンの選考準備などを行い始めたこともあり留学先での生活に 100 パーセントコミットできなかったことが後悔として残っている。その点で、就職活動や単位取得を全て終えた後の 4 年 A セメスターで行くという選択肢は魅力的に思う。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は留学生の友人と寮でご飯を食べたり、街のお祭りに参加したりしていた。長期休暇はヨーロッパ各地に旅行に行った。飛行機がとても安く、日本で国内旅行に行くような感覚で気軽にヨーロッパを回れるのでとても良かった。シェンゲン協定外ではあるが、チュニジア旅行は忘れられない経験となった。

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

■ 設備/Facilities :
図書館は町中に点在していた。自分はジムの横にある植物園と biological library が気に入っていたのでよく使っていた。食堂は基本的に高いので一度も利用しなかった。wifi はどのビルディングでも問題なく使えた。施設はどれも基本的に綺麗。
■ サポート体制/Support for students :
求めれば相談に乗ってくれるカウンセラーはいたと思う。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
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 :
flogsta という留学生の多くが住む寮のようなものに住んでいた。街の中心地からは自転車で 15 分程度離れていた。キッチンが共有、シャワーとトイレはプライベートのものだった。施設の充実度合いとしては特に可もなく不可もない。友人は作りやすい環境なので全体としてはおすすめできる。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
冬は日照時間が極めて短く寒い。基本は自転車が主な交通手段だが、路面が凍結しているときはバスを使った。uppsala 駅から空港までバスが出ているので便利だった。スーパーで米、醤油等の基本的な食材は手に入れることができる。自分は現地の文化を楽しみたかったので現地スウェーデン人の食生活を見よう見まねでやっていた。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
クレジットカードで暮らしていた。為替手数料的には wise 等のシステムを使うのが賢明だとされていたが自分は半年だったので特に準備せず日本で使っていたクレジットカードをそのまま使っていた。american

express は使えないところが多かったため visa か master を準備していくのが良いと思います。

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

日照時間が短いのでジムに通って気分転換をしていた。ヨーロッパ各地を旅行する際にはスリと詐欺に気をつけていた。ヨーロッパ外に出る際には居住許可証を持っていないと帰国することができないので注意していた。

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

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

学内選考通過後は本部からの指示に従っていれば問題ない。自分は前の学期に別の国に行っていたため日本にいなかったがそれでも手続きは完結させることができたので特に煩雑なものはなかったと記憶している。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

居住許可証が必要になり、入国した後に担当施設に赴く必要がある。従って空港では居住の許可がある旨を書面で提示する必要がある。シェンゲン協定の域内に入国する時に必要になるため、例えば乗り継ぎをフィンランドで行う場合にはフィンランドの入管で身分の証明を必要がある。

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

特に準備していかなかった。現地で一度怪我をした際に東大指定の保険を利用して医師の手配をもらった。

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

大学指定の保険に入った。

■ 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 :

法学部チームに留意事項について問い合わせをした。ゼミの教官に推薦文を書いてもらった。自分は単位変換は行わなかったが、聞いた話によると留学先の単位は外国語科目として充当してもらえらしく、有用に感じる人もいるのではないだろうか。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

特に準備はしていかなかった。リスニングとスピーキング力を最低限伸ばしてからいくべきだとは思う。

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

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

航空費/Airfare	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)	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

■ 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	60,000 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 :	
家賃は途中で価格の改定があり 5000 円ほど値上がりした	

■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給した	
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
東京大学留学支援	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
110,000 円	
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
年明けから 3 万円増額されたと記憶している	
■ 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 :	
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 :	
0 単位/credit(s)	
■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :	
30 単位/credit(s)	
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :	
2026 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 :	
バックグラウンドが全く異なる人々と協働する経験を得られたことは大きかった。アルバイトをしないことや授業の時間が短いことから日本にいる時よりも可処分時間が圧倒的に増えるので、自分に向き合うことができる点も良かったと思う。学問的には、学部の授業はそこまでレベルの高いものではなかったが、母国語ではない言語で新しい概念を理解しそれについて議論したりすることはとても楽しかった。	

■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 :
元々海外志向が強かったこともあり今後のキャリア観はあまり変化していない。
■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 :
どうしても就職活動に出遅れ気味になる点がデメリット。留学に行った経験がそれだけで企業に評価されていると感じたことは一度もない。
■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 外資金融
■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 :
間違いなく今後の自分に役立つ経験をすることはできますが、留学にいく目的とそれを達成するための留学戦略はよく考えておくべきだと思います。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
留学体験記