

## 派遣交換留学中の生活等に関する調査

国際センター

記入年月日：2019年7月13日

氏名	[REDACTED]		
所属	外国語学部 ( [REDACTED] ) 研究科	国際文化交流学科・専攻	学年を選択年次
派遣先大学	ルレオ工科大学		10ヶ月間

以下の項目に入力・選択をしてください。なお、この調査は個人情報（名前等）を削除した上で、これから留学する学生並びに留学を考えている学生に公開させていただきます。

### I. 留学先での住居について

1	住居形態は 何でしたか？	<input type="checkbox"/> 学内寮 <input checked="" type="checkbox"/> 学外寮 <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> 民間アパート <input type="checkbox"/> その他 ( [REDACTED] )
2	住居形態の詳細を教えてください。	例：ルームメートの人数と国籍、部屋数、間取り（2LDK）、広さなど （ [REDACTED] ルームメイト3人、4部屋、4LDK、部屋は普通のサイズ、1つのシャワールームを2人で使用）
3	入居時手続き	例：Housing Office でデポジットを払い、学生寮の受付で鍵を受け取る （初日に国際センターで鍵を受け取り、月末までに指定された house agency にインターネットバンキングや銀行などを利用して支払う。1学期分（約4か月）を最初にまとめて納める。1人暮らしの場合、1か月おきに家賃を支払うことになると思う。）
4	費用（月額）	<b>3040SEK</b> （スウェーデンクローナ）（食費 食費含まない/月）
5	支払方法	<b>クレジットカード</b> （例：月ごとに現金で、クレジットカードなど）
6	住居に附属する設備	<input checked="" type="checkbox"/> 洗面所 <input checked="" type="checkbox"/> トイレ(共同) <input type="checkbox"/> トイレ(個別) <input checked="" type="checkbox"/> シャワー(共同) <input type="checkbox"/> シャワー(個別) <input type="checkbox"/> 浴槽 <input checked="" type="checkbox"/> 冷暖房 <input checked="" type="checkbox"/> 台所 <input type="checkbox"/> 食堂 <input type="checkbox"/> ジム <input checked="" type="checkbox"/> 洗濯機 <input checked="" type="checkbox"/> 乾燥機 <input checked="" type="checkbox"/> その他 ( <b>テレビ</b> )
7	住居選択方法	<input type="checkbox"/> 渡航前に申込 <input checked="" type="checkbox"/> 留学先大学の斡旋 <input type="checkbox"/> 友人・知人の紹介 <input type="checkbox"/> 不動産業者・新聞を通じて <input type="checkbox"/> その他 ( [REDACTED] )
8	周囲環境	例：近隣のスーパーなどの大きさ、駅・バス停からのアクセス、など （キャンパスそばにスーパーがある。街のバス停から数分歩いた所に大きめのスーパーがあり、比較的安く食料を購入できる。）
9	アクセス	例：大学からの距離・アクセス方法、駅・バス停からの距離・費用 （大学から歩いて15分ほどの距離、徒歩、バスまたは自転車でアクセス可、バス停から5分ほどの距離、バスの利用は1回30SEKだが、定期券を買うと、1回当たりの値段もっと安くなる、）
10	留学中の住居に関して アドバイス	（今後留学をする学生に対して）： （ルームシェアタイプの寮を選んだ場合、1学期まとめて家賃を支払うことになるので、留学前にインターネットバンキングの申し込み、またはクレジットカードの上限の引き上げなどを行った方が良い。）
11	引越しされた方は引越し先の住居形態を記入	<input type="checkbox"/> 学内寮 <input type="checkbox"/> 学外寮 <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> 民間アパート <input type="checkbox"/> その他 ( [REDACTED] )

	ください。	
12	詳細を教えてください	例) ルームメートの人数と国籍、部屋数、間取り (2LD)、広さなど ( )

## II. 通信環境について (該当の項目を選択、または入力してください。)

1	日本キャリアの携帯電話	選択してください。
2	現地キャリアの携帯電話	現地でSIMカードを購入
3	現地携帯電話の取得手続きの方法	例: ショッピングモールの電気屋に行きSIMを購入 (街の携帯電話会社に行き携帯電話を購入し、毎月スーパーレジでGBを購入し使用。)
4	自宅のインターネット接続環境	選択してください。
5	大学内インターネット接続環境	無線 (大学または寮へのLAN接続)

## III. 留学費用について

諸経費 (1ヶ月の平均) ※現地通貨で記入。( ) 内に通貨単位を記入すること。		
1	宿舍費	3040 (SEK) /月
2	食費	3000 (SEK) /月
3	交通費	300 (SEK) /月
4	通信費	400 (SEK) /月
5	娯楽費	500 (SEK) /月
6	図書費	(通貨入力) /合計
7	学用品 (教科書など)	800 (SEK) /合計
8	被服費	800 (SEK) /合計
9	医療費	200 (SEK) /合計
10	雑費・その他	(通貨入力) /合計
上記以外にかかった大きな金額の内訳 (留学準備期間含む) ※日本円または現地通貨で記入。		
11	出願料・宿舍デポジット	(通貨入力) /合計
12	ビザ申請関連費	(通貨入力) /合計
13	航空券代 (休暇時旅行費用は除く)	270,000 (JPY) /往復
14	その他	(通貨入力) /合計
15	留学全日程に要した総額 (概算)	1,303,530 (JPY) /合計
お金の持って行き方		
16	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 (渡航時: 50,000 円) <input checked="" type="checkbox"/> 国際キャッシュカード (銀行名: 横浜銀行) <input checked="" type="checkbox"/> 海外送金 <input type="checkbox"/> その他 ( )	

17	現地で銀行口座開設	した
18	手続き方法・利点・欠点	銀行に行き口座開設をお願いする。一度に多くの金額を使用できるので家賃支払いの時に心配がいないが、1学期のみ滞在する場合、口座を開設できない可能性が高い。
19	お金に関するアドバイス (今後留学をする学生に対して)	なるべく多くの支払い手段を持っていた方が安心して生活ができると思う。

#### IV. 保険・医療について

1	海外旅行（留学）保険の種類（例：L2プラン）	(10か月分で 103,200円)
2	留学中に病気・けが等をし、通院・薬の処方を受けましたか？	はい
3	(2で「はい」を選んだ場合のみ記入) 海外旅行（留学）保険の適用を受けましたか？	受けた
4	(3で「受けた」を選んだ場合のみ記入) どのような方法で適用を受けましたか？	キャッシュレス その他 ( )
5	(4で「受けることができなかった」を選んだ場合のみ記入) 適応されなかった理由はなんですか？	
6	日本から持参した方が良かったと思う薬などはありますか？理由は何ですか？	頭痛薬。慣れない環境や天候で時々頭痛が起きたりしたため、持ってきた頭痛薬は役立った。

#### V. 持ち物について

1	日本から持っていったもの 衣服、タオル類、筆記用具、薬、変換プラグ
2	現地で購入したもの 衣服、
3	(自分は持っていかなかったが) 日本から持っていったら便利だと思ったもの

#### VI. 留学先で困ったこと

特に問題ではなかったが、寝具を購入するまでに時間がかかり、時期的にも少し肌寒だったので、小さいブランケットなどをカバンに詰めて持っていけば良かったかもしれない。

#### VII. その他、後続の学生へのアドバイス

日本からスウェーデンに荷物を送る場合、送料がかなり高いので、現地で購入の方が良い。大抵の物は現地で揃い、衣服などは日本と同じくらいの値段で購入できるので、心配する必要はないと思う。

ご協力ありがとうございました。留学状況のより良い把握のため、留学志望者の参考となる写真（大学・授業の様子、設備、街、宿舎などの写真）を添付して提出してください。



## 神奈川大学派遣交換留学修了報告書

所 属	外国語学部	学科	国際文化交流学科	年次
氏 名				
派遣先大学 (国)	ルレオ工科大学 (スウェーデン)			
所属プログラム・ 学部・研究科	Department of Business Administration, Technology and Social Sciences	履修言語	英語	
留学期間	2018年8月～2019年6月			
報告書提出日	2019年7月13日			

### 学修について

#### 1.1. 学期区分

学期	授業期間	試験期間	履修登録するまでの過程
【記入例】 Fall Semester	9月21日 ～1月21日 (14週)	1月24日 ～2月1日	英語力の結果、本科の授業履修が認められたので、教務課でシラバスを貰いオンラインで登録。オリエンテーション期間として最初の1週間は履修登録を加除できる。XX先生に相談し、……
Fall Semester	9月3日 ～12月18日 (16週)	12月19日 ～12月21日	授業開始日から3日間の間に大学ホームページで履修登録を行う。試験は指定期間内に履修と同様に登録する。最終課題がレポートなどの場合、試験登録を行う必要はない。オリエンテーション期間に始まる授業もあるため、注意しないとイケない。
Spring Semester	1月21日 ～5月24日 (18週)	5月27日 ～6月7日	授業開始日から3日間の間に大学ホームページで履修登録を行う。試験は指定期間内に履修と同様に登録する。最終課題がレポートなどの場合、試験登録を行う必要はない。

#### 1.2. 履修科目・内容 (数字は半角で直接入力してください)

学期	履修科目名	合計時間 (内訳)	履修内容・授業での取り組み ※欄は自動で大きくなるので、十分に記入してください。

【記入例】 Fall Semester	International relations IIB	30 時間	講義が月曜日に 90 分、演習が木曜日に 90 分。内容としては講義は……。演習は……。中間試験・期末試験の勉強としては……。レポートは……。 <b>合計時間の計算方法は[⑥] 【参考資料】授業時間数について]をご参照ください。</b>
		1 (時間/回) × 3(回/週) × 10(週)	
Fall Semester	Spoken and Written English for Exchange Students 1	21 時間	講義が火曜と木曜日に 90 分。内容としては教科書を使ってペアワークやディスカッションを行う。中間試験と期末試験ではレポートの提出やプレゼンテーションの発表などがあった。
		1.5 (時間/回) × 2(回/週) × 7(週)	
Fall Semester	Swedish for International Students 1	15 時間	授業日は若干変則的で 90 分の授業を週 2 回ほど受けた。プリントされたテキストに沿って授業が進行した。たまに小テストや課題があった。中間試験・期末試験の勉強としては授業で習った単語や文法事項を暗記した。覚えることは多かったが、試験は優しめに作られていたと思う。
		1.5(時間/回) × 2(回/週) × 5(週)	
Fall Semester	English for Professional Purposes	36 時間	講義が月・水・木曜日に 90 分。授業内にペアワークがある。英語でレジユメを書いたり、面接の練習をするなどビジネス向けの授業である。合計 2 回レポート提出し、期末試験にはプレゼンテーションを行った。レジユメやレポート作成ではフォーマルな英語を使い、プレゼンテーションでは面白いビジネス提案をするように心がけた。
		1.5(時間/回) × 3(回/週) × 8(週)	
Fall Semester	The Swedish Way-history, culture and governance in Sweden	18 時間	講義が水曜と金曜日に 90 分。現代スウェーデンの政治や福祉制度などについて学んだ。合計 2 回のプレゼンテーションと 1 回のレポート提出があった。
		1.5(時間/回) × 2(回/週) × 6(週)	
Fall Semester	Design, Gender and Aesthetics	時間	ウェブ形式の授業なので、授業日はない。インターネット上で講義を視聴し、定期的に課題が課される。全ての学生が受講可能だが、予備知識がないと授業内容を理解するのが難しいと感じた。中間試験・期末試験は指定の講義を視聴し、文献を読んでレポート書くという形になっている。
		(時間/回) × (回/週) × (週)	
Spring Semester	Presentations in English	18 時間	講義が水曜と木曜日に 90 分あり、毎週木曜日はプレゼンテーションがある。グループで話し合った内容をその場で発表したり、短い時間で考えをまとめないといけないので結構難しいと感じた。授業全体を通してプレゼンテーションが評価対象となる。
		1.5(時間/回) × 2(回/週) × 6(週)	
Spring	Swedish	9 時間	講義は火曜日に 90 分。週によっては 2 回ほど授業を行っ

Semester	history	1.5(時間/回) × 1(回/週) × 6(週)	た。スウェーデンの昔から今までの歴史についての授業で興味深い内容だった。期末試験のレポートは指定のテキストの全ページを読まないといけなかったので、大変だった。授業はレコーダーで録音し何回か聴き、復習するようにした。
Spring Semester	Professional Writing	24 時間  1.5(時間/回) × 1(回/週) × 16(週)	講義が木曜日に 90 分。Quarter 3 から Quarter 4 に渡って授業が開かれた。基本的に文法事項やライティングのテクニックを授業内で学び、定期的に課題を提出し、文章の誤りの訂正を受けた後、再びレポート提出する流れ。基本的にアカデミックライティングだったが、最終課題でセールスピーチなど好きなジャンルを選んだ。
Spring Semester	Team and Teamwork	24 時間  1.5(時間/回) × 2(回/週) × 8(週)	講義が火曜日に 180 分。最初の数週間の講義でチームワークの概要の説明を受けた後、自分が興味を持ったトピックについてグループ発表した。期末試験では再びトピックを選んで発表し、それについてレポートにまとめ提出した。授業内で英語の聴きとりに苦労したが、補足資料などを見て復習し課題に備えた。(単位取得できなかったため、成績表には記載無し)

※表の行が足りない場合は、必要な数だけコピー&ペーストで増やしてください。

## 1.2 学修する上で心がけていたこと、予習復習の仕方について（授業全般を通して記入）

一度聴いて理解することは無理があったので、レコーダーで授業を録音し、後で聴き直すなど復習に利用した。

## 1.3 語学力について（留学前や留学当初に比べての成果、留学中の取り組みを、内容ごとに分けて記入）

留学前は英語を話すことに対して躊躇や苦手意識があったが、留学を通して徐々になくなったと思う。日本人の留学生が自分しかいなく、英語を話さなければコミュニケーション取れない環境にあったので、積極的に英語を話すようになった。正直な所、英語力が大きく伸びたとは思わないが、英語を完璧に話したいという考えから間違いがあっても気にせず話し続けるようになったことは大きな進歩だと思う。日本にいる時は話す機会が足りないと感じていたので、積極的に友達と交流したり、アクティビティなどに参加するようになった。

授業では、講義内容を録音してディクテーションするなどしてリスニングの練習と授業の理解に努めた。

## 1.4 研究について（※大学院生のみ記入）



## 2. 留学の成果を振り返って

### 2.1. 学修の成果(学修内容と取り組みから得た成果を、内容ごとに分けて記入)

語学面では日常会話のスピーキング力が上がり、長い時間講義を聴けるリスニング力が上がったと思う。また、英語に対する苦手意識や特別意識が消え、英語は話すことは普通のことなのだと思うようになった。

生活面では様々な国や違う学習分野を持つ学生と接したことで、関心の幅が広がったと思う。例えば、歴史や政治の話になった時、友達は自分の国などについて知識があるのに対して、自分は日本や周辺国に関してうまく説明できずにもどかしい思いをした。また、他の学生のほとんどはエンジニアリングなどを勉強しに来ていて、英語は話せる人が大半であったため、自分も将来についてしっかり考えるべきだと痛感した。また学校にある日本教室に時々参加させてもらい、見学やアシスタントをする中で外から見る日本語に触れ、今までになく興味を持つようになった。このような経験は日本にいたら、絶対に起こらないと思うし、個人的に留学生活での1つの成果だと感じている。今は日本語を仕事して外国人の方に教えたいと考えている。

### 2.2. 学修面での反省点ならびに留学志望者へ学修面のアドバイス (内容ごとに分けて記入)

自分は外国語学部生にもかかわらず、他の要因から学部外のプログラムに申し込んだことで選択できる授業数や時間が少なかったように感じる。もちろん、学習面での成果はあったと思うが、留学のプログラムの選択は大事だと感じた。また、日本と比べ、テキストの読む量が多いと感じ、授業までに読み終えられないことがあった。もう少し効率よく予習できればよかったと思う。

### 2.3. 留学生活で得られたもの (学修を除く、留学生活で得た成果)

授業に関してはあまりうまくこなすことができなかつたと感じるが、その中でも英語のみで授業を受け、単位を取得できた科目があることはとても自信になった。スピーキングやリスニング力はスウェーデンに長期間留学した成果として向上していると思うが、それだけでなく、向こうでの経験や友達は自分の中で最も大切な成果だと感じている。様々な国の人やスウェーデンの文化を垣間見れたことは貴重なことだったと思うし、これからもそういった出合いを大切にしていきたい。

#### 2.4. 留学生活での反省点ならびに留学志望者へ生活面のアドバイス（内容ごとに項目を分けて記入）

自分は留学前によく準備をしていなかったもので、クレジットカードの上限によって家賃が一時期払えなかったり、日本の携帯を使用できず現地で新しいものを購入することになった。そのため留学前にしっかりクレジットカードの上限や携帯の解除コードをチェックするなど留学生生活を想定して必要なことを前もってやっておくことが必要だと思う。寮や大学内は暖房が効いているので、問題ないのだが、冬場スウェーデンはかなり冷えるので、用心が必要である。また医療費が高額なので留学前に歯医者などの検診に行くのが良いと思う。万が一病気になったり問題が起こったりした場合はより早く大学側に知らせることが大切だと思う。大学の国際センターは親身になって問題解決に努めてくれると思う。また自分が留学した際は日本人の留学生がいなかったので、つらい時は大学や友達に相談するようにした方が良い。

※作成できましたら国際センターまで、**Feelnote** のプロジェクトよりご提出ください。

※ファイル名を、神奈川大学派遣交換留学修了報告書（派遣先大学・氏名）に変えてください。