

神奈川県派遣交換留学生 近況報告書（初回）

所属	経営学部	国際経営	学科 専攻
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	Business administration, Technology and Social Science		
報告書提出日	2019年9月8日		
留学予定期間	2019年8月～2019年12月		

1. 渡航について

1.1. 出発前の準備

出願料・宿舎デポジット： () /合計

航空券代： 180,000 (円) /合計

ビザ申請関連費： 1,000 (SEK) /合計

その他 ()： () /合計

ビザ取得の際に残高証明書は必要でしたか？ はい いいえ

「はい」の場合、いくらの残高証明書を作成しましたか？ 800,000 (円) /合計

3月中旬：

ルレオ工科大学のアプリケーションをオンラインで行いました。データの形式が細かく指定されていたり、準備に時間のかかる書類なども多く、思った以上に時間がかかってしまいました。

4月上旬：

派遣先大学から履修する科目についての案内がきました。履修したい科目の希望を提出しました。

4月下旬：

神大の国際課を通して、スウェーデン大使館主催の留学経験者と留学予定者の交流会に参加させていただきました。経験談やアドバイスなどをいただくことができたのですが、スウェーデン北部への滞在経験者はほとんどおらず、その後も自分なりに情報を集めました。

5月中旬：

大学から寮に関する案内が届きました。5種類の寮の中から自分の希望に沿った寮を第三希望まで選んでくださいという内容のものでした。

また、受け入れ許可証がまだ届いていなかったため、居住許可証の申請をするにあたって派遣先大学の担当者に請求をしたところ、すぐに対応していただきました。それに加え、貯金残高証明書（英文）、パスポートのコピー、海外旅行保険の加入証明書、奨学金の英文証明書を準備しました。海外旅行保険のガイダンスはまだ先だったので、国際課に相談し一足先に申し込みをしました。

5月下旬：

居住許可申請は長くて3か月ほどかかると聞いていたので、この時期にオンラインで申請をしました。許可が下りるためには 8010 SEK × 滞在月数 の残高証明書が最低でも必要だと聞いていたので多めに見積もった額で取得しました。

6月上旬：

スウェーデン移民庁から、居住許可の申請がおりたとの連絡がきました。2週間ほどしかかかりませんでした。そのあとに航空券をとりました。

6月中旬：

派遣先大学から12月27日までにプログラムを終了して退寮するようとの連絡がきました。当初は8月から1月までの滞在予定だったので、航空券をとりなおしました。

7月下旬：

寮の管理会社からメールが届きました。スウェーデン語で内容がわからなかったのですが、渡航後に8月分の家賃請求書であることがわかりました。気づいたころには支払い期限を過ぎてしまっていたので、急いで支払い準備を進めたのですが、やり方がわからず苦戦しました。最終的にTransferWiseというアプリで日本の銀行口座から寮の管理会社に支払うことができました（住民票、パスポートが必要です）。

1.2. 渡航について

成田空港からワルシャワを経由しストックホルムへ行きました。到着が夜だったので、空港近くで一泊し翌日の便でルレオへと向かいました。ルレオ空港では学生が迎えに来てくれていました。車で20分ほどで大学、寮へと着きました。ストックホルムについた時点で少し寒く、ルレオではダウンジャケットを着ている人もいたので何か防寒できるものを手荷物で持っていくのがおすすめです。

2. 到着後の手続きについて

2.1. 寮・ホームステイ等への入居手続き

手続き方法：

初日に入寮のための書類にサインをし、いくつかの書類と部屋の鍵を渡されました。デポジットなどは必要ありませんでした。私はPorsögårdenという大学から徒歩10分ほどの寮に入寮しました。家賃は自分のメールに請求書が届くので一か月単位で支払います。私の寮はひと月につき3133 SEKです。TransferWiseというアプリをほかの留学生から教えてもらい、それを使って日本の口座から送金しています。ただその際に、住民票やパスポートなどの日本の身分証明書が必要なうえに手続きが承認されるまでに数日かかります。

私の寮は、一人一部屋（トイレ、シャワー、キッチン付き）です。それに加えて共有キッチンが1つあります。各部屋には、ベッド、机2つ、椅子5つ、ダンス、本棚、食器棚、冷蔵庫、ヒーターなどの十分な設備がありました。

困ったことは、入寮初日はかなり寒かったのですが備え付けのヒーターが使えなかったことです。冬場にならないと動かないように管理されているとのことでした。防寒対策を事前にしていくのがよいと思います。また、近くに生活用品を買えるところが徒歩15分ほど離れたスーパー以外にほとんどありません。余裕があれば、多少の生活必需品は持ってくるのがよいと思います。

2.2. 滞在許可・外国人登録の手続き

スウェーデンは、ビザの代わりに居住許可証が必要でした。また、日本人は居住許可なしでも90日間は滞在できるとのことでした。日本でオンライン申請が受理された後、現地で再びオフィスを訪問しなければならないので、8月末に居住許可申請のために移民庁の訪問予約をしました。思っていたよりも

先の日程しか空いておらず、10月の頭に訪問することになりました。

2.3. オリエンテーション・学生登録・プレイスメントテスト等の学内手続き

8/24 キャンパスツアー、アイスブレイク、ウェルカムパーティー

8/25 ショッピングツアー (Storheden か IKEA)

8/26 インフォメーションミーティング (学生団体の紹介など)、シティツアー (ルレオの中心街)、パーティー

8/27 アカデミックワークショップ (履修登録や試験についての説明)、学生証発行、Fika (スウェーデン流 Coffee break)

8/28 ダンストレーニング、ダンスパーティー

8/29 ピクニック (ガンメルスタードの教会街)、アイスホッケー観戦

8/30 小旅行 (Storforsen へのバスツアー)、プレパーティー

8/31 アクティビティ (フットボールなど)、ウェルカムディナー

9/1 トレジャーハント、BBQ

参加するために申し込みやお金がかかるものがあります。基本的にオンラインでカード払いなのですが、パーティーやスポーツ観戦の場では現金が必要になることがあるのでいくらか持っておくと安心です。

3. 目標について

3.1. 留学の目的、達成目標

帰国後に IELTS 6.5 の取得を目指しています。特にスピーキングが一番苦手なので、毎日英語を話す機会を作ろうと思います。帰国前には、英語で複雑な物事を説明したり、深い話もできるようになりたいです。様々な国籍の友達をつくったり、ヨーロッパのいろんな地域を訪れることで文化や社会のしくみの違いについても学びたいです。

3.2. これまでの学習・研修目標および達成度について

空いた時間に English Lounge を利用していました。また、留学が決まっていたので前期は積極的に英語で開講されている授業をとりました。現地では、アジアからの留学生との会話はなんとなくできるのですが、欧米からの留学生は聞きなれない言い回しが会話のなかで出てくるので追いつけないことがあります。今のところ授業は問題ないです。考えてからでないと話せなかったり、複雑な説明などは難しいので、場数を重ねてスピーキング力を上げたいです。

3.3. 今月の学習・研修目標

スピーキングに力をいれたいです。そのために、たくさん他の学生と関わる機会を作ろうと思います。韓国人の友達ができたので、互いの言語を教えあったり、一緒にイベントに参加したりするなかでより深い話もできるようになりたいです。

4. 学修について

4.1. 授業時間割

現在の学期	前学期
月	
火	Business Strategy 8:15~9:45 (週による)
水	Innovation, Gender and Sustainable Development 10:00~12:00 (オンライン)
木	Business Strategy 13:00~14:30 (週による)
金	Innovation, Gender and Sustainable Development 10:00~12:00 (オンライン)
土	
日	

4.2. 授業について

1. Business Strategy (90 分/一コマ)

授業の概要：

テストあり、グループワークあり、大人数制の授業です。

企業戦略を考える上での現状分析の仕方や、現状分析に基づいた戦略の導き出し方などを、実践を踏まえて学んでいます。

授業の時間割は不規則なのですが、ターム前半は大教室で講義を聴くという形態で、週に2コマほどしかありません。後半になってくると週5~8コマほどに増え、授業形態もセミナー形態になり、講義で習った理論に基づいて各グループで研究を進めるようです。タームの最後にはプレゼンをします。

ほとんどが現地学生で留学生は少なく、特にアジア圏の留学生はいないのでグループワークについていけるか不安があります。授業後に質問可能で、今のところは8割がた理解できています。

進度はゆっくりだと思います。これから始まるグループワークに向けて授業の復習をしっかりとしていこうと思います。

2. Innovation, Gender and Sustainable development (オンライン)

授業の概要：

オンライン形式で講義はありません。オンラインで課題を提出し、それが成績評価となります。全部で5回の課題提出があります。テストはありません。

今のところは Innovation と Sustainable Development の定義を8つずつ調べ、自分の意見を踏まえて4枚のレポートにして提出するという課題がだされました。メールでの質問が可能です。

余裕を持った締め切り設定なので、計画的に課題を進めていこうと思います。

4.3. 予習・復習・自習について

1. Business Strategy

授業終了後に授業資料が公開されます。予習はできないので、復習としてわからない単語や習った理論などをまとめなおそうと思います。

2. Innovation, Gender and Sustainable development

自分で参考文献や資料を探して、レポートをかく必要があります。引用の仕方や Reference の書き方などを忘れてしまっていたので、勉強しなおしています。

5. 生活について

5.1. 衣食住について

住居	学外寮（その他： ）
<p>sim カードはアプリ上でトップアップできる Comviq という会社のものを買いました。近くにコンビニがないのでおすすめです。</p> <p>8月でも寒い日のほうが多いです。ダウンコートやパーカー、ブランケットなどをもっていったところとても役立ちました。暑い日もあるので、T シャツもあると便利です。</p> <p>寮には無料で Wi-Fi がついています。ルーターさえあれば接続できると聞いたので、ClasOhlson という店で買って設置しました。ルーターの値段はだいたい 3000～5000 円ほどです。</p> <p>共有キッチンが汚いです。普段は自分の部屋のキッチンしか使っていません。</p> <p>無料でランドリーが使えます。予約制です。一回の予約で 3 時間、洗濯機 2 台と乾燥機 2 台が使い放題です。</p> <p>毎日自炊をしています。食材の価格は日本と同じくらいです。どれも美味しいです。</p> <p>水道の水は安心して飲めます。スーパーで売っている水はほとんど炭酸水です。</p> <p>店が閉まるのが早いです。夕方や日曜日はほとんど開いてません。</p>	

5.2. 課外活動について

<p>休日は友達とご飯を作ったり、街で買い物をしたり、学校のジムに行ったりしています。</p> <p>ジムはひと月約 5000 円で登録できます。</p> <p>毎週水曜日に language café という互いの言語を教えあう場が設けられています。日本語に興味のある欧米の学生と交流することができました。</p> <p>学生団体主催のイベントが毎週のようにあるので、それらにも参加する予定です。</p>

5.3. 現在までの感想

<p>初日は友達をちゃんと作れるか不安で仕方なかったのですが、学校側がいろんなイベントを行ってくれたため多くの学生と知り合うことができました。特にアジア圏からの留学生と仲良くなれたおかげで、毎日楽しく充実した時間を過ごせています。都会ではないですが生活にもあまり不便は感じず、すぐにこの生活に慣れることができました。また現地在住の日本人学生とも知り合うことができ、ここでの生活についてたくさんのことを教えていただいたり、助けていただきました。</p> <p>授業はここまで留学生が少ないと思っていなかったのが戸惑っています。グループワークも始まりつつあるのですが、会話のスピードについていけないことが多々あり、今後にかなりの不安があります。自分なりに語彙力も増やすように気を付けながら、早くこの会話のスピードに慣れようと頑張っているところです。また、思ったよりも授業が少ないので自分なりに予定を増やしていくことが大事だと思いました。今後はアジアからの学生だけでなく、欧米の学生ともコミュニケーションをとれるようになりたいです。</p>

以上

神奈川大学派遣交換留学生 近況報告書 (11月)

所属	経営学部	国際経営	学科 専攻
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	Business adinistration, Technology and Social Science		
報告書提出日	2019年11月17日		

1. 目標について

1.1. 留学の目的、達成目標

特に苦手なスピーキングを上達させ、英語で複雑な物事を説明したり、話し合いでも自分の意見をしっかり伝えられるくらいの英語力を身に着けたい。具体的には、帰国後にIELTS6.5の取得を目指している。また、様々な国籍の友達をつくり、互いの文化や社会のしくみの違いについて学びたい。

1.2. 先月の学習・研修目標および達成度について

スピーキングに力を入れていたので、毎日英語を話す機会をつくった。また表現の幅も広がったので、新しい言い回しに出会ったときにメモなどをし、自分でも使えるように工夫して覚えた。うまく話せなかったときに、何が悪かったのか振り返って一つずつ直していった。細かいニュアンスの違いなども気にしながら、これからも続けていきたい。

1.3. 今月の学習・研修目標

欧米の学生とのグループワークでも、ディスカッションの流れを理解し議論についていくことができるようになった。一方で意見を求められた際に答えるのが苦手なので、根拠をもって自分の意見を言えるように心がけていきたい。また、知っているが実際の会話の際には咄嗟に出てこない言葉がたくさんあるので、言葉を知った際にその用法にも注意して覚えようと思う。現在は、帰国後にTOEIC850点取得を目指して勉強をしている。

2. 学修について

2.1. 授業時間割

現在の学期	後学期
月	
火	International Business Environment(14:45~16:15)
水	
木	English for Professional Purpose(10:15~11:45, 13:00~14:30)
金	International Business Environment(13:00~14:30, 14:45~16:15)

土	
日	

2.2. 授業について

1. International Business Environment (90 分/一コマ)

授業の概要：

テストあり、グループワークありの授業。基本的には教室で講義を聴くという形式。基本的に週に三コマの授業がある。(週により異なる場合がある。) 50 人ほどの学生がおり、現地学生と留学生の割合は半々くらい。また、授業の内容に沿って 5~7 人でグループワークを行う。

いまのところ、企業が事業を国際展開する際に注意すべきことや、国ごとに異なる消費者の嗜好についてなど具体的な例を交えて学んでいる。授業の進捗については講師の先生がゆっくり話してくださるので十分についていくことができている。授業後に質問可能。

2. English for Professional Purpose (90 分/一コマ)

授業の概要：

テストあり、グループワークありの授業。ビジネスなどの場面で使えるような働くための英語を学ぶことができる。基本的に週に二コマの授業がある。(週により異なる場合がある。) グループワークでは 4 人のグループを組み、グループごとにビジネスプランを考えていく。グループワーク以外にも個人で行う課題がある。また最後の授業でそのプレゼンがある。25 人ほどの比較的少人数のクラスで、大半が留学生。授業のなかで他の生徒とコミュニケーションを取る機会があるので、授業を通してほかの生徒と打ち解けることができた。また先生と生徒の距離感も近く、質問もしやすい雰囲気がある。

2.3. 予習・復習・自習について

1. International Business Environment

講義終了後に授業で使われたパワーポイントが公開されるので、それを見直してわからない単語や言葉を復習していこうと思う。また、理解が追い付かなかった部分をしっかり見直してノートにまとめるなどの工夫をする。

2. English for Professional Purpose

教材がオンラインで公開されているので目を通して、早めに課題に取り組んでいこうと思う。グループワークではビジネスプランを提案しなければならないので神大で習ったことも生かせれば良いなと思っている。

2.4. 語学力について

渡航当初に比べ、特にリスニング力とスピーキング力が上がったのを実感している。日常会話は問題なくできるが、慣れないシチュエーションを説明する際に言葉に詰まってしまうがちになる。取り組みとしては海外映画やドラマを英語で見るなどし、ゆっくり時間をかけながら表現の幅を増やしていこうと考えている。また、いまだに時制を間違えてしまうことが多々あるので、文法がおざなりになってしまわないように意識して生活したいと思う。相手に伝わる英語は以前に比べ話せているように思うので、今後はより自然に聞こえる言い回しや表現を身につけていきたい。

3. 生活について

3.1. 衣食住について

住居	学外寮（その他： ）
<p>アプリを通して家賃の支払いをしたが、結局支払いを完了することができず、ひと月分払うごとに 750 円の手数料がかかるが急遽 FolexBank という銀行から数か月分振り込みをした。</p> <p>到着直後は点かなかったヒーターも 10 月頃につくようになり、そのヒーターだけで十分暖かく過ごすことができている。</p> <p>外気はかなり寒く、11 月半ばの最高気温は -10° になる日も少なくない。そのため日本から持ってきたヒートテックがとても役に立っている。また、常に地面が凍っていて危ないのでスノーブーツを履いて生活している。スノーブーツは 5000 円以下でよく売っているのを見かけるので、日本から持ってきた必要はなかったように感じる。</p> <p>気温だけでなく日が短くなってきているのをとても感じる。今現在（11 月中旬）、日が落ちるのは昼の 3 時ころだ。日光に触れる時間が足りなくなるとビタミンが不足し、気分が落ち込みやすくなるらしいので、必要であれば日本からそれらを補うビタミンの錠剤などを持参するのがよいかもかもしれない(現地でも買えるが高い)。</p> <p>学内にはいくつか学食があるのだが、最低でも 600~700 円ほどはかかってしまう。そのため、お弁当を持参している学生がかなり多く、私もいつもお昼ごはんは作って持参している。</p> <p>日本から持ってきた生活用品が足りなくなり、今は現地で買ったもので生活している。物によっては少し高いが、どれも日本と同じくらいに質がよく不便を感じたことはほとんどない。</p>	

3.2. 課外活動について

<p>学生団体が主催している国内旅行や海外旅行、パーティー、アクティビティなどのイベントに月に数回参加している。他には、友達と互いの国の料理を作りあったり、映画を見たり、ショッピングや fika(スウェーデンのコーヒブレイク)をすることが多い。たまにスキーやテニス、フリスビーゴルフ(スウェーデンのスポーツ)などのスポーツをすることもある。</p> <p>また、以前と変わらず週に一度の language café にはできるだけ参加するようにしている。</p>

3.3. 現在までの感想

<p>スウェーデン人の友達や現地在住の友達ができたことでルレオの街で楽しむことが増え、毎日充実した時間を過ごすことができている。前タームよりも授業が増え、休みの日も友達と過ごすことがほとんどなので忙しい日々を送っている。しっかりと計画を立ててやり残したことがないように残された時間を使っていきたい。また、以前にもまして寒く、日に日に日照時間が短くなってきているのを感じる。</p> <p>12 月の半ばを過ぎるころには一日の日照時間が 3 時間になると聞くので少し体調面に不安がある。朝になっても薄暗く、一日中部屋の照明(これも薄暗い)を頼りに生活しているので、たまにそれがストレスに感じることもあるが、今しかできない貴重な体験でもあるので、ポジティブに捉えて過ごせればよいと思う。</p>

以上

神奈川大学派遣交換留学修了報告書

所 属	経営学部	学科	国際経営学科	3 年次
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	Business Administration, Technology and Social Science	履修言語	英語	
留学期間	2019年8月～2019年12月			
報告書提出日	2020年1月15日			

1. 学修について

1.1. 学期区分

学期	授業期間	試験期間	履修登録までの過程
Fall Semester (Quarter1)	9月2日 ～10月22日 (7週)	10月26日 ～11月1日	8月27日に行われたアカデミックワークショップで履修登録についての説明を受けた。5月に仮履修登録が完了していたので、その計画通りに Business Strategy と Innovation, Gender and Sustainable Development をオンラインで本登録をした。履修登録期間は授業開始期間の最初の3日間のみで、その期間内は登録を加除できる。
Fall Semester (Quarter2)	11月4日 ～1月10日 (7週)	1月13日 ～1月18日	仮登録では The Swedish Way というスウェーデンの文化や歴史に関する授業を履修する予定だったが、ビジネスシーンでの英語も学びたいと思うようになり、交換留学生コーディネーターのマリアさんと相談のうえ、English for Professional Purpose という授業を履修することにした。International Business Strategy は仮登録通りに本登録をした。

1.2. 履修科目・内容

学期	履修科目名	合計時間	履修内容・授業での取り組み
		(内訳)	
Fall Semester (Quarter1)	Business Strategy	21 時間	テストあり、グループワークあり、大人数制の授業。講義は時間も場所も変則的に行われるため、毎週時間割表で講義の詳細を確認してから参加していた。内容は、企業の内外の現状分析の仕方と、それを基にした企業の取るべき戦略について学んだ。4人で組むグループワークでは一つの企業を取り上げて研究し、10 ページほどのレポートを書いた。最後の授業では 10 分間のプレゼンをした。
		1.5(時間/回) × 2(回/週) × 7(週)	
Fall Semester (Quarter1)	Innovation, Gender, and Sustainable Development	- 時間	オンライン形式の授業。オンラインで教材にアクセスできるようにしており、課題の指示もオンラインで出される。課題提出は全 5 回で、内容はイノベーション、ジェンダー、サステイナブルデベロップメントのテーマに関する指定された資料を 3~4 つほど読み、要約、自分の意見という流れをレポート 5 枚程度にまとめるというものだった。また、この授業は Quarter2 まで続いた。
		(時間/回) × (回/週) × (週)	
Fall Semester (Quarter2)	International Business Environment	31.5 時間	テストあり、グループワークありの授業。大教室で講義を聴くという形式。週 3 コマの授業があり、現地学生と留学生の割合は半々くらい。授業では国際的に活躍する企業を取り巻く外的環境についてだけでなく、他国に経営拡大する際にどのような手段を取るべきかについても学んだ。また実践として、7人でグループワークを組み一つの企業を取り上げて研究しレポートを書いた。プレゼンはなかったが、グループで 70 ページほどのレポートを完成させた。
		1.5(時間/回) × 3(回/週) × 7(週)	
Fall Semester (Quarter2)	English for Professional Purpose	21 時間	テストあり、グループワークありの授業。25 人ほどの比較的少人数のクラスで、留学生が多い。ビジネスシーンで使う英語を学んだ。グループワークでは 4 人のグループを組み、それぞれのグループで一つずつビジネスプランを考える。グループワーク以外にも個人で行う課題もある。
		1.5(時間/回) × 2(回/週) × 7(週)	

1.3. 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

自分の言葉で説明できるくらいに内容を深く理解することを目指して授業に臨んだ。授業終了後に授業で使ったパワーポイントが公開されるので、それを見ながら分からない単語や理解が追い付かなかったところを見直した。また経営学以外の分野の授業もとっていたので、それらの授業は基本的な知識が足りず、理解がしづらいことがあった。その際はインターネットで情報を集め、知識を補いながら、最大限理解できるように努力した。

1.4. 語学力について

最も伸びたのはリスニングだと思う。渡航直後は相手の言うことを聞き取るのが難しく、特にグループワークの際に困ることが多かった。リスニングを強化するために、最初の1か月は毎日英語のラジオをきいたり、英語の音声をディクテーションしてみたりなど工夫しながら勉強をしていた。そのおかげもあり、留学2か月目に入ってからはいよいよ聞き取れるようになり、簡単な映画なら英語で観ることができるようになった。

他にはスピーキング能力もかなり伸びた。友達と話す際にうまく伝わらなかった言葉や言い方が分からなかったフレーズを記録しておき、部屋に帰ってから見直したりしていた。時間があれば、発音も調べたり練習したりし、正しい発音ができるように注意していた。

2. 留学の成果を振り返って

2.1. 学修の成果

経営学のセオリーを学ぶだけではなく、グループワークとしてそれを実際に活用して大きなプロジェクトを完成させたのがとてもよい経験になった。アウトプットを通して、単なる知識だったものが経験に基づいた実用性のあるものになった。また、経営学に関する知識が深まっただけでなく英語の能力も高めることができた。グループワークでは毎回何かしら自分の意見を言うように心がけ、うまくなくても伝えようと頑張った。また、行動面で学んだことも多かった。グループワークの進め方や、意見の伝え方、グループ内のトラブルへの対処など、多国籍のグループワークならではの文化の違いが感じられたのが面白い経験だった。

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

授業の復習を途中からやらなくなってしまい、テスト前に慌てて勉強を始めたことがあったので、モチベーションを保つ工夫が必要だと思った。あとは、思っていたよりも1週間の授業数が少なかったのでスウェーデン語の授業をとるべきだったと思っている。当初は授業を履修しなくても自分のペースで勉強すればいいと思っていたが、一人の時間は英語の勉強ばかりで結局やらず仕舞いになってしまった。スウェーデン語の授業は他の授業に比べ授業数が多く、テストも難しいと聞いているが、少しでも興味があったらとってみることをおすすめする。

2.3. 留学生活で得られたもの

一番の成果は深く理解しあえる友達ができただことだ。毎日のように夕食を一緒に食べたり、街に出かけたりと、外国人としてではなく純粋に人として仲良くなれたのはとても嬉しかった。互いの悩みも分かり合えたので留学期間中もあまりストレスを抱え込まずに過ごすことができた。

また、社会のあり方について考えるようになった。スウェーデンの社会に対して豊かで発展した幸せな国という良い面しか見えていなかったが、暮らしている中でいいことだけではないと知ることができた。日本とスウェーデンそれぞれの良さに気が付き、どういう社会が一番豊かなのか考えさせられた。

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

生活面は特に悩みもなく、とても充実していたように思う。一つだけ反省点といえば、日本の食べ物や調味料を一切持って行かなかったことだ。ルレオでは日本の食材を売っている場所が少なく、種類も豊富ではない。友達に日本食を作る機会がたびたびあり、そのたびに材料集めでかなり苦勞した。もしスーツケースに余裕があれば、簡単に作れる粉やちょっとした日本のお菓子などを持って行くのもよいかと思う。

気温が-10度程度の日が多かったのでヒートテックはとても役に立った。現地でも質の良い防寒具は買えるが値段が高いので、寒さ対策はしておいて損はないと思う。

冬になると日照時間が極端に短くなる。太陽の光を浴びることができなくなるので、ビタミン D が不足して落ち込みやすくなると言われており、ビタミン剤を飲む人もいる。現地で買うと高いので必要なら日本から持って行くといいと思う。

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：2020年1月15日

所 属	経営学部	国際経営学科	3 年次
派遣先大学	ルレオ工科大学		4 ヶ月間

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（ ）
2	住居形態の詳細を教えてください。	一人部屋、1K、21.7 m ²
3	入居時手続き	初日に学生寮担当者から鍵を受け取る
4	費用（月額）	3133 (kr) (食費 食費含まない/月)
5	支払方法	月ごとに銀行からクレジットカードで（現金でも可）
6	住居に附属する設備	<input checked="" type="checkbox"/> 洗面所 <input type="checkbox"/> トイレ(共同) <input checked="" type="checkbox"/> トイレ(個別) <input type="checkbox"/> シャワー(共同) <input checked="" type="checkbox"/> シャワー(個別) <input type="checkbox"/> 浴槽 <input 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 type="checkbox"/> 乾燥機 <input checked="" type="checkbox"/> その他（冷房はないが暖房はあり、個別の冷蔵庫あり、勉強机と椅子あり）
7	住居選択方法	<input checked="" type="checkbox"/> 渡航前に申込 <input 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（ ）
8	周囲環境	近くに歩いて3分ほどのバス停あり、最寄りのスーパーは徒歩約15分
9	アクセス	大学からは徒歩約10分、中心街へはバスで20分ほどかかる
10	留学中の住居に関して アドバイス	何でも揃っていて困ることはなかった。ランドリーは何回使っても無料なので便利。大学からも近く、とても過ごしやすい寮だった。

II. 通信環境について

1	日本キャリアの携帯電話	持参した
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	空港についてすぐにSIMカードをコンビニで購入した
4	自宅のインターネット接続環境	有線（大学または寮へのLAN接続）
5	大学内インターネット接続環境	有線（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）		
1	宿舍費	3133 (kr) /月
2	食費	1500 (kr) /月
3	交通費	300 (kr) /月
4	通信費	145 (kr) /月
5	娯楽費	1000 (kr) /月
6	図書費	

7	学用品（教科書など）	
8	被服費	1500 (kr) /合計
9	医療費	
10	雑費・その他	
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）		
11	出願料・宿舎デポジット	
12	ビザ申請関連費	1000 (kr) /合計
13	航空券代（休暇時旅行費用は除く）	170000 (円) /往復
14	その他	150000 (旅行費) (円) /合計
15	留学全日程に要した総額（概算）	650000 (円) /合計
お金の持って行き方		
16	<input checked="" type="checkbox"/> 現金（渡航時：5000 円） <input type="checkbox"/> 国際キャッシュカード（銀行名： ） <input type="checkbox"/> 海外送金 <input checked="" type="checkbox"/> その他（visa カード）	
17	現地で銀行口座開設	してない
18	お金に関するアドバイス	カード決済が広まっているのでほとんど現金を使う場面がありませんでした。しかし、学内のイベントやスポーツ観戦の場など、まれに現金でしか払えない場面があったので 3000 円くらいの現金をおろしておくと思えます。

IV. 保険・医療について

1	海外旅行（留学）保険の種類	C19（4 か月分で 61100 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？	いいえ

V. 持ち物について

1	日本から持っていったもの
頭痛薬、正露丸、ビタミン剤、胃腸薬、風邪薬、虫よけ	

VI. 留学先で困ったこと

店の開店時間が短いのでチェックしてから行かないと開いていないことがあります。

VII. その他、後続の学生へのアドバイス

食文化や雰囲気など、スウェーデンは日本人にとって馴染みやすい国だと思います。時間や規則を守ったり、きちんとしたことが好きな国民性も日本と通じる部分があると感じました。冬季になると一日中暗く寒い日が続くので、その時期の体調管理や精神面に注意して過ごすことができればとても居心地のよい国だと思います。