

九州大学海外派遣留学生 最終報告書

- ※ 帰国後 15 日以内に提出してください。
 ※ 提出された情報は、海外留学HPに掲載します。(色のついた部分は掲載しません)

留学先大学名	Uppsala university (国名: Sweden)	
留学先学部名(またはプログラム名)	交換留学	
留学期間	2013 年 8 月 ~ 2014 年 6 月	
学部/学府・年次	経済 学部/学府	3 年次~ 4 年次
留学により卒業または修了が遅れる見込みの有無とその期間	有・ <input type="checkbox"/> 無 (期間:)	
遅れる見込みの方はその理由を書いてください (NO.に○印をつける)	1. 4年次に留学したため 2. 単位が不足するため 3. 新卒で就職したいため 4. その他(具体的に記入)	
卒業を遅らせないためにどのような配慮や工夫をしましたか?	留学開始前(3年前期)までに、出来るだけ多くの単位を取得するよう心掛け、帰国後あと何単位で卒業出来るのかを、しっかり把握しておいた。	
進路の予定	1. <input type="checkbox"/> 就職 (時期: 4月から) 2. 大学院進学(大学 学府/研究科) 3. その他(具体的に:)	
前項で1と答えた方は、就活時期と方法を教えてください(予定を含む)	2014 年 6 月下旬までに帰国し、その後すぐに就職活動を開始。東京で行われる留学経験者向けの就活イベント等に参加。	
進学先や就職先の選定に、留学経験が影響しましたか?	はい	
留学経験は就職活動の際に役立ちましたか?	はい	
1. 留学先大学について		
授業(カリキュラム等)の概要について	<ul style="list-style-type: none"> ・ The Global Economy (the department of Earth sciences) ・ Swedish Society and Everyday Life (the department of ethnology) ・ Practical English: oral and written production for international students ・ Basic Swedish ・ Sweden's economic and social development in the 19th and 20th centuries (the department of economic history) ・ Critical perspectives on sustainable development in Sweden (the department of earth sciences) ・ Religion in late modern society: welfare and media (the department of theology) <p>以上、学部横断的に授業を取得。 単位を取らず、聴講のみの授業も含む。</p>	

<p>留学先大学のサポート体制について (語学面／勉学面／精神面／住居・生活面など)</p>	<p>【語学】留学生用に準備された、スピーキングやライティングにフォーカスした授業等を取得する事が可能。</p> <p>【勉学】授業について迷いがあれば、international office のアジア圏担当のスタッフにアポイントを取って、相談する事が出来る。また、授業の先生も親身になって話を聞かれるので、個人的に相談するとよい。</p> <p>【精神面】何か困った時は、international student の buddy program で知り合った友人や、寮で共に暮らす現地の学生が助けてくれる。International officer も相談に乗ってくれる。</p> <p>【住居】housing office というところが管理している。ランプがきれたり、何か不具合が生じれば、電話で連絡を取り、直しに来てもらう。ただし、あまり仕事は早くないので、2,3 日で来ると言いつつも、1 週間以上経って来ることもあった。</p>
<p>留学先大学に対する感想</p>	<p>寮は、留学生も現地の学生も混ざっているし(私の場合、留学生 3 人、スウェーデン人 5～6 人のコリドー)、授業もヨーロッパの学生から、アジア、北米まで、本当に多国籍な構成で、様々なバックグラウンドを持つ仲間と生活する事が出来る、という印象。</p> <p>International office のコーディネーターは、途中異動で人が変わる事もあったが、基本的に勉学面だけではなく、何か問題があれば気軽に尋ねる事が出来る存在である。</p> <p>キャンパスは、学部によって点在しているが、どのキャンパスも自然に囲まれ、大きな図書館や自習・グループワークスペースを持っている。図書館に関しては、土日の閉館時間は非常に早く、日本の生活に慣れているとやや不便を感じるかもしれないが、平日に存分に学び、土日はしっかり遊ぶ・休む、というスウェーデン的な考えがよく表れていると思う。基本的にキャンパスへは、自転車もしくはバスでの通学となるだろうが、歩いて行くことも可能な範囲である。</p> <p>私が取得した授業は、どの授業であれ先生と生徒の距離が近いと感じる。若手の先生も多く、その親身さから、むしろ先輩のような存在であったし、困った事があれば相談にも乗ってくれ、いつも気にかけてもらった。</p>

<p>同じ大学への留学を希望する人々へのアドバイス</p>	<p>学部を横断して様々な授業に参加出来る事を利用して、色々なことに興味を向けるといいと思う。先生達は良心的で、席が空いていれば、快く聴講を受け入れてくれる。</p> <p>環境や気候は、日本では絶対に体験する事が出来ない特異な状態であり、冬の長い夜や、夏の明るい夜を季節毎に楽しめると思う。逆に、暗い冬でも積極的に友人と関わる機会を作ったりして、暗い中で気分が落ち込むのを防がなければ、人によっては辛いかもしれない。</p> <p>公共スペースやスーパーの表示は全てスウェーデン語なので、最初の頃は、寮のスウェーデン人に頼って、一緒についてきてもらった方が安心。</p>
-------------------------------	--

2. 事前手続き(ビザ申請など)

<p>ビザの種類</p>	<p>Residence permission</p>
<p>ビザ申請先</p>	<p>Swedish migration board</p>
<p>必要書類、手続き方法</p>	<p>http://www.migrationsverket.se/4.123a9453141c5ece6112e.html ここから直接、オンラインで申し込む。</p> <p>渡航前にスウェーデン大使館に行く必要はない。渡航後 90 日以内に、migration board へ行き、写真や指紋を登録する。その後約1週間程度で、自分のスウェーデンの住所へカードが送付される。</p>
<p>手続きに要した時間</p>	
<p>その他必要な事前手続き</p>	

3. 日常生活	
日常生活の概要、感想	<p>授業そのものの時間が日本より短い分、予習や課題の量が膨大である。すなわち、いかに自分で時間を見つけて勉強をし、友人との約束を上手く挟むか、というタイムマネジメントが大切だと思う。</p> <p>実際、現地のスウェーデン人達も、休日はほとんど図書館が開いていないぶん、平日に学生としてしっかり学習し、休日に思いっきり遊ぶというスタイルを持っている、ということを感じた。</p>
生活費(月額)及びおおよその内訳(円換算で)	<p>生活費計 90,000～110,000 円/月</p> <p>(生活費内訳)</p> <p>住居費: 60,000 円 光熱水料: 居住費に含む 通学費: 6,000 円、 食費: 15,000 円 電話代: プリペイド式 インターネット代: 寮内インターネット無料(有線ラン) 書籍代: 2,000 円 その他: レストラン、カフェ: 5,000 円 雑貨、生活用品: 5,000～10,000 円 娯楽等: 月による</p> <p>学費・寮費以外に大学へ納入するもの(あれば) なし 円</p>
日本から持参した方がよいもの(PCや変圧器等の要不要も)	<ul style="list-style-type: none"> ・ PC ・ 変圧器(余分に3、4つ持って行った) ・ wi-fi ルーター(部屋のネットは有線のため、ケータイを wi-fi で繋げたい時に便利) ・ 薬 ・ 日本を紹介できるようなもの
これから留学する人への、日常生活(治安対策を含め)に関するアドバイス	<p>治安はかなりいい。特に危ない目にあうことはなかった。夏はかなり日が長く、特に5～7月はほとんど日が沈まずに夜でも明るい。逆に、冬は昼間 15:00 頃からすでに暗いため、外出する際は、寒さと暗さの双方の意味で、注意が必要かもしれない。日が暮れてからの自転車走行には、必ずライトが必要で、警察による取り締まりによって罰金を払わされる人もいたので、気をつけるべき。</p>

<p>お金の管理や受け取り（銀行口座開設や海外送金、またはクレジットカード持参など）について、貴方の留学先国で最も適当な方法を教えてください。</p>	<p>クレジットカードは、3枚持参。たまに機械との相性で使えない場面もあったので、最低でもこの数以上はあった方が心強い。基本的に、スーパーからバス券、カフェなど、どこでもクレジットが通用する（というか、相手もクレジット払いを好む）社会なので、絶対に必要。もちろん、週末に開かれる野菜や果物の市場では、現金手渡しでの支払いにはなるが。</p> <p>事前に福岡銀行のアレコレカードを作成した。これは、海外 ATM での引き出しが、手数料一回 100 円程度で出来てしまい、クレジット機能もついているので、非常に便利。ただし、なぜか同じ ATM でも、時間帯などタイミングによって使えたり、使えなかったり、ということも、私を含め、他の日本人学生の中でも起こっていたので、現金が必要な時は、早めに準備するよう心掛けた方がいい。</p> <p>銀行口座は、基本的に1年以上の居住者に開設が許されている。手続きをふめば、Nordia bank などで開設も可能だそうだが、私の場合は必要を感じず、全く開設しなかった。クレジットがあれば、現地銀行の口座がなくて困ることもなかった。</p>
<p>4. 住居、生活環境</p>	
<p>住居の種類(○印をつける)</p>	<p>・寮 ・ホームステイ ・民間アパート ・その他()</p>
<p>住所／電話番号</p>	<p>Sernanders väg6;531 752 61 Uppsala, SWEDEN</p>
<p>費用(月額)</p>	<p>3769 SEK</p>
<p>どのようにして見つけたか</p>	<p>大学の housing office を通じて申請</p>
<p>次期留学生に推薦できるかどうか、およびその理由。</p>	<p>“flogsta”と呼ばれるエリアの寮。大学からの距離も、街までの距離も割と近く、また、一番規模の大きい寮であるため、なにより友人との交流には、確実に一番適していると感じる。安いと噂のスーパーも、バス停も、徒歩数分圏内でとても近くにあり、日常生活にも便利。共用で使うのもキッチンのみで、バスやトイレはプライベート。</p>
<p>留学生を送る上で次期留学生に伝えたい地域情報、生活情報</p>	<p>主要なスーパーは、ICA、coop、hemköp など。同じ系列のスーパーでも、場所によって値段の高低がかなりあるので、色々足を伸ばしてみる事をお勧めする。</p> <p>寿司屋、中華料理屋、ファストフード、イタリアン、IKEA など、外食も出来るが、日本の感覚で訪れると驚くほど物価の高い国なので、自炊が出来ないと、きついかもしれない。</p> <p>四季折々で、街が一体となるような大きなイベントも開催されるので、地元の友人や張り紙などの情報には、注意しておくといいと思う。</p> <p>アルコール類は、国が専売をしており、度数が 3.5%を上回る製品は system bolaget という場所ではしか購入出来ない。Opening hours も厳しく、平日は 19:00 頃、土曜は 15:00 頃までしか購入出来ない。3.5%以下であれば普通のスーパーでも買えるが、数はかなり絞られる。</p> <p>Uppsala central station の近くに tourist information があるため、何か街の事で聞きたけ</p>

	れば、そこを訪れるのも一つの手段。
--	-------------------

5. 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト

サイト名	URL	コメント
<ul style="list-style-type: none"> ▪ migration board 	http://www.migrationsverket.se/4.123a9453141c5ece6112e.html	居住許可を取得するための手続きに用いる
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Uppsala university 	http://www.uu.se/en/	大学ホームページ
<ul style="list-style-type: none"> ▪ UL 	http://www.ul.se	街のバス UL の時刻を調べるのに役立つ
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sweden 	https://sweden.se/	Sweden の生活から政治まで、Sweden を知れるサイト

6. その他の特記事項

--