

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	ウプサラ大学 (国名: スウェーデン )	
留学先学部名(またはプログラム名)		
留学期間	2014 年 8 月 ~ 2015 年 6 月	
学部/学府・年次	21 世紀プログラム 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	㊦・無 (期間: 1 年 )	
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?		
進路の予定	①. 就職 ( 時期: 月から / ( 2016 ) 年 ( 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: 留年 )	
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)	2015 年 4 月より新卒で就職活動予定です	
進学先や就職先の選定に、留学経験が影響しましたか?		
留学経験は就職活動の際に役立ちましたか?		
<b>1. 留学先大学について</b>		
授業(カリキュラム等)の概要について	ウプサラ大学の時間割の組み方は日本のものと全く異なっており、最初は戸惑うと思います。授業の頻度や難易度によって、その授業のパーセンテージと得られる単位数が決まっています。同時に受講できる目安は 100%までで、1 学期に最低 30 単位を取得するようになっています。平均的には、1 か月続いて週2~4の授業一つで 100%・7.5 単位なので、1 か月にひとつで 1 学期に4つ受講するような形です。他にも 75%と 25%を同時に取ったり、1 学期間継続で 15 単位といったように、様々な取り方があります。時間割を組む時には戸惑うと思いますが、一定期間で少数の授業に集中できるので、一つ一つの授業がとても身になるように思います。1 日の授業数は日本より格段に少ない分、家でやるリーディングなどの課題がとても多いです。すべてじっくり精読して行こうなどと考えていると到底終わらないので(初めの私がそうでした)、意見が言える程度に全体を把握して授業に臨むのがよいと思います。	

<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>語学面: 英語、スウェーデン語ともに語学の授業が開講されており、単位も取得できます。スウェーデン語に関しては、Basic1 は何とかなるものの2になると先生がすべてスウェーデン語で授業を行うため、よほど自信がない限りおすすしめしません。</p> <p>勉学面: 私は活用したことはありませんが、英語でのレポートの書き方を教えてくれたり、添削してくれる制度もあるようです。</p> <p>精神面: これも同じく利用したことはないのですが、様々な相談に乗ってくれる機関があり、学生はいつでも利用できるようです。担当のコーディネーターに話してみるのがもっと身近でいいかもしれません。</p> <p>住居・生活面: 住居は大学が申請時に候補を7つほど提示してくるので、その中で選ぶという形式です。スウェーデンの学生は住居さがして苦勞するようですが、留学生は必ずどこかに入ることができるので心配いりません。寮が合わない場合、学期の変わり目で引っ越しもできるそうです。生活全般の相談などは、同じ寮に住む友達やバディにしていました。九大の留学生サポーターのような制度があり、申請すればバディがつくので、つけるのをおすすしめします。あとは、クリーニング屋がどこにあるかといったことまでコーディネーターに聞いたという人もいたので、なんでもコーディネーターに聞いてもいいと思います。</p>
<p>留学先大学に対する感想</p>	<p>全体的にみて、ウプサラ大学に留学してよかったと思っています。</p> <p>大きな理由としては、①留学生の受け入れ体制全般がしっかりと整っていたこと②授業にある程度満足できたこと③ウプサラという町自体が本当に素敵な場所であることなどが挙げられます。</p> <p>①に関しては、欧州なのでやはり諸手続きの遅れやミスはありますが、世界各国から多くの留学生が学んでいる大学であるので、コーディネーターがきちんとしていること、学期のはじめに留学生向けに行われる大学紹介や友人作りのきっかけになるイベントが充実していることなどがあります。他の国に留学した友達の話を聞くと、ウプサラはいろいろと恵まれていると感じることが多かったです。</p> <p>②に関しては、授業は留学生向けの英語コースを受けるので、スウェーデンの学生は少ないですが、コースの種類は非常に豊富です。もちろん当たりはずれは多少ありますが、先生たちは大体流暢な英語を話されます。また、一定期間ある授業に集中するという形式が、それだけに集中することができるのでとても良かったです。</p> <p>③に関しては、ウプサラはスウェーデン第4の都市ですが、日本の第4の都市福岡とは比較にならない田舎です。古くからウプサラ大学を中心に学問・学生の街として栄えてきたので、学生がとても多く、学生が運営する生協のような Nation というものが13か所もあり、そこで比較的安めのランチや Fika(コーヒーと甘いものでお茶をする風習)を楽しんだり、夜はバーやクラブにもなります。寮や Nation で多くの学生たちとスウェーデンの学生生活を満喫することができます。</p>

<p>同じ大学への留学を希望する人たちへのアドバイス</p>	<p>私が留学前に疑問・不安に思っていたことを思い出してみると、母国語がスウェーデン語なので生活に困ったり、英語がちゃんと上達するかということ、治安のこと、授業についていけるか、寮生活は楽しいか、などだったと思います。</p> <p>まず、英語についてですが、スウェーデン人は全般的に本当に英語がうまいです。ヨーロッパを旅行してみると、同じ欧米人の顔でも英語が通じる国・そうでない国の差が大きくありますが、スウェーデンでは町で英語が通じないということはほぼありません。また、留学するとやはり留学生同士の交流も多くなるので、様々な国の人と英語でコミュニケーションをとることになり、いい練習になると思います。ネイティブでもアイルランド人などは独特の英語を話すので、はじめはほとんどわかりませんでした。</p> <p>治安については、ウプサラはとても安全な街です。冬は 3 時ごろでもとても暗くなり、慣れるまでは暗さをすこしこわく感じるかもしれませんが、事件などはない平和な町です。ただし、自転車の盗難だけは非常に多いので注意が必要です。</p> <p>授業についていけるか、ひとそれぞれの部分もあると思いますが、やはりはじめは大変かもしれません。私は 1 番初めの授業がドイツ人の早口の先生で、なぜか毎日授業かつ毎日リーディングとそれに関するディスカッションといった授業で、非常に苦労しました。しかし、2~3 か月するとやはり慣れてきます。落ち込まずに地道に続ければ大丈夫です。</p> <p>最後に寮ですが、どの寮もルームシェアではないので、個人の時間・プライバシーも十分に持つことができます。寮によって個人のキッチンがあるところ、キッチンが共用のところ、シャワーも共用のところなどありますが、個人的にはキッチン共用の寮に住むと、さみしいときは同じフロアの友達と話したりできるし、生活のことで助けてもらったりもできるのでいいかなと思います。</p>
<p><b>2. 事前手続き(ビザ申請など)</b></p>	
<p>ビザの種類</p>	<p>居住許可証</p>
<p>ビザ申請先</p>	<p>スウェーデン移民庁</p>
<p>必要書類、手続き方法</p>	<p>インターネットより申請可能です。</p>
<p>手続きに要した時間</p>	<p>申請後2~3週間かかったと思います。 留学前は込み合うそうなので早めにするのがいいと思います。</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>外食や物価全般が高いことを除いては、住めば住むほど住みやすい土地です。冬はやはり寒さと日没のはやさで気分が落ち込む人も多いため、積極的に外に出たり、友達とご飯をたべたり、Fika したりすると思います。冬は暗いですが、各家庭が窓にランプやキャンドルを飾り、それを眺めるだけでもとてもきれいでうれしい気持ちになります。防寒具は、日本でとても良いダウンのコート(長く、フード付きがおすすめ)を買って持っていくか、現地で買うかです。私は現地で買いましたが、2~3万円はしました。秋から冬にかけて、雪が降ったり溶けたりで足元が想像以上に滑るので、靴は現地で裏がぼこぼこ、かつ底が厚くて暖かいブーツを買った方がいいです。</p> <p>夏にかけて少し暖かくなると、芝生や川沿いに座ってピクニックなど楽しむ人が多いです。とても気持ちがいいのでぜひ楽しんでほしいです。</p>
生活費(月額)及びおおよその内訳(円換算で)	<p>生活費計 9万 円/月</p> <p>(生活費内訳)住居費: 約6万 円、光熱水料: 0 円、通学費: 8千 円、食費: 1万 円、電話代: 円、インターネット代: 円、書籍代: 円</p> <p>その他:(具体的に) 衣類、カフェ、外食、旅行など 1万円</p> <p>学費・寮費以外に大学へ納入するもの(あれば) 円</p> <p>(徴収された費用の名目を具体的に: )</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)	<p>PC、PC バッテリーからコンセントまでの線(海外用)、スリッパ(安くていいのがない)、ラップ(切れない、密封できない)、wi-fi を有線インターネットから作り出す機械(ちびファイなど)、シリコンスチーマー</p> <p>変圧器はドライバーを日本から持っていく人などのみでいいと思います。</p>
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>外食が高く自炊は必須だと思うので、そのつもりで行った方がいいです。シリコンスチーマーはお米もパスタもできるので重宝しました。日本食が食べなくなったら、お寿司屋さんやアジア料理のbuffetにいったり、アジアの食材をスーパーや専門店で割と売っているので、食べたくなれば簡単につくれます。治安に関しては、自転車の盗難以外ウブサラでは安心して大丈夫です。しかし旅行で他国に出ると打って変わってお財布をすられた人など多数いるので注意してください。</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>生活はほぼすべてクレジットカードでまかなえます。VISA、Master と2、3枚持っていると思えばいいと思います。福岡銀行のアレコレ Nimoca を作る人がいるかもしれませんが、なぜか10回に1回しか現金が下ろせず大変でした。(しかしスウェーデン外ではほとんど大丈夫だった。)福岡銀行のせいなのかははっきりわかりませんが、カードで大きなお金を払うとき(家賃)も、エラーになったりして困ったので、引き落とし先の銀行も2か所ぐらいに分けておくといいかもしれません。</p> <p>現地での銀行口座開設は、特に必要ないかと思えます。</p>

4. 住居、生活環境		
住居の種類(○印をつける)	・ <input checked="" type="radio"/> ・ホームステイ ・民間アパート ・その他( )	
住所／電話番号	Semanders vag 752 61 Uppsala, Sweden	
費用(月額)	58,000～60,000 円 (レートによって)	
どのようにして見つけたか	大学から選択肢が送られてくるので、申請しました。	
次期留学生に推薦できるかどうか、およびその理由。	Flogsta という寮に住んでいましたが、推薦できます。 12人でキッチン共用、シャワー・トイレは個人というスタイルで、2000人くらい学生が住んでいるそうです。それぞれのキッチン(コリドー)によって若干のあたりはずれはあると思いますが、パーティーなども多く、スウェーデン人とも知り合いやすいです。街からバスで15分くらいかかります。	
留學生活を送る上で次期留学生に伝えたい地域情報、生活情報	九大生に受け継がれる物品たちがあるので、食器などは買わなくても大丈夫です。(九大にしかないいい伝統) 秋には Cultural Night、春は Valborg など、街で行われるイベントはとても楽しいのでぜひ参加すると思います。	
5. 準備段階や留學中に役に立ったウェブサイト		
サイト名	URL	コメント
SeJpStudy	<a href="http://sejpestudy.wordpress.com/">http://sejpestudy.wordpress.com/</a>	便利な情報がいろいろと載っています。

## 6. その他の特記事項

すべての店が6～8時に閉まり、土日はもっと早いので、慣れるまで不便かもしれません。しかし慣れると、ウプサラのゆったりした時間の流れ、生活スタイルが心地よくなると思います。  
とても素敵な街・大学なので、これから行く人たちにはぜひ1年間楽しんでほしいです。