

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)	Department of Ecology and Genetics	
留学期間	2015 年 8 月 ~ 2016 年 7 月	
学部/学府・年次	システム生命科学 学部/学府	4 年次~ 5 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	<input type="checkbox"/> 有 (期間:) <input checked="" type="checkbox"/> 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) 博士課程の学生であり、留学により必要な研究・学修時間が伸びるため	
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: 4月から / () 年 () 月から) 2. 大学院進学(大学 学府/研究科) ③. その他(具体的に: 博士研究の継続)	
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)		
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?		
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	私が所属した Department of Ecology and Genetics には、マスターの学生向けに Evolutionary Biology をはじめとして8つの専攻がある。1年2学期制で、8週間のコースを1学期の前半と後半に1つずつとることが一般的だ。期間が長いので、授業は体系的で、座学・実験・野外調査・コンピュータワークはもちろん、読んだジャーナルについてのプレゼンテーションを行うなど包括的なコース構成になっている。英語で行われることを除けば、九州大学の講義と難易度はそう変わらない。九州大学とは違って、複数のコースを同時期に取ることは(可能だが)あまりなく、入学時点で研究室に所属するというものもない。ただ、通常のコースとは別に、自ら指導教員を探して研究に参加する Research Project コースというものもあり、最終的な修了に必要な Degree Project を見据えてそちらを優先する人もいる。	

<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>英語力向上のために、英語のコースを提供しているが、聞くところによると全く役に立たないようだ。私の実感としても、周囲の人と話したり、教員に質問したり、自分でリスニングに取り組むほうが効果的だろう。スウェーデン語のコースが、夏季休暇と学期中に登録できる。特に夏季休暇に行われる Intensive Basic Swedish は早めにスウェーデンに来られるのに加えて、ほかの留学生と一緒に毎日授業を受けるので、密度の濃い時間を過ごせて仲良くなれる。勉学をはかどらせるには、コースの人と仲良くなって講義内容について話したり、教員にためらわずに質問したりすることが一番だと思う。履修するコースを変更したいときには、コースマネジメント担当の人に申し入れれば、おおむね了承される。留学に際し、ウプサラ大学の Housing office が住居を提供してくれる上に、留学開始時に生活についての簡単なブックレットを配布してくれる。基本的な面はそれでカバーされており、特に支障はない。ウプサラ大学(およびスウェーデン)の特徴として Student nation や Ekonomerna という学生組織が発達しており、そちらを通じて生活面の細かな問題を解消するコミュニティが形成されている。</p>
<p>留学先大学に対する感想</p>	<p>スウェーデンで一番古い大学ということもあり、ウプサラ大学を中心に町が形成されてきた側面がある。だから古くから機能している学生組織を含め、大学生生活を支援する雰囲気強い。特に留学生の受け入れに積極的なので、ヨーロッパをはじめいろいろな国から来ている人たちがいて、正規の修士の学生だけではなく、博士の学生も多様だった。こういったインターナショナルな環境で生活できたことと、日本では考えられないくらいいる博士の学生やポスドクと交流できたことは、非常にいい経験だった。</p> <p>Evolutionary Biology の部門も非常に大きくて研究者が多く、人、設備、情報といったどの研究資源をとっても充実している。なのでウプサラ大学の研究室に所属して研究活動を行うのはとても刺激的だった。</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>まずなによりも、ウプサラ大学に留学するなら8月に開講される Intensive Basic Swedish をとることをお勧めする。九大の試験期間と重なることもあるだろうが、正規の授業がなく比較的余裕のある時期に世界からやってくる留学生と仲良くなることができる。午前は授業に出て、午後は友達と近くの湖に出かけたり、ストックホルムに出かけたりと、単純だが非常に密度の濃い時間を過ごせると思う。私自身この授業を通して知り合った人たちと強く長い関係を築くことができたので、せっかくウプサラ大学に来るなら、このスウェーデン語の授業をとるべきだ。</p> <p>また、小さな町に大きな大学があるので、大学を中心とした活動が多くなると思う。一方で、大体の日本から来た人は自由に使える時間が増えたというので、その時間を好きなことに充てればいいと思う。保護に積極的なスウェーデンの自然を楽しむ、スウェーデン語を身に着ける、ほかの留学生と交流する、日本の文化を発信する、勉強に打ち込む、など振り返った時にやってよかったと思えるようなことをしてほしい。</p> <p>最後に、日記をつけておくようにすると、後々振り返ったときにその時自分が経験してきたことをよく思い出せる。</p>
--------------------------------	---

<p>2. 事前手続き(ビザ申請など)</p>	
<p>ビザの種類</p>	<p>居住許可</p>
<p>ビザ申請先</p>	<p>スウェーデン移民局</p>
<p>必要書類、手続き方法</p>	<p>留学許可証、保険証明書、銀行残高証明書、パスポートの写し</p>
<p>手続きに要した時間</p>	<p>2～3週間</p>
<p>その他必要な事前手続き</p>	<p>スウェーデン到着後に現地移民局に居住許可証を取りに行く。</p>

3. 日常生活	
日常生活の概要、感想	ついた当初は夏なのに肌寒いと感じた。日も長かったが、これにはすぐになれる。11月末から本当に寒くなるので、暖かい服をあらかじめ用意しておくことは重要になる。とはいえ、よほど厳冬でない限り、気候にはなれることができると思う。冬だと日が落ちて暗くなってもまだ午後4時という状況なので、一日を長く感じられて得した気分になる。買い物や洗濯の頻度は人それぞれだが、大体の人は週2回くらいではないだろうか。そのほかの細かな点については寮の環境次第になる。
生活費(月額)及びおおよその内訳(円換算で)	<p>生活費計 112,000 円/月</p> <p>(生活費内訳)住居費: 56,000 円、光熱水料: 円、通学費: 円、 食費: 45,000 円、電話代: 1,000 円、インターネット代: 円、 書籍代: 円 その他:(具体的に) 10,000 円、娯楽など</p> <p>学費・寮費以外に大学へ納入するもの(あれば) 円 (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)	スウェーデンの包丁は大体が切れないものが多いので、日本のいい和包丁を持ってくと便利である、本当に。他の留学生に見せるとCoolだと言われる。PCは必須。SIMフリーのスマートフォン、ちびファイのような旅行用の無線LAN機器があるととても助かる。LANケーブルは5メートル以上が望ましい。水着とサンダルもあるといい。小型のドライヤーがあると旅行の時も役に立つ。
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	スウェーデンの医療は当てにならないので、けがや病気にならないように注意して、そうなっても自分で対処できるように用意しておくこと。困ったときに相談に乗れるようなスウェーデンの友人がいるとなおいい。寮のカギを忘れたり失くしたり、火災警報器を鳴らしたりすると、とても面倒なので気を付ける。スウェーデンは犯罪が比較的多いと渡航前に警告されたが、自転車を盗まれる以外は特に目立った事件は聞かなかった。ただ、テロや移民、ナショナリズムなどの国際情勢から、安全には気を付けるよう留学中も外務省などから連絡を受けた。そういうことが起こりうることを頭の中に入れておく。
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。	自身の支払いをきちんと把握するために家計簿をつけることをお勧めする。私はノートに書き留めたが、各種アプリを使うのでも問題ないだろう。ほとんどの買い物はクレジットカードで済ませることになる。VISAとMASTER CARDの両方があると望ましい。これとは別に、楽天や新生銀行などの現金を引き出せる環境があると便利だ。学生組織で働くにはスウェーデンの銀行口座を開く必要がある。SEBなら社会保障番号のようなものも必要なく作れる。そしてスウェーデンのインターネットバンクを利用して、航空券の決済をするとクレジットカードと比べて手数料分を得るので、ヨーロッパを旅行したいなら便利かもしれない。

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	Kantorsgatan 12, 75424, Uppsala, Sweden	
費用(月額)	4000Kr	
どのようにして見つけたか	Housing Office より提供される複数の寮の中から選択できる。	
次期留学生に推薦できるかどうか、およびその理由。	お風呂がついているのはこの寮だけなので、その点が非常に良い。すべての部屋にあるわけではないので、どうしても必要な旨をコメントすると取り計らってくれる場合もある。町の東側にあつて、中心部と近く、手ごろなスーパーが3軒ほどあるので非常に便利である。比較的静かな環境なので、勉強にも集中できる。Gammla Uppsala が近くにあるので、ランニングにも最適だ。	
留学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	Kungsgatan と Linnegatan のとおりにあるアジアンマーケットは豆腐が比較的安く売っている。Biotopia にはさまざまなハイキングコース、自然公園のパンフレットが置いてある。CycleViktor (Svartbacksgatan)は仕事が早くておすすめの自転車屋さん。	
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
ホームページ SeJpStudy	jiaruxiongshu.weebly.com https://sejpestudy.wordpress.com	私のホームページ、役に立ったサイト集が載っているスウェーデンに留学していた人が作った情報サイト。準備など非常に参考になるが、ウプサラ大学の情報は無い。留学前の情報収集で少し役に立った。
スウェーデン生活の手引き	http://swedeninfo.blog59.fc2.com	
タツマルタイムズ	http://tatsumarutimes.com/	たぶんスウェーデンにいる日本人で一番有名な両角達平さんのサイト。ヨーロッパの留学・仕事情報を得るのに便利。
Destination Uppsala	http://www.destination uppsala.se/en/	ウプサラの観光サイト。イベントの情報が得られる。
Upplands Stiftelsen	http://www.upplandsstiftelsen.se/Start	ウプサラの自然公園についてのサイト。ハイキング用
Klart フェイスブック	http://www.klart.se/ facebook.com	天気予報サイト 友達との連絡や、イベント情報のために有用。

--	--	--

6. その他の特記事項

--