

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)	International Office		
留学期間	2015 年 8 月 ~ 2016 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・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?	2年次にできるだけ単位を取得した。		
進路の予定	①. 就職 (時期: 4月から / (2017)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:)		
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)	帰国後の6月中旬から 帰国前からインターネットを使って情報収集し、ネットを通してエントリー、Web テストを行った。		
進学先や就職先の選定に、留学経験が影響しましたか?	影響したと思う。		
留学経験は就職活動の際に役立ちましたか?	まだわからない。		
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	交換留学生向けの授業リストから、学期毎に、3~5 つ授業を選択(22.5~37.5 単位)。幅広い分野から選択できるので、私は専攻とは違う分野の授業を、主に履修した。授業数は授業によって違い、週1回しかないような授業もある。これも授業によるが、私が履修した授業では、数講義ごとにセミナーがあり、グループワークやプレゼンの発表など、双方向型の授業が行われた。そこでは先生との距離が近く、また講義と違って少人数のため、気軽に先生に質問できる。		

<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>スウェーデン到着時の入寮までの手続きはとても円滑だったと思う。到着時に最初にもらえる Welcome package にはスウェーデンで使える Sim カードも入っていた。精神面や勉学面で相談をしてもらうことがなかったので、何とも言えないが、相談したいときは、International Office の Asia 担当の方に相談することになると思う。また、時々、International Office が交換留学生のための交流会を企画してくれることもあった。</p>
<p>留学先大学に対する感想</p>	<p>先ほども書いたように授業によっては授業が週一だったりするが、その分宿題が多く、自宅学習を重視しがちである。自分のタイムマネジメント次第では休日を作り、旅行へ出かけることもできたので、悪くはないなと感じた。授業では、セミナーなどを通じて生徒たちが、ちゃんと授業を理解できているかを確認されるので、緊張感を持って臨むことができた。図書館が各キャンパスに附属しており、設備が整っているので、家で集中できないときは図書館に行って勉強した。</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>ウプサラには日本にあるような娯楽施設がほとんどなく、周りの日本人は暇を持て余していたので、暇な時間をどう有効活用できるかがとても重要だと思う。また、帰国子女ではない日本人にとって、留学中の主な課題は英語であり、英語に関して苦勞をすることになると思うが、よほど言語が好きでない限り、英語を使い続けることは大きなストレスになる。英語を使うことに疲れ、誰とも話したくないときは、無理をせず家にこもることも大事だと思う。</p>
-------------------------------	---

2. 事前手続き(ビザ申請など)

<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>インターネットを使って。</p>
<p>手続きに要した時間</p>	<p>約2週間</p>
<p>その他必要な事前手続き</p>	<p>申請はインターネットでできるが、スウェーデン到着後、速やかに最寄りの移民庁へ行かなければならない。</p>

3. 日常生活	
日常生活の概要、感想	<p>焦ることがあまりなく、時間にゆとりのある生活が送れた。冬は日が短く、寒いため、気分が沈むこともあったが、良い経験になったと思う。キッチンに行けばコリドーメイトと話することができるし、ウプサラには他の日本人も多くいたので、寂しさを感じることはなかった。</p>
生活費(月額)及びおおよその内訳(円換算で)	<p>生活費計 100,000 円/月</p> <p>(生活費内訳)住居費: 58,000 円、光熱水料: 0 円、通学費: 0 円、食費: 20,000 円、電話代: 1000 円、インターネット代: 1600 円、書籍代: 3000 円 その他:(具体的に)外食代 7000 円 娯楽 10000 円</p> <p>学費・寮費以外に大学へ納入するもの(あれば) 0 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)	<p>PC は必需品(授業で使う) 使う電子機器によっては変圧器が必要 ご飯を炊くためにシリコンスチーマーを持って行ったが、非常に役に立った。 日本の本が読みたくなると思うので、Kindle のようなものを持っていくと便利だと思う。</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>ウプサラは平和な街なので、夜で歩いても、危ない目にあうことはなかった。留学では勉強に没頭する人、積極的に友達を作る社交的な人、家にこもる人、など、いろいろな人に出会うと思うが、周りの人に流されず、自分が一番楽しいと思える過ごし方を見つけるのが大切だと思う。</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>クレジットカードは念のため2枚持って行った。Master CardとVISAカードの両方を持っていくとより良い。スウェーデンではクレジットカードがほとんどのお店で使えるため、現金を使う機会は、友達に借りたお金を返す時くらいである。キャッシュカードとして新生銀行のカードとキャッシュパスポートを持参したが、旅行中も大変役立った。主に新生銀行カードを引き出しに使ったが、利用できない場合にキャッシュパスポートを用いた。引き出し手数料や為替手数料を比較して、どのカードを作るか決めるのが良いと思う。私は不要であったが、Nationという学生組織で働くことになれば、銀行口座を現地で作らなければならない。</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	Sernanders vag, 3, 220, 75261 UPPASALA, SWEDEN	
費用(月額)	4041SEK(インターネット代込)	
どのようにして見つけたか	大学からの案内	
次期留学生に推薦できるかどうか、およびその理由。	推薦できる。 Flogsta は学校からかなり遠く、市内の中心地まで 20 分ほどかかるが、多くの留学生が集まっているので、友人と会いやすい。12 人のコリドーメイトとキッチンを共有するが、部屋にはシャワー、トイレがついているため、部屋から一日中出ないことも可能。スーパー(ICA)がすぐ近くにある。	
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	自炊していると時々外食したくなると思いますが、そんな時はケバブ屋さんがおすすです。教会の前にある Dr. Falafel という屋台では 45kr でおいしい Falafel が食べられます。	
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
UPPSALA MAP	http://knsg.sub.jp/uppsala.map/	去年から今年にかけてウプサラにいた日本人が作成した。ウプサラに来る次の日本人学生のためのサイト。

--	--	--

6. その他の特記事項

--