

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	ストックホルム大学 (国名: スウェーデン )	
留学先学部名(またはプログラム名)	大学間交換留学	
留学期間	2016 年 8 月 ~ 2017 年 1 月	
学部/学府・年次	法学部/学府	3 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 checked="" type="radio"/> (期間: )	
遅れる見込みの方はその理由を書いてください (NO.1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?	留学前に、ゼミ以外の卒業に必要な単位を全て揃えました。	
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: )	
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)	二月に冬季インターンシップに参加し、三月より企業説明会等に参加予定	
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	
留学経験は就職活動の際に役立ちましたか?	役に立った	
<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	<p>授業は、週に三日ほど、二時間ずつ受講する程度(週に合計六時間程度)でした。授業数は少ないですが、毎回課題文献が出されました。授業が主体なのではなく、個人学習を主体とし、授業でその理解を補う、といった形式だったように思います。授業にもよりますが、週に三日あるうちの一日はセミナー形式で、ディスカッションをしました。このセミナーでは、自分の意見を言うことが求められるため、しっかりと準備をしないといけませんでした。最後にレポートを提出して期末試験代わりとなっていました。</p> <p>また、スウェーデンは、一つの授業を一か月単位で一つずつ履修する形式であるのも特徴的だと思います。(複数の授業を並行して受けることはありません。)</p> <p>授業では、主に男女平等について扱いました。法学部の授業は、専門単位履修数の関係で主に院生向けとなっているので注意が必要かと思います。</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)

**【語学面】**

交換留学生向けにスウェーデン語の授業が開かれていました。また、様々な言語の“language café”も開かれており、英語のカフェに行けば英語を母国語とする学生と英語の練習をすることが出来ました。さらに、“buddy program”という、現地学生と交換留学生からなるチームも大学側が編成してくれました。所属するチームにもよりますが、私の所属したチームでは、ホームパーティーをしたり、バルト海クルーズに行ったりしました。このチームの仲間に、期末レポートの添削をお願いしたこともありました。

**【勉学面】**

“Academic Writing Service”というレポートの添削をしてくれる機関や、“Study & Career Counselling”という勉強の相談に乗ってくれる機関がありました。図書館も広く、自習するのに最適でした。授業を担当する先生方は、質問には丁寧に答えてくださいました。図書館のサイトにアクセスすると、オンラインで書籍を読むことも出来ました。

**【精神面】**

“Student Health Service”という機関がありました。ジムを割引料金で使うことも出来ました。週に一回、学内・学外イベント情報のメールが届いていました。Facebook でもイベント情報はよく回ってくるので、気分転換したい時に利用するのも良いと思います。

**【住居・生活面】**

住居を管轄しているのは大学とは別の機関(通称 SSSB)のようでしたが、留学前から、家賃や鍵の受け渡しに関するメールがこまめに届いていました。また、質問のメールをすると比較的早く返信が届いていました。オリエンテーションウィークに、学校側がバスを出して IKEA まで連れて行ってくれたので、生活用品もそこで揃えることが出来ました。

**【その他】**

困った時、分からないことがある時は、大学にあるインフォメーションセンターに行けば親切に教えてくださいます。

<p>留学先大学に対する感想</p>	<p>交換留学生を受け入れる制度は非常に整っていたと思います。上記のように様々なサポート体制があり、来てすぐに開催されるオリエンテーションウィークで多くの情報が共有されます。他の国に行った友人の話も聞いていても、ストックホルム大学の面倒見の良さは明らかだったように思います。対応してくれる担当の方は皆親切で、いつも快く応じてくださいました。</p> <p>交換留学生は、ドイツ・フランス・中国からの留学生が多かったと思います。ヨーロッパからは、多くの交換留学生がエラスムス制度を使って来ているようでした。</p> <p>また、メインキャンパスは、中心駅から地下鉄で約 10 分のところにあり、とても便利でした。キャンパスの入り口には広い芝生があり、夏は皆日向ぼっこをしたりピクニックをしたりしていました。図書館や各教室、校内のカフェ等、学校の設備も綺麗で整っていました。</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>ストックホルムは程よく都会で、治安も良く住み心地が良かったので、とてもお勧めです。観光するところも、遊ぶところも、首都なだけにたくさん集まっているので、早めにお友達を作ってください！たくさん出かけてください！ケータイや現金のスリにも、気をつけていれば遭いませんでした。(遭った知り合いも数人いましたが…)交通の便も良く、地下鉄は、昼間は特に本数が多く、週末は夜中の二時頃まで通っています。首都とは言え、広い芝生は至るところにあり、自然も多く感じられるのがストックホルムの良いところの一つだと思います。日中の空、夕焼け、紅葉等々、とても綺麗でした。</p> <p>また、友達作りにもあまり困らないと思います。多くの交換留学生の寮は個人部屋でシェアキッチンなので、まずは寮のコリドーメイトと仲良くなれます。その後は大学主催のイベントに参加したり、同じ授業を取っている子に声をかけたりして、徐々に知り合いを増やしていけるとと思います。最初の方は特に、積極的に行動してみてください！ストックホルム大学の隣に位置するスウェーデン王立工科大学(KTH)の学生ともよく出会います。一人仲良くなると、その友達の友達といった形で知り合いはどんどん増えると思います。日本人の交換留学生もいるので、日本人同士で海外の友達を紹介し合い、交友関係が広がることも多々ありました。是非、日本中・世界中に友達を作って帰ってきて下さい！！</p> <p>英語が母国語ではないので英語の学習に不安を持つ方もいらっしゃると思いますが、スウェーデン人は英語が上手なので安心して良いと思います。(英語を母国語とする国より英語に触れる機会が減るのは仕方ないのですが…)母国語であるスウェーデン語表記が分からなくて困った時は、近くにいるスウェーデン人に尋ねればきっと笑顔で教えてくださいます！</p> <p>授業が週に六時間しかなく(上述)、自由時間がとても多いので、最初は戸惑うかもしれません。しかし、勉強したり、友達と遊んだりしていれば時はあっという間に過ぎていきます。時間を有意義に使い、日本では出来ないような生活を楽しんでください！</p>

2. 事前手続き(ビザ申請など)

ビザの種類	
ビザ申請先	Swedish Migration Agency
必要書類、手続き方法	<p><b>【必要書類】</b>          パスポートのコピー(カラー)、預金残高証明(英文)、保険加入証明(英文)、入学許可書、(奨学金証明書(英文))</p> <p><b>【手続き方法】</b>          オンライン申請です。メールで指示が来るのでそれに従います。預金残高証明は厄介なので報告書最終ページのリンクを参照して、注意して行ってください。</p>
手続きに要した時間	留学前: 提出書類をそろえる時間+スウェーデン大使館から書類が届くまで約1週間 留学中: 移民局での手続き約5分+在留許可のカードが届くまで約2週間
その他必要な事前手続き	

### 3. 日常生活

日常生活の概要、感想	<p>私の場合は、授業は大体午後からだったので、午前中は比較的ゆっくり過ごすことが出来ました。テスト前は部屋または図書館に引きこもって勉強することになるかと思いますが、普段は課題を読み終わったら、友達と出かけ、夜ご飯も一緒に作って食べるが多かったです。パーティー好きな子と出会ってからは、週一でホームパーティーをしていました。お互いの国の料理を作ったり、他愛もない話をしたりと、毎回毎回とても楽しいひと時でした。外食をすることもありましたが、物価が高いので自炊することをお勧めします。水道水もおいしく、町も綺麗だったと思います。</p> <p>また、寮のコーリドーマイトと仲良く出来たのも毎日楽しく過ごせた要因の一つだったように思います。私の寮のコーリドーマイトは、香港・タイ・インド・中国・ギリシャ・アイルランド・オランダ・フランス出身の20~30歳のメンバーでした。特に仲が良かった香港出身の友人とは、ご飯を一緒に食べたり、ミュージカル鑑賞をしたり、テスト期間中は互いに励まし合ったりと、多くの時間を一緒に過ごしました。今後も連絡を取り続けたいと思える友人が出来てとても嬉しく思っています。</p>
生活費(月額)及びおおよその内訳(円換算で)	<p>生活費計 約8万円/月          (生活費内訳)</p> <p>住居費: 約4万円、          光熱水料: (住居費に含まれていました)円、          通学費: 約7000円(三か月で約2万円の定期券を買います)          食費: 約5000円、          電話代: 0円(現地では購入せず、Wi-Fiのみで生活しました)、          インターネット代: (住居費に含まれていました)円、          書籍代: (最初の月のみ) 約5000円          その他: (具体的に) 外食や観光等: 約2万円</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>

<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・PC(スウェーデンの PC では日本語で書類を作ることが難しいと思います。)</li> <li>・コンセント変換プラグ(出来れば複数)</li> <li>・使い慣れた文房具(スウェーデンにも売っているので、こだわりがある方のみでいいとは思いますが…)</li> <li>・電子レンジでお米が炊ける炊飯器(スウェーデンでも約3000円で炊飯器を買うことは出来ますが、あると便利だと思います。)</li> <li>・Wi-Fi ルーター(持ち運びし易い小さなものが売ってあると思います。スウェーデンでも手に入りますが、日本で買って行った方が確実だと思います。)</li> <li>・スリッパ(部屋からキッチンに行くまでにあると良いです。IKEAに売っているのでIKEAで見つけるまでの仮的なもので良いと思います。)</li> <li>・コンタクトの方は1dayのコンタクト(冬休み等に旅行に行く際便利だと思います)</li> <li>(・サララップ(スウェーデンにも売っていますが、なかなか切れなくてくれません…))</li> </ul> <p>※ドライヤーは現地で買った方が良いと思います。</p>
--	--

<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>	<p>ヨーロッパの中では治安は良い国だと思います。深夜に一人で出歩かず、鞆に常に注意を払っておけば大丈夫です。語学力の向上はもちろんですが、人との出会いも留学の醍醐味だといえると思うので、最初から壁を作ることなく、様々な人と仲良くなって留学生生活を最高のものにしてください！</p> <p>当たり前のことかもしれませんが、英語(特にスピーキング力)は国内にいる間に最大限の努力をして身に付けておくと、留学先での交流の輪の広がりが全然違ってくると思います。条件のスコアが取れたからと言って満足せず、国内でも出来ることは全てやってから留学するよう心掛けると良いと思います。</p> <p>店が閉まる時間が早いことや、日照時間が短いこと、家族や友人とお茶をする時間が大切にされていること、税金が高いこと、その税金の使い道、男女平等が少なくとも日本より進んでいること等々、ここには書ききれない位、留学して実際に生活するからこそ実感できることがたくさんあります。常にアンテナを張って発見だらけの毎日を楽しんで頂ければと思います。</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>日本でクレジットカードを二枚(マスターカードとVISAカード)を作っていました。スウェーデンはリンゴ一個を買うにもクレジットカードを使うような社会です。銀行口座を開いたり、海外送金をしたりすることはありませんでした。現金がいる時は、クレジットカードを介してお金を引き出すか、日本円を持って行ってそれを換金すると良いと思います。</p>
---	--

<p><b>4. 住居、生活環境</b></p>	
<p>住居の種類(○印をつける)</p>	<p>・<input checked="" type="radio"/> ・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>Kungshamura31, Solna</p>
<p>費用(月額)</p>	<p>約四万円</p>
<p>どのようにして見つけたか</p>	<p>留学先大学の斡旋</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>推薦できます。自分の部屋に入るまでに、建物の玄関、各コリドー、自分の部屋の三か所で鍵が必要で、セキュリティはしっかりしていました。個人部屋でトイレ・シャワーも各部屋についています。キッチン共有なので料理をしながらお喋りを楽しむことも出来ました。カフェや薬局、スーパーも歩いて10分ほどのところにあるので便利です。同じような寮の構造(個人部屋・シェアキッチン)で、メインキャンパスから歩いて15分ほどの、多くの交換留学生が住む lappis という寮もお勧めです。(パーティーはよく lappis で開催されます！)</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>地域情報として特徴的なのは、やはり気候だと思います。来た当初の8月は過ごしやすく、気温も15度前後あり半袖でも良かったくらいでした。日差しも強くサングラスが必要でした。徐々に気温は下がり、10月には気温が10度を超える日は無くなったように思います。11月の初めには大雪が降り(異例だったようですが…)、12月にもなると、8時頃日が昇り15時には真っ暗といった毎日です。1月には一番寒い時で-20度あたりまで気温が下がりました。外は寒いですが、寮は二重窓(三重窓?)でヒーターを付ければ暖かいので心配要らないと思います。日本で買った防寒着を何層も重ねたり、中心街で衣類を買い足したりして寒さをしのいで下さい!</p> <p>また、「ヤポンスカトリエツ(日本市場?)」や「アジアマーケット」があり、値段は日本で売られている価格の2~3倍しますが日本食を手に入れることも出来ます。町のあらゆるところに「寿司バー」なるものも多くあります。美味しい日本食レストランは日本人同士で情報を交換し合ったり、ストックホルム大学の日本語学科の学生に聞いたりすると良いと思います。(海外の友達には「日本食作って」とお願いされることもあるかと思いますが、得意料理を作っておくといいと思います^^)</p>

#### 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
<p>北欧フィーカ</p>	<p><a href="http://fika10.com/Sweden/trip_se_17.html">http://fika10.com/Sweden/trip_se_17.html</a></p>	<p>街歩きをする際に参考にしました。</p>
<p>スウェーデン生活の手引き</p>	<p><a href="http://square.umin.ac.jp/murata/sg/sg_u_se.html">http://square.umin.ac.jp/murata/sg/sg_u_se.html</a></p>	<p>ほとんど使いませんでしたが、色々と詳しく書かれているので、保険的にお気に入り登録しておきました。</p>

#### 6. その他の特記事項

