

九州大学海外派遣留学生 最終報告書		※ 交換留学期間終了後 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)	Full Time Exchange Studies	
留学期間	2016年 8月 ~ 2017年 8月	
学部/学府・年次	教育学部/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 checked="" 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?	留学前までにできるだけ単位を取るようにしました。	
進路の予定	1. 就職 (時期: 4月から / ()年 ()月から) <input checked="" type="checkbox"/> 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)		
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?		
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	慣れていた日本のカリキュラムと大きく異なっていたため、最初は戸惑いました。日本の大学と違い、ひとつの学期につき、履修できる科目数は多くて5つ。私は1学期に4つ、2学期に2つ履修しました。科目によってスケジュールが異なるので、ひとつの科目は毎日1時間半ある反面、別の科目は1ヶ月に2回、4時間ずつあったりしました。授業数は少ない代わりに、授業外での課題が多いです。	

<p>留学先大学のサポート体制について (語学面／勉強面／精神面／住居・生活面など)</p>	<p>ウプサラ大学の良いところは、先生方が非常に親身になって相談に乗ってくれるところです。語学面や勉強面でのサポートはもちろん、精神面でも相談すると適切なサポートが受けられるように配慮してくれます。また、ウプサラの街のなかに International Office や Student Nation など困ったことがあれば何でも相談することができる事務所があるので便利です。</p>
<p>留学先大学に対する感想</p>	<p>スウェーデンの教育は、学生主体の理念に基づいています。授業では講義よりも、学生がディスカッションするセミナーの方が多いです。授業数は少ない代わりにたくさんの文献を授業外に読むように出されます。最終課題は論文が多いですが、自分でテーマを決めなければなりません。</p> <p>学びたいという強い意思があれば、先生方はとてもサポートしてくれます。しかし、学ぼうとしなければ何も学べません。つまり、スウェーデンでの留学を通して何を学べるかは本当に自分次第です。私は留学当初から具体的に「マイノリティへの教育」を学ぶと決めていたので、履修したすべての授業を自分の学びたい「マイノリティへの教育」の視点からディスカッションし、文献を読み、多くの論文を書きました。その結果、留学に期待した以上の学びを得ることができました。</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>留学のために英語の試験勉強をすることは大切ですが、留学する前に外国語を話す人と過ごすとはどういうことかを考えることもオススメです。みんながみんな、英語が母語であるわけではないですが、日本からの学生以外のほとんどは外国語を母語としています。コミュニケーションの難しさや文化の違いに戸惑い、ストレスを感じる人もいます。</p> <p>でも、ウプサラ大学は何千という留学生とスウェーデン人の学生がいます。さらに、常に街のどこかで何らかの学生によるイベントが行われています。オープンになって出来るだけ多くのイベントに参加し、出来るだけ多くの学生に出会うことをオススメです。</p> <p>留学は様々な国からそれぞれの研究関心を持った学生と出会うことが出来るチャンスです。最初に友達になった人たちとずっと留学中ずっと一緒にいないといけないわけでも、一つのグループに所属しないといけないわけでもありません。むしろ積極的にいろんな人たちと関わってください。日常生活にストレスを感じている、英語が話せなくてついていけない、勉強が全然分からない。いろんな壁にぶつかるとは思いますが、そのときにたくさんと学生と関わっていればというほど、誰と一緒にいるときは落ち着けるか、誰が自分をサポートしてくれるか、誰と一緒にいると楽しいか分かります。一緒に楽しく生活を送れる友達を見つけると英語力は時間とともに自然とついてくるとは思います。</p>
<p>2. 事前手続き(ビザ申請など)</p>	
<p>ビザの種類</p>	<p>学生ビザ</p>
<p>ビザ申請先</p>	<p>Swedish Migration Agency (Migrationsverket)</p>
<p>必要書類、手続き方法</p>	<p>スウェーデンでの学生ビザはオンラインで申請できます。ウプサラ大学からの Letter of acceptance、パスポートのコピー、残高証明書、奨学金受領証明書、海外保険が必要です。</p>
<p>手続きに要した時間</p>	<p>約1ヶ月</p>
<p>その他必要な事前手続き</p>	<p>航空券手配など</p>

3. 日常生活	
日常生活の概要、感想	<p>ウプサラでの日常生活は季節によって大きく異なります。夏(6月-8月)は花や木々が一気に色づき、気温も20度程度まで上がるので、学校が無い日や授業後に森林浴に行ったり、湖までピクニックしに行ったりします。秋は比較的早く来て、一気に気温が落ちます。紅葉も綺麗ですが、すぐに落ち葉になり、寒くて長い冬が来ます。11月になってからは日がお昼すぎに沈むので、午前中に授業があっても、昼にはすぐに寮に戻り、課題をし、友達と夜ご飯を一緒に作ってから夜街に遊びに行くのが常でした。本格的に冬に入ると湖が凍るので、湖にアイススケートしに行くこともできます。また、スウェーデンの首都、ストックホルムまで電車で一時間以内で行けるので週末に日帰りで遊びに行くこともできます。</p>
生活費(月額)及びおおよその内訳(円換算で)	<p>生活費計 10万 円/月</p> <p>(生活費内訳)住居費: 5万円、光熱水料: 0円、通学費: 0円、食費: 4万円、電話代: 0円、インターネット代: 0円、書籍代: 0円</p> <p>その他:(具体的に) ウプサラ大学は学生によるイベントが多くあるので、そのようなイベントの参加費に約1万円ほど使います。</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)	<p>生活に必要なものは恐らく全てスウェーデン国内で買えるので次のものはなくても生活していけますが、あると便利です。</p> <p>パソコン: 授業に持ってくるように言われたことはないですが、課題をするのに必要。でも図書館に設置されているパソコンでも可能。</p> <p>変換プラグ: 変圧器は必要ないですが、変換プラグは携帯やパソコンの充電器のために必要。</p> <p>食べ物、調味料: 唯一スウェーデンで手に入らないもの(手に入るかもしれないがとても難しいもの、それか異常に高いもの)。醤油、味噌、みりん、酒。日本のお酒は特に手に入らないので、持って行くと他の学生に非常に喜ばれます。</p> <p>日本のハガキ: 留学生の多くは一学期後帰国するので、帰国後ハガキを出すと喜びます。良いお土産にも。</p> <p>薬</p> <p>* 服: 冬服、特にコートや靴はスウェーデンで買うことをオススメします。</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>スウェーデンは物価が高いのでお金の使い方に注意することをオススメします。特に最初の月は、何が本当に必要で必要じゃないのか分かりづらいので慎重に買い物をしたほうが良いです。</p> <p>料理する際は、慣れている日本料理よりも、現地のスウェーデン料理やヨーロッパの料理を作ったほうがお金が掛からないです。</p> <p>そして何より、季節、気温関係なくできるだけ外に出て、いろんなことを経験することをお勧めします。</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>私は、日本のクレジットカードを2枚、1枚は普段使い、1枚は予備用で持って行きました。 スウェーデンはキャッシュフリー社会を目指しているので、現金は全く使いません。 銀行口座の開設はしませんでした。</p>	
<p>4. 住居、生活環境</p>		
<p>住居の種類(○印をつける)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> 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 Vag, Uppsala, Sweden</p>	
<p>費用(月額)</p>	<p>4041 sek</p>	
<p>どのようにして見つけたか</p>	<p>ウプサラ大学への留学が正式に認められたあと、ウプサラ大学のほうからメールで寮を紹介してもらえます。</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>ウプサラ大学の寮はいくつかあり、その中でも一番有名なのが Flogsta という私が住んでいた寮です。留学生が多く住んでいて、たくさんの学生と交流しやすいのでオススメです。</p>	
<p>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</p>	<p>家具や食器、日常必需品を買いに行く際、ウプサラのセカンドハンドショップを最初にチェックすることをお勧めします。さらに、ウプサラ大学の学生間での売買のウェブページを使うと定価より安く必需品を買うことができます。 また、ウプサラでは多くの学生が自転車を使って移動します。自転車は高いので、早めに探したほうがいいです。</p>	
<p>5. 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト</p>		
<p>サイト名</p>	<p>URL</p>	<p>コメント</p>
<p>UL SJ</p>	<p>https://www.ul.se https://sl.se/en/</p>	<p>ウプサラ内のバス会社: ウプサラ内で移動する時に便利</p>

<p>Uppsala Student University website</p> <p>Uppsala buy and sell (facebook)</p>	<p>https://uppsalastudent.com/page/nations</p> <p>http://www.uu.se/en</p> <p>https://www.facebook.com/groups/313584162175767/</p>	<p>ストックホルム内の交通機関のページ</p> <p>ネイションのイベントのスケジュールをチェックできる</p> <p>ウプサラ大学のウェブページ</p>
--	--	--

6. その他の特記事項