

九州大学交換留学プログラム

The 21st Century Challenges in Studying Abroad Program (CSP)



留学事後報告書

はじめに読んでください：

- ※ 九州大学は学生の皆さんの留学経験に関する情報をできるだけ多く集め、今後の留学支援そして広く国際教育交流教育の強化のために役立てるよう努めています。あなたがこれから記入するこの報告書は本学にとってとても貴重な情報となります。この報告書にはたくさんの記入項目がありますが、あなたの今回の留学経験に該当する項目を頑張って全て記入してください。
- ※ この報告書によって提出された情報は、他の学生の皆さんの参考情報として九州大学の HP に掲載しますが、あなたの個人情報保護のため、**I、VI、Ⅷ（項目 No.94 のみ）の情報は HP には掲載しません。**
- ※ 交換留学期間終了後 15 日以内に該当する全項目を記入の上、学務部留学生課留学生交流係の E-mail (ruygaku@jimu.kyushu-u.ac.jp) に電子データで提出してください。

I. あなた自身について記入してください。（この項目は HP には掲載しません）

1. 氏名：
2. 学生番号：
3. 所属学部／学府：
4. E-mail アドレス：
(帰国後にも使用できるもの)
5. 帰国後の住所：
6. 携帯電話番号：
7. 帰省先住所：
8. 帰省先電話番号：

※今後、交換留学を考えている本学の学生から「留学経験者を紹介してほしい」と連絡があった場合、あなたの氏名と E-mail アドレスをその学生に教えてもいいですか？以下に回答をお願いします。

- 教えても良い。
- 教えないでほしい。
- その都度、相談してほしい。

II. あなたの留学に関する基本情報を記入してください。

9. 留学先大学名：
10. 留学先所在国：

ウプサラ大学
スウェーデン

11. 留学先学部名： (またはプログラム等の名称)	I n t e r n a t i o n a l o f f i c e
12. 留学期間：	2017年 8月 ~ 2018年 6月
13. 留学期間中の年次：	4年次 ~ 4年次

III. 今回の留学に向けて行ったビザ申請の手続きについて報告してください。

14. 取得したビザの種類：(例：F-1 ビザ)

residence permit for studies in Sweden

15. ビザの申請先：(例：在福岡米国領事館)

スウェーデン移民局

16. ビザ申請に要した提出書類：

パスポートのコピー、銀行の残高証明書、現地大学の受け入れ許可証、保険に加入していることの証明書（ウプサラ大学の場合は受け入れ許可証に保険に加入している旨が既に書かれている）

17. ビザ申請手続きの方法と流れ：(例：オンライン申請、面接予約、〇〇領事館で面接、ビザ郵送)

オンライン上で申請。許可が下りるまで、基本的に1か月以上かかるので早めに申請するのが望ましい。

18. ビザ申請から取得までに要した期間：(例：約2か月、3週間)

1か月

19. ビザ以外に留学先国への入国に要した手続きがあれば報告してください：

ひとまず居住許可証を持たないままスウェーデンに入国し、入国して90日以内（期間に関しては記憶が曖昧なので要確認）に residence permit card の発行手続きをしに最寄りの移民局へ向かう。自分は3週間ほどして手続きをしに行った。幸いウプサラ市内に移民局があるので簡単に行くことができる。

20. その他、この項目について報告したいことがあれば記入してください。

IV. 今回の留学にあたり、申請・受給した奨学金等について報告してください。

奨学金制度への申請：

21. (九州大学全学協力事業基金奨学金、日本学生支援機構 (JASSO) 海外留学支援制度 (協定派遣) を除いた、自身で申請した奨学金制度の有無。)

- 申請した。
 申請しなかった。

22. 項目 21.(上記)への回答が「申請した。」の場合、申請した奨学金制度の名称を全て記入してください：
(例：第7期トビタテ！留学 JAPAN 世界トップクラス大学コース)

23. 奨学金等の取得：

- 取得した。
 取得しなかった。

24. 項目 23.(上記) への回答が「した。」の場合、その取得した奨学金名を全て記入：
(例：日本学生支援機構 (JASSO) 海外留学支援制度 (協定派遣))

九州大学全学協力事業基金奨学金

25. 今回、申請・取得した奨学金制度をどのように知ったか報告してください：

九大の交換留学に関するウェブページ上にて。

26. 九大基金支援事業「海外留学支援」(海外留学渡航費支援)の助成を得ましたか？

- 助成を得た。
 助成を得なかった。

27. 項目 26 への回答が「助成を得なかった。」の場合、得なかった理由を回答してください。

- 他から渡航費の援助を受けたため
 「海外留学支援」(渡航費支援)の制度を知らなかったため
 その他 ()

28. 今回の奨学金制度等への申請にあたり、周囲から受けたサポートなどがあれば報告してください：
(例：経験者の先輩や友人からアドバイスを受けた、担当の先生や留学関連の事務室に行って相談した、など。)

29. その他、この項目について報告したいことがあれば記入してください。

V. 留学先大学での授業経験や学習サポートについて報告してください。

30. 履修した科目を教えてください：(単位の取得に関わらず、全て列挙。)

Intensive Basic Swedish 1、The Global Economy、Sweden's Economic and Social Development in the 19th and 20th century、Swedish Politics、The Changing Geography of Sweden: Patterns, Processes, and Policies、Good Society

31. 授業経験の総合的な感想として、以下の選択肢から最も相応しいもの一つだけを選んでください：

- とても勉強になった。
 勉強になった。
 どちらかという勉強になった。
 どちらとも言えない。
 どちらかという勉強にならなかった。
 ほとんど勉強にならなかった。
 全く勉強にならなかった。

32. 項目 31.(上記)への回答の理由：

学部生向けの入門的な講義が多かったからだと思うが、基本的に日本においても学べるような内容の講義が多かったと思う。また、当然ながらすべて英語で行われるため内容の吸収量に限界があった。例えば、日本語だとすぐに覚えられることも、英語だとなかなか覚えられなくて非常に苦労した。ただ、授業のすべてが英語で行われ、参加している学生が非常に国際的であったため、非常に刺激的な環境であったのは間違いない。

33. 履修した授業の中で最も勉強になったと思う科目：(一つだけ記載してください。)

Swedish Politics

34. 項目 33.(上記)への回答の理由：

日本にいたのではなかなか学ぶことのできないスウェーデンの政治体制について、広く学ぶことが出来た。

35. 履修した授業の中で最も勉強にならなかった(もしくは最も困難だった)と思う科目：(一つだけ記載してください。)

The Global Economy

36. 項目 35.(上記)への回答の理由：

予習や、課題の量が非常に多く、まったく終わらないまま講義に参加することが多かった。また他の授業と並行して取るタイプの授業のため、そちらの課題も手付かずに済んでしまうことがあり、とても大変だった。

37. 留学先大学で語学補講などの語学面での支援やサポートを受けましたか？以下の選択肢から最も相応しいものを一つだけ選んでください：

- 受けた。
- あったが特に受けなかった。
- そのような支援体制やサポートがあったか否かわからない。
- そのような支援体制やサポートはなかった。

38. 項目 37.(上記)への回答が「受けた。」の場合、その支援またはサポートの名称を全て記入してください：

39. 項目 37.への回答が「受けた。」の場合、その支援やサポート全体に対する感想として、以下の選択肢から最も相応しいものを一つだけ選んでください：

- とても役に立った。
- 役に立った。
- どちらかという役に立った。
- どちらとも言えない。
- どちらかという役に立たなかった。
- ほとんど役に立たなかった。
- 全く役に立たなかった。

40. 項目 39.(上記)への回答の理由：

41. 留学先大学で、語学面以外の学習支援を受けましたか？(例：大学院生や上級生によるチューター・プログラムなど) 以下の選択肢から最も相応しいものを一つだけ選んでください：

- 受けた。
- あったが特に受けなかった。
- そのような支援体制やサポートがあったか否かわからない。
- そのような支援体制やサポートはなかった。

42. 項目 41.(上記)への回答が「受けた。」の場合、その支援またはサポートの名称を全て記入してください：

43. 項目 41.への回答が「受けた。」の場合、その支援やサポート全体に対する感想として、以下の選択肢から最も相応しいものを一つだけ選んでください：

- とても役に立った。
 - 役に立った。
 - どちらかという役に立った。
 - どちらとも言えない。
 - どちらかという役に立たなかった。
 - ほとんど役に立たなかった。
 - 全く役に立たなかった。

44. 項目 43.(上記)への回答の理由：

45. 上記の他、留学先大学が提供してくれた学習支援・環境等について、報告したいことがあれば記入してください。

46. あなたが留学先大学に特に提供して欲しかった学習支援などがあれば、記入してください。

47. 交換留学先としてあなたが今回学んだ大学に対してどのような感想を持ちましたか？以下の選択肢から最も相応しいものを一つだけ選んでください：

- とても良い大学だと思う。
 - 良い大学だと思う。
 - どちらかと言うと良い大学だと思う。
 - どちらとも言えない。
 - どちらかという良い大学とは思わない。
 - 良い大学ではないと思う。
 - 絶対に良い大学ではない。

48. その他、この項目について報告したいことがあれば記入してください。

**VI. 留学先でのあなたの健康と安全・防犯について報告してください。
(この項目は HP には掲載しません)**

49. 留学先大学で新入留学生向けのオリエンテーションに参加しましたか？以下の選択肢から最も相応しいものを一つだけ選んでください：

- オリエンテーションに参加した。
- オリエンテーションには参加しなかった。
- オリエンテーションがあったか否かわからない。
- オリエンテーションはなかった。

50. 項目 49.(上記)への回答が「オリエンテーションに参加した。」の場合、そのオリエンテーションで、学内・学外での学生生活における健康や安全・防犯に関するアドバイスや資料などが提供されましたか？以下の選択肢から最も相応しいものを一つだけ選んでください：

- しっかり提供された。
- ある程度提供された。
- どちらとも言えない・覚えていない。
- あまり提供されなかった。
- 全く提供されなかった。

51. 留学先で、学内・学外に関わらず病気や怪我をしましたか？

- した。
- しなかった。

52. 項目 51.(上記)への回答が「した。」の場合、差し支えなければその病気や怪我の状況を報告してください：

53. 項目 51.への回答が「した。」の場合、それに対処するために留学先大学が提供する支援を活用しましたか？以下の選択肢から最も相応しいものを一つだけ選んでください：

- 支援があったので活用した。
- 支援はあったが特に活用しなかった。
- 支援があったか否かわからない。
- 支援はなかった。

54. 項目 53.(上記)への回答が「支援があったので活用した。」の場合、その支援内容を説明してください：
(例：大学内にあるキャンパスクリニック（九大のキャンパスライフ・健康支援センターのような施設）に行った、大学の留学生課が近くの病院・クリニックを紹介してくれた、など）。

55. 項目 53.への回答が「支援があったので活用した。」以外の場合、それにどの様に対処したか、差し支えなければ報告してください：

56. 項目 51.への回答が「した。」の場合、大学内にあるキャンパスクリニック（九大のキャンパスライフ・健康支援センターのような施設）以外の学外の病院に行きましたか？

行った。
 行かなかった。

57. 項目 56.への回答が「行った。」場合、学研災付帯 海外留学保険（付帯海学）を使用しましたか？

使用した。
 使用しなかった。

58. 項目 57.への回答が「使用した。」場合、病院等で診察した後どのような保険の手続きを行ったか、報告してください。
(差し支えない範囲で結構です。)

59. 項目 57.への回答が「使用しなかった。」場合、別の保険を使用しましたか？
使用した場合は、その保険についても併せて報告してください。

別の保険は使用しなかった。
 別の保険を使用した。
・保険名：()
・保険料：(円)
・どうしてその保険に加入しましたか？
 留学先大学からの指示があったため。
 保護者（等）から勧められたため
 その他（具体的に：)

60. 留学先で、精神的に落ち込んだりつらい思いをしたりした時期がありますか？
(例：ホームシック、不眠症、過度の緊張やストレス、ふさぎ込み、など)

ある。
 ない。

61. 項目 60.(上記)への回答が「ある。」の場合、差し支えなければその時の状況を報告してください：

62. 項目 60.への回答が「ある。」の場合、それに対処するために留学先大学が提供する支援を活用しましたか？以下の選択肢から最も相応しいものを一つだけ選んでください：

- 支援があったので活用した。
- 支援はあったが特に活用しなかった。
- 支援があったか否かわからない。
- 支援はなかった。

63. 項目 62.(上記)への回答が「支援があったので活用した。」の場合、その支援内容を説明してください：
(例：キャンパス・カウンセリングを受けた、大学の留学生課などが良い相談先を紹介してくれた、授業担当の先生などが相談に乗ってくれた、など)。

64. 項目 62.への回答が「支援があったので活用した。」以外の場合、それにどの様に対処したか、差し支えなければ支障がない範囲で報告してください：

65. 留学先で身の危険にさらされたり、身の危険を感じたりしたことがありますか？：（人為的なものや自然災害を含む）

- ある。
- ない。

66. 項目 63.(上記)への回答が「ある。」の場合、差し支えなければその時の状況を支障がない範囲で報告してください：

67. 項目 65.への回答が「ある。」の場合、それに対処するために留学先大学が提供する支援を活用しましたか？以下の選択肢から最も相応しいものを一つだけ選んでください：

- 支援があったので活用した。
- 支援はあったが特に活用しなかった。
- 支援があったか否かわからない。
- 支援はなかった。

68. 項目 67.(上記)への回答が「支援があったので活用した。」の場合、その支援内容を説明してください：
(例：キャンパスの守衛などに助けを求めた、大学の担当窓口もしくは授業担当教員に助けを求めた、大学の SOS 専用番号に電話したなど)

69. 項目 67.への回答が「支援があったので活用した。」以外の場合、差し支えなければそれにどの様に対処したか報告してください：

70. 上記の他、留学先(学内・外)での健康や安全・防犯に関する経験や、それらに対する留学先大学の取り組みや学生支援に関して、報告できることがあれば記入してください。

71. その他、健康と安全・防犯について報告したいことがあれば記入してください。

VII. 留学でのあなたの日常生活や生活環境について報告してください。

72. 留学先での住居の種類は何でしたか？以下の選択肢から最も相応しいものを一つだけ選んでください：

- 大学の寮(ドミトリー)
 民間のアパート
 民間の借家
 ホームステイ
 その他 (記入してください： _____)

73. 留学先での住居の住所：(部屋番号は不要)

Sernanders vag 6, 752-61, Uppsala

74. 月々の住居費・家賃：(日本円換算で)

50,000 円

75. 住居をどの様に見つけたか、報告してください。

大学のホームページ上にて。

76. 留学中のあなたの住居は、これから留学する九大生にお勧めできますか？以下の選択肢から最も相応しいものを一つだけ選んでください：

- 強く勧める。
- 勧める。
- どちらとも言えない。
- あまり勧めない。
- 全く勧めない。

77. 項目 76.(上記)への回答の理由：

Flogsta(Sernanders vag)は、約 10 人でコリドーと呼ばれるキッチンのある 1つのシェアスペースを共有している。パーティ好きの人の多い、度々パーティが開かれるところもあればそうでないところもあり、どのような環境になるかは完全にコリドー次第。自分は落ち着いた人の多いコリドーだったため、居心地は良かったが、パーティなどは 1度も開かれず、あまりコリドーメイトたちと仲良くはなれなかった。

78. 留学先でのあなたの月々の生活費はおよそいくらでしたか？（日本円換算）

120,000 円

79. 留学先でのあなたの月々の生活費のおおよその内訳を報告してください：（日本円換算）

住居費(家賃)：	50,000 円
光熱水費：	円
通学費：	円
食費：	40,000 円
社交費：	3,000 円
電話代：	円
インターネット代：	円
書籍代：	円
その他：	30,000 円

80. 学費・寮費以外に大学へ納入した費用等があれば、その費目と金額を報告してください：
(例：International Student Fee、Administration Fee など)

費目：	円
費目：	円

81. 日常生活に当たり、日本から持参して良かったと思うもの、持参するべきだったと思うものがあれば報告してください：
(例：PC や変圧器など)

ちび fi のような携帯型の wifi ルーター、部屋履き。
ドライヤーなどの生活に必要なものは現地で買うことができるので持っていく必要は特にはないと思う。物がそろうまでの数日間を快適に過ごせるものだけ持っていけばよい。携帯型の wifi は現地についてすぐにネットにつなぐことができ、とても便利だった。

82. お金の管理や受け取りについて、あなたの留学先で最も適切だと思う方法を教えてください：
(例：現地での銀行口座開設や海外送金、または日本からクレジットカード持参など)

スウェーデンでは数 100 円の買い物にもクレジットカードを使うので Visa か Mastercard のクレジットカードを数枚持って行くことをお勧めする。ただしクレジットカードは月々の支払金額に制限があるため自分のカードの制限がどれくらいなのかを必ず把握すること。その点、デビットカードはクレジットカードと同じ感覚で使えるが、クレジットと違い自分の口座から即時引き落としのため支払金額の制限がなく、大変便利だった。

83. 住居を含めて、留学先でのあなたの日常生活の包括的な感想を教えてください。以下の選択肢から最も相応しいものの一つだけ選んでください：

- とても良かった。
 総じて良かった。
 どちらとも言えない。
 あまり良くなかった。
 全く良くなかった。

84. 項目 83.(上記) への回答の理由を記入してください。

ウプサラは人口 20 万人の、日本的な感覚からすると小さな町なので住みやすく、またスウェーデン人の日常生活をとてモリアルに感じることでできる町だった。スウェーデンの生活を体験してみるという意味では最高の留学場所だったと思う。

85. 今後、今回あなたが日常生活を送った場所やその周辺に居住する（であろう）九大生に向けて、健康や安全・防犯の面も含めた日常生活を送る上でのアドバイスや、周辺地域に関して伝えたい情報などがあれば記入してください。

86. その他、この項目について報告したいことがあれば記入してください。

**VIII. 今回の留学と卒業や就職の見通しとの関連について報告してください。
(No.94 は HP には掲載しません)**

87. 留学により卒業または修了が遅れる見込みの有無：

- 見込みあり。
 見込みなし。
 分からない。

88. 項目 87.(上記)への回答が「見込みあり。」の場合、遅れる期間：(例：1 学期、1 年、など)

3 年間

89. 項目 87.への回答が「見込みあり。」の場合、遅れる理由：

- 4年次に留学したため。
- 単位が不足するため。
- その他。(理由を記入：留学後に公務員講座を受けることになったため)

90. 卒業/修了を遅らせないために行った配慮や工夫があれば報告してください：

91. 進路の予定を教えてください：

<input checked="" type="checkbox"/> 就職：	(2020年	4月	から)	
<input type="checkbox"/> 大学院進学：	(大学	学府	研究科)	
<input type="checkbox"/> その他：	(明記してください：)

92. 項目 91.(上記)の回答が「就職」の場合、就職活動予定時期または就職活動を行った時期(内定している場合)を教えてください：

2019年3月以降

93. 項目 91.の回答が「就職」の場合、予定している就職活動方法または実際に行った就職活動(内定している場合)を教えてください：

帰国後すぐに生協の公務員講座に申し込みをした。公務員試験対策にはおよそ1年間必要で、公務員試験は6月から8月ごろにかけて行われるため今年度の試験に合格するのは時間的に不可能であり、もう1年間勉強して来年度の公務員試験を目指すことになった。

94. 項目 91.の回答が「就職」であり就職先が内定している場合、差し支えなければ就職先の名称を教えてください：
(統計資料として交換留学の広報に活用し、HPには掲載しません。)

95. あなたにとって、就職や大学院進学など進路の検討・決定に今回の留学経験がどの程度影響しましたか？以下の選択肢から最も相応しいものを一つだけ選んでください：

- とても影響した。
- ある程度影響した。
- どちらとも言えない。
- あまり影響しなかった。
- 全く影響しなかった。

96. 項目 95.(上記)の回答の理由を記入してください：

スウェーデンでの田舎ののどかな生活を経験することによって、都会に出てたくさん働いて出世をする、という人生だけが人生の成功ではなく、田舎で自分や家族との時間を大切にしながら暮らすのも一つの幸せの形なのだと強く実感した。そのため就職先を東京に絞らず地元も選択肢に入れることにした。

97. 項目 91.の回答が「就職」の場合、今回の留学経験がどの程度就職活動に役立っている・役立ったと思いますか？以下の選択肢から最も相応しいものを一つだけ選んでください：

- とても役立っている・役立った。
- ある程度役立っている・役立った。
- どちらとも言えない。
- あまり役立っていない・役立たなかった。
- 全く役立っていない・役立たなかった。

98. 項目 97.(上記)の回答の理由を記入してください：

直接役立ったというわけではないが、様々なことを経験する中で、留学体験が、自分が将来やりたいことを見つける一つのきっかけになった。

99. 今回の、あなたの留学経験と進路(就職や大学院進学など)の関係について、他の学生に伝えたいメッセージなどがあれば記入してください。

1年程度の留年であれば、お金に問題がない限り、留年してでも1年間しっかり現地で学ぶ方がいいと思った。ただし、遅すぎるとあとで進路の変更等で融通がきかなくなるので注意。

100. その他、この項目について報告したいことがあれば記入してください。

IX. 今回の留学経験の全体的な振り返りを報告してください。

101. 今回の留学経験全体を振り返り、どの程度留学して良かったと思いますか？以下の選択肢から最も相応しいものを一つだけ選んでください：

- 留学して本当に良かった。
- どちらかと言うと留学して良かった。
- どちらとも言えない。
- あまり留学して良かったと思わない。
- 全く留学して良かったと思わない。

102. 項目 101.(上記)への回答の理由を記入してください：

しばしば成功体験で語られるような1元的な測り方ではなく、幸せの在り方には様々な尺度があるのだと現地での生活を通じて痛感した。きっと日本にいたのではこのような考え方を持つには至らなかったであろう。

103. 項目 101.の回答に関わらず、今回のあなたの留学経験を(更に)有意義なものにするために、あなた自身が留学先国(地域)、留学先大学でしておくべきだったと思うことがあれば記入してください。

Nation と呼ばれる学生が運営する組織があるのだが、そこで働いてみればとても貴重な経験になっただろうと思う。

104. 項目 101.の回答に関わらず、今回のあなたの留学経験を(更に)有意義なものにするために、九州大学にして欲しかったと思う取り組みや支援があれば記入してください。

現地から九大に来ている交換留学生と、来年度九大から交換留学に行く学生が接点を持てるようなイベントがあればいいと思う。

105. 今後、今回のあなたの留学先と同じ大学や地域への留学を希望する九大生たちに向けて、メッセージやアドバイスがあれば記入してください：

ウプサラは大学を中心に発展した歴史と伝統のあるとても素敵な街なので是非留学生活を楽しんでください。

106. 今後、留学先大学や地域に関わらず、海外留学を希望する九大生たちに向けて、メッセージやアドバイスがあれば記入してください：

107. 留学準備中・留学中・留学後に役に立つ・役に立ったと思うウェブサイト等があれば、そのサイト名と URL を、簡潔な理由を添えて記入してください：

Student Life in Uppsala(<https://sweden-uppsala-ryugaku.amebaownd.com/>)
自分の同じ時期に交換留学をしていた友人が立ち上げたブログ。ウプサラ大学への交換留学に関して、手続きの仕方などとても有益な情報が載っていると思うので一見の価値あり。

108. その他、今回の留学経験全体を振り返り、報告したい感想や情報があれば記入してください。

九州大学交換留学プログラム留学事後報告書の記入事項は以上です。大変お疲れ様でした。
この報告書の内容に関して質問や相談したいことなどがある場合は、下記の担当者へ連絡してください。

九州大学留学生センター教授 肥後裕輝
higo.masateru.644@m.kyushu-u.ac.jp

九州大学学務部留学生課留学生交流係
ryugaku@jimu.kyushu-u.ac.jp