

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、国際部留学課国際学生交流係の E-mail (ruyaku@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：
11. 留学先学部名：
(またはプログラム等の名称)
12. 留学期間：

ストックホルム大学
スウェーデン
交 換 留 学
2018 年 8 月 ~ 2019 年 6 月

13. 留学期間中の年次 :

3 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)

学生ビザ

15. ビザの申請先 : (例 : 在福岡米国領事館)

オンライン

16. ビザ申請に要した提出書類 :

奨学金給付証明書、the Letter of Acceptance (ストックホルム大学から事前に送付されます)

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)

オンライン申請のみ

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)

約 3 週間

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 :

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。

早目の行動を心がけていれば、特別心配することはありません。

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)

経団連グローバル人材育成スカラーシップ

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))

経団連グローバル人材育成スカラーシップ

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：

九州大学の留学に関するいくつかのイベントを通して知りました。

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。)

前年度に同じ奨学金を獲得していた先輩からアドバイスを頂きました。
また、トビタテの書類を添削していた九大の窓口にお問い合わせ、提出書類の添削をしていただきました。

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。

奨学金は締め切り日が早いので、早めに締め切り日を確認して書類作成に取り組むことをお勧めします！

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。)

Early Childhood Education focusing on Science and Education for Sustainability
Early Childhood Education: Explorative Learning
Early Childhood Education focusing on Mathematics and Technology
Swedish Film and Television Culture
Education in Multicultural Society (聴講)

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を一つだけ選んでください：

- 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：

私は主に教育関連の授業を受講していました。「教育」という学問の性質によるものでもあると思いますが、授業中にディスカッションで話し合い、それが正解なのかどうか分からないまま授業が終了するというのが多かったです。自分たちで手探りで何とか絞り出した回答の答え合わせも出来ないまま曖昧な状態で終わってしまうので、良く分からないなあという感覚がありました。でも、ディスカッションで他の人の考えから気づきや学びがあることもあったので、勉強になった部分も多くあります。

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。)

Education in Multicultural Society

34. 項目 33.(上記)への回答の理由：

今後日本でもホットな話題になると考えられる多文化社会に必要な教育についての内容をとり上げていたことと、初心者でも参加しやすい授業であったこと。

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。)

Swedish Film and Television Culture

36. 項目 35.(上記)への回答の理由：

私の専門分野/興味分野(=教育分野)でなかったため。

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。
- どちらかというと役に立った。
- どちらとも言えない。
- どちらかというと役に立たなかった。
- 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。

ストックホルム大学には、レポートを添削してくれるカウンターがあり、オンラインで予約をすれば誰でもアクセスできるようになっていました。

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。
- どちらかというとも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。

比較的留学生数の多い大学であったため、留学生の受け入れ体制は整っており、留学生へのイベント等も非常に充実していました。

**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：

強く咳をしすぎたせいで、わき腹を痛めました。

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：

留学開始直後に、英語が十分に使えないことや、英語で行われる講義に対して大きく不安を感じ、常に緊張状態にありました。

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：

少し気持ちが落ち着いているときに、積極的に周囲の人と交流して気を紛らわせました。
他の日本人の留学生と話して気持ちを共有できたことは、大きな助けになりました。

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。

とても安全な国でした。もちろん油断は禁物ですが、日本よりも治安が良いかも…。

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)

Kungshamra, Solna, 17070 Sweden

74. 月々の住居費・家賃：(日本円換算で)

42000 円

75. 住居をどの様に見つけたか、報告してください。

ストックホルム大学からの案内がありました。

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：

とても静かな寮です。大学からもバスで 4 駅、地下鉄で 1 駅と便利な立地でした。パーティーの大きな音が聞こえることもほとんどなく、落ち着いて過ごせる場所でした。ただ、多くの留学生は Lappis という寮に住んでおり、ホームパーティーなども基本そこで開かれていたので、パーティーへのアクセスはそちらの方が良かったなという印象です。

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）

約 70000 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)：	42000 円
光熱水費：	0 (家賃に含まれている) 円
通学費：	7000 円
食費：	18000 円
社交費：	0 円
電話代：	720 円
インターネット代：	0 (家賃に含まれている) 円
書籍代：	1500 円
その他：	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：学生組合費	2880 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)

最初の 3~4 日間ほど、生活できるものを持っていくと安心かと思えます。タオル、トイレトペーパー1つ等…。初めは近くのスーパーすらどこにあるか分からない状態なので。服は、履くもの(ズボン)を中心に持っていくと良いと思えます。トップスはいけるのですが、ズボンのサイズはなかなか合うものが見つかりませんでした。

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)

日本からクレジットカード持参をお勧めします。
カードには1月に使える額の上限があると思いますので、複数枚持つことをお勧めします。
家賃は1学期分まとめて支払うので、その月は必ず上限にかかります。

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一つだけを選んでください：

- 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。

大きなストレスがなく、住みやすい環境が整っていました。
日本からの荷物も基本的に届くし、交通網もシンプルで発達していました。

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。

寮の周辺は住宅地で、とても静かで安全なエリアでした。
スウェーデンでは風邪を引いても病院には行かないことが普通なそうなので、病院はあまり多くありません。
健康には一番に気を付けてください。

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。

上にも書いたように、ストックホルムはとても住みやすい街でした。
郵便もスムーズに届き、交通網が発達しており、自然豊かで水道の水が美味しく飲める、文句なしの街でした。

**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)

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：)

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：

- 就職： (年 月 から)
- 大学院進学： (大学 学府 研究科)
- その他： (明記してください： まだ決まっておりません)

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：

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：

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：

留学先での経験がもととなり、留学前とは違う分野に関心をもったため。

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：

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。

留学は、目先の進路のみでなく、きっと人生のより大きくて幅広い選択に影響を与えることになると思います！

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。

卒業を遅らせるか否かは、完全に自分次第です。
ストレートで卒業したければその道はあるし、遅らせてもよければ留学中に急ぐ必要はないと思います。

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：

この1年日本の大学で活動していたらきっと合わなかったであろう機会と人々、その感情に触れることが出来て、貴重な経験を得ることが出来たから。
就職との関係で留学に行くことを迷った時期もあったけれど、留学中、留学後で後悔は1ミリもしていません！

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。

結果が数値などで目に見える目標の一つでも立てていけばよかったなと思います。

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。

近隣地域へ留学する人たちが交流する場の設定（ヨーロッパ圏、アメリカ圏等）

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：

初めは大変で好きになれなかったストックホルムでの生活も、その美しさに魅了されて結局好きにならずにはいられなくなりました。ストックホルムの街もストックホルム大学も、自然豊かで落ち着いていながら活気がある、素敵な場所です。自信を持って、お勧めします！

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：

いろいろなこととの兼ね合いで行くかどうか悩むこともたくさんあると思いますが、私は留学を決断したことを全く後悔していません。むしろ、留学を決断した自分、そして留学中の困難を乗り越えた自分に拍手を送っています！

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：

サイト名 : Tatsumaru Times
URL : <https://tatsumarutimes.com/>

スウェーデンに留学していた方が書いているブログで、SIM カードから現地の穴場スポットまで、様々な情報が載っていたため。

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。

大変なことも楽しいことも、大満足に体験できた貴重な交換留学でした。
この機会を提供して頂いたことに、心から感謝申し上げます。

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

九州大学国際部留学課国際学生交流係
ryugaku@jimu.kyushu-u.ac.jp