

YCU 長期留学プログラム 派遣学生報告書

氏 名	MN	学部・学科	国際商学部国際商学科
学 年	3	派遣国	スウェーデン
派遣大学	オレブロ大学		
期 間	2024 年 8 月 19 日～2025 年 6 月 9 日		

【生活編】

1. 滞在先

滞在形態	学内の学生寮 / 学外の学生寮 / アパート / その他（ ）					
部屋	個室 / 2 人部屋 / 3 人部屋 / その他（ ）					
設備	*共同=◎ 部屋にあるもの=○					
	トイレ	○	シャワー	○	洗面所	○
	キッチン	○	冷暖房	○	冷蔵庫	○
滞在費	約（ 99000 ）円 *1 ヶ月あたりの寮費や家賃					
移動	（ 徒歩 ）で、約（ 2 ）分 *大学までの所要時間と移動方法					

転居した場合は、上記表をコピーして滞在先 2 の内容を追加してください。

2. 日常生活

(1) 1 ヶ月の生活費

項 目	金 額	内 訳
食費	20000 円	肉類：720 円から 1600 円程度 野菜：200 円から 500 円程度 ミルク：300 円強 卵：500 円弱 パスタ・米：210 円/kg 前後 その他：お菓子・調味料など
学用品購入費	1000 円	ノート：300 円程度 印刷費：50 枚で 770 円
交通費	6000 円	バス：1 日券 756 円 週に 1～2 回
交際費	10000 円	1 回の外食：3000 円 カフェ：1000 円
その他	5000 円	日用品（トイレットペーパー、洗濯用洗剤、キッチンペーパー、スキンケア類）

合計

41000 円

*概算で記録してください。

(2) 治安状況・危険地域など

冬に一度大規模の銃乱射事件があり、一時期街が混乱しましたが、その他は比較的治安の良い地域でした。

3. 海外旅行損害保険について

保険の名称	学研災付帯海学 / その他 ()		
加入期間	(10) ヶ月間	保険料	() 円

現地の国／大学指定の保険に加入した場合は、下記も記入してください。

保険の名称			
加入期間	() ヶ月間	保険料	() 円

4. 滞在都市についての情報

滞在都市／町 (オレブロ)
ストックホルムから電車で約 2 時間。スウェーデン内では第七の都市と呼ばれており、町の中心部に 13 世紀から残る要塞がある。大学周辺には学生が住むマンションが沢山あり、スーパーマーケットやレストランもいくつかあった。中でも、最寄りの ICA という大型のストアは日用品や文房具、衣類なども販売していたため、非常に便利だった。市街地はとてにぎわっており、アパレルショップや書店などが充実していた。

【学業編】

1. 大学情報

大学	オレブロ大学	所在地	スウェーデン
最寄空港	ストックホルム・アーランダ空港	空港からの距離	2 時間 45 分
空港⇄大学	(高速バスで 2 時間 45 分 / 電車アーランダ駅→ストックホルム・セントラ駅→オレブロ・セントラル駅) *移動手段		
学生数	約 17000 人	留学生数	約 350 人/年
学部	School of Business School of Science and Technology Hospitality, Culinary Arts and Meal Science Humanity, Education and Social Sciences School of Behavioral, Social and Legal Sciences School of Music, Theater and Art School of Health Sciences School of Medical Sciences *留学先大学の保有する学部をすべて記載してください。		
学部/専攻	School of Business *留学中に所属した学部/専攻を記載してください。		

2. 月間スケジュール

9 月第 1 週から 10 月第 1 週

週	月	火	水	木	金
1		Swedish Politics and Policy	Swedish Politics and Policy		Swedish Politics and Policy
2	Global Marketing		Swedish Politics and Policy	Swedish Politics and Policy	
3		Swedish Politics and Policy		Swedish Politics and Policy	
4	Swedish Politics and Policy		Global Marketing	c	
			Swedish Politics and Policy		
	Swedish Politics and Policy				

10 月第 2 週から 11 月第 2 週

週	月	火	水	木	金
1	Sociology, Welfare States and Society				
2	Global Marketing		Sociology, Welfare States and Society		Global Marketing
3	Sociology, Welfare States and Society		Sociology, Welfare States and Society		Global Marketing
4	Sociology, Welfare States and Society		Sociology, Welfare States and Society	Global Marketing	
5	Global Marketing	Sociology, Welfare States and Society			Global Marketing

11 月第 3 週から 12 月第 2 週

週	月	火	水	木	金
1		International Logistics		International Logistics	
2		International Logistics		International Logistics	

3		International Logistics	International Logistics	International Logistics	
4		International Logistics		International Logistics	
5	International Logistics	International Logistics		International Logistics Exam	

12 月第 3 週から 1 月第 3 週

週	月	火	水	木	金
1	Economic Growth and Income Distribution	Economic Growth and Income Distribution	Economic Growth and Income Distribution	Economic Growth and Income Distribution	
2					
3					Economic Growth and Income Distribution
4		Economic Growth and Income Distribution	Economic Growth and Income Distribution		Written Examination
5	Economic Growth and Income Distribution				

1 月第 3 週から 2 月第 3 週

週	月	火	水	木	金
1		Management of Business Logistics		Management of Business Logistics	
2		Management of Business Logistics		Management of Business Logistics	
3		Management of Business Logistics		Management of Business Logistics	
4		Management of Business Logistics			
5		Management of Business Logistics	Written Examination		

2 月第 4 週から 3 月第 4 週

週	月	火	水	木	金
1			Visual Communication		
2		Visual Communication			
3	Visual Communication	International Management		s	
		Visual Communication			
4		Visual Communication			
5		International Management			

4 月第 1 週から 4 月第 5 週

週	月	火	水	木	金
1		Swedish Culture and Language I			
2		Swedish Culture and Language I	International Management	Swedish Culture and Language I	
3			Swedish Culture and Language I	Swedish Culture and Language I	
4			Swedish Culture and Language I	Swedish Culture and Language I	
5		International Management	International Management Written Examination		
		Swedish Culture and Language I			

5 月第 2 週から 6 月第 1 週

週	月	火	水	木	金
1		Strategic Brand Management		Strategic Brand Management	Strategic Brand Management
		Swedish Culture and Language I		Swedish Culture and Language I	
2		Strategic Brand Management		Swedish Culture and Language I	Strategic Brand Management
3		Strategic Brand		Strategic Brand	

		Management		Management	
				Swedish Culture and Language I	
4		Strategic Brand Management	Strategic Brand Management		
		Swedish Culture and Language I			
5		Strategic Brand Management	SBM Written Exam		
			Swedish Oral Exam		

3. 履修内容

科目	Swedish Politics and Policy		
履修期間	2024-9-02 ~ 2024-10-04	単位数	7.5
授業内容／形態	スウェーデンの議会の仕組みや、憲法の成り立ち、政治の歴史を学ぶ授業。 <授業形態> 主に、教授がスライドを使って進める一斉授業 <学生数> 約 15 人		
成績	C		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Global Marketing		
履修期間	2024-9-9 ~ 2024-11-08	単位数	7.5
授業内容／形態	国際化、グローバルマーケティング、新市場開拓、国際市場への宣伝戦略、国際経営の最近の傾向などを学ぶ授業 <授業形態> 一斉授業 & グループワーク <学生数> 20 人		
成績	E		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Sociology, Welfare State and Society
----	--------------------------------------

履修期間	2024-10-7 ~ 2024-11-5	単位数	7.5
授業内容／形態	欧米諸国の社会福祉について学習し、国家形態ごとに比較したり、移民問題やジェンダー平等の観点から社会福祉のあり方について考える授業。 <授業形態> 教授がスライドを使って進める一斉授業 & ディスカッション <学生数> 約 20 人		
成績	C		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	International Logistics		
履修期間	2024-11-12 ~ 2024-12-12	単位数	7.5
授業内容／形態	国際的なビジネスにおける、物流・貿易の在り方について学ぶ授業。 <授業形態> 主に、教授がスライドを使って進める一斉授業 <学生数> 約 50 人		
成績	E		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Economic Growth and Income Distribution		
履修期間	2024-12-16 ~ 2025-1-13	単位数	7.5
授業内容／形態	経済成長の理論を学ぶ授業。 <授業形態> 主に、教授がスライドを使って進める一斉授業 <学生数> 約 20 人		
成績	F		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Management of Business Logistics		
----	----------------------------------	--	--

履修期間	2025-1-21 ~ 2025-2-19	単位数	7.5
授業内容／形態	物流の流れや仕組みと学ぶ授業 <授業形態> 一斉授業＋グループワーク <学生数> 約 20 人		
成績	C		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Visual Communication		
履修期間	2025-2-24 ~ 2025-3-28	単位数	7.5
授業内容／形態	視覚表現が発しているメッセージを汲み取り、それに付随する解釈について分析する授業。 <授業形態> 一斉授業＋グループワーク <学生数> 約 40 人		
成績	B		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	International Management		
履修期間	2025-2-25 ~ 2025-4-30	単位数	7.5
授業内容／形態	国際経営に適した環境や、グローバル展開の方法・戦略、人的資源の有効活用について学ぶ授業。 <授業形態> 一斉授業＋グループワーク <学生数> 約 40 人		
成績	E		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Swedish Culture and Language I		
履修期間	2025-4-1 ~ 2025-6-4	単位数	7.5
授業内容／形態	初級レベルのスウェーデン語の会話と、北欧の文化や歴史について学ぶ授業 <授業形態> 一斉授業+対話 <学生数> 約 25 人		
成績	C		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Strategic Brand Management		
履修期間	2025-5-6 ~ 2025-6-4	単位数	7.5
授業内容／形態	戦略的なブランド構築について学ぶ授業。企業がどのような条件でブランドを確立させていくのかを学ぶことができた。 <授業形態> 一斉授業+グループワーク <学生数> 約 40 人		
成績	E		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

<総括>

(1) 全体的な感想

*留学生生活全体を通しての気づきや学びをまとめてください。(800 字以上)

この 10 か月は、自分と向き合い続けた 10 か月でした。日本にいた時は、部活やアルバイトなど日々の予定をこなすことに精一杯で、日々のささやかな幸せに目を向けることができない生活でした。特に、留学が決まってからの 8 か月間は、留学準備への不安や焦りが大きく、相談できる仲間もいなかったのも気持ちが落ちてしまうこともありました。ところが、いざ留学が始まってみると、一人の時間が長くなり、周りの目を気にせず生きられるその環境が大好きになり、自分のことも大切にできるようになりました。

印象に残った出来事はたくさんありましたが、中でも特に友人と過ごした時間が自分にとってかけがえのないものとなりました。スウェーデンでの生活が始まって最初の方に出会った友人とは、月に数回集まってカフェに行ったりストックホルムで観光したりするほど仲良くなれました。ただ、課題が忙しい時期やテスト期間は集まれないことが多く、友達と会うよりも一人でいる時間の方が圧倒的に長くなっていました。この期間に留学に来た意味をみつめ直すことが多く、自分の強みや今後やりたいことについて深く考えるようになりました。2 学期目になると、友達同士の心地良い距離感がつかめるようになってきました。その頃であった友人とは、夜遅くまでお互いの部屋で深い話をしたり、誕生日を祝ったり、週末にクラブに行ったり、一緒に料理を作ったり食べたり、家族のように一緒にいました。どちらの人間関係も自分にとって新鮮で、一生忘れられない時間になったと感じています。

学業面では、日本とは異なるシステムの学習環境に少し苦労しました。私の留学先の大学はセメスターが 4 期に分かれており、1 期で 1~2 科目履修するというサイクルを 4 回行うというシステムでした。この制度の大変だった部分は、毎月試験があるという点です。科目や学問分野にもよりますが、私が履修していたビジネスの授業はほとんどが最終試験、プレゼンテーション、レポートの 3 つによる成績評価でした。私はできるだけ多くの授業を履修したかったので最終試験が 2 科目ある期もあり、毎月そのサイクルで勉強を継続するのはとても大変でした。しかし、授業内容を習得するという観点では効果的なシステムだと今では感じています。

人間関係の面でも学業の面でも、自分にとって新しい経験をしたことで大きく成長できたと感じています。日常に潜んでいた小さな幸せや当たり前感じていた環境をより愛せるようになり、感性の幅が一気に広がりました。ここで得た感性を今後の人生でも大切にしていきたいと考えています。

(2) 今後の展望 *この経験を今後どのように活かしていきたいかをまとめてください。(400 字以上)

スウェーデンでの授業やディスカッションを通して、環境経営やフラットな組織文化、異文化協働の在り方について深く理解することができました。また、他の留学生と共に学ぶ中で、語学力の向上だけでなく、異なる価値観を尊重しながら協力する姿勢を身につけることができました。

留学を通じて得た最大の成果は、自分の視野が大きく広がったことです。日本では得られなかった新しい発想や働き方に触れることで、自分のキャリアについてより柔軟に考えられるようになりました。特に、経営とサステナビリティの両立やヨーロッパでの物流に強い関心を持つようになり、将来的には海外、特に北欧地域で働くことに挑戦したいという思いが芽生えました。

今後は、語学力や専門知識をさらに強化するとともに、北欧や国際的な舞台で活躍できるように準備を進めていく予定です。現在、留学中に学んでいたスウェーデン語を少しずつ自分で学習しています。具体的に、友人に教わったスウェーデンの音楽の歌詞を書き出して調べる作業や、スウェーデン語の映像作品の鑑賞を通してスウェーデン語に触れることができたらと思い取り組んでいるところです。これも、今後のキャリアに活かしていきたいです。

(3) 後輩へのアドバイス *留学を希望する学生にむけてのアドバイスをお願いします。(400 字以上)

留学は新しい知識や価値観に触れる大きなチャンスでもあります。自分と向き合う貴重なきっかけにもなります。私は、留学で専門的なビジネスの科目を履修したことによって、長年思い描いていたキャリアプランをより明確にすることができました。

まず準備の段階では、「なぜ留学したいのか」という目的を明確にしておくことをおすすめします。語学力の向上、専門分野の学習、国際的な人脈作りなど、目的がはっきりしているほど現地での行動が充実します。

現地では積極的に授業や学生同士の交流に参加し、異なる考え方を吸収することが大切です。私も現地の学生自治団体での活動や授業中、授業外の頻繁なディスカッションによって異文化理解や柔軟なコミュニケーション力を培うことができました。

また、留学は一時的な経験ではなく、その後の進路にもつながります。帰国後に「自分は何を学び、どのように将来に活かしたいのか」を言語化できるようにしておく、就職活動やキャリア形成において大きな強みになると思います。

「留学中に何か成し遂げなければ意味がない」ということはない、興味があれば挑戦するべきだと思います。