

YCU 長期留学プログラム 派遣学生報告書

氏 名	TS	学部・学科	国際教養学部・国際教養学科
学 年	4 年	派遣国	スウェーデン
派遣大学	ハルムスタード大学		
期 間	2025 年 9 月 2 日～2026 年 6 月 8 日		

【生活編】

1. 滞在先

滞在形態	学内の学生寮 / <u>学外の学生寮</u> / アパート / その他 ()					
部屋	個室 / <u>2 人部屋</u> / 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 (50000) 円 *1 ヶ月あたりの寮費や家賃					
移動	(自転車) で、約 (15) 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	30000 円	自炊：20000 円 外食：10000 円
学用品購入費	0 円	
交通費	0 円	
交際費	10000 円	ショッピング：5000 円 イベント：5000 円
その他	円	

合計

50000 円

*概算で記録してください。

(2) 治安状況・危険地域など

スウェーデンの治安は良いと思います。私が住んでいたハルムスタードを含め、留学中はスウェーデンのどの地域においても一度も危険な目に合うことはありませんでした。

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	(11) 12 ヶ月間	保険料	(114,380) 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 (ハルムスタード)

ハッランド州の中で最も大きい都市で、シティセンターやショッピングモールを持つ小規模な商業都市であるのと同時に、バルト海を望むビーチや滝のある森など豊かな自然に囲まれた都市でもあります。

北欧ではありますが、南の西海岸沿いに所在するため比較的冬でも極寒ではありません。観光地は特にはないですが、市内には博物館や図書館、公園がありゆっくりとした時間の流れを感じられます。

スウェーデン第二の都市であるヨーテボリ、第三の都市であるマルメに電車またはバスで2時間弱でアクセスでき、さらにデンマークのコペンハーゲンも電車でアクセス可能なため、ヨーロッパの都市を旅行する際に活用できます。

【学業編】

1. 大学情報

大学	ハルムスタード大学	所在地	Spetsvinkelgatan 13, 302 50 Halmstad, スウェーデン
最寄空港	ヨーテボリ空港	空港からの距離	163km
空港⇄大学	(バス→電車またはバス→徒歩) *移動手段		
学生数	13,871 人	留学生数	240 人
学部	School of Business, Innovation and Sustainability School of Education, Humanities and Social Sciences School of Health and Welfare School of Information Technology *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 Education, Humanities and Social Sciences *留学中に所属した学部/専攻を記載してください。		

2. 週間スケジュール

① (8)月～(1)月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	Swedish as a Foreign Language1			Academic Writing in English	English Listening Comprehension and Vocabulary
午後			Scandinavian Design		

② (1)月～(6)月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	English for Pre-School Class and School Years 1-3	English for Pre-School Class and School Years 1-3	English for Pre-School Class and School Years 1-3	English for Pre-School Class and School Years 1-3	Scandinavian History
午後		International Politics	International Politics		International Politics

3. 履修内容

科目	Swedish as a Foreign Language 1		
履修期間	Autumn semester	単位数	7.5
授業内容／形態	初心者向けのスウェーデン語の授業。交換留学生のみで構成されていて、基本的には一斉授業だが、時々ペアワークやグループワークでスピーキングの練習がある。フィールドワークもある。テストは筆記試験とグループディスカッションのスピーキングテスト。		
成績	B		
YCU 振替予定	科目	海外留学科目	
	単位数	2	
	担当教員		

科目	Academic Writing in English		
履修期間	Autumn semester	単位数	7.5
授業内容／形態	英語のライティング力の向上を目指した授業。交換留学生で構成。前半の授業で、文法やエッセイの書き方のルールを学んだあと、後半の授業でエッセイを書いたりや履歴書を書いて、模擬インタビューをしたりする。成績評価は毎週の課題と最終プレゼンテーション。		
成績	B		
YCU 振替予定	科目	Advanced Practical English III	
	単位数	2	
	担当教員		

科目	Listening English Comprehension and Vocabulary		
履修期間	Autumn semester	単位数	7.5
授業内容／形態	英語のリスニング力と語彙力の向上を目指した授業。交換留学生で構成。毎週英単語に関する課題が出され、授業ではリスニングの練習とグループワークを行う。成績評価は毎週の課題、リスニングパートとボキャブラリーパートで構成される最終テスト。		
成績	C		
YCU 振替予定	科目	海外留学科目	
	単位数	2	
	担当教員		

科目	Scandinavian Design		
履修期間	Autumn semester	単位数	7.5
授業内容／形態	スカンディナビア半島のデザインの歴史について学ぶ授業。交換留学生で構成。授業内では、教授による説明と北欧家具のショッピングサイトやヨーロッパのデザイン博物館のウェブサイトを題材にディスカッションを行う。成績評価は3回のミニテストと最終レポート。		
成績	D		
YCU 振替予定	科目	海外留学科目	
	単位数	2	
	担当教員		

科目	English for Pre-school lass and School Years1-3		
履修期間	Spring semester	単位数	15
授業内容／形態	小学 1～3 年生に向けた英語の先生になるための授業。一斉授業の class とグループワークの seminar の日に分かれる。成績評価はグループでの模擬授業、ポッドキャストの録音、個人の読み聞かせの録音、筆記試験、最終レポートとなっている。		
成績	B		
YCU 振替予定	科目	海外留学科目	
	単位数	2	
	担当教員		

科目	Scandinavian History		
履修期間	Spring semester	単位数	7.5
授業内容／形態	スカンディナビア半島の歴史を学ぶ授業。交換留学生で構成。授業は基本一斉授業。スカンディナビア半島のみではなく、関連するヨーロッパの国の歴史にも触れる。成績評価は3回のレポート執筆。		
成績	C		
YCU 振替予定	科目	海外留学科目	
	単位数	2	
	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)

留学全体を通して学んだことは、“挑戦することの価値”と“異文化理解の大切さ”です。ワクワクした気持ちだけでのぞんだ交換留学でしたが、はじめは語学の壁や日本人が一人という孤独感に多いに悩みました。授業についていくこと、生活に慣れることで手一杯で楽しめていなかったなと振り返ると感じます。ただ、その孤独で困難な状況が自分を成長する方向に導いてくれたと思います。英語力を伸ばすために毎日自主学習をしたり、日記を英語でつけたり、友達と洋画を見たり、孤独感をなくすために、積極的に誰かに話しかけて交流の輪を広げたりしました。外向的な方には簡単に聞こえる行動かもしれませんが、過度に内向的だった私にはとても大きな挑戦で勇気のいることでした。しかし、その努力、積み重ねのおかげで、だんだんと英語力が伸び、授業でも寮生活でも難なく他の留学生とコミュニケーションをとることができるようになりました。また、友人もたくさん作ることができ、毎日一緒にご飯を食べたり、旅行にいたり、家族のようにかけがえのない存在となりました。

また、様々なバックグラウンドを持つ留学生との交流は戸惑うことが多くありました。寮内での生活スタイルの違いや価値観の違いで、時にストレスも感じていました。ただ、その生活スタイルに合わせて一緒に楽しんでみたり、相手の考え方や価値観に歩み寄ったりすることでだんだんと私が日本で持っていた狭い考え方に気づくことができ、海外の人に対して偏見をもったり、身構えたりすることがなくなりました。交換留学を通して、現地で多くの人に支えられ、その人同士で支え合う力に感動し、国や文化、歴史など関係なく一人ひとりと向き合うことの大切さを学びました。

この交換留学はもちろん楽しかった思い出だけではなく、それと同じくらい苦しい、悔しい思いも経験しました。しかし、この交換留学という大きな挑戦を乗り越えた先にあるものは期待していたもの以上でした。帰国後も英語の勉強はもちろん、現地で仲良くなった他の国からの留学生の言語も勉強しようと思っています。これからも新しい挑戦や学びにウェルカムな姿勢を持ち続けようと思っています。

(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)

留学を通じて、英語力を向上できたことだけでなく、異文化を受け入れること、積極的に人と関わりを持つことができるようになりました。これらのスキルは、今後、人間関係を構築したり、誰かを支援したりするときに多いに役に立つと考えます。私は現在、英語力を活用する職業に就くために、就職活動をしており、国際的に活躍する自分の姿を想像しながら励んでいます。残り 1 年も待たずに社会人になりますが、職場という新しい環境に飛び込むときにこの交換留学で得た、挑戦していく姿勢、オープンマインドで人間関係を広げていく姿勢は活かしていこうと思います。

この留学では、渡航前には予想もしていなかった深い学びがたくさんありました。ただ、それは自分のためにだけ使うのではなく、誰かの支援のために、社会に還元できるように使いたいと思います。そのような考え方のきっかけとなった 10 か月間のスウェーデンへの交換留学に挑戦してよかったと心から思います。

(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)

留学はもちろん楽しいですが、苦勞することもたくさんあります。準備をしておくことがとても重要です。渡航前の手続きはもちろんですが、気持ちの面での準備もしておくことをお勧めします。留学はキラキラしたイメージがあり、最初は大きな期待を持つと思います。ただ、現実期待通りいくことはなかなかありません。おそらく私が経験したような孤独感や日本とは全く異なる生活の難しさにストレスを感じることもあると思います。ただ、それは起きるものだと思っていてください。そこで大切なのは自分と他人を比べないことです。積極的に国際交流をして楽しんでいる人がかっこよく映り、自分が情けなく思うことがありますが、海外という右も左もわからないような環境に身を置き、もがいている自分を「それだけでえらい」とほめてあげてほしいです。10 か月もある交換留学なので自分のペースでゆっくりでもいいので進んでいってほしいです。また留学での目標がある方はぜひその目標に向けて努力を続けてみてください。きっと想像以上の学びと自分の成長を感じることができると思います。

渡航前は大きな不安があると思います。もし留学に行くかどうか迷っている方がいればぜひ挑戦してください。留学中は楽しい、うれしい、感動、びっくり！などの経験がたくさんあります。もちろんそれと同時に辛い経験もありますが、ふりかえれば笑い話に変わります。交換留学というチャンスを手にして、海外でしかできない貴重な経験をしてみてください。みなさんの留学が素敵な経験になることを祈っています。