

YCU 長期留学プログラム 派遣学生報告書

氏名	M.N	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	2021 年 8 月 19 日～ 2022 年 6 月 5 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 (53260) 円 *1 ヶ月あたりの寮費や家賃					
移動	(徒歩) で、約 (5-10) 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	約 5-6 万円	
学用品購入費	約 1000-2000 円	ノートなど（教科書は基本電子版で図書館でも借りられた）
交通費	約 1 万-4 万円	バス代など
交際費	約 5000-3 万円	ジム代・外食費など
その他	約 1 万-5 万円	留学当初は自転車代・ベッドシーツ代・衣類代など

合計

約 7 万—20 万円
(平均約 13 万円)

*概算で記録してください。

(2) 治安状況・危険地域など

治安はよく、危険地帯は特になし。ロシア・ウクライナ間の戦争の影響も特になし。

3. 医療について

(1) 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	(114380) 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)

静かで治安はとてもよく、勉強に集中できる環境が整っている。徒歩でも行ける範囲にスーパーマーケットがある。バスが通っているが交通費が高い。自転車で行ける範囲にオレブロ中央駅があり、生活に必要なある程度のものはそこで揃う。ストックホルムへも電車で2時間程度で行くことができる。

【学業編】

1. 大学情報

大学	オレブロ大学	所在地	オレブロ（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	約 187 km
空港⇄大学	（Arlanda central station<電車かバス> →Orebro C<バス> → Studentgatan ） *移動手段		
学生数	約 16,000	留学生数	約 200
学部	• School of Health Sciences • School of Medical Sciences • School of Hospitality, Culinary Arts and Meal Science • School of Humanities, Education and Social Sciences • School of Law, Psychology and Social work • School of Music, Theatre and Art • School of Science and Technology • School of Business *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・School of Humanities, Education 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	授業/課題（グループワーク等）	授業/課題（グループワーク等）	授業/課題（グループワーク等）	授業/課題（グループワーク等）	授業/課題（グループワーク等）
午後	課題がなければ買い物など自由時間	スウェーデン語講座	課題がなければ買い物など自由時間	スウェーデン語講座	課題がなければ買い物など自由時間

② (2)月～(6)月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	授業/課題（グループワーク等）	授業/課題（グループワーク等）	授業/課題（グループワーク等）	授業/課題（グループワーク等）	授業/課題（グループワーク等）
午後	図書館等で勉強/課題がなければ買い物・ジムなど自由時間	図書館等で勉強/課題がなければ買い物・ジムなど自由時間	図書館等で勉強/課題がなければ買い物・ジムなど自由時間	図書館等で勉強/課題がなければ買い物・ジムなど自由時間	図書館等で勉強/課題がなければ買い物・ジムなど自由時間

授業は毎日あるわけではなく、コースによっては課題が出されたり、授業と並行してグループワークがあったりした。そのため、自分で計画してテスト勉強等を行うことが可能。

3. 履修内容

科目（和訳）	スウェーデンの政治と政策 Swedish Politics and Policy		
履修期間	2021/8/30-2021/10/03	単位数	7.5
授業内容／形態	授業形態: zoom のライブ授業・オンデマンド配信・教室でのライブ授業 学期末にディスカッション、プレゼンテーション、home exam 授業内容: スウェーデンの福祉・環境・男女平等政策		
YCU 振替予定	科目	公共政策	
	単位数	2	
	担当教員	和田 淳一郎	

科目（和訳）	グローバルマーケティング Global Marketing		
履修期間	2021/10/04-2021/11/07	単位数	7.5
授業内容／形態	授業形態: zoom のライブ授業・グループワーク・教室での Seminar 学期末に home exam 授業内容: EPRG Framework や Uppsala Model		
YCU 振替予定	科目	Global Marketing	
	単位数	2	
	担当教員	アフマッド ザヒル,大澤 正俊	

科目（和訳）	国際物流 International Logistics		
履修期間	2021/11/08-2021/12/12	単位数	7.5
授業内容／形態	授業形態: zoom のライブ授業・グループワーク・教室でのライブ授業 学期末に home exam 授業内容: 3PL (Third Party Logistics)や船での輸送に適する品目、その船の種類等		
YCU 振替予定	科目	なし	
	単位数		
	担当教員		

科目（和訳）	サプライチェーンマネジメント Supply Chain Management		
履修期間	2021/12/13-2022/01/16	単位数	7.5
授業内容／形態	授業形態： 全てオンライン授業・課題提出 学期末は論文の提出 授業内容： 商品の在庫管理・輸送方法など		
YCU 振替予定	科目	留学科目（検討中）	
	単位数		
	担当教員		

科目（和訳）	物流管理 Management of Business Logistics		
履修期間	2022/01/17-2022/02/20	単位数	7.5
授業内容／形態	授業形態： zoom のライブ授業・グループワーク・教室でのライブ授業 学期末は対面での記述式試験 授業内容： オムニチャンネルや需要の予測方法など		
YCU 振替予定	科目	流通ロジスティックス論	
	単位数	2	
	担当教員	柳田 義継	

科目（和訳）	福祉国家と社会 Welfare State and Society		
履修期間	2022/02/21-2022/03/27	単位数	7.5
授業内容／形態	授業形態： zoom のライブ授業・教室でのライブ授業・セミナー 学期末は対面の記述式試験 授業内容： “Three Types of Andersen’s welfare Regime Theory”について。異なる国家体制における社会保障政策や移民政策など		
YCU 振替予定	科目	なし	
	単位数		
	担当教員		

科目（和訳）	グローバルに伴う富と所得分配 Globalization, Wealth and Income Distribution		
履修期間	2022/03/28-2022/05/01	単位数	7.5
授業内容／形態	授業形態： 対面のライブ授業・セミナー 期末は記述形式の home exam が 授業内容： Heckscher-Ohlin model や、Gravity Model に関して。 セミナーでは“sustainable globalization”をテーマに自由貿易が各国に与える影響について。		
YCU 振替予定	科目	国際経済学	
	単位数	2	
	担当教員	藤井 孝宗	

科目（和訳）	戦略的ブランドマネジメント Strategic Brand Management		
履修期間	2022/05/02/2022/06/05	単位数	7.5
授業内容／形態	授業形態： zoom のライブ授業・教室でのライブ授業・グループワーク 期末はパソコンを使った campus での記述試験 授業内容：Branded House/House of Brands や 4P などについて。グループワークでは Inditex グループの Brand Management について		
YCU 振替予定	科目	Global Business Strategy	
	単位数	2	
	担当教員	山本 雅樹	

【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)

私は今回の留学を通じて精神面・学習面・生活面において大きく成長できたと思っています。まず、留学中様々な困難に直面し解決したことで自分に自信が持てるようになりました。オンラインではなく、実際に現地へ留学するという意味では最初のオレブロ大学留学生で、コロナ禍で急遽決まったため準備期間も十分ない中様々なことを自分で調べなければならず留学前も留学中も本当に大変でした。元々人見知りで、自分に自信がなかったため、中学生の頃から留学に憧れつつも一人で海外へ行く勇気が出せずにいました。コロナ禍の状況で留学させていただく機会をもらったからにはそんな自分を変え、自分に自信が持てるようになりたいと思い、それが留学中の目標の一つでした。留学初日に電車を待つべき場所が分からず、電車を逃してしまい、駅員の方にも私が声を掛けられず途方に暮れているところを見かねて現地の方が“Don't be shy”と言って声をかけてくださりました。その時このまま自己主張出来ないようでは海外ではやっていけないと気づき、失敗して傷つくことから守っていた自分の殻を破ることができたような気がします。留学中、他にもコロナに感染してしまったり、貴重品を紛失してしまったりと多くの困難に直面しました。日本でこのような困難に直面したときはいつも親や友人に助けてもらっていましたが、留学中は日本に居る時のようにはいかず、自分一人で考え解決しなければならぬことが多くありました。しかし、どの問題に対しても冷静になって対処することが出来、ただ今までは自分にはできないと決めつけていただけだったのだと気づき、自分に自信ができました。また、そのような辛い時期を乗り越えることができたのは多くの優しい友人や現地の方が周りにいたからだと思っています。このような経験を通して挑戦に失敗は付きものであり、誰かの応援によって人は挑戦し続けることができると実感しました。今後は自分の挑戦を応援してくれる全ての人への感謝を忘れずに新しいことに挑戦していき、自分も誰かの挑戦をサポートできるような心暖かい人でいたいと思っています。

次に言語を学ぶことの重要性に気づくことができました。交換留学に参加するまでは英語さえできるようになればある程度の人と話せるので、英語と母国語以外の勉強は正直な所時間の無駄だと思っていました。しかし、交換留学では現地の人とではなく、他の国からの留学生と関わる機会が多く、同じ言語を話す人たち同士で固まるのでどこかの国のグループの人と行動を共にすることが多くありました。たまに母国語で会話をされるとほとんど会話に入っていけず、その国の言語を少しでも知っていれば彼らともっと仲良くなれるのにと寂しくなりました。また日本語でもそうですが、英語に訳せないような言葉もたくさんあります。その国の人や文化をより深く学ぶにはまず、その国の言語を学ぶのが必要不可欠なのだと実感しました。英語が世界共通語になりつつある中で、他の国の言語も英語と同じくらい大切であり、学ぶ必要のない言語などないのだと痛感しました。寮の人や友人と政治や歴史、世界のニュースの話を日常的にしたり、様々な国の文化を体験したりする機会が多くあり、日々新しいことの発見で教養が深まりました。

最後に、寮生活を通じて、自分の意見を主張する大切さを学びました。キッチン共有スペースであったため、他の交換留学生と共有キッチンの使い方で意見がぶつかり合った

こともしばしばありました。今まで私は相手を注意するよりも自分が我慢した方が良いと考えていたため誰かを怒ったりすることはあまりありませんでした。しかし、仲の良い寮生から自分の意見は言った方がいい、あなたが我慢する必要なんてないと言われ、勇気を出して自分の考えを言った所共有スペースでの問題はある程度解決することができ、なんでも言い合えるようになったことで寮生との仲も深まりました。それ以来、自分の意見を言ったら相手から嫌われるのではないかなどと恐れることなくきちんと自分の思っていることを伝えられるようになりました。

(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)

残りの大学生活でも学問に励み、自分の興味分野の知識を深めていきたいと思っています。具体的には、夏季休業中から投資資産運用事業を行っている外資系のスタートアップ企業の長期インターンに参加できることになったので、英語力が低下しないよう英語学習を継続しながらインターン先でも経済学・経営学の知識を生かし座学にとどまらず学びを深めていきたいと思っています。日本はいまだに現金保有率が高く、日本の投資の割合は海外と比較し極端に低いといわれているため、何が投資の妨げとなっているのか、解決するにはどうしたらいいのか海外で学んだことを生かしつつ考えていきたいと思っています。インターン先で投資運用を中心に経済学的知識を深め、最終的には自分の興味分野である貧困問題に関連付けて卒業論文を制作したいと思っています。卒業後は、日本で就職をする予定ですが、今後就職をした後も何らかの形で海外の方と関わるような仕事がしたいと思っています。チャンスがあれば海外で働いてみたいと思っているので引き続き英語力向上に努め、英語力以外のスキルも身に着けたいと思っています。

また、留学先で様々な人に助けていただいたので今度は私が日本に来た留学生や海外の方をサポートしたいと思っています。今後学業や就職活動等で忙しくなるかとは思いますが、所属しているボランティア団体でウクライナ避難民の支援活動も行っているのです。そういったプログラムにも積極的に参加していきたいと思っています。留学を通してタフなメンタルが身についたのでこれから先どんな困難にぶつかろうと乗り越えてみせます。グローバル推進室のご担当者様をはじめ、3年の後期から円滑にゼミに参加できるようご配慮してくださった康先生、留学前情報提供等してくださった吉永先生、今回の留学プログラム参加に伴いご協力くださった方にとっても感謝しております。これまでサポートしてくださり本当にありがとうございました。

(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)

留学経験者によって考え方は様々ですが、私からできるアドバイスは3点あります。留学前、積極的に留学に関連する情報収集をしておくことをお勧めします。私はもともと調べるよりも人に聞いた方が早いと思っていたので正直、今までは積極的に情報収集をしてきませんでした。コロナの影響で留学準備期間が短かったということもありますが、そういった面で準備不足だったなと思う場面が何度かあり、もっと情報収集をしていくべきだったととても後悔しています。また、交換留学とはいえど、留学前は在留許可証申請や航空券の手配等、自分主体で留学準備をしなければなりませんし、留学中、想定外のハプニングが起きることもあります。グローバル推進室の方にはたくさんサポートしていただきましたし、海外に出ても周りにサポートしてくれる優しい方はたくさんいます。しかし、日本にいる時よりも自分一人で解決しなければならない場面はたくさんあります。私自身これからも心にとめておきたいと思っていることでもありますが、留学中は特に周りからのサポートがあるのが当たり前だとは思わず、支えてくれる人への感謝を忘れずに自分主体で行動していったほしいなと思います。

2つ目は留学の目的を見失わないことです。特に長期の留学ではだんだんとモチベーションが下がってしまったり、まわりに流されてしまったりとする可能性が高いです。正直、私自身も勉強のモチベーションが保てず、目的を見失いそうになった時期もありました。留学すれば何か変わるということは全くありませんし、留学したからすごいということは全くありません。留学をして何を学んだのかというのが最も大切なので留学プログラムに参加したいのであればどうしてその国に行きたいのか、その国でないとできないことなのかしっかり考えたうえで留学プログラムに参加するべきだと実感しました。

最後に、よく留学中は日本人同士固まらないようにした方がいいといわれますが、私は日本人とは距離を取りすぎないようにある程度は関わっていた方がいいと思います。交換留学先では基本同じ国の人たちでグループができます。特にヨーロッパからの留学生は日本人のように英語学習の一環として来ているわけではないので同じ国の人でグループができることが多いです。もちろんずっと日本人といるのは留学に行く意味がないので避けた方がいいですが、何か困ったときや落ち込んだ時に母国語で相談できる友人は必要だと思います。私の場合は留学中日本人とほとんど関わらないようにしていた結果、様々な国の友人ができましたが、その分寂しい思いもたくさんしました。

私は思っていた以上に交換留学中多くのことを得ることが出来、とても満足していますが全く後悔がないというわけではありません。これから留学する方には後悔のないよう、やりたいと思うことはなんでも挑戦し実のある留学生活を送ってほしいなと思います。