

YCU 長期留学プログラム 派遣学生報告書

氏名	M.K	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	ハルムスタッド大学		
期間	2022年8月15日～ 2023年6月25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 (47,000) 円 *1ヶ月あたりの寮費や家賃					
移動	(自転車) で、約 (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	40,000円	スーパーマーケットでの日々の食費
学用品購入費	0円	
交通費	0円	
交際費	10,000~25,000円	友人との外食やお出かけ
その他	50,000円	日用品の他、本などの趣味に当てるお金
合計	10,000円	*概算で記録してください。

(2) 治安状況・危険地域など

治安は日本と変わらないレベルで、大変良いです。
 女性が一人で夜中に歩いていても基本的には問題なさそうです。
 ただ聞いた話によると、私たちの生活範囲から少し逸れた所に移民が多く集まるエリアがありその地域は治安が良いとは言えないそうなので、無闇に行かないほうが良いです。

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	(12) ヶ月間	保険料	(約 100,000) 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 (**ハルムスタッド**)

ハッランド州の市であるハルムスタッドは、バルト海に面しており美しいビーチや海岸線が見られるほか、豊かな自然に囲まれた美しい環境が特徴です。スウェーデンの夏のリゾート地としても知られており、この時期には多くの観光客が訪れます。

市内には美術館や博物館があるため、芸術や歴史に興味を持つ人々におすすめしたいです。またハルムスタッドはスウェーデンの音楽界でも知られているようで、多くのミュージシャンやバンドが活動しています。

スウェーデン第二の都市ヨーテボリ、第三の都市マルメ、またデンマークのコペンハーゲンへ鉄道で容易に移動できるように、国内や他のヨーロッパの都市とのアクセスが容易です。

【学業編】

1. 大学情報

大学	ハルムスタッド大学	所在地	ハッランド州ハルムスタッド市
最寄空港	コペンハーゲン空港	空港からの距離	鉄道で約2時間
空港⇄大学	(鉄道 (乗り換えなし/マルメで乗り換え)) *移動手段		
学生数	約10,000人	留学生数	約150人 (交換留学生)
学部	<ul style="list-style-type: none"> ・ School of Business, Innovation and Sustainability ・ School of Education, Humanities and Social Sciences ・ School of Health and Welfare ・ School of Information technology <p style="text-align: right;">*留学先大学の保有する学部をすべて記載してください。</p>		
学部/専攻	<p>School of Health and Welfare</p> <p style="text-align: right;">*留学中に所属した学部/専攻を記載してください。</p>		

2. 週間スケジュール

① (8)月～(12)月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前				English Listening Comprehension and Vocabulary	Speaking and Writing in English, Swedish as a Foreign Language
午後	Children, Culture and Aesthetics		Swedish as a Foreign Language	Children, Culture and Aesthetics	

② (1)月～(5)月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前		Business Culture 1			
午後					

3. 履修内容

科目	English Listening Comprehension and Vocabulary		
履修期間	Autumn semester	単位数	7.5hp
授業内容／形態	リスニング力と語彙力の向上を目的とした授業。会話、小説、社会や文化、テクノロジー、ビジネスなど、さまざまな題材を用いてリスニング練習と英単語・慣用句を学習した。特にリスニング練習では、幅広い地域のアクセントが取り上げられたため、他の交換留学生とのスムーズな会話に役立った。最終レポートでは、好みのオーディオブックを聴き、その内容と新しく学んだ語彙と慣用句を要約した。		
成績	C		
YCU 振替予定	科目	特講（国際教養学部留学科目 A）	
	単位数	2	
	担当教員		

科目	Speaking and Writing in English		
履修期間	Autumn semester	単位数	7.5hp
授業内容／形態	授業はスピーキング、ライティング、語彙・熟語で構成される。規則に従って正しい文章を書くための知識を得て、学習した単語や慣用表現を実際に使えるようになることを目的としている。授業期間の前半はスピーキング、後半はライティングの学習に当てられた。スピーキングでは自由テーマで各々10分間のプレゼンテーションが課され、私は日本の居酒屋文化について発表した。ライティングでは、履歴書のようにアカデミックな場面での文章の書き方や、イギリス英語とアメリカ英語の違いを学んだ。		
成績	C		
YCU 振替予定	科目	特講（国際教養学部留学科目 B）	
	単位数	2	
	担当教員		

科目	Swedish as a Foreign Language		
履修期間	Autumn semester	単位数	7.5hp
授業内容／形態	授業目的は、言語の十分な知識を身につけ、日常生活でスウェーデン語を理解することである。講義では実践的な会話のみならず、スウェーデンの興味深い文化についての説明もあり、スウェーデンという国の概要を知るのに大変役立った。英語でも不自由なく生活できてしまうスウェーデ		

	ンで、その第一言語を学べる貴重な機会となった。	
成績	A	
YCU 振替予定	科目	特講（国際教養学部留学科目 C）
	単位数	2
	担当教員	

科目	Children, Culture and Aesthetics		
履修期間	Autumn semester (11月~12月)	単位数	7.5hp
授業内容／形態	<p>幼児期、特に就学前教育における子どもたちの芸術と文化の意義を探求することを目的とした授業である。テレビ番組、映画、児童書、漫画といった大衆文化の中で、「子ども」がどのように表現されているかを分析したほか、「子ども」に対する社会の考え方の時代変化や、美学とは何か、美学に何ができるのかという哲学的なテーマも扱われた。交換留学生とスウェーデンの学生で構成されるグループで、2回のプレゼンテーションを行い、最終レポートを提出した。</p>		
成績	Uncompleted (Group project: G, Final report: Fail)		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Business Culture 1		
履修期間	Spring semester (4月~5月)	単位数	7.5hp
授業内容／形態	<p>授業目的は、多様な文化的・社会的背景のなかで、ビジネスがどのように行われているかを理解することである。メイン課題として、個人ワークとグループワークが一つずつ課された。個人ワークでは、自国の文化や社会について各々20分間のプレゼンテーションを行った。グループワークでは、異なるバックグラウンドを持つ生徒同士が集まり、それぞれ決めたテーマに沿ってリサーチ、レポート作成、プレゼンテーションを行った。</p>		
成績	VG		
YCU 振替予定	科目	特講（国際教養学部留学科目 D）	
	単位数	2	

	担当教員	
--	------	--

科目			
履修期間		単位数	
授業内容／形態			
成績			
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目			
履修期間		単位数	
授業内容／形態			
成績			
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目			
履修期間		単位数	
授業内容／形態			
成績			
YCU 振替予定	科目		
	単位数		

	担当教員	
--	------	--

YCU 長期留学プログラム 派遣学生報告書

イニシャル	M.K	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	ハルムスタッド大学		
期 間	2022 年 8 月 29 日～ 2023 年 6 月 4 日		
プログラム	交換留学プログラム		

< 留学先大学での履修内容 >

科目	English Listening Comprehension and Vocabulary
講義内容	リスニング力と語彙力の向上を目的とした授業。会話、小説、社会や文化、テクノロジー、ビジネスなど、さまざまな題材を用いてリスニング練習と英単語・慣用句を学習した。
科目	Speaking and Writing in English
講義内容	スピーキング、ライティング、語彙・熟語をメインとした授業。主に授業期間の前半はスピーキング、後半はライティングに当てられ、またその場に応じて英作文の規則や語彙・熟語を学習する。スピーキングの回ではテーマ自由の各々10分間のプレゼンテーションが課された。
科目	Swedish as a Foreign Language
講義内容	初歩スウェーデン語の授業。講義では実践的な会話のみならず、スウェーデンの興味深い文化についての説明もあり、スウェーデンという国の概要を知るのに役立つ。英語でも不自由なく生活できてしまうスウェーデンで、その第一言語を学べる貴重な機会である。
科目	Children, Culture and Aesthetics
講義内容	幼児期、特に就学前教育における子どもたちの芸術と文化の意義を探求することを目的とした授業である。テレビ番組、映画、児童書、漫画といった大衆文化の中で、「子ども」がどのように表現されているかを分析したほか、「子ども」に対する社会の考え方の時代変化や、美学とは何か、美学に何ができるのかという哲学的なテーマも扱われた。交換留学生とスウェーデンの学生で構成されるグループで、2回のプレゼンテーションを行い、最終レポートを提出した。
科目	Business Culture 1
講義内容	授業目的は、多様な文化的・社会的背景のなかで、ビジネスがどのように行われているかを理解することである。メイン課題は、自国の文化や社会について20分間のプレゼンテーションを行う個人ワーク、そして異なるバックグラウンドを持つ生徒同士が集まり、それぞれ決めたテーマに沿ってリサーチ、レポ

	ート作成、プレゼンテーションを行うグループワークであった。
科目	
講義内容	

<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)

今回の留学を通して得たものが大きく二つある。

まず、「人は皆違って当たり前」という価値観である。当たり前のように聞こえるが、本当の意味で人間の多様性に寛容であることは、容易ではないと思う。日本社会の特徴として、秩序・調和に重きを置くことが挙げられるが、それと同時に「物事はこうあるべき」という規律に沿って行動することが求められているように感じる。つまり、無言の同調圧力のもとで、本当の意味で自分らしくいることが制限されているのである。留学を経験する前の私は、自分自身が既存の秩序・調和にフィットすることを優先に行動を選択していた。しかし、留学先でそれぞれ全く違うバックグラウンドを持つ人々と出会い、コミュニケーションをする中で、自分がいかに「物事はこうあるべき」という色眼鏡をかけて生きてきたのかを自覚するようになった。意識して色眼鏡を外して人と関わるうちに、人の個性や、その人独自の考え方、突拍子のない行動その全てを「違い」として楽しめるようになり、本当の意味で人はそれぞれ違って当たり前だという考え方を得て、寛容になることができたと思う。

二つ目は、自分に対する自信が大きくなったことである。留学先では、環境も言語も、関わる人も全てが新鮮で、初めは迷路を彷徨っているような感覚であった。特に言語に関しては、周りに比べ実力が足りないことを痛感させられることが多く、自信を失うこともあった。しかしその度に言語ではない何かで皆んなと同じ土俵に立たなければと自分を奮い立たせ、話し方、ボディランゲージや表情などで自分が言いたいことを最大限伝える努力をしたことによって、徐々に友達も増え、自分の英語力の向上が周りからも認められるようになった。そのように自分の力で壁を乗り越えた経験に加えて、スウェーデンという文化も常識も違う土地で自分の環境を切り開いたことは、大きな自信へつながった。自信や自己肯定感は、様々なチャレンジをする時に自分自身の背中を推してくれるので、留学全体を通して新たなことに挑戦する勇気とそれ自体を楽しむ力もついたと思う。

(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)

留学を通して、言語能力だけでなく、人の違いをポジティブに受け入れるオープンさ、そしてコミュニケーション力や自分自身を効果的にアピールする力がついたと思う。これらのスキルは、今後の人生において様々なバックグラウンドを持つ人との人脈や人間関係の構築に役立てたい。実際に、帰国してから留学前とは比べものにならないほど人との新たな出会いを楽しんでいる自分がいることに気がついた。偶然カフェで出会ったイギリス人と話が弾んで定期的に言語交換をするようになったり、国際パーティーに一人で参加してみたりなど、行動の幅が大きく広がったことを実感している。英語という最強の武器を手に入れて、今後は世界を拠点に様々な人と出会い、その違いを楽しみ続けたい。一度きりの人生、違う価値観を持つ人と触れ合い、常に広い視野と野心を持ち続けたいと思っていたからこそ、一年間のスウェーデン留学という経験は私にとって唯一無二の欠かせないものとなった。

(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)

留学の目的は一つではないので、自分が留学を通して得たいものや、なりたい姿を直向きに追いかけるべきだと思います。私は留学が始まった当初、ある意味での留学先での生活の理想像を持っており（毎日アクティブに国際交流をして、英語もペラペラで、みんな友達で、、、みたいな）、その理想と自分の置かれている現実の違いにもどかしさとストレスを感じていました。ヨーロッパ的な社交術にうまくついていけなかったり、自分の英語力の低さに絶望したりなど、とにかくいつも見えている世界と自分を比較しては劣等感に浸っていました。しかし、きちんと周りを見渡してみると留學生の考え方は本当に人それぞれで、新しい友達を作るのが第一優先な人もいれば、自分の学びたいことに集中している人、この際だからとヨーロッパ中をたくさん旅行している人など、それぞれこの留学期間で自分が最もやりたいことを純粋に楽しんでいることに気がつきました。考えれば当たり前のことですが、人と比較してしまう日本的習慣が身につけていた私は、どうしても自分の理想の姿通りに生活している「ように見える人」と自分を比べて勝手に落ち込んでいたのです。それに気がついて自分をよく見つめ直した結果、留学期間の目標が以前より明確になり、自分にはないものではなく、今あるものに目を向けられるようになりました。肩の力を抜いて、あくまで格好つけないありのままの自分が留学を楽しめるようになり、学ぶことが沢山ありました。私は留学を楽しむコツとして、正解やゴールをあまり硬く決めずに、自分の「なりたい姿」をふんわり追いかけることをおすすめします。自分の中でベストを尽くしていれば、もう満点です！自分に甘える時間も作りながら、頑張ってください◎