

YCU 長期留学プログラム 派遣学生報告書

氏名	Z.S	学部・学科	国際教養学部国際教養学科
学年	3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	2022年8月29日～2023年6月4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	<u>個室</u> / 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 (57,000) 円 *1ヶ月あたりの寮費や家賃					
移動	(徒歩) で、約 (30) 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	スーパーマーケットでの食品購入。
学用品購入費	5000 円	学期初めに 1,2 冊の購入。基本デジタル。
交通費	0 円	自転車或いは徒歩にて通学。
交際費	100000 円	旅行や外食を 1ヶ月平均で考えた場合。
その他	円	
<b>合計</b>	<b>135000 円</b>	*概算で記録してください。

(2) 治安状況・危険地域など

治安に問題はない。

滞在地から離れた場所に一部地元の人が近寄らない移民集住地区がある。

### 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) 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)

スカンジナビア半島南部、西海岸沿いにある大きな川を跨いだ小さな田舎町。  
その為気候は緯度の割に温暖であるが、冬季は雨が多い。  
街の中心に赴けば生活に不可欠なものはたいてい揃えることが可能。  
年間を通して街全体を対象とした小規模なイベントが開催されている。  
しかし、基本的に穏やかさと静けさが半永久的に街を覆っている。  
観光向けの見どころはないが、日々の散歩に適した道がある。

## 【学業編】

### 1. 大学情報

大学	ハルムスタード大学	所在地	Spetsvinkelgatan 7, 302 50
最寄空港	ヨーテボリ空港	空港からの距離	約 150 km
空港⇄大学	(空港からヨーテボリまでバス、ヨーテボリからハルムスタードまで電車)		
学生数	12,201 (2020)	留学生数	300
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 (9)月～(1)月 ※授業スケジュールは頻繁に変動する為、ある一週間の例とする。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前				授業 8:15~10:00	授業 8:15~10:00
午後			授業 13:15~15:00		授業 13:15~15:00

② (1)月～(6)月 ※授業スケジュールは頻繁に変動する為、ある一週間の例とする。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前				授業 8:15~10:00	
午後				授業 13:15~15:00	

### 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	CEFR における A1 程度の達成を目標とした語学の講義。 教員によるレクチャーとグループでの演習による構成。 評価は口頭/筆記試験。		
成績	A		
YCU 振替予定	科目	自由科目か	
	単位数	—	
	担当教員	—	

科目	Speaking and Writing in English		
履修期間	Autumn Semester	単位数	7.5
授業内容／形態	英語のアウトプットスキルを向上させることを目的としている。 教員による講義とグループ演習による構成。 評価はプレゼンテーションとエッセイ執筆。		
成績	B		
YCU 振替予定	科目	自由科目か	
	単位数	—	
	担当教員	—	

科目	English Listening 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・語彙力の向上を目的としている。 教員による講義とグループ演習による構成。 評価はオーディオブックの購読とレビュー執筆。		
成績	B		
YCU 振替予定	科目	自由科目か	
	単位数	—	
	担当教員	—	

科目	Children, Culture and Aesthetics		
履修期間	Autumn Semester	単位数	7.5
授業内容／形態	主に幼児期の子どもの文化における哲学（美学）の講義。 教員によるオムニバス形式の講義による構成。 評価はレポート執筆とプレゼンテーション。		
成績	B		
YCU 振替予定	科目	自由科目か	
	単位数	—	
	担当教員	—	

科目	Play, Movement, and Creativity		
履修期間	Spring Semester	単位数	7.5
授業内容／形態	主に幼児期の子どもの「動き」や創造性に関する講義。 教員による講義やグループ活動による構成。 評価はレポート執筆とプレゼンテーション。		
成績	C		
YCU 振替予定	科目	自由科目か	
	単位数	—	
	担当教員	—	

科目	Academic Writing in English		
履修期間	Spring Semester	単位数	7.5
授業内容／形態	英語での論文（その他形式）執筆における基礎を学ぶ講義。 教員による講義とグループ演習による構成。 評価はポートフォリオ作成とプレゼンテーション。		
成績	A		
YCU 振替予定	科目	自由科目か	
	単位数	—	
	担当教員	—	

科目	Design, Architecture and Swedish Society 1880-2020		
履修期間	Spring Semester	単位数	7.5
授業内容／形態	スウェーデンのデザイン・建築を学ぶ講義。 教員による講義による構成。 評価はレポート執筆。		
成績	VG		
YCU 振替予定	科目	自由科目か	
	単位数	—	
	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	主にスカンジナビアの歴史を学ぶ講義。 教員による講義による構成。 評価はレポート執筆。		
成績	B		
YCU 振替予定	科目	自由科目か	
	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	S	学部・学科	国際教養学部国際教養学科
学年	3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	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	Swedish as a Foreign Language 1
講義内容	CEFR の A1 レベル程度習得を目的としたスウェーデン語の講義。 教員による講義形式と受講生のグループ演習から成る。
科目	Speaking and Writing in English
講義内容	英語のアウトプットスキル向上を目的とした講義。 教員による講義形式と受講生のグループ活動から成る。
科目	English Listening Comprehension and Vocabulary
講義内容	英語のリスニング力・語彙力向上を目的とした講義。 教員による講義形式と受講生のグループ活動から成る。
科目	Children, Culture and Aesthetics
講義内容	主に幼児期の子ども文化・教育に関する哲学（美学）理論の講義。 教員による講義形式と受講生によるディスカッション等から成る。
科目	Play, Movement, and Creativity
講義内容	主に幼児期の子どもの「動き」と創造性に焦点を当てた講義。 教員による講義形式と受講生によるディスカッション等から成る。
科目	Academic Writing in English
講義内容	英語での論文（その他形式）執筆の基礎を学ぶ講義。 教員による講義形式と受講生のポートフォリオ作成から成る。
科目	Design, Architecture and Swedish Society 1880-2020

<b>講義内容</b>	スウェーデンの建築・デザインに関する講義。 教員による講義形式が主。
<b>科目</b>	Scandinavian History
<b>講義内容</b>	スカンジナビアの歴史を学ぶ講義。 教員による講義形式が主。

<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)

今回の交換留学を通して学び得たことや気づいたことに関しては、それが自身にとって全く初めての経験であったが故に深掘ることで幾らでも語ることができる。そこで、ここでは特に滞在国に著しいと思われる文化的特徴を受けての気づきと自身の成長に拘り述べることにする。

まず、圧倒的に日本文化と異なっていた点が、社会が非常に個人主義的であるということである。学習ベースにしても、或いは社交にしても多くが個人の選択に委ねられている。そこに「みんな」という概念的な圧力は見受けられず、各々がそれぞれの考えや信念に従って生活していることが明らかであった。それは、周囲の視線やマジョリティーの存在を少なからず意識して生きてきた私にとって始めは困惑要因でしかなかったが、次第に「気楽だ」と肩の力が抜けていったことも事実である。例え周囲の人が参加する社交に顔を出さなかったとしても、人として尊重されることには変わりなく、ましてやそれが原因で非難されることなどない。

また、個人主義社会は同時にローコンテクスト社会であることが多く、自分の意見をはっきりと的確に述べることが要求される。日本語で多用しがちな「どっちでもいい」、「たぶん」、「まあまあ」といった回答はほとんどの状況下において好まれるものではない。私は察してもらえないと悲観するよりかは、察する能力がないのなら全部言ってやるという気持ちで生活していた。そしてそれは私にとって幾らかの程度においてストレスを軽減することに繋がった。

異なる様相を呈する社会に直面し考えさせられることがある一方で、限定的ではあるが「ひとり」で生活する力がついたことは具体的な自己成長の一面と捉えられるだろうと感じる。物価の高さは渡航前から覚悟していたことではあったが、実際に頻繁に外食ができないというスーパーマーケットにも総菜がそれ程売っていないという現実は私をかなり悩ませた。なにせ鋭利なものに対する恐怖心が強く、包丁すらあまり握ったことがなかった為、最初はぶつ切りの野菜でスープを作り、パンを添えただけの食事だった。しかし、工夫を経て何故か抵抗の少なかったブレッドナイフを常に愛用し、また知的好奇心や栄養バランスの観点から様々な料理に挑戦することによって、作れる品が圧倒的に増えた。料理に限らずとも、与えられた予算で支出を管理すること(恐ろしい事に「支出」しか存在なかった)や、病気時の対応、精神的不安定さや季節的な睡眠障害を乗り越える為に自ら起こした行動・選択等は、どれも今考えれば自立・成長を後押しさせる出来事であったと思われる。

上記の気づきや学びは、自発的行動というよりも生存上必要に迫られる形で獲得したという方が適切かもしれない。しかし、いずれにせよそれらはスウェーデンという国に一時滞在したことで経験することになった貴重な発見であることには変わりないと思う。

(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)

今回の交換留学の経験で学んだ、これまで自分が普遍的だと捉えてきた価値観や倫理、生活様式等とは異なるそれらは、これから直面するだろう現実的な様々な諸問題を考える際に柔軟な思考を提供してくれるだろうと私は思う。留学を終えた現在、私の中で深く根を張っていた「当たり前」や個人的に固執していた持論が崩れ去ってしまった感覚がある。この感覚を大切にすることで、今回の経験は実に多くの側面で自然と活かされてくるように思う。具体例としては、現地での滞在を通し移民政策・統合政策に関する持論に揺らぎが生じ、それは再度熟考する必要性を私に与えてくれた。

また、渡航前には挑戦もしなかったようなことであるが、滞在中生存上の必要に迫られたことによってひとりで出来るようになった様々なことについては、必然的に将来重要となるスキルが多いと思われる。その為、今回の経験値は弾みとなり、些かの自信と共に実生活において活かされていくように考える。

(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)

後輩へのアドバイスは主に二つある。一つは、「傲慢な外国人にならない方がいい」ということである。日本の外に出た瞬間我々はただの外国人である。特に、学校の外に出たら現地で話されている公用語を積極的に使うこと、最初は不慣れであっても簡単な挨拶や感謝から入り公用語を出来る限り話そうと試みること、そしてその態度を相手に示すことが大切である。それ一つで相手の態度・対応は変わる。我々は母国語を大切にしている、それはどこへ行っても同じであった。

もう一つは、「記録をする」ということである。私は普段から出来事やそれに対する自分の考え等をその都度記録する癖があるが、それは時に役に立つことがある。特に徐々に精神が慣れによりすわっていき、日々の生活がルーティナイズされてくると、一見「変化」の少ない日常が訪れる。しかし、記録を振り返ると小さな出来事が大きな思考の変化をもたらしていたというようなことが時々あったりする。