

YCU 長期留学プログラム 派遣学生報告書

氏 名	AS	学部・学科	国際商学部
学 年	4	派遣国	スウェーデン
派遣大学	オレブロ大学		
期 間	2025 年 8 月 20 日～2026 年 6 月 8 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 (8 万) 円 *1 ヶ月あたりの寮費や家賃					
移動	(徒歩) で、約 (3) 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	30,000 円	米、肉、魚、ヨーグルトなど
学用品購入費	0 円	
交通費	10,000 円	バス、電車
交際費	10,000 円	ボーリング、映画
その他	50,000 円	旅行、外食

合計

100,000 円

*概算で記録してください。

(2) 治安状況・危険地域など

とても安全

2025 年 2 月に銃殺事件があったため、警戒していたが、本当に治安が良く安全に過ごすことができた。ただ、オレブロ内には 2 箇所、移民区域による危険地域があると言われているが、大学周りから離れており、夜その周りを歩くことはほぼないと言える。寒さゆえもあると思うが、ホームレスの人などもあまり見受けられず、本当に安全な街だと思う。

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	(103,000) 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

<p>滞在都市／町 (オレブロ)</p> <p>オレブロはスウェーデン中部に位置する都市であり、人口約 15 万人のスウェーデンでは比較的大きな都市の一つである。首都ストックホルムとヨーテボリの中に位置しており、比較的交通の便が良い。交電車を利用してストックホルムや他都市へアクセスすることができる。また、自転車で移動する人も多く、環境に配慮した生活スタイルが根付いています。オレブロ城などの歴史的な建物があり、自然も豊かな落ち着いた街である。</p> <p>街はコンパクトではあるものの、欲しいものはシティーに行けば手に入るの、買い物に困ることはない。</p>
--

【学業編】

1. 大学情報

大学	オレブロ大学	所在地	オレブロ
最寄空港	アーランダー空港	空港からの距離	バスで 3 時間
空港⇄大学	(バス or 電車) *移動手段		
学生数	15,000 人ほど	留学生数	200 人ほど
学部	<ul style="list-style-type: none"> ・ Medicine and Health Sciences ・ Science and Technology ・ Business, Economics, and Law ・ Humanities, Education, and Social Sciences ・ Culinary Arts and Meal Science ・ Arts, Music, and Design: <p>*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 Business</p> <p>*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～(1)月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	自習	自習	自習	自習	自習
午後		授業		授業	

② (1)月～(6)月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	自習	自習	自習	自習	自習
午後		授業		授業	

3. 履修内容

科目	Sustainability and Organization Theory		
履修期間	2025-09-01 - 2025-10-05	単位数	7.5
授業内容／形態	<p>この授業は Sustainability とは何か、Organization Theory とは何か、講義やディスカッションを通して意見を交換していく授業。なぜ、Sustainability が必要なのか、企業が持続可能な企業となるためには何かなど、広範囲にわたる知識をつけられる</p> <p><授業形態> Lecture では先生がメインで話を進める、Seminar ではプレゼンテーションなど意見交流</p>		
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	2025-09-01 - 2025-11-09	単位数	7.5
授業内容／形態	<p>Global 企業になるために、企業はどのような戦略を行なっているのか、世界の企業を調査しながら考える。</p> <p>テストは open question スタイルでテストセンターで行われる。</p> <p><授業形態> 一斉授業 & グループワーク</p>		
成績	E		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Swedish language and culture		
履修期間	2025-11-10 - 2026-01-18	単位数	7.5
授業内容／形態	<p>スウェーデン語の授業。スピーキングメインで、A1 レベルのスウェーデン語を学習。2 人組で会話形式のテスト。テスト 10 分前にお題の写真や会話テーマがわかるため、練習してから挑むことができる。</p> <p><授業形態> 一斉授業</p>		
成績	C		
YCU 振替予定	科目		

	単位数	
	担当教員	

科目	Supply chain management		
履修期間	2025-12-15 - 2026-01-18	単位数	7.5
授業内容／形態	Supply chain の動きについて学ぶ授業。 <授業形態> 初回授業のみ対面、その後は全て提出物で判断。そのため、課題はかなり重く時間がかかる。また、毎回の課題の評価はかなり厳しい。		
成績	B		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Management of Business Logistics		
履修期間	2026-01-19 - 2026-02-22	単位数	7.5
授業内容／形態	Logistics についてのレクチャーがメイン。その後グループでのプレゼンテーション、個人での筆記テストあり <授業形態> 一斉授業&グループワーク		
成績	C		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Culture and Leadership in International Business		
履修期間	2026-02-23 - 2026-05-03	単位数	7.5
授業内容／形態	世界中のビジネスの違いについて学ぶ。2ヶ月にかけて授業を行い、プレゼンテーションがメインの授業。レクチャーは2回のみ、その後は数回に分けてプレゼンテーション。 <授業形態> 一斉授業&グループワーク		
成績	E		
YCU 振替予定	科目		

	単位数	
	担当教員	

科目	Welfare state and society		
履修期間	2026-02-23 - 2026-03-29	単位数	7.5
授業内容／形態	福祉についての本をいくつか読み、その中で現代の課題と結びつけて考えていく授業。レクチャーとセミナーがあり、セミナーは義務参加。複数人の先生の授業によって構成されており、オンライン授業がメイン。 <授業形態> 一斉授業&グループディスカッション		
成績	B		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Strategic Brand Management		
履修期間	2026-05-04 - 2026-06-07	単位数	7.5
授業内容／形態	ビジネスの知識の基礎をもとに、どのように世界的にビジネス戦略を作っていくのかについて学ぶ。より、戦略について焦点を当てているため、発展的知識が必要。 <授業形態> 一斉授業&プレゼンテーション		
成績			
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)

留学前から海外で学ぶことへの憧れがあり、特にサステナビリティビジネスについて先進的な取り組みを行っているスウェーデンで学びたいという思いから、交換留学を決意した。しかし、出発前は期待よりも不安の方が大きく、本当に海外で生活できるのか、現地で友達を作ることができるのかという不安から、毎日のように悩み、涙することもあった。今振り返ると、当時感じていた不安が嘘のように感じるほど、留学を経験できたことは自分の人生において大きな意味を持つものとなった。

実際にスウェーデンで生活を始めると、日本とは異なる文化や価値観に触れる機会が多く、毎日が新しい発見の連続であった。もちろん、スウェーデンの冬は日照時間が短く、寒さも厳しいため、生活面で大変に感じることもあった。しかし、それ以上に現地で出会った人々との時間や、新しい経験の一つ一つがとても貴重であり、留学をしなければ得ることのできなかった幸せな時間を過ごすことができた。

留学先であるオレブロ大学では、学生同士が交流できるイベントが多く開催されており、友達を作る環境が整っていた。特に二学期には、Orientation Program の fadder に参加し、新入生を歓迎する側として活動した。毎週クラブイベントや交流会に参加することは、時には体力的に大変だと感じることもあったが、日本での大学生活では絶対に経験できなかったことであった。そのため、留学中はできるだけ誘われたイベントには「no」と言わず、積極的に参加することを意識した。その結果、さまざまな国籍の友達を作ることができ、自分の視野を広げる大きなきっかけとなった。

また、生活面でも大きな成長を感じた。一学期は一人暮らしを経験し、その後は寮生活へと環境が変化した。一人で生活する中で、自分自身で生活を管理する力や、問題が起きた際に自分で解決する力が身についた。また、寮では多くの国籍の学生と共同生活を送り、異なる文化や生活習慣を理解する貴重な経験となった。日常的な会話や共同生活を通して、国籍や文化が異なっても、お互いを理解し尊重することで深いつながりを築けることを実感した。

語学面においても大きな成長を感じることができた。特にリスニング力は、留学前と比べて大きく向上したと感じている。もともと英語のリスニングには比較的自信があったが、留学中はスウェーデン人だけでなく、フランス、ドイツ、スペイン、イタリアなど、さまざまな国籍の学生と英語で会話をする機会が日常的にあった。その中で、それぞれの国によって英語のアクセントや発音が異なることを学んだ。最初は特にフランス人の英語のアクセントを聞き取ることに苦労したが、最も親しい友達の一人がフランス出身だったため、日常的に会話をする中で徐々に慣れていった。その経験を通して、単に英語を聞き取る力だけではなく、相手の背景や特徴を理解しながらコミュニケーションを取る力も身についたと感じている。留学終了時には、以前よりも幅広いアクセントの英語に対応できるようになり、国籍に関係なく英語で会話することへの自信につながった。

さらに、留学中に築いた人とのつながりは、自分にとって大きな財産となった。スウェーデン国内だけではなく、一学期に出会った友達の間を訪れる機会もあり、一つの留学経験がその後の新しい出会いや経験につながっていったことを実感している。国や文化が違って、同じ時間を共有し、互いを理解することで一生大切にしたい関係を築くことができた。

この留学を通して学んだことは、語学力や専門的な知識だけではない。新しい環境に飛び込み、自分から行動することの大切さ、そして異なる価値観を持つ人々と関わることで視野を広げることの重要性を学んだ。留学前は不安でいっぱいだったが、勇気を出して一歩踏み出したことで、一生忘れることのできない経験と大切な人との出会いを得ることができた。今回の留学で得た学びや人とのつながりを、今後の人生や将来のキャリアにも活かしていきたい。

(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)

今回の留学経験を通して得た学びや成長を、今後のキャリアや人生に活かしていきたいと考えている。現在は就職活動を進めており、留学中から少しずつ準備を始めていた。その中で、海外で働く機会があり、国際的な環境で挑戦できる企業を中心に志望している。留学を通して、異なる文化や価値観を持つ人々と関わることの楽しさや、国際的な環境で働くことへの興味がより強くなったため、将来的には海外との関わりを持ちながら仕事ができる人材になりたいと考えている。

現在はすでに内々定をいただいている企業もあるが、自分の将来をより深く考えた上で納得できる選択をするため、もう少し幅広く企業を見ながら就職活動が続けている。留学中に身につけた主体的に行動する力や、異なる背景を持つ人と協力する力、英語でコミュニケーションを取る力を活かし、自分自身が成長できる環境を選びたいと考えている。

また、学生のうちにもう一度ヨーロッパを訪れ、留学中に会った友達に会いに行きたいと思っている。留学中に築いた関係は、単なる一時的な友達ではなく、自分にとって大切なつながりとなった。ヨーロッパだけではなく、アジアなどさまざまな国の友達とも再会し、留学でできたつながりをこれからも大切にしていきたい。

(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)

これから留学を考えている学生には、ぜひ一歩踏み出して挑戦してほしいと思う。特にオレブロ大学への交換留学は、私自身が心からおすすめしたい経験である。オレブロ大学は学生同士の交流イベントが多く、国籍を超えて友達を作る機会がたくさんある環境であった。最初は海外で友達ができるのか、英語でコミュニケーションを取れるのか不安に感じる人もいると思うが、積極的にイベントに参加することで、自然と多くの人とのつながりを作ることができると思う。

また、留学を考えているけれど期間に迷っている人には、ぜひ長期留学をおすすめしたい。私は大学 2 年生の時に短期の語学留学を経験したことがあり、その経験もちろん素晴らしく、多くの学びがあった。しかし、オレブロ大学で過ごした 10 ヶ月間の交換留学は、それとは比べることができないほど、自分自身を成長させてくれる経験であった。長期間現地で生活することで、ただ英語を学ぶだけではなく、現地の文化や生活、人との関係性を深く理解することができた。また、最初は外国人として生活していた環境が、時間が経つにつれて自分の日常になっていく感覚は、長期留学だからこそ得られるものだと感じている。

もちろん、留学前は不安なことも多いと思う。実際に私自身も、出発前は不安で毎日のように泣いており、「本当に行けるのか」「現地で楽しく過ごせるのか」と何度も考えていた。しかし、今振り返ると、あれほど不安に感じていたことが嘘のように思えるほど、留学生活は素晴らしい経験になった。帰国した今でも、もう一度スウェーデンに戻りたいと思うほど、大切な思い出や一生大切にしたい友達ができただ。

留学は、語学力を伸ばすだけではなく、自分自身の価値観や考え方を大きく広げてくれる経験である。不安があっても、まずは挑戦してみることで、想像していた以上の出会いや成長が待っていると思う。ぜひ後悔のないように、留学という貴重な機会に挑戦してほしい。