YCU 長期留学プログラム 派遣学生報告書

氏 名	**KY**	**学部・学科**	**国際商学部・国際商学科**
学 年	**4 年**	**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 18 日～ 2026 年 6 月 5 日**		

【生活編】

1．滞在先

滞在形態	学内の学生寮					
部屋	4 人部屋					
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（ 6 万 ）円 *1 ヶ月あたりの寮費や家賃					
移動	（ 徒歩 ）で、約（ 1 ）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	4 万円	基本自炊
学用品購入費	1000 円	
交通費	3000 円	バス、電車
交際費	1 万円	カフェ、外食、クラブ等
その他	5 万円	旅行

合計 **10 万 4 千円** *概算で記録してください。

（2）治安状況・危険地域など

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		
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	KAMMARKOLLLEGIET		
加入期間	（　11　）ヶ月間	保険料	（　0　）円

４．滞在都市についての情報

滞在都市／町（　**オレブロ**　）

スウェーデン第 7 の都市で、ストックホルムとヨーテボリの中間に位置する落ち着いた学術都市。中心部にオレブロ城があり、自然と都市機能が調和しています。ほぼ全ての市民が流暢な英語を話すため、生活での言語トラブルは皆無でした。

【学業編】

1．大学情報

大学	オレブロ大学	所在地	オレブロ市
最寄空港	アーランダ空港	空港からの距離	200km
空港⇔大学	（　空港から直通電車（SJ）または高速バス（FlixBus/Vy Bus4You）でオレブロ中央駅まで約 2 時間、駅から路線バスまたは徒歩　） *移動手段		
学生数	約 17,000 名	留学生数	約 1,000 名
学部	・Faculty of Business, Science and Engineering (School of Business, School of Science and Technology) ・Faculty of Humanities and Social Sciences (School of Humanities, Education and Social Sciences, School of Law, Psychology and Social Work) ・Faculty of Medicine and Health (School of Health Sciences, School of Medical Sciences) ・School of Music, Theatre and Art ・School of Hospitality, Culinary Arts and Meal Science *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** *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～（　　10　　）月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	課題・予習	Swedish Politics	Swedish Politics	Swedish Politics	課題・ディスカッション準備
午後	Global Marketing	自習・復習	グループワーク	Global Marketing	映画クラブ・交流

②（　　4　　）月～（　　5　　）月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	Sport Management	Brand Management	Sport Management	Brand Management	Brand Management
午後	Sport Management	発表準備	Sport Management	論文執筆・リサーチ	

3．履修内容

科目	Swedish Politics and Policy		
履修期間	2025 年 9 月	単位数	7.5 ECTS
授業内容／形態	講義、ディスカッション、個人発表（10 分）。スウェーデンの政治・社会保障システムおよび EU 経済との関わりを自国と比較しながら学ぶ。		
成績	F		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Global Marketing		
履修期間	2025 年 9 月～10 月	単位数	7.5 ECTS
授業内容／形態	講義、グループワーク、論文講読。多国籍企業が法・文化・政治の違いに適応し利益を上げるモデルを批判的に分析・発表。		
成績	F		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	International Logistics		
履修期間	2025 年 11 月～12 月	単位数	7.5 ECTS
授業内容／形態	講義、ディスカッション、グループ発表。製造から最終消費者に至る国際サプライチェーンとサイバー攻撃などのリスク管理を学ぶ。		
成績	F		
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 年 11 月～2026 年 1 月	単位数	7.5 ECTS
授業内容／形態	初級スウェーデン語（文法・発音・日常会話）、口頭テスト。		
成績	E		
YCU 振替予定	科目	共通教養科目	
	単位数	2	
	担当教員		

科目	Economics, Strategic Decisions		
履修期間	2026 年 1 月～2 月	単位数	7.5 ECTS
授業内容／形態	講義、計算演習。ミクロ・マクロ経済学、ゲーム理論、オークション・マッチング理論の応用。		
成績	F		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Sociology, Welfare State		
履修期間	2026 年 3 月	単位数	7.5 ECTS
授業内容／形態	オンライン講義、セミナー、エッセイ。各国の福祉体制（自由主義・保守主義・社会民主主義）の比較とスウェーデン型福祉社会の考察。		
成績	C		
YCU 振替予定	科目	共通教養科目	
	単位数	2	
	担当教員		

科目	Sport Management and Technology		
履修期間	2026 年 4 月～5 月	単位数	7.5 ECTS
授業内容／形態	講義、週 1 回のプレゼンテーション、レポート。スポーツ界に導入される最新テクノロジー（GPS、ドローン等）の功罪と倫理的課題の検証。		
成績	D		
YCU 振替予定	科目	共通教養科目	
	単位数	2	
	担当教員		

科目	Strategic Brand Management		
履修期間	2026 年 5 月～6 月	単位数	7.5 ECTS
授業内容／形態	講義、グループ論文作成、プレゼンテーション、筆記試験。ブランド・エクイティ構築と企業コミュニケーション戦略の探究。		
成績	F		
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)

スウェーデン・オレブロ大学での 10 ヶ月間の留学生活は、私のものの見方や生き方を大きく変える貴重な経験となりました。

日本にいた頃の私は、常に周囲の目を気にしすぎてしまい、自分の好きなことややりたい表現を無意識に抑え込んでしまうことが多くありました。しかし、現地で出会った各国の留学生たちは、授業での発言や趣味、自己表現において自分を出すことに一切躊躇していませんでした。彼らの堂々とした姿に強く影響を受け、「周りを気にせず自分らしさを出していいんだ」と実感できたことで、精神的にとても生きやすさを感じるようになりました。

また、スウェーデン特有の文化や生活リズムも、私にとって非常に心地よいものでした。スウェーデンには「多すぎず、少なすぎず、ちょうど良い」を意味する「ラゴム（Lagom)」という精神が根付いており、人々は無理に背伸びをせず、等身大の暮らしや自然との調和を大切にしています。この落ち着いた価値観やのんびりとした時間の流れは、沖縄出身である私自身の感覚ともすごく合っており、焦ることなく自分自身とじっくり向き合う時間を与えてくれました。

こうした環境と心の変化があったからこそ、現地では自分の創作活動にも自信を持って挑戦することができました。学内では仲間を募って留学生視点での写真展を企画・開催し、多くの人と写真を通じて感情や視点を共有する素晴らしい経験ができました。また、春学期には新入留学生をサポートするリーダー（Fadder）を務めたり、授業で原稿を見ずに堂々と英語プレゼンテーションを行ったりと、以前の自分では考えられないほど主体的に行動できるようになりました。

他人の目を気にしすぎず自分を表現すること、そして心地よい時間の流れの中で等身大の自分を大切にすること。スウェーデンで得たこの気づきとバイタリティは、これからの私の人生を支える大切な軸になると確信しています。

（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)

今後の進路としては、この留学で培った行動力と英語力を存分に発揮できる「海外と関わりのあるメーカー」への就職を希望しています。現地の授業でマーケティングや物流の面白さを学んだこともあり、日本の優れた製品を世界に届けたり、海外の拠点や取引先と連携してプロジェクトを動かしたりする仕事に携わりたいと考えています。

そのためにまずは、現地で痛感した語彙力などの課題を補うべく英語学習を継続し、TOEIC 等のスコアアップにも取り組みます。どのような環境でも自ら周囲に働きかけて物事を動かしていける人材になれるよう、日本に帰ってからも前向きに努力を続けていきたいです。

（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)

留学を検討している後輩の皆さんには、ぜひ「完璧を求めず、不完全な自分のままでも一歩前に踏み出す勇気」を持ってほしいと思います。私自身、渡航当初は英語力に自信がなく、失敗することを過度に恐れていました。しかし現地で気づいたのは、ヨーロッパ各国の留学生であっても完璧な英語を話しているわけではなく、重要なのは「伝えようとする意志」と「相手をリスペクトする姿勢」だということです。

また、留学生活を充実させる最大のコツは「受け身で終わらず、自分から主体的に動くこと」です。待っているだけでは何も始まりませんが、自分から挨拶をし、イベントに参加し、時には自分から企画を立ち上げることで、驚くほど世界が広がります。オレブロ大学は留学生コミュニティが非常に温かく、挑戦を後押ししてくれる素晴らしい環境です。手続きや語学試験など準備は大変ですが、そこで得られる経験と出会いは何物にも代えがたい財産になります。ぜひ恐れずに挑戦してください！