YCU 長期留学プログラム 派遣学生報告書

氏 名	**KN**	**学部・学科**	**国際商学部　国際商学科**
学 年	**3 年**	**派遣国**	**スウェーデン**
派遣大学	**オレブロ大学**		
期 間	**2025 年　9 月 1 日～　2026 年　6 月 7 日**		

【生活編】

1．滞在先

滞在形態	学内の学生寮（The Pine）					
部屋	個室					
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（　　90,000　　）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	20,000 円	スーパーで食材を買い、自炊
学用品購入費	1,000 円	教材購入（たまに）
交通費	5,000 円	街に出る際、片道約 500 円のバスに乗る
交際費	30,000 円	パーティー・お酒・外食
その他		
合計	**56,000 円**	*概算で記録してください。

（2）治安状況・危険地域など

治安は非常に良い。

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	（　10　）ヶ月間	保険料	（　90,000　　）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（　**オレブロ**　）

1. 都市の概要と位置

オレブロはスウェーデンで 6〜7 番目に大きな都市で、人口は約 15 万人です。首都ストックホルムと第二の都市ヨーテボリのほぼ中間に位置しており、交通の要所となっています。

- **雰囲気:** 歴史的な建造物とモダンな学生街が融合しており、都会すぎず田舎すぎないちょうど良い規模感が特徴です。
- **アクセス:** ストックホルムから電車で約 2 時間弱。国内各地へのアクセスが非常に良く、週末を利用した旅行の拠点としても最適です。

2. 生活環境と治安

- **治安:** 極めて良好です。夜間に一人で歩いても不安を感じることは少なく、留学生が安心して生活できる環境が整っています。
- **物価:** スウェーデン全般に言えることですが、外食は非常に高価（ランチで 1,500 円〜2,500 円程度）です。一方で、スーパー（ICA や Willys）の食材は日本と同じか、乳製品やパン・米などはむしろ安いため、自炊中心の生活であれば費用を抑えることが可能です。キャッシュレスが非常に進んでいるため、現金の用意はいりません。

3. 交通手段

オレブロ生活で最も特筆すべきは自転車とスクーターの普及です。

- **自転車優先:** 街中に専用の自転車道が整備されており、大学から市内中心部までは自転車で 15 分程度です。冬でも除雪が徹底されているため、通年で利用する学生も多いです。
- **公共交通機関:** バス網も発達しており、支払いはアプリ決済で完結します（現金不可）。

【学業編】

1．大学情報

大学	オレブロ大学	所在地	スウェーデン　オレブロ
最寄空港	アーランダ国際空港	空港からの距離	バスで約 3 時間
空港⇔大学	（　空港→高速バス→オレブロ中心地→バス→大学　） *移動手段		
学生数	約 15,100 人	留学生数	約 250～300 人
学部	● **School of Business** （※会計学、経済学、経営学、統計学など） ● **School of Behavioral, Social and Legal Sciences** （※法学、心理学、社会福祉学、犯罪学など） ● **School of Humanities, Education and Social Sciences** （※政治学、国際関係学、メディア・コミュニケーション学、言語学、教育学など） ● **School of Science and Technology** （※情報工学・AI、機械工学、数学、化学、生物学、環境科学など） ● **School of Medical Sciences** （※医学など） ● **School of Health Sciences** （※看護学、作業療法学、スポーツ科学など） ● **School of Music, Theatre and Art** （※音楽学、演劇、美術など） ● **School of Hospitality, Culinary Arts and Meal Science** （※北欧ならではの食文化やホスピタリティマネジメントを専門とするユニークな学群です） *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

※週によって授業日が異なるため、ルーティンなどはありませんでした。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	・ジム ・サウナ ・課題	・ジム ・サウナ ・課題	・ジム ・サウナ	・ジム ・サウナ ・プレゼン練習	・ジム ・サウナ ・事務作業等
午後	・課題 ・ポッドキャスト収録	・講義 ・ポッドキャスト編集 ・友人とカードゲーム	・グループワーク ・湖、森、街などに遊びに行く	・セミナー ・バー	・買い出し ・パーティー

3．履修内容

科目	**Sociology, Sustainability and Organization Theory**		
履修期間	9 月	単位数	7.5
授業内容／形態	持続可能な組織づくりに必要な要素について幅広く学ぶ。自然環境への配慮、文化的衝突、男女平等、労働環境、組織構造のマネジメント方法などを総合的に扱う。（横浜市立大学の講義「経営労務」や「経営管理論」に近い内容だった） <授業形態> 先生による講義、ディスカッション、プレゼン <学生数> 約 40 人		
成績	A		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	**Public Relations and Applied Communication**		
履修期間	10 月	単位数	7.5
授業内容／形態	効果的な組織内コミュニケーションの基本原則を学ぶ。広報分野の理論的枠組みやモデルを用いて、計画的なコミュニケーションや情報キャンペーンの形態を検討する。 <授業形態> 先生による講義、プレゼン <学生数> 約 40 名		
成績	B		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	**Business Administration, International Logistics**		
履修期間	11 月	単位数	7.5
授業内容／形態	国際物流の基礎から応用まで幅広く学ぶ。 <授業形態> 先生による授業、グループワーク <学生数> 約 40 名		
成績	E		

YCU 振替予定	科目	
	単位数	
	担当教員	

科目	**Swedish Culture and Language I**		
履修期間	11 月～1 月	単位数	7.5
授業内容／形態	スウェーデン語の理解・会話・読解・作文を学ぶとともに、スウェーデンの歴史・文化・習慣・伝統について基礎的理解を深める。 <授業形態> 先生による講義、グループワーク <学生数> 約 50 名		
成績	C		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	**Teaching and Learning**		
履修期間	1 月～2 月	単位数	7.5
授業内容／形態	学習とは何か、また教育がどのように学習を促進できるのかについて、理論・政策・実践の観点から考察する科目。社会的・文化的背景の違いにも着目し、多角的に教育を理解したうえで、教育実践への示唆を探る。 <授業形態> 先生による講義、グループワーク <学生数> 約 40 名		
成績	A		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	**Business Administration, Culture and Leadership in International Business**		
履修期間	2 月～4 月	単位数	7.5

授業内容／形態	国際ビジネスの文脈におけるマネジメント行動を理解することを目的とし、文化的・倫理的側面に焦点を当てて学ぶ。国際ビジネスと文化に関する主要な概念、理論、モデルを体系的に扱う。 <授業形態> 先生による講義、グループプレゼン <学生数> 約 40 名	
成績	D	
YCU 振替予定	科目	
	単位数	
	担当教員	

科目	**Sociology, Globalization Theory**		
履修期間	3 月～4 月	単位数	7.5
授業内容／形態	グローバリゼーションが人々の日常生活、組織、国家に与える影響について検討する。理論的枠組みを学びながら、経済・政治・技術・文化・環境など多様な要因とその影響を議論する。 <授業形態> 先生による講義、グループワーク <学生数> 約 30 名		
成績	D		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	**Strategic Communication and Place Branding**		
履修期間	5 月～6 月	単位数	7.5
授業内容／形態	都市や国家のブランディングに関する理解を深めることを目的とし、現代の実践を批判的に検討する。歴史的背景や理論的基盤も含め、プレイス・ブランディングの多面的な側面を学ぶ。 <授業形態> 先生による講義、グループワーク <学生数> 約 50 名		
成績	E		
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)

1 年間におよぶスウェーデンでの留学生活は、これまでの私の価値観や生き方、そして学業に対する姿勢を根底から見つめ直す、極めて密度の濃い自己変革の期間となった。

生活面での最大の気づきは、コミュニケーションにおける本質的な繋がりの大切さ、そして引き算の思考の重要性である。留学当初は表面的なネットワーキングに意識が向きがちだったが、真の相互理解は、少人数で互いの等身大の想いをフィルターなしで語り合う中でこそ育まれると知った。

また、北欧のライフスタイルに触れたことで、生き方に対する思想も大きく変化した。スウェーデンには「Lagom（多すぎず少なすぎず、ちょうどいい)」という、過度な豊かさを求めず、いまあるものを大切にする文化が根付いている。デジタルデバイスによる過剰な情報消費から一歩距離を置き、身の回りの持ち物や人間関係をシンプルに保つことで、目の前にいる人との会話や、豊かな自然といった本当に価値のあるものに集中できるようになった。情報や物質に溢れた現代において、あえて引き算の思考を持ち、自分の基準に従って豊かさを定義する重要性を学んだ。

一方で、学業面においては日本との評価基準のギャップに直面し、大きな意識改革を迫られた。日本の大学では用語の暗記がメインになりがちだが、スウェーデンでは本質的な理解とその応用が厳格に試される。そのため、ただ暗記するだけでは全く得点に結びつかない。また、成績評価が非常に厳しく、履修者の約 30%が不合格になる科目もあるほどで、自分の中で上手くいったという手応えがあっても思ったような評価が出ないことも多かった。

こうした経験から、留学先では A や B といった成績に過度にこだわる必要はないと感じた。むしろ、とにかく単位を堅実に取得することを一つの基準とし、それ以上に横浜市立大学では受けられない、自分が心から興味のある分野に純粋に挑戦する方が遥かに価値があると感じた。

留学を通して得た、本質的な対話や物事をシンプルに捉える思考、そして厳しい環境下で主体的に学ぶ姿勢は、帰国後の大学生活や今後のキャリアにおける揺るぎない指針になると確信している。

（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）

スウェーデンでの交換留学を通じて得た「本質的なコミュニケーション」と「物事をシンプルに捉える思考」を、帰国後の大学生活や将来のキャリアにおいて体現していきたい。
現在は、留学で得た経験やネットワークを学内に還元するため、7 月末に留学帰国生と渡航予定者を繋ぐ交流イベント『Beyond YCU』を企画している。自身の発信活動（Podcast 等）の実績を活かし、よっちカフェ様とも連携しながら、横市生の海外挑戦を後押しするコミュニティの活性化に貢献したいと考えている。同時に、スウェーデンで養った視座をベースに、自らの専門である会計学をより高めていきたい。将来は企業の成長を財務や戦略の面から支え、価値創造に貢献できる投資銀行やベンチャーキャピタルへの就職を視野に入れている。
常に広い視野を持ちながら、目の前の人や課題に対して誠実に向き合う。そして、関わる人々にポジティブな影響を与えられる存在を目指し、挑戦の歩みを止めることなく歩んでいきたい。

（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）

留学を志す皆さんに向けて、私自身の経験からお伝えできるアドバイスを共有させていただきます。
まず強く感じたのは、留学は単に大学で勉強するだけの日々ではないということです。もちろん学業は基本ですが、机の上での学びに留まらず、ぜひオープンマインドで様々な経験や新しい人間関係に飛び込んでみてください。現地で多様な価値観に触れ、飾らない等身大の対話を重ねる時間は、自分自身の視野を大きく広げてくれる素晴らしい機会になります。
特にスウェーデンでの留学生活は、自分で自由に使える時間が比較的多くあります。これはとても恵まれた環境である反面、自分なりの目標や「これをやってみたい」という主体的な思いを持って過ごさないと、充実感を得られないままあっという間に時間が過ぎてしまう難しさもあります。
そうした主体的な挑戦が求められる中で、私自身も最初から全てが上手くいったわけではありません。だからこそ、これから挑戦する皆さんの役に立てばと思い、日本での留学準備の段階から、現地で直面したリアルな葛藤までを等身大で届ける Podcast「ぶっ飛べ横市生」を運営してきました。これらを聴いていただくと、留学の良い面だけでなく、泥臭い現実も含めた具体的なイメージがとても湧きやすくなるのではないかと思います。興味がある人はぜひ一度聞いてみてください。
留学前の準備段階では、成績や英語のスコア、各種手続きなどに頭を悩ませることも多いと思います。しかし、乗り越えた先には必ず素晴らしい景色と成長が待っています。そのワクワク感を原動力に、ぜひ一歩を踏み出してください。応援しています。