YCU 長期留学プログラム 派遣学生報告書

氏 名	**YI**	**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	**2025 年　9 月　2 日～　2026 年　6 月　7 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（　　6 万 5 千円　）円　*1 ヶ月あたりの寮費や家賃					
移動	（　　自転車　　）で、約（　15　）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	45000 円	自炊
学用品購入費	0 円	
交通費	1000 円	バスを使った際の価格　自転車を 3 万円程度で購入
交際費	15000 円	交通費、食事など
その他	5000 円	
合計	**66000 円**	*概算で記録してください。

（2）治安状況・危険地域など

夜も一人で歩くことに不安はなかった。しかし、金曜日の夜や週末はお酒を飲んでいる若者たちが騒いでいるということはあった。ハルムスタードの南にある都市である、マルモは治安が悪いことで有名だった。

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（　　海外旅行保険　　）		
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**　）
ハルムスタードは、スウェーデン南西部のハッランド県の中心都市で、スウェーデン西海岸に位置している。自治体人口は約 10.6 万人（2025 年末）で、海・森林などの自然と市街地が近い中規模都市。
特徴としては、海沿いの街・大学都市・観光都市。特に長い砂浜や Tylösan などのビーチで知られ、夏には観光客が多く訪れる。
交通面では、ヨーテボリとマルメのほぼ中間にあり、鉄道や高速道路 E6 で両都市と結ばれている。コペンハーゲン方面へのアクセスも比較的良く、デンマークの Grenå へのフェリーも運航されている。

【学業編】

1．大学情報

大学	ハルムスタード大学	所在地	ハルムスタード
最寄空港	ハルムスタード空港	空港からの距離	バスで 25 分
空港⇔大学	（バス　　） *移動手段		
学生数	1.2 万人	留学生数	240 人
学部	School of Business, Innovation and Sustainability（FIH） School of Education, Humanities and Social Sciences（LHS） School of Health and Welfare（HOV） School of Information Technology（ITE） *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（LHS） *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

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	Innovation for sustainable water management	Swedish as a foreign language	Innovation for sustainable water management		
午後		Academic writing in English		Scandinavian design	

②（　　2)月～(　 6　　)月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	The Swedish political system in a comparative perspective	International politics	The Swedish political system in a comparative perspective	International politics	
午後	The Swedish political system in a comparative perspective	International politics			

3．履修内容

科目	Innovation for Sustainable Water Management		
履修期間	前期前半	単位数	7.5ECTS
授業内容／形態	水質管理に必要な化学の知識や、生物知識について学ぶ。汚染水処理の方法や雨水利用、EU の法規制などについても学んだ。少人数の対面授業。汚水処理施設への見学あり。		
成績	G		
YCU 振替予定	科目	都市環境政策論	
	単位数	2	
	担当教員	青木えり	

科目	Academic writing in English		
履修期間	前期前半	単位数	7.5
授業内容／形態	最初は英語の文法の成り立ちや基本的な英語の知識を学習し、エッセイを書いたり、履歴書を書いたり、レシピを書いてみたりと様々な分野で英語を書くことになれる授業。留学生のみの集団対面授業。		
成績	B		
YCU 振替予定	科目	Scientific writing in English	
	単位数	2	
	担当教員	熊田　絵美	

科目	Swedish as a foreign language		
履修期間	前期	単位数	7.5
授業内容／形態	スウェーデン語の基礎を学ぶ。自己紹介や他生の日常会話が可能になることを目指す。集団授業。街歩きの回があった。		
成績	E		
YCU 振替予定	科目	海外留学科目	
	単位数	2	
	担当教員		

科目	Ethics and Human Context		
履修期間	前期後半	単位数	7.5
授業内容／形態	倫理を現代社会の様々なニュースや事例に合わせて学ぶ。倫理的な問題が浮上した事例を事前に読み、グループディスカッションをする。		
成績	5		
YCU 振替予定	科目	現代倫理学	
	単位数	2	
	担当教員	有馬　斉	

科目	Sustainable product development		
履修期間	後期前半	単位数	2.5
授業内容／形態	持続可能な商品開発のために必要な商品の特徴や顧客ニーズ、将来性の見通しなどを学ぶ。コーヒーマシンを例に、グループごとに新アナ商品を開発してプレゼンをした。		
成績	5		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	The Swedish political system in a comparative perspective		
履修期間	後期前半	単位数	7.5
授業内容／形態	スウェーデンの政治の特徴を他国と比較しながら学ぶ。日本の政治について、スウェーデンと比較しながらプレゼンをした。		
成績	B		
YCU 振替予定	科目	比較地方自治	
	単位数	2	
	担当教員	新垣　二郎	

科目	Bioenergy		
履修期間	後期後半	単位数	7.5
授業内容／形態	バイオガスの原料、精製方法、環境負荷などを学ぶ。バイオエタノールや、HVO,RME など多様なバイオエネルギーについてそれぞれがプレゼンをした。バイオガス工場への見学も行った。		
成績	4		
YCU 振替予定	科目	資源循環論	
	単位数	2	
	担当教員	青正澄	

科目	International Politics		
履修期間	後期後半	単位数	7．5
授業内容／形態	世界各国の様々な政治形態、政治情勢などを学ぶ。グループ発表では、政治的問題を抱える国を一つ上げ、それらの国に対してどのような選挙方法や自治制度をとっていくべきかを考えた。		
成績	G		
YCU 振替予定	科目	特講国際政治学	
	単位数	2	
	担当教員	西海　洋志	

＜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)

一年間の留学を通して、学びたかったことを学ぶことができてよかった。最初は、前提科目が足りないという理由で渡航前はあまり期待していなかった。しかし、渡航後は直接教授とやり取りをして受講を認めてもらったり、自分でアポイントを取ってバイオガス工場や自治体を訪問し、インタビューをしたりすることができた。これらは、あきらめずに自分にできることを恐れずにやった結果であるため、前途多難に見えてもあきらめない行動力が伸びたと感じる。バイオガスについての知識や、循環型社会の在り方などを学べたことが、この留学で一番の成果だと考える。さらに、授業の難易度はそこまで高くなく、自由時間も多かったため、研究を少し進めることもできた。留学をしたからこそ、横市ではできなかった学習ができた。そして、様々な国からの留学生との交流を通して、自分の世界がいかに小さいことを気づかされた。様々な言語、文化、食事、宗教、価値観などに触れることで、日本では感じることのできない世界の広さや、日本の良さに気が付くことができた。特に、夕食を一緒に作って食べることで、有効が深まり、様々な話をすることができた。日本の文化や言語、宗教観をシェアしたことで、改めて日本のことを考えるきっかけにもなった。新しい環境に置かれたからこそ、自分のアイデンティティを大事にしつつ、他者とのかかわりを深めていくことの大切さを学んだ。

生活面では、自分の時間を持つこと、自然と触れ合うことの素晴らしさを学んだ。日本にいると、学校とバイトでほぼ一日が終わる生活だったが、留学中は自分の時間がかなり多くあった。その時、いかにスマホばかりを使っているかということに気が付いた。それ以降は、部屋の掃除を定期的にしたり、友達と散歩に行ったり、読書をしたり、映画を見たりと自分の時間を有効に使うことができた。誰にも注意されないという環境の中で、いかに自分の時間を大切に、有効に使えるかを学ぶことができた。

今回の留学で気づいたことは、国が違っても、友達の国籍が違っても、私は私であり、人生は自分にしか買えられないということだ。留学に行ったから、すごいのではなく、留学で学びたかったことを達成できた、海外からの親友が何人もできた。など、自分の行動が人生を充実させることに気が付いた。環境の変化は私にとってあくまでも、自分を見直し、改善するいい機会になったと感じる。英語だけで毎日過ごすことで、自分の意見を明確にし、論理的に話すことが得意にもなった。適応能力が高いということは、そこでさらに自分の能力を高められるのではないかとも考えた。今後もこの気づきを活かして様々なことに挑戦していきたい。

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)

今後は、留学で培った行動力を活かして様々なことに挑戦していきたい。まずは、卒論研究に関して、企業や工場と連携を取り、資料調査やデータ分析ではなく実践的な活動をしていきたい。もちろんすべてがうまくいくことはなく、断られたり、意思疎通が難しかったりするともあると思う。しかし、留学中は異国の地で英語しか通じない場所でもめげずにやったことを思い出してあきらめずに地道に取り組んでいきたい。また、英語力に関しても日常会話だけでなく、アカデミックなレベルの英語力を維持していきたい。TOEFL や TOEIC はもちろん、英語で論文を読むなどして、得たものを失わないようにしたい。そして、自由時間を有効に使うということも継続していきたい。読書を継続して自分の興味があることだけでなく、幅広い知識を集めていきたい。また、一日中家にいるのではなく外に出て歩いたり、室内でも運動をしたい。一年間で自分と向き合うことで気づいた、これからも続けたほうがいいことを忘れずに、習慣にしていきたい。

（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)

私は留学先は楽しそう、英語が伸びそうという理由だけでなく、そこで何を学びたいかを重視することで一年間がより充実したものになると思います。私にとって留学は人生で一番長い休暇のように感じられました。自由に何でもできるという状況になった時、学びたいこと、やりたいことが明確だと限られた時間をより有効に使うことができると思います。
また、やりたいことがなくても、見つけるチャンスが多くあるのも留学のだいご味だと思います。様々な国からの留学生とのかかわりを通じて、新しい趣味を見つけたり、挑戦したりするといいと思います。
英語に関しては、もともと話すことができると最初から友達が多く作れて必要な情報が入ってきて過ごしやすいと思います。もしまだ英語力に自信がなくても、積極的に話せば必ず英語は話せるようになり、帰国時には日本語を話しているときでも英語が出てきてしまうレベルまで行けると思います。
留学は人生で最高の思い出になるはずです、楽しんでください！