

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2025/6/21

■ID: A24157

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: ストックホルム大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/9/2 ~ 2025/6/5

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程) 文科二類

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部2年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

進振り前に留学しようと思っていた。ヨーロッパ圏について一通り旅行した中でもスウェーデンの印象がよく、住んでみようと思っていた。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2024 / 学部2 / S1

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2024 / 学部2 / A1

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

進振り参加前に留学したかった。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

Statistics and Data Analysis for Business Administration - ST1501/ 15

Academic and Scientific Writing in English - ENASV1/7.5

Environmental Communication - MK3057/7.5

Theatre in Sweden: Historical and Contemporary Perspective - TVTTHE/15

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad:

授業頻度はコースによってさまざま。週に一度のものから週に五日のものまである。予習復に関して、グループワークが多いことが特徴的。

■留学先での1学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester:

1~3 / 11~20 以上

■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
16～20 時間/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
文化活動, インターンシップ
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
スウェーデンと日本の文化交流として盆踊り大会を開催した。また、研究室でデータ分析を学ばせてもらった。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
旅行!!! 日が短い時はリフレッシュとして南欧ばかりいていた。

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities :
図書館、GYM, 食堂、wifi、コンセントなどがある。図書館は土日 18 時に閉まるので注意。
■ サポート体制/Support for students :
メンタルヘルスケアの案内が定期的にとどいていた。

プログラム期間中の生活について/About life during the program

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
学生寮
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
キャンパス近くの学生寮。大学から学生寮の案内が来て、抽選を申し込んで入寮可能となった。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
夏は爽快、冬は鬱々。中央駅から 4 駅とアクセスがいい。食事は外食は高いが、ボリュームがあるので時折利用した。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
wise を申し込んだので、海外送金の手数料が少なかった。海外の口座開設は滞在が一年未満だったため、スウェーデンの規則により開設できず。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
10 年前と比べると悪くなっているが、ヨーロッパ圏では浮浪者、スリなどの軽犯罪も少なく安全性は高い。冬はビタミン剤を摂取して友達と積極的に交流すべき。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :
基本的には大学、大使館の指示に従う。長期滞在学生ビザや、大学にコース登録するなどの手続きがある。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
学生ビザ。在日本スウェーデン大使館に申請する。二週間ほどで完了。

■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health : 大学の健康診断を毎年受診していた。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance : 大学推奨の保険に加入した。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo : なし
■語学関係の準備/Language preparation : IELTSs7.5。chatGPT や友人と添削しあった。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費/Airfare	180,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	20,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	10,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments : 	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	60,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	100,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments : 娯楽含めて旅行含む	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad : 受給した
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships : JASSO
■受給金額(月額)/Monthly stipend : 80,000 円
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? : 大学(本部)からの紹介

今後の予定について/About your future plans

■ 留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定の)もの/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo:

なし

■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad:

85 単位/credit(s)

■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo:

0 単位/credit(s)

■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return:

0 単位/credit(s)

■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):

2028 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts:

進路に悩んでいたのがじっくり考える時間ができた。院進を決意した。

■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting:

大学は好奇心を貴ぶという価値観が守られている空間だなと実感した。勉強が好きだし向いているなと思った。

■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting:

メリット:「ソト」「ウチ」概念が相対化できる。デメリット:日本のジェンダー観に辟易しがち。

■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad:

派遣先大学での就職活動イベントに参加した, 学外の就職活動イベントに参加した, 現地でインターンシップに参加した, 学会・セミナーに参加した, 社会人との接点をもつように心がけた, 留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した

■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):

大学院進学

■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants:

とりあえずチャンスがあるならいってみよう。

■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas:

とくになし。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2025/6/16

■ID: A24158

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: スtockホルム大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/9/2 ~ 2025/6/5

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教育学部教育社会学専修

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部3年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

留学自体には大学入学時から漠然と興味を持っていて、行くなら長期間滞在してその国のことをよく知りたいと思っていました。とはいえ具体的なことは何もしていませんでしたが、他大学で同学年の友人が2年生のはじめに留学を決めた姿を見て、本格的に準備を始めました。親も応援してくれましたが、卒業を1年遅らせることについては少し心配されたので、5年かけて卒業したい理由を伝えて最終的には納得してもらいました。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2024 / 学部3 / S2

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2025 / 学部3 / A1

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

留学先でも専門分野である教育について学びたかったため、進振り後で専門的な分野の学習を始めている・かつ留学先で学んだことを卒業論文に活かせるタイミングだったため。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

- ・Sweden - Society and Everyday Life/15.0
- ・Education in Multicultural Society/15.0
- ・Early Childhood Education focusing on Science and Education for Sustainability/12.0
- ・Early Childhood Education: Explorative Learning/6.0
- ・Early Childhood Education focusing on

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad:

交換留学生は1セメスターに30単位、1つの授業が7.5または15単位のものが多いので、1セメスターに2~4つの授業を取るようになります。私がとった授業は1コマ2~3時間、週に2~3時間のものがあったのですが、授業によってかなり違うようです。全て出席必須(休んだらその分の課題がある)の授業もあれば、一部は出席を取らない授業もありました。基本的には指定の文献を読んでくるように言われましたが、周りの生徒がどれくらい予習してきているかは授業によって違う印象でした。私のとった授業は全て期末課題やプレゼンで成績がつけましたが、テストで成績がつく授業もあるそうです。

■ 留学先での1学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester:

1~3 / 21以上 以上

■ 1週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week:

6~10 時間/hours

■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:

スポーツ, 文化活動, ボランティア

■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:

ストックホルムにある日本人補習学校で、10月から翌年6月まで毎週土曜日にボランティア活動をさせていただきました。卒業論文執筆の材料を集めることができたのももちろんですが、何よりも実際の教室で子どもとたくさん関わったり、さまざまな日本人の方と繋がることができたりと、貴重な経験ができました。大学では、language cafe という日本語を学ぶ学生とネイティブの学生が会話する場に、コーディネーターとして毎週参加しました。日本茶エバンジェリストという活動の一環で、日本文化に関するイベントを手伝うこともありました。また、市民ランナーの会で走ったり、キャンパスのスポーツセンターのヨガ教室に参加したりと、運動習慣をつけるように心がけました。

■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations?:

土曜日は基本的に前述のボランティア活動に参加し、日曜日はストックホルム周辺を観光したり、友達と集まってご飯を食べたりしていました。週末を使って周辺の国に旅行に行くことも多かったです。12月下旬から1月中旬は実質的に授業がなかったため、期末レポートを書いていたほか、旅行に行ったり、友達と過ごしたりしていました。

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities:

図書館を含めてキャンパス全体で、大学のwifiとeduroamが使えます。図書館は2階建てで、1階の一部は話しながら作業できるスペースになっていたほか、予約して使うグループ学習室もありました。キャンパス内には会員制のスポーツセンターとジムがあり、スポーツセンターは半年で2万円ほどで利用できます。キャンパス内にはコンビニや軽食を販売しているお店がありましたが、全体的に割高なので、基本的には家から簡単なお弁当を持参し、キャンパス内にある電子レンジで温めて食べていました。

■ サポート体制/Support for students:

カウンセラーや、レポート執筆の相談ができる Academic Writing Center などの案内がありましたが、結局利用しませんでした。

プログラム期間中の生活について/About life during the program

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :

学生寮

■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :

キャンパスから徒歩 10 分程度のところにある Lappis という寮に住んでいました。主に周辺の大学に通う留学生が住んでいて、ストックホルム以外出身のスウェーデン人学生も少しいました。1 フロア 10 人程度で、キッチンが共用、洗濯は予約制です。共用キッチンの様子については運次第で、私は幸運にもとても仲が良く掃除分担などのルールも守られていましたが、人によってはほぼ交流がないところもあったそうです。大学からの案内に従い、5 月中旬に寮に応募しました。基本的に交換留学生は入れると思います。2 階にして欲しい、などの簡単な要望は可能です。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climature, environment around the institution, transportation, food, etc. :

私が留学した年は暖冬だったそうで、思ったよりも雪は降らず、寒さよりも暗さの方が辛かったです。一番日が短い時期は、午後 3 時頃には暗くなっていました。現地のセカンドハンドストアなどで冬用のダウンジャケット・ブーツ・帽子を購入しました。春は逆に例年よりも暖かくなるのが遅く、4 月に雪がちらつく日もありました。日々の移動は主に地下鉄かバスを使いました。ストックホルム内の公共交通機関全てで使える学割チケットがあり、アプリか窓口で紙チケットを購入できます。寮から大学までもバスに乗ることはできますが、多くて 10 分に 1 本ほどしか来ないため、メインの Frescati キャンパスに行く時は歩くことのほうが多かったです。食事は主に自炊で、レンジで使える炊飯器とパスタを茹でる容器が重宝しました。現地のスーパーのアプリを入れると割引があるのでお勧めです。日本食は私はかなり多く持って行った方でしたが、結局使わずに人にあげたりしたものもありました。個人的には調味料とふりかけを多めに持っていくのがお勧めです。ただし大抵のものは(高いですが)アジアスーパーなどで手に入ります。

■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :

クレジットカード 2 枚(ライフカード・親の家族カード)と wise デビットカードを準備して行きました。個人的には毎月の生活費を wise に入れてそこから全て支払うのが管理しやすかったです。到着日に両替を忘れてしまったため現金は持っていませんでしたが、特に問題ありませんでした。(蚤の市に行く時には必要なことがあると聞きました。)友達とのやりとりの際には wise か Revolut を使っていました。私は現地で Revolut をうまく開設できなかったの、日本で準備していくのがお勧めです。

■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

油断は禁物ですが治安は基本的に良いです。冬は日が短くなって鬱になりやすいと聞いたため、意識的に毎日人と会う予定を入れたり、新たな趣味を見つけたりして乗り切りました。とはいえ後から振り返ると、冬はやはり気持ちが落ち込んでいる時が多かったとは思いますが、私は結局購入しませんが、薬局などで売っているビタミン D のサプリを飲んでいる友人も多かったです。一度体調を崩した時は、OSSMA 経由で往診を依頼しました。すぐに対応してもらえてありがたかったです。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

大学からの案内に従って基本的にオンラインで手続きを進めました。英語能力証明書と、所属大学の英文成績証明書が必要です。進振りの関係で成績証明書を発行してもらおうのがギリギリになったため、早めに進学先の学部に相談すると良いと思います。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

4 月下旬に Residence permit (居住許可証) の申請をしました。申請は基本的にオンラインで、パスポート・Letter of Acceptance (大学の受入許可書) ・銀行の残高証明・保険の証明が必要です。5 月上旬に、スウェーデン大使館にパスポート確認に来るよう日時指定で連絡がありました。(ただし友人の中にはこの手続きがなかった人もいます。) 居住許可が降りた旨を記載した紙が郵送されてくるので、その紙を持ってスウェーデン到着後に移民局に行き、居住許可カードをもらって手続き完了です。

■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :

東大の健康診断と、念の為無料で歯科検診を受信しました。留学先から結果の提出を求められるようなことはありませんでした。常備薬は一通り買い揃えて持っていました。冷えピタが現地にはなかったので重宝したのと、スポーツをする方は念の為湿布を持っていくことをお勧めします。

■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

東大からの指定の保険のほか、留学先の大学が提供する必須の保険にも入りました。

■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

学部からの指示に従い、留学願と履修希望届(通年科目のみ留学中も履修を希望)を提出しました。

■語学関係の準備/Language preparation :

IELTS 受験前は総合問題集を 1 冊購入して勉強していました。その後は 2A で英語開講の授業を 2 つ履修しましたが、留学直前の 3S は忙しくてほぼやれていません。ただしアルバイトで高校生に英語を教えていて毎週英語に触れる機会はあったため、何も無い人は単語帳を見るなど少しでも触れておく方が良いのかなと思います。

費用・奨学金に関する事/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	380,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	120,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :

家賃/Rent	80,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

上記とは別に旅行で月平均 5 万円ほど使いました。

■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :
受給した
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
日本学生支援機構(JASSO)2024 年度海外留学支援制度(協定派遣)奨学金、DUO-Sweden Fellowship Program
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :
145,000 円
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
JASSO 月額 80000 円、DUO-Sweden 月額約 65000 円(ユーロ支給)
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
大学(本部)からの紹介

今後の予定について/About your future plans

■ 留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :
未定
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
137 単位/credit(s)
■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :
0 単位/credit(s)
■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :
40 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2027 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
<p>留学前は授業・バイト・サークルなどに日々追われていたため、そのような忙しさから解放されたこと・初めて実家を離れて 1 人の時間が増えたことから、自分自身とゆっくり向き合う時間を得ることができました。留学前に、自分がやりたいことは何なのか、何が好きで、何が嫌いなのか掴みたい、という目標を立てていて、完全に達成できたとは言えないけれど、留学前よりは解像度が上がったし、それを言語化する力も身についたかなと思います。留学中の活動で、特に印象に残っているのは日本人補習学校でのボランティア活動です。留学期間を通して一つのことをやり切った経験はもちろん、子どもと関わるのが好きだということを再認識し、将来について考えるきっかけを得られました。授業数が少ない分、自分で時間のマネジメントをする力が必要で、正直にいうともう少し頑張れたかなという部分もあります。この反省は今後に活かしていきたいです。</p>
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :

元々東大の大学院に進学したいと考えていましたが、海外大学院進学も視野に入れるようになりました。高校卒業後大学に進学し、ストレートで卒業して就職、というルート以外の多様な人生を歩んでいる人とたくさん出会い、月並みですが視野が広がったと思います。もちろん、そのような生き方ができるのは日本とは異なる社会が背景にあるからなのも事実なので、すぐに自分が日本でいう「普通」のルートを大きく外れるような選択をするかは分かりませんが、それでも多様な選択肢があることを頭に入れた上で今後のキャリアを考えられるようになったと思います。

■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :

前述の通り大学院進学を考えており、本格的な就職活動はしていません。強いていうなら、留年することで同期から就職活動や大学院進学に関する情報を得られることはメリットかなと思います。

■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :

社会人との接点をもつように心がけた

■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :

■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :

留学するか迷っているならとりあえず動いてみてください。後悔はしないと思います。準備は大変ですが、得られるものにはそれ以上の価値があります。また、留学先によってかなり異なるとは思いますが、私の周囲には自分も含めてよく言えばゆとりがある、悪く言えば時間を持て余している人が多かった印象です。そのため、留学先でやりたいこと・目標を明確にしてから行くと後悔がないと思います。

■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

留学体験記・インターネット上で見つけた留学生のブログなど