

交換・派遣留学帰国報告書

学部・学科

社会・マスメディア系専攻

留学先国名

スウェーデン

留学先都市

カールスタード

留学先大学

カールスタード大学

留学先所属学部

留学期間（〇年〇月～〇年〇月）

2022年8月～2023年1月

学年（出発時）

2年生

帰国報告書提出日

YYYY MM DD

2023 / 01 / 23

1.留学先大学について

(1) 留学先大学の特長

自主学習が主。施設は新しい。

(2) 留学先大学のサポートについて

語学面でのサポート

イントロダクションウィークなどで、他の留学生と交流する機会が多く用意されている。
アカデミックイングリッシュを学べるクラスが図書館で開講されていて、自由に参加できる。

勉強面でのサポート

図書館で多くの課題文献を借りることができる。
図書館が夜遅くまで開いている。

精神面でのサポート

セラピーが利用できる。

生活・住居面でのサポート

2.生活環境等について

(1) 住居についてアドバイスを含め自由に記入してください。

大学から遠い寮に振り分けられた場合、monthly bus cardをPressbyrån で買うことを勧める。歩いて通学できるが、バスカードは便利。

キッチンウェアは寮によって用意されている場合もあり、なければIKEAに買いに行けるので、持っていく必要はないが、カトラリーは持って行った方が便利。

(2) パソコンについて
PC の保有状況

- 日本から持参した
- 現地で購入した
- 保有しなかった

Wi-Fi の有無

- 有
- 無

住居内でインターネットに接続していた場合、プロバイダー、料金等について記入してください。

comviqのSIMカードを購入し、fastprisの20Gを購入。毎月一ヶ月以内に新しいプランを購入すると、前の月の残りのデータを次の月に引き継げる。

Wi-FiルーターはELGIGANTENという電子機器商品店で購入。

大学での PC の使用可否

- 使用できた
- 使用できなかった

大学で PC を使用していた場合、施設の場所や時間制限等について記入してください。

図書館、および図書館に隣接するリーディングルーム。リーディングルームは通常24時まで利用可能。

(3) 医療について

Health center (大学内施設として) の有無

有

無

留学中に病院で受診したことがありますか。健康管理、衛生面について特に注意すべきことを記入してください。

医療相談用ダイヤル1177に相談。スウェーデンでは余程のことではない限り病院には行かないので、基本的に自己解決。1177では基本的なアドバイスしかもらえないが、症状などを記録して、症状が悪化した場合には過去の症状を確認してくれるため、体調を崩した際は相談してみるのが良い。

(4) 銀行口座について 留学先で口座を開設しましたか。どのように準備・手続きをしましたか。

していない

(5) 異文化体験について 留学先の文化や習慣の違い等について記入してください。

人との関わり方は日本と似ているが、個人主義。Fikaというコーヒープレイク文化。

他の留学生とも異文化交流ができる。

インターナショナルオフィスが、異文化交流が目的のイベントを開催してくれる。

ボランティア等、課外活動を行いましたか。

留学先の安全性や外国人への態度等、留意していたことがあれば記入してください。

自分の意見ははっきり表明する。ハキハキ喋る。公共の場で持ち物を置き去りにしない。

3.後輩へのアドバイスについて

(1) 現地で参考となった留学先国の情報（HP や出版物等）を記入してください。

note、youtube

(2) 日本から持参すると良いと思われるものを記入してください。

冬用のブーツ。暖かいコート。超極暖ヒートテック・レギンス。コンセントの変換器タイプC。レトルト食品。3coinsのちょこっとボウル。カトラリー。日本のキットカット。

(3) 留学したことによって得られたことについて記入してください。

日本では見られない開かれた世界が見られた。世界で日本人であることの価値を見出せた。

今までに出会ったことのない価値観と出会い、今までの常識が覆された。

自分に自信がついた。

互いに刺激し合える良い仲間ができた。

将来の可能性が広がった。

語学力：

留学前－資格試験名称および点数（級）

IELTS 7.5

留学後－資格試験名称および点数（級）

(4) 留学において最大のトラブルは何でしたか。

病気をして高熱を出した時。

(5) 授業について：クラスの人数、成績評価、現地学生の取り組み方等

現地学生は基本的に真面目だが、プレゼンの取り組み方などが違うことがあるので、コミュニケーションが大切。クラスの規模は小～中。成績は、テストと課題、プレゼンなどで評価される。Gは可、VGは秀、Fは不可。

(6) 留学期間中に就職活動をしましたか。どのように活動したか教えてください。

4.費用について

留学費用の概算を円で記入してください。

(1) 留学時のレート

1SEK=12～15円

(2) 航空運賃

往復30万円弱。

(3) 住居費

住居費（月額）

住居費（留学期間合計）

30万円弱

(4) 食費（月額）

約3～4万円

(5) 保険料

(6) その他

(7) 留学費用の合計

5.その他 自由に記入してください。

このフォームは 近畿大学 職員用 (@itp.kindai.ac.jp) 内部で作成されました。

Google フォーム