

## 交換留学(派遣) 帰国報告書



皆さんが無事留学を終えられたことを嬉しく思います。本報告書は以下の目的のために使用されます。

- ① 皆さんの留学に関する状況を把握するための資料です。
- ② 今後、交換留学プログラムを改善するための重要な資料となります。
- ③ 留学を考えている後輩達のための有益な資料となります。留学経験を共有するために、ぜひご協力ください。

本報告書は帰国後、1ヶ月以内に写真データと一緒にメールで提出してください。

あなたの情報(本報告書を閲覧する際には、あなたの氏名、学籍番号、メールアドレスは公開されません)	
留学先大学:	University of Gothenburg
留学先での所属学部・研究科:	School of Business, Economics and Law
留学先での在籍身分:	Exchange Student
留学期間:	2022年8月～2023年6月
神戸大学での所属学部/研究科:	経営学部
学年(出発時):	3年
帰国日:	2023年7月7日
本報告書記入日:	2023年7月31日

## 1. 留学先大学について

1-1	受入許可書(Acceptance Letter)を貰えた日	4月8日
	参加必須のオリエンテーション日	8月26日
	学期:	① 8月29日～1月15日
		② 1月16日～6月4日
③ 月 日～ 月 日		
④ 月 日～ 月 日		
1-2	留学先大学の特長、人気のある分野等について記入ください。	・現地の学生と同じ授業を受けることができる(高いレベルの授業ほど現地学生が多い) ・この学部独自の学生団体があるため、イベントに参加しやすい
1-3	留学先大学のサポートについて記入ください。	
	語学面でのサポート:	スウェーデン語の授業を先着で受けることができます
	勉学面でのサポート:	International officeにいつでも相談できます
	精神面でのサポート:	feelgoodというメンタルケアサービスがサポートしてくれます
	住居・生活面でのサポート:	SGSのStudent Houseに滞在すれば、webサイトからすぐに連絡することができます。実際に部屋の器具トラブルについてfalse reportを行うと、二、三日でスタッフが来てくれました。
	課外活動のサポート:	学部内にいくつかサークルがあり、交換留学生も参加できます。

## 2. 住居について

2-1	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。(気を付けること等)	6月初めに留学生を優先して寮のオファーメールが届きます。そこで自分が入居したい寮をアプライすることができます。日本人の多くはOlofsholjdかHelmutsgatanに入居します。
-----	--------------------------------------	--

## 3. 生活について

3-1	インターネット接続環境について	
	住居内のインターネット接続可否、プロバイダー、料金等について記入してください。	(接続可否)ルーターを購入すれば問題なく使用できました (料金)寮費に含まれていました
	大学内のインターネット接続可否(wi-fi)等について記入してください。	"eduroam"というネットワークに接続すれば接続できます
3-2	医療について 留学中に病院に通いましたか。医療費等について記入してください。また、健康管理や衛生面について特に注意すべき点について教えてください。	通っていません
3-3	銀行口座等について 留学先でお金を引き出す為にどんな準備・手続きをしましたか。(現地口座開設、キャッシュパスポート等)	クレジットによるキャッシングで現金を引き出せますが、レートはあまり良くないです。スウェーデンでは現金は必要ないので心配ないです。ちなみに銀行口座はPersonal Number(一年以上の居住によって得られる)が必要なので開設できませんでした。

## 4. 経費について(奨学金、留学費用)

4-1	奨学金を受給していた場合、奨学金名(財団名等):	JASSO海外留学支援制度
	支給額(円/月):	80000円/月
	その他(渡航費等の支給):	
4-2	留学期間を通して必要だった費用を記入してください。(概算で結構ですので、円価で記入してください。)	
	航空運賃:	200,000 円
	住居費:	(月額) 70,000 円 × (留学月数) 10ヵ月 = 700,000 円
	食費:	(月額) 40,000 円 × (留学月数) 10ヵ月 = 400,000 円
	保険料:	100,000 円
	その他(旅行、雑費)	700,000 円
	合計(留学期間全体の費用):	2,100,000 円

5. 異文化体験について		
5-1	留学先の文化・社会(習慣の違い等)について記入してください。	冬は夜が長いので、家の中で落ち着いた生活をしています。そのため電気を彩ったインテリアや、スイーツやコーヒーにこだわりがある人が多いです。逆に夏は全力で日光を浴びるために、川沿いで寝たりテラスで食を楽しみます。
	大学外の現地の人々と、どの程度コンタクトを持ちましたか。	友人の家族や教会の人達、Language Caféにいる人達とコンタクトを持ちました。また、Chalmers工科大学というヨーテボリにある別の大学の学生ともイベントなどで会うことができます。
	課外活動(ボランティア、インターンシップ、アルバイト等)はしましたか。	大学内のFood distribution(余った食べ物をスーパーなどから集め、無料で配布する活動)に参加しました。
	留学先の「町」についてコメントがあれば、記入してください。(安全性、外国人への態度等)	ヨーテボリは「非常に安全で便利」な街です。治安の心配はする必要はありません。また、街中をトラムで簡単に移動することができます。

6. 就職活動について		
6-1	留学期間中に就職活動をしましたか。就職活動をした場合、どんなことをしたか教えてください。	11月にポストンキャリアフォーラムに参加しました。そのための準備は前もって必要でした。

7. アドバイス、振り返り		
7-1	現地で参考となった留学先国の情報(出版物、ホームページ)を記入してください。	ヨーテボリのイベントチェック： <a href="https://www.goteborg.com">https://www.goteborg.com</a> 普段の生活： <a href="https://www.youtube.com/@hazuki7189">https://www.youtube.com/@hazuki7189</a>
7-2	現地では手に入らない物、日本から持参すると良いと思われるものがあれば、記入してください。	電子レンジで炊ける炊飯器、ウェットティッシュ
7-3	留学することによって得られたことについて記入してください。(語学力の向上、キャリアパスの明確化、異文化理解等)	・自らの意見を発するのための英語力がつきました。 ・自分の夢に向かう様々な国籍の人たちとの交流によって、「人と違うこと」に対する抵抗感がなくなりました。
	語学力について、差し支えの無い範囲で、留学前と帰国後の客観的な指標を教えてください。	留学前：( ) 点 → 帰国後：( ) 点
7-4	振り返ってみて、何が最大のトラブルでしたか。	周りの人間が一斉に風邪をひき出した時(急激な気温の降下が原因だと思うので冬は暖かくするようにしてください)
7-5	留学前、留学期間を通じて、神戸大学のあなたへのサポートは適切でしたか。神戸大学への要望があれば記入してください。	プログラムの申請手続きは全て行って下さった。一方で現地の生活に関しては自力で情報を集める必要がありました。
7-6	本留学プログラムを後輩に薦めますか。薦める場合・薦めない場合ともに、理由を記入してください。	考え方の幅が明らかに広がるため、チャンスがあるのであれば留学をすることは非常にお勧めします。ただ本プログラムでは就活の時期が被るため、前もって留学後についても考えておく必要があります。
7-7	留学全体を振り返って、以下の質問に教えてください。	(5段階評価、5が最も高い評価、1が最も低い評価)
	・留学先大学の授業の「質」(内容、レベル等)に満足しましたか	4
	・留学先大学の学生サービスに満足しましたか	5
	・留学先の住み心地(安全性等)に満足しましたか	5
	・住居の「質」(広さ、料金等)に満足しましたか	5
	・全体として留学に係る費用は安かったかと思ひ、満足しましたか	3
	・神戸大学の留学に係るサポートに満足しましたか	4
・留学全体の総合的な評価	5	

8. その他感想、後輩へのメッセージ等を自由に記載してください。(800字～)		
<p>(ヨーテボリへの留学を通して)</p> <p>留学前はスウェーデンに対して明確なイメージをあまり持っていなかった。スウェーデンや北欧に馴染みがある人も少ないのではないかと思います(友達に、行き先をフィンランドと間違えられることもありましたが...)。そもそも私は海外経験が小学校の頃に行ったオーストラリアの一回のみであったため、現地の人と馴染みながらうまくやっていけるのか、不安も少なからずありました。しかし、実際ヨーテボリでの生活は快適そのもので、日々特別感溢れるものでした。このように感じられた理由は、主にこの二つです。</p> <p>一つ目に、「ヨーテボリという街の過ごしやすさ」です。自然と都市部がうまく融合された街で、繁華街が栄える中心部もありながら、交通機関ですぐに湖や離島にもアクセスできます。また、私が住んでいた寮にはキッチンとシャワーがあり、徒歩3分圏内にトラムの駅、スーパーがあるため不自由なく生活できました。そのような環境下なので、勉強・娯楽の時間のメリハリをつけやすかったです。二つ目に、「躊躇わず様々な人達とのコミュニケーションを楽しんだこと」です。留学生や現地学生など関わった人達は皆とても優しい人柄であったため、初め少し戸惑いがあった自分にも親切に話しかけてくれました。おかげで簡単に現地の生活に溶け込むことができました。スウェーデン人は日本人に似て少しシャイな部分もありますが、こちらから声をかけると嬉しそうに会話してくれます。また、ヨーテボリ大学には、大学全体を取り仕切る学生団体(GIC)に加え、私たちが通うビジネススクールには独自の留学生団体(Intu)が存在します。Intuはwelcome weekのみならず、セメスター全体を通して定期的にイベントを開催してくれるため、留学生同士でも簡単に繋がることができます。私は自分の中で制限を設けず、多くのイベントに参加することで、想像以上に多くの友人と出会うことができました。</p> <p>留学をしなければ出会うことはなかった人達と開放的な環境で過ごせたこの1年間は、私の中では一生忘れることができない貴重な時間です。今後も、ここで多くの経験を得られたことに感謝しながら自己のキャリアを築いていきたいと思います。</p> <p>(後輩へのメッセージ)</p> <p>①何かに全力で打ち込んでみて下さい。留学生活の中で何かに挑戦すること、活動範囲を広げることが私にとっては生活を有意義にするきっかけになっていたと思います。それは多くの人と出会うチャンスであり、時には日常における一つの目標を作ることができると思います。私はパデルテニス(室内で行うテニス)や、聖書の勉強に取り組みました。また友達の中には飲食店やフィットネスでバイトをしていたり、ダンスに打ち込む人もいました。もちろん勉強に支障が出ない程度にする必要があります。</p> <p>②日々調べる習慣をつけてみましょう。様々な留学生とのコミュニケーションを通して、彼らの自国について本当に沢山のことを教えてくれます。会話の中でわからないことがあれば、その場でもしくは後で調べておくことが大事です。これは日本についても同じです。「I came from Japan!」と言うとほとんどの人が自分に興味を持ってくれます。それだけ北欧では日本人は歓迎されますし、想像以上に日本のことが好きです。そのため興味津々に「(私の国では〜だけど)日本ではどうなの?」とよく聞かれます。私は21年間日本に住み続けてきたにも関わらず、答えられないことがたくさんありました。そのため、次に聞かれる時のために日本についても勉強しておくことを心がけました。</p> <p>③「人生観を広げたい」「グローバルな人間になりたい」「就活のため」「異文化に触れたい」などの留学をすることの意味やメリットは、あまり深く考えすぎる必要はないと思います。現地ならではの体験をすることで、自信につながり、自分を見つめ直すきっかけになります。私も現地の人々と交流することで、周りの圧力に流されるのではなく、自分の身の丈にあった生活を心がけ、豊かな人生を追求したいと強く思うようになりました。</p> <p>最後に、報告書のみでは伝えきれないことが沢山あります。もしわからないことがあれば近くの先輩に聞くもよし、自分に連絡するも勿論よしです。これから留学される方はできるだけ準備を万全に渡航してほしいと思います。</p>		

9. 留学経験の共有について		
あなた自身の写真や大学キャンパス等の写真があれば、ぜひ報告書と共にGEMsにアップロードしてください!		
もしあなたと同じ大学(国)に留学する神戸大学の学生があなたと連絡を取りたい場合、あなたのメールアドレスを学生に伝えることに同意しますか?		はい
同意する場合、連絡可能なメールアドレス:		

## 1-4 近況報告書提出後に、履修した授業について記入してください。

No.	コース名	教授名	時間数／週	留学先での単位数	授業での使用言語	履修している学生数	予習、復習、テスト等の成績評価についてアドバイスも含めて教えてください
1	Corporate Sustainability	Jon Williamsson	3	15	英語	67	4回のグループワークと期末テストで評価されます。日々の授業を理解してグループワークに臨む必要があります。
2	Strategy and Marketing in a Global Context	Martin Henning	3	15	英語	158	グループで、授業を通して一つのレポートを完成させます。また、最後にHome Examが課されます。

## ・授業(カリキュラム等)について クラスのサイズ、成績評価、現地学生の取り組み等

授業については、三段階のレベルに分かれていて、1か月に1コースのペースで履修をします。レベルが高いほど授業数やグループワークが多くなりますが、その分学べる内容は非常に興味深いものでした。特にグループワークでは現地のヨーテボリ大学生と行うことも多いので、現地学生とのワークに参画できることはとても貴重な経験となります。他の学生は授業内容をしっかりと把握してワークを行うため、その中でプレゼンスを發揮するためには多くの勉強時間を要しました。また、授業の最後に課される試験やレポートも重要な成績評価点となりました。