

## 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。

- 皆さんの留学に関する状況を把握するための資料です。
- 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。
- 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:	留学生
留学期間:	2023/8/19-2024/6/2
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:	2024/7/14
本報告書記入日:	2024/6/13

## 1. 留学先大学について

1-1	受入許可書(Acceptance Letter)を貰えた日	5月 5日
	参加必須のオリエンテーション日	8月 19日
	学期:	① 8月 28日～ 10月 31日
		② 11月 1日～ 1月 14日
③ 1月 15日～ 3月 24日		
④ 3月 25日～ 6月 2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。	スウェーデンで二番目に大きい街にある大学でいろいろな学部がある。その中でも経営学部が入っているキャンパスは他のキャンパスとは雰囲気が変わり、ビジネススクールとして非常にフォーマルかつビジネスチェックな授業が展開される。サステナブルな大学としての評価も高く、環境に配慮した、または関心を向けることができる学生生活を送ることができる。
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:	academic writingやスウェーデンの語学の授業、language cafeを提供。
	勉学面でのサポート:	授業とは別に質疑応答の枠があり、質問のある学生は教授としっかり理解を深めることができる。
	精神面でのサポート:	language caféやスウェーデン特有の冬についてのレクチャーがある。
	住居・生活面でのサポート:	寮の斡旋もあり、探すのに困ることはなかった。
1-4	課外活動のサポート:	Intoという留学生向けの団体があり、イベントをたくさん開いてくれる。International dinnerやfikaなど。
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。	<a href="#">クリックで別シートへ</a>

## 2. 住居について

2-1	住居についてアドバイスを含まれ自由に記入してください。(気を付けること等)	OlofsholjdかHelmutsに入居する方が多いと思います。部屋が小さめor大きめ、キッチンが共用or部屋付きという違いです。どちらの寮を選択しても楽しいものになります。
-----	---------------------------------------	--

## 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。	インターネットは家賃に含まれているが、ルーターの購入が必要。
3-1	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。	ほぼ全てのエリアで接続可能。ヨーロッパの大学で共通されており、外国でも近くであれば自動的に接続された。
3-2	医療について	
3-2	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。	病院は通わなかったものの、日本から持ってきた薬は非常に役に立った。衛生面は日本と同程度、特に冬は寒いが室内は暖かいので寒暖差など。
3-3	銀行口座等について	
3-3	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)	スウェーデンはほぼ100%キャッシュレス。wiseというデビットカードを作り、日常や旅先で現金が必要になった際はそれを使い引き出した。

## 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
	支給額(円/月):	¥80,000/月
	その他(渡航費等の支給):	支度金として¥160,000
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:	300,000円
	住居費:	(月額) 84,000円 × (留学月数) 10ヵ月 = 840,000円
	食費:	(月額) 10,000円 × (留学月数) 10ヵ月 = 100,000円
	保険料:	100,000円
	その他:	アイスホッケー:¥70,000 旅行 ¥300,000
	合計(留学期間全体の費用):	2,000,000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。	アルコールは国営店のみでしか購入できないが、なぜか3.5%以下のアルコールはアルコールと見なさず、スーパーで購入可能。
	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。	アイスホッケーの試合、練習。地元アイスホッケーチームの応援。
	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。	なし
	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)	安全。移民の人も多く外国人だからといって浮くということはない。

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。	特にしていないが、業界研究、就活の基本事項について。

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。	留学報告書、youtube
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。	化粧水、梅ふりかけ、味噌煮込みうどん、抹茶のお菓子
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)	語学力の向上、度胸、異文化理解、グローバルな人脈。
	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。	旅先の夜、ホテルが勝手に変更になっていた。サハラ砂漠での200km/hバス送迎。
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。	報告書を通じて気になったことに関して連絡を取れたことで気になる悩みが解消した。大使館からの注意喚起のメールが二重になって届くため、見落としがちになった。
7-6	本留学プログラムを先輩に薦めますか。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。	薦めます。日本にいるうちに、他のプログラムにはない留学生と授業を受けるなどの練習ができるため。また学部間協定であったため授業の選択肢がたくさんあり、自分の興味がある分野に関して学ぶことができるから。
7-7	留学全体を振り返って、以下の質問に答えてください。	(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	4
	・全体として留学に係る費用は安かったと思い、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	5
・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～)

## 留学で学んだこと

## 言語能力の向上:

留学先での日本語が通じない言語環境に身を置くことで、語学力が飛躍的に向上したと実感することができた。スウェーデンでは英語普及率が9割を超えており、第二言語であるにも関わらず、授業のみならず日常生活において老若男女全てを問わず、ほとんどの場面においてコミュニケーションをとることができた。留学先の授業やアクティビティ、イベントに参加し、当初の自分と比較したところ、コミュニケーションがよりスムーズに行えるようになったと実感した。特に英語でのプレゼンテーションやアカデミックな文章の作成において、グループメンバーや担当教授からの評価やフィードバックを通じ、留学以前より高い評価を受けることができた。そしてヨーロッパ旅行で、日本で会った留学生の友達や現地で会った友達を訪ねた際に、語学力に関して驚いたと言ってもらえたことが日常の努力が実を結んでいたと感じる瞬間であり、自信に繋がった。またスウェーデン語の授業も履修したため、日常のちょっとした会話においては現地の言葉を媒体にしたコミュニケーションを行うことができた。例として自分の留学地であるスウェーデン、ヨーテボリにはFrölundaというアイスホッケーチームがあり、地元の人に混ざって応援席でチャントを歌う経験は自分がヨーテボリの一員であることを実感できた。その中でお互いにゴール、そして勝利の喜びを分かち合うことによる笑顔やジェスチャーを通じて、感情や意図を共有し、言語の垣根を超えた経験もすることができた。留学先で言語を学ぶ過程で、日本のコミュニケーション文化が他国と比較して保守的であることに気づき、留学先での多様なコミュニケーションスタイルを経験する中で、積極的な対話や自己表現の重要性を感じた。留学前の自分に比べて、オープンコミュニケーションができるようになり、すぐに打ち解けることや効果的なコミュニケーションができるようになったと感じた。日本での生活でも、この経験を活かしていきたいと思う。

## 柔軟性と適応力:

新しい環境や文化に適応し、柔軟に対応する能力を養うことができた。海外では予定していない出来事、予期せぬ変化や困難に対して、柔軟な対応が特に海外では求められることを体験し、成長の機会となった。留学を振り返ると1人での旅行体験は、自己成長の重要な一環であったと感じる。未知の環境に飛び込むことへの不安や、異なる言語や習慣、文化に対する緊張、現地での道に迷ったり、英語が通じなかったりという状況に打ち勝つ勇気や度胸は日本で生活しては身に付かなかったものであると感じた。ただ、未知の環境のストレスをも打ち消す原動力は冒険心や好奇心によるものであり、教科書の中の話だけで終わっていた世界の歴史が自分の目の前に広がる光景は歴史探究心を刺激し、過去の学び直しの機会になった。時には、現代との対比や照らし合わせを通じ、その国、地域、またはそれを取り囲む国々の歴史が現在にどのような影響を与えているのかを深く考えることができた。このような体験は、歴史の重要性や意義を身をもって理解し、過去から学び、未来への洞察力を深める機会にもなった。また好奇心に従って積極的に新しい場所や文化に自分自身を投入し、自分自身と対話し、考えを深め、自己信頼、自信を高めることに繋がった。そして旅先での新しい出会いや経験を通じて、自分の可能性や限界を広げることができた。しかし、そのような旅行では自己管理能力や決断力も問われ、自分で行動計画を立て、予期せぬ状況にも臨機応変に対応する必要がある。その過程で、自分の身につけてきた力や資源を最大限に活用し、困難に立ち向かい、乗り越えることが自身の成長につながった。

## 異文化理解:

留学を通じて、異なる文化や価値観を理解し、尊重することの重要性を改めて感じ、他者との異なる視点や文化を受け入れる姿勢が、豊かな人間関係を築く上で不可欠であることを実感した。異文化の中で過ごす日々で気づくことができたことは、国境を超えた先にある共通点や類似点であり、国境の境目が文化、言語の境目ではないということである。日本という島国で日本語を使って学生生活を送っていた自分は、文化圏としての類似性はあっても、国境は文化や言語を分け隔てるものであると潜在的に思っていた。しかし実際にさまざまな国、文化を経験していくにあたり、言語の類似性、文化や建築の共通点を見つけることができた。そのため国境は明確に決まっているが、特に国境付近に住む人々は必ずしも自国にルーツがある人とは限らず、混在し、共生しているということを学ぶことができた。国境は制度的に必要なものであるが、文化の境目は非常に曖昧であり、国境と必ずしも一致しないということがわかった。また異なる国や地域の歴史を理解することで、相手の視点や行動の背景をより深く理解することができ、これは異文化間の対話や協力において必要不可欠なスキルであると感じた。

そして多様な国籍や文化を持つ人々と交流する中で、外見や国籍に関わらず、個々の人の内面や価値を尊重することが重要であることを改めて学ぶことができた。留学先であるスウェーデンは移民政策に寛容的であり、いわゆる青い目、高い身長、白い肌、金髪がスウェーデン人であるというイメージは自分の固定観念であったことに気づいた。多くの移民の方々は、自分のルーツの国、そしてスウェーデンをリスペクトしており、ルーツの国の背景や文化を持ちながらも、スウェーデンの価値観や社会に溶け込んでいた。スウェーデン語を学び、地域の伝統や習慣を受け入れ、自らのアイデンティティを築いていた。彼らは、歴史や文化を尊重し、スウェーデンの一員としての誇りを持ち、社会に貢献している。社会も彼らのアイデンティティを受け入れ、共に歩んでいく姿勢を示しており、平等やwell-beingへの意識が高いスウェーデンならではの共生が見られた。

## 国際的なネットワークの構築:

留学先での交流や活動を通じて、国際的な人脈やネットワークを構築する機会を得た。人と人とのつながりを築くことで世界中に拠点ができ、将来のキャリアや学術活動において有益な関係を築くための貴重な経験を得た。初めて触れる異文化を体験することは驚きや戸惑いもあったが、友人と共通の関心事や趣味、価値観を共有することで、国境を超えた友情や信頼を築くことができた。言語の違いを乗り越え、お互いの文化や生活について語り合うことは、留学生活の中で最も貴重な経験のひとつであった。言葉や文化の違いを踏まえた上で、お互いを尊重し理解し合うことが、豊かな人間関係そして社会を築くための鍵であることを身を持って理解できた。これらの経験は、自分の人生において貴重な財産となり、将来グローバルリーダーとして異文化間の理解と協力に努める原動力となった。

## 最後に

留学先での経験を通じて、言語能力、柔軟性、異文化理解、そして国際的なネットワークの構築において大きく成長することができた。スウェーデンでの生活は、日本語が通じない環境に身を置くことで英語力を飛躍的に向上させ、日常会話程度のスウェーデン語も習得する機会であった。新しい環境に適応する過程では、未知の状況に対応する柔軟性を養い、特に1人での旅行は、自己成長の重要な一環となり、自己管理能力や決断力も向上した。異文化理解の面では、日本の保守的なコミュニケーション文化とは対照的に、積極的な対話や自己表現の重要性を実感するとともに、スウェーデンの多様性社会に触れることで、固定観念にとらわれず、多様性を尊重する重要性について考えることができた。留学を通して得ることができた国際的なネットワークにおいて、さまざまな国籍や文化を持つ友人と共通の関心事を共有し、国境を超えた友情や信頼を築くことができた。これらの経験は、将来のキャリアや学術活動において有益な関係を築くための貴重な財産となると考える。全体を通じて、留学は私にとって非常に貴重な経験となり、新しい環境での経験や挑戦を通じて、自己の強みや弱み、価値観などについて深く考え、また新たな文化や言語に触れ、自らの視野を広げ、成長に繋げることができた。この経験を基に、今後も異文化理解を深め、柔軟で開かれた姿勢を持ち続けるとともに、グローバルな社会の中で日本を引っ張る存在になりたい。

9. 留学経験の共有について		
9-1	あなたの報告書の一部を引用して、本学の印刷物やウェブサイトに掲載することに同意しますか？	はい
9-2	あなたの写真を本学の印刷物やホームページに掲載することに同意しますか？	はい
9-3	学部のウェブサイトに報告書を記載します。留学を検討している経営学部生があなたに連絡を取る事に同意しますか？	はい

ご協力ありがとうございました。本報告書は大変有益な資料になります。

## 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	Consumer Behavior	Ulrika Holmberg	4/w	7.5	English	50	テスト:グループ論文を8:2で評価。 テストでは参考文献を引用して書 く必要があり、形式やacademicな 文章など求められるレベルは高 い。
2	Marketing Trends	Benjamin Julien Hartmann, Christian Dam	3-4/w	7.5	English	50	個別の論文:グループ論文を8:2の 割合で評価。教科書はもちろん、 単元ごとの参考文献も目を睹す必 要あり。
3	Strategy and Marketing in a Global Context	Martin Henning, Sarah Franz, Eva Ossiansson, Ramsin Yakob	4/w	15	English	90	SKFの本社訪問レポート,グループ 論文、プレゼン、テストで評価。 テストは2日計8時間にわたって行 われるため体力や集中力が必要。
4							
5							

## ・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

ビジネスに関連する授業であるため、授業はTedのようなスタイルで開催される。教科書や参考文献に関しては事前に頭に入れてくことが前提になるため、予習が必須である。テストや論文に関して卒論レベルの厳しい基準であったためにとても苦労した学期であった。授業数も多く、多くの時間をキャンパスで過ごした。現地の学生でも難しい授業を通し、世界のレベルを体感できた。現地の学生の多くはビジネスカジュアルな服装で登校し、ビジネススクールとしての一面を大いに感じた。ほとんどの授業の期末試験では1日で終わるが留学の最後に履修した授業は2日にわたってあり、テスト開始と同時にエナジードリンクを開ける音が響いた。

