

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:	2025.8.21~2026.6.15
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:	2026.6.16
本報告書記入日:	2026.7.15

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 4日
	参加必須のオリエンテーション日	8月 26日
	学期:	① 9月 1日~ 1月 13日
		② 1月 19日~ 5月 22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。	ビジネス系の分野は人気があり、レベルが高いと聞きました
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、アカデミックライティングサポート等
	勉学面でのサポート:	授業ごとに質疑応答の時間あり
	精神面でのサポート:	特になし
	住居・生活面でのサポート:	寮の斡旋、修理対応等
	課外活動のサポート:	IntUやESNという団体が留学生向けに様々なイベントを運営してくれる
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。	クリックで別シートへ

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)	日本人留学生はほとんどOlof、Helmutsrogatanのどちらかに入居します。前者はシェアキッチン、後者は1人部屋です。どちらの寮も快適です。

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。	インターネット接続可、利用料は家賃に含まれています。ルーターは個人で調達が必要。
	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。	接続可
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。	病院には通っていません。近くに薬局もありましたが、常備薬系は基本的に日本から持ってきたものを使用しました。
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)	スウェーデンの銀行口座を開設することはできません(滞在期間が一年未満のため)。ほぼ100%キャッシュレスなので、WISEというデビットカードを利用していました。現金が必要な場合は、WISEのカードを街のATMに入れると引き出すことができます。

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):	神戸大学基金
	支給額(円/月):	70,000円
	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) 120,000円 × 10ヵ月 = 1,200,000円
	食費:	(月額) 40,000円 × 10ヵ月 = 400,000円
	保険料:	80,000円
	旅行:	1,000,000円
	その他:	1,200,00円
	合計(留学期間全体の費用):	3,000,000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。	全体的に暖かく、各々の違いを受け入れる幅広い価値観を持った文化だと感じました。
	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。	和食屋さんのシェフなど。
	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。	日本文化を広める団体を作り活動しました。
	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)	基本的に治安はよく、町中をトラムが走っているため、生活に困ることはありませんでした。様々な人種の人があるので、アジア人でも浮くことはありません。
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。	留学後半から就職活動を開始しました。夏ISや早期選考に向けた。面接等をオンラインで行いました。就活初期は比較的時間に融通が効くので、時差で苦労したことはありませんでした。
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。	Youtubeなど
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。	化粧水等自分の体に関わる系。食品などは、基本的になんでも手に入ります。
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、日本に対するリスペクト、生活力、旅行力、筋肉など
	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:(TOEFL) 76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。	特になし
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。	毎回、迅速で丁寧な対応をしていただきました。
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。	強く薦めます。どこに国に行ってもどんなことをしても、海外で10ヶ月間過ごすこと自体が、人生にとってまたとない財産です。新たな人、新たな景色だけでなく、新たな自分にも出会うことができる、貴重な機会になると思います。
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	4
	・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	4

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～)

帰国から1か月が経とうとしている今、改めて留学生生活を振り返ると、まるで長い夢を見ていたような、あっという間の10ヶ月間だったなと思います。英語力も足りず、一人暮らしの経験もない状態から始まった留学は、決して順調ではありませんでした。もちろん、楽しい瞬間もたくさんありました。国籍もバックグラウンドも全く違う友達と遊んだり、たくさんの国に旅行に行ったり、他にも留学中にしかできない様々なことを体験することができました。しかし一方で、授業についていけずグループワークで迷惑をかけたり、英語が聞き取れず適当に笑っていたら、そこ笑うとこじやないと怒られたり、上手い出来ないことの方が圧倒的に多い日々の中で、辞めたい瞬間もたくさんありました。しかし、今思うとそのどれもが自分の人生にとって糧となる、素晴らしい経験だったと思います。そして何より、そんな日々を乗り越えることができたのは、たくさんの「出会い」のおかげです。右も左も分からない留学生生活を支えてくれた友達との出会い、新たな人生観を与えてくれた街や景色との出会い、それらの日々を通して見つけた新しい自分との出会い。そうした出会いの中で、少しずつ人として成長することができたと感じています。100%満足のいく留学だったかと言われると、決してそうではありません。もっとこうすればよかったと思うこともあります。しかし、留学はゴールではなく通過点であり、そこで得た経験を踏まえ今後どう過ごすのが大事だと思うので、単なる良い思い出として終わらせるのではなく、教訓としてこれからの人生に活かしていきたいと思います。最後に、この留学は決して1人では実現しませんでした。KIBERが始まってから約2年半の間切磋琢磨してきた仲間、サポートしてくださった先生や教務の方々、そして応援し続けてくれた家族や友達の存在があったからこそ成し得たものだと思います。本当にありがとうございました。

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	Growth and welfare in a historical perspective	Anna Missiaia	105分×3コマ/週	7.5	English	60	セミナー数回とグループアサインメント、オンラインのプレゼンテーション。評価はそこまで厳しくない印象。
2	Macroeconomics	Joseph Vecci	105分×3コマ/週	6	English	80	テスト100%の授業。計算問題が多数出題されるが、レジュメを見て学習すれば対応可能。
3	Financial Economics	Henrik Petri	105分×3コマ/週	6	English	80	同様にテスト100%の授業。Microeconomicsの続きの授業なので、難易度は少し上がるが、頑張っ て勉強すれば十分に対応できます。
4	Introduction to Commercial Law	Abhinayan Basu Bal	105分×3コマ/週	3	English	80	2回のプレゼンテーションと期末試験。短期間の授業なので忙しいが、評価は優しめ。
5	Marketing	Ulrika Holmberg	105分×3コマ/週	6	English	80	3回のグループワークと期末試験。グループワークは比較的易しいが、試験は記述も含まれていおり難易度高め。
6	Management	Petra Adolfsson	105分×3コマ/週	6	English	80	グループでのアサインメントとプレゼンテーション、期末試験。アサインメントはアカデミックな内容が求められ、試験も全て記述なので全体的に難易度高め。
7							

・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

クラスはサイズは60～80名ほどの中規模のものでしたが、どれも出席は必須でないので、参加人数は日によってまちまちです。成績評価は全体的に易しめで、記述試験に関しても、しっかり勉強して妥当な内容が書けてさえいれば、多少表現が稚拙でも単位をくれる印象です。留学生も多い授業でしたが、特にスウェーデン人が授業中に積極的に発言、質問している印象でした。