

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:	ヨーテボリ大学
留学先での所属学部・研究科:	経済学部
留学先での在籍身分:	学生
留学期間:	2024年8月～2025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:	6月16日
本報告書記入日:	2025/7/27

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 11 日
	参加必須のオリエンテーション日	なし
	学期:	① 9 月 1 日～ 1 月 16 日
		② 1月 20 日～ 6月 8 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してください	経済系の学部が人気があると思います
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:	特になし
	勉学面でのサポート:	特になし
	精神面でのサポート:	メンタルに関する組織はあった気がします
	住居・生活面でのサポート:	オリエンテーションで冬の生活についての説明はあった。
1-4	課外活動のサポート:	留学生向けのイベントを開催してくれる団体がありました。
	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)	基本的にきれいで治安もいいのでどこに住んでも問題ないと思います。

3. 生活について		
3-1	インターネット接続環境について	日常ではスウェーデンのSIMを使っていた。
	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。	寮で無料のWi-Fiにつながることができた。
	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。	大学や美術館などどこでも同じWi-Fiに接続できた。
3-2	医療について	利用していないので不明
	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。	病院に行った友達は、相当症状がひどくないとみてもらうことができないと言っていた。
3-3	銀行口座等について	開設していない
	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)	日本の銀行口座から、海外用のキャッシュカードに送金していた

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):	8万円(途中から11万円)
	その他(渡航費等の支給):	13万円
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:	25 万円
	住居費:	(月額) 65000円 × (留学月数) 10ヵ月 = 65万 円
	食費:	(月額) 30000 円 × (留学月数) 10ヵ月 = 30万 円
	保険料:	10 万 円
	その他:	50 万 円
	合計(留学期間全体の費用):	180万 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。	とにかく男女平等に力を入れている気がする。トイレが一緒だったりなど
	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。	クラブなどで出会った人とはたまに飲みに行っていた。パイロットの人と仲良くなりたくさんご馳走してもらった。
	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。	日本人小学校のアシスタントとして、毎週ボランティアで行っていました。
	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)	とても安全。それでも現地の人は移民の影響で治安が悪くなったと言っていた。外国人に対してはとても寛容。

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。	就活と留学の両立は非効率だと感じ、途中で断念。

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。	Instagramで北欧留学大使というアカウントをフォローしていた。
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。	鳥ガラスープ、化粧品
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)	異文化理解、語学力、自信
	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。	会話を成り立たせるコミュニケーション能力の欠如
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。	毎月報告書でやり取りしており。心のよりどころとなっていました。ありがとうございます。
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。	留学前から準備をすることができ、非常に心強いプログラムなのでお勧めします。
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	5
	・留学先大学の学生サービスに満足しましたか	3
	・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	4
	・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～)	
留学を通して得られた経験としては何とかなるという自信かなと感じます。留学初期は右も左もわからず、言語も話せず、毎日いっぱいでしたが、一生懸命生きていればいつの間にか環境に慣れて、語学力も向上し、友達もできていました。英語が話せなくても好意が伝われば友達はできるし、周りの人も理解してくれます。とにかくアクションを起こし続けることが大切だなと実感しました。留学を成功させるうえで大切なのはコミュニケーション能力だと思います。留学当初から英語力以前にコミュニケーション能力に課題を感じており、コミュニケーションが得意な人と比べると英語力の伸びは遅いような気がします。それでもやるしかないのでは会話を続けると帰国後には友達に明るくなったといわれたので、改善の余地はあります。コミュニケーションに自信がない人は僕を参考に頑張ってください。人より苦手な分、とにかく数を打つしかありません。 また、留学中はかなり時間があるので何か新しいことを始めるといいと思います。僕はジムでの筋トレを始めました。英語力はなかなか伸びないのに対し、筋力の成長は著しいので、英語が伸びずに苦しんだ時期にも筋肉の成長が心の支えとなりました。 最後に、留学に行くか悩んでいる人は、ぜひ挑戦してほしいなと思います。留学中は毎日のように友達と遊び、勉強し、新たな発見をしたり、たまに挫折したりととても多くの経験ができます。この経験が自信につながり、人として深みが増して大きくなれるのではないかなと思います。留学で経験したこと、失敗したことさえも今思うとキラキラした経験だったと思うので、最終的に行って後悔することはないと思います。	

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	Microeconomics	Charles Nadeau	5	6	English	100人ほ ど	テスト100%で評価されます。 内容自体はそれほど難しくな いので、勉強していれば問題 ないです
2	Financial Economics	Henrik Petri	5	6	English	100人ほ ど	テストではほぼ決まる。落として いる人はかなり多かった。経営 学部で似た授業をとっていれ ばやりやすいと思います。
3	Introduction to Commercial Law	Abhinayan Basu Bal	3	3	English	50人程 度	グループワークにしっかり参加 すれば単位はあります。
4	Marketing	Ulrika Holmberg and Jonas Nilsson	4	6	English	100人程 度	落としている人は多かったが、 前もって勉強すれば問題なく 取れると思う。
5							
6							
7							
8							
9							
10							

・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