

交換留学(派遣)近況報告書



留学先での生活はいかがですか。本報告書は以下の目的のために使用されます。
 ① 皆さんの近況等を把握するための資料です。何か困ったこと等があれば、本報告書に限らず速やかに教務係までご連絡ください。
 ② 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。

本報告書は写真データと共に提出してください。(提出締切日12/7)

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：	Bachelor
留学期間：	2025.8~2026.6
神戸大学での所属学部/研究科：	経営学部
学年（出発時）：	3回生
本報告書記入日：	2025.11.28

1. 出発前について

1-1	交換留学以前に海外留学の経験はありますか。	いいえ
	「はい」の場合、留学先及び留学期間を記入ください。	
1-2	この留学プログラムを最初にどのように知りましたか。	以前に参加した先輩
	その他を選択した場合、記入してください。	
1-3	このプログラムに参加した動機を教えてください。	最もよく当てはまるものから順に4つまで選んで順位をつけてください。 (1 : 最も強い動機)
	学術的な目的（研究を深めるなど）	1
	語学力の向上	
	プログラムの時期がちょうど良い	
	プログラムの長さがちょうど良い	
	かかる費用がちょうど良い	4
	地理的な条件が良い	
	将来のキャリアのため（就職に役立つなど）	3
	家族のバックグラウンドと関係がある	
	異文化を体験したい	2
1-4	出発前にどのように情報を集めましたか。参考になる本やホームページがあれば記入してください。	・先輩に話を聞く ・スウェーデンで留学している人のYouTubeを見る
	VISAについて	
1-5	VISAの種類：	居住許可証
	申請先：	スウェーデン移民局
	必要日数：	3週間
	VISA取得にかかった費用：	無料
	VISA申請のために求められた書類：	パスポート、銀行残高証明、入学許可証、海外保険加入証明など
	その他、VISA申請の際のトラブルや、注意すべき点があれば記入してください。	日本人のスウェーデンへの居住にVISAは必要なく、スウェーデンの移民局が発行する居住許可証がVISAの代わりとなります。
	出発前に必要とされた予防接種の種類・回数・費用	なし
1-7	大学で加入するOSSMAと上乗せ海旅以外に加入した保険があれば教えてください。 また、現地で加入した保険があれば記入ください。	ヨーテボリ大学が自動的に登録する現地の学生保険
1-8	その他に必要だった手続き、方法、料金等	

2. 留学先到着後の手続きについて

2-1	到着時について	
	利用旅行会社（航空券の手配をした会社）：	JAL (Finnairとのコードシェア便)
	到着空港名：	ヨーテボリ・ランドヴェッテル空港
	空港到着時間：	AM7:40
	到着地からの移動手段：	公共交通機関（バス・鉄道）
	移動の所要時間・料金：	約2300円（空港バス約1800円＋トラム約500円）
	到着地からの移動で注意する点があれば記入ください。	
2-2	住居について	
	住居のタイプ：	大学寮
	その他を選択した場合、記入してください。	
	住居（寮、アパート）の名前：	Helmutstrgatan
	部屋の種類：	一人部屋
	その他を選択した場合、記入してください。	
	ルームメイト：	
	その他を選択した場合、記入してください。	
	住居の探し方：	大学の斡旋
	その他を選択した場合、記入してください。	
	大学までの通学時間・手段：	25分・トラム
	住居の周りの環境はどうですか。	トラムの駅や大きなスーパーマーケットが徒歩2分以内の距離にあり、日常生活を送る上で不都合はありません。
	毎日の食事はどうしていますか。	外食は高いため、基本的に家で自炊しています。部屋に自分用のキッチンがあり、また日本の調味料等もアジアンスーパーで手に入れることができます。ストレスなく自炊することができます。
	住居は渡航前に、または渡航後すぐに見つかりましたか。トラブルはありませんでしたか。	渡航前に大学から案内があり、それに従えば大きなトラブルなく見つけることができます。ただ、寮の選択は早い者勝ちで、人気の寮はすぐに埋まるので、その点は注意が必要です。
2-3	留学生向けオリエンテーションについて	
	留学生向けオリエンテーションの有無について：	有り
	参加義務について	必須
	参加費用：	無料
	有料の場合、金額：	・現地の生活について ・大学の授業やサービスについて
2-4	オリエンテーションの内容を記入してください。	
	その他、渡航してから必要な手続きについて	
	現地で滞在許可申請は必要ですか。必要な場合、申請方法、料金、取得に係る日数等を記入してください。	現地の移民局で在留カードを発行する必要があります。写真撮影や指紋登録などを行い、手続き後2週間ほどで受け取れます。
	その他、現地到着後にした手続き（健康診断、予防接種等）があれば、方法、料金等を記入してください。	

3. 語学力向上のためのコースについて

3-1	語学力向上のために、大学等のコースに参加しましたか。参加した場合、大学（語学学校）名、コース名、料金、期間等を記入してください。	いいえ

4. 大学の授業について

4-1	履修登録について	
	履修登録の時期：	出発前
	履修登録の方法：	オンライン
	その他を選択した場合、記入してください。	
	登録時に留学生として優先・配慮はありましたか。	無し
	優先・配慮があった場合、具体的に教えてください。	
	希望通りの授業が履修できましたか。	はい
	希望通りの授業が履修できなかった場合、その理由を教えてください。	
4-2	現在までに履修している授業について記入してください。	クリックで別シートへ
4-3	一週間のスケジュール(授業時間、課外活動等、毎日の生活)を記入してください。	クリックで別シートへ

5. 現在までの感想を自由に記入してください。 (800字~)

留学が始まってからもう3ヶ月以上経っていることにびっくりしています。自分にとって初めての留学、初めての一人暮らしで、当初不安で一杯でしたが、徐々に現地での生活にも慣れ、不自由なく日々を過ごすことができています。その一方で、決して楽しいことばかりではなく、しんどいことも多々経験しました。ここでは、3ヶ月が経過した現在自分が感じていることを正直に書きたいと思います。

まず、言語面について。英語は一朝一夕で上達するものではないなど日々痛感しています。留学前と比べると、日常会話のリスニングやスピーチ能力は多少伸びているんじやないかと思いますが、それでも他の人の会話について行くのが精一杯なことも多く、その分愛想笑いや適当な相槌のスキルは相当鍛えられています。また、大学の授業になると、他の学生は英語が当たり前に話せる前提でアカデミックな内容の議論をしますが、自分の場合はそもそも英語力が追いついておらず、土俵にすら立てていないと感じます。ヨーテボリには日本人の留学生がとても多く、決して英語まみれの生活ではないのが現状なので、自分から意識的に英語の勉強をするように心がけています。

次に、自分の価値観について。英語力に比べ、価値観や考え方はこの3ヶ月で大きく変化したように感じます。その中で1番の変化は、不思議なことに「日本」に対する感じ方です。今まで自分は漠然と外国に対して憧れを抱き、「日本より外国の方が優れている!」と根拠もなしに考えていました。しかし、いざ海外に出てみて、日本がどれだけ素晴らしい国かを実感しました。前提として、スウェーデンはとてもいい国です。留学先として後輩にも自信を持ってお勧めできます。また、スウェーデン以外にも5カ国旅行に行きましたが、そのどれもが素晴らしい場所でした。しかし、自分の中でどの国がベストかと聞かれると、それは日本です。あらゆるもの利便性や衛生環境、サービスの質など、今まで自分が当たり前に享受してきたものが、海外で生活して初めて、決して当たり前の事ではなかったのだと実感しました。海外の人から、(いい意味で)「日本はクレイジーだ」とよく言われますが、当たり前の水準の高さはまさにその通りだなと思います。また、海外には日本が好きな人が本当にたくさんいます。その人達と話すことによっても、今まで意識していなかった日本お魅力にたくさん気付かれます。留学に行くことによってより、かえって日本を好きになるとは予想していなかったので自分でも驚きですが、新たにいい発見ができたと思っています。

まだまだ留学は前半戦で、この先もたくさんのこと経験し、感じると思います。酸いも甘いも乗り越えて、充実した日々にしていけたらなと思います。

6. 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、ぜひ報告書と共に提出してください！

6-1	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
6-2	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

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。
残りの留学生活が楽しく実り多いものであることを神戸大学教職員一同、祈念しています。

4-2 現在までに履修している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		105分×4~5コマ/週	7.5	English	60	現地学生が卒論直前に取る、レベルの高い授業。アカデミックライティングなど高度な英語力が求められる。毎週グループ課題、レポート、プレゼンなどがあり、そのための予習にも膨大なリーディングが課されるため大変。試験は4時間の記述。
2	Marketing trends		105分×3コマ/週	7.5	English	60	現地学生が卒論直前に取る、レベルの高い授業。毎週グループ課題が課されるが、提出形式は自由で評価は甘めな印象。試験は4時間の記述。
3	The Swedish Model in the Labour Market		105分×2~3コマ/週	7.5	English	60	レポート形式のグループ課題が一つとグループプレゼンが一つ。試験はHome Examなので資料を参照しながら受験可能。
4							
5							
6							

・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

ほぼ全ての授業にグループワークがある。どの授業も出席は必須ではなく、グループワークの成果と試験で評価される。それ故に出席率はそこまで高くなく、取り組み方も人によって様々。授業は105分だから、間に15分休憩が入ることが多い。

4-3 一週間のスケジュール 授業時間、課外活動等、毎日の生活を記入してください。

	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00	自習	自習	自習	自習	自習		
10:00							
11:00	ジム	ジム	ジム	ジム	ジム		
12:00							
13:00							
14:00	授業	自習	授業	自習	授業		
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							