

【④リンネ大学（スウェーデン）】留学体験報告書（1）

留学時の 本学の所属・学年・性別	初等教育教員養成課程 2年 女性
留学期間	2018年8月30日～2019年6月10日 (出発：2018年8月27日 帰国：2019年7月25日)
留学の目的・動機	異文化理解・英語力向上、将来のキャリアの選択肢、視野を広げるため。
留学の準備を始めた時期	2017年6月頃
情報収集方法	留学にいった先輩から話を聞く、ネットでの情報収集
ビザ取得に要した時間	2ヶ月かからなかったくらい。私の場合は意外とすんなり取得できた記憶があります。（個人差がかなりあるみたい）
ビザ申請時の注意点	時間に余裕をもって申請すること
奨学金受給の有無及び 奨学金名（金額）	奨学金受給 有 奨学金名：馬場財団国際理解教育人材養成奨学金（月額10万円、準備金25万円）
求められた語学力 及び具体的な準備内容	TOFLEのスコア
授業クラスの状況 (人数、内容等)	1stセメスターは留学生用の授業を選択。人数は30人以下。少ないときは8人程だった。 2stセメスターは正規生に開講されているプログラムを一式とったので、35人くらいだった。
履修科目について	秋学期 Pre-school and compulsory school in Sweden (7.5) Swedish culture, leisure and sports (7.5) Using a reflective approach - School based training (7.5) Terrorism - a Multidisciplinary Approach (7.5) Peace and Development II (30) Beginner's' Swedish, part 1 and 2 (15) ※（ ）内は単位数

<p>受講を勧める科目</p>	<p>Using a reflective approach (理由: 1ヶ月間、スウェーデンの学校で実習をさせてもらったのがとても良かったから。そこで、スウェーデンの教育制度を長期間、間近にみる事ができた)</p> <p>Peace and Development (理由: がつつり勉強したい人にお勧め! このプログラムをとって、政治、教育、国際関係への関心はかなり高まりました)</p>
<p>学年歴 (学期・試験・休暇等)</p>	<p>休暇があるたびに旅行に行っていました。秋学期は、留学生用のクラスをとって、友達とたくさん旅行に行きました。春学期は、ほとんどの時間を勉強に使った感じです。それでも、イースターの祝日、土日の空いた時間で旅行に行ったりもしました。</p> <p>試験は、学期中に大きく4回あります(1ヶ月半に1回あるという感じです)。試験は、home examのものもあれば、discussionやプレゼンテーションでの評価もありました。</p>
<p>留学先までの交通手段</p>	<p>福岡空港→スワンナプーム空港(バンコク、タイ)→コペンハーゲン空港(ストックホルム空港より、コペンハーゲンからの方が近い!)それから、電車で大学まで向かいます。チケットはインターネットで購入した方が便利です。</p>
<p>履修に関する留学先大学のサポート(チューター等)</p>	<p>ドイツ人のチューターがついてくれました</p>
<p>学習環境</p>	<p>個人学習の時間が大事とされるため、授業外の宿題や文献はおおくありました。(取る授業次第)授業では、ディスカッションが多くあり、毎回緊張しながらも、自分自身を高められる、そんな環境で勉強できたと思います。休憩時間には、外の芝生に座ってコーヒーを片手に話したり、オンとオフの切り替えが上手だなと何度も関心させられました。</p>
<p>居住環境</p>	<p>共同キッチン、リビングルーム、そして自分の部屋(シャワー、トイレ付き)が割り当てられましたが、とても綺麗で広くとても住みやすかったです。多国から集まった留学生、現地の学生とご飯を食べながら色々なトピックについて語る時間は本当に貴重でした。</p>
<p>留学する際に持参した方がよいもの</p>	<p>変換プラグ(Cタイプ)、薬(胃腸薬、バファリン持って行きました)</p>

物価（食費、住居費等 日本の物価と比較して）	住居（4万円/月）食費プラス生活費（3万以内）くらいだった
留学にかかる費用 （渡航費、生活費を含む）	<p>総額 約150万円 *旅行に行った費用も含めています</p> <p>（内訳）</p> <p>生活費 約70万円 寮費 約50万円 渡航費 約20万円 海外旅行保険料 約10万円 など</p>
治安状況	スウェーデンは比較的いいと思う。ただ、一度寮で泥棒の侵入はあったので、油断はしないほうがいいと思います。
その他注意すべき事項	私はタイの空港で財布を落とし、空港で一銭もなくなるという経験をしたので、財布は二、三個に分けておくことをおすすめします。クレジットカードと、現金を引き出せるカードを持っていると便利だと思います。私は、クレジットカードと、キャッシュ、パスポートのカードを持って行きました。支払いは、ほとんどクレジットです。
留 学・語学研修等体験レポート（自由記述）	
<p>①留学によって身についた能力</p> <p>留学に行ってもその後の大学生生活、社会を見る視点、関心が大きく変わりました。</p> <p>具体的には</p> <p>1、教育の分野はもちろん、リンネ大学（総合大学）だからこそ学べる政治、国際関係、持続可能な発展の授業を取って、教員養成科目外の、より専門的な知識が身につけられたこと。</p> <p>2、寮が留学生用の寮であるため、日頃から色々な国から来た人と交流したり、ご飯を食べたりする機会が多くあり、気軽にお互いの考えや価値観を共有したり、色々なトピックについて話し合うことができたこと。寮や学校生活の中でできた友達と一緒に旅行に行ったり、離れるときは号泣したり、今でも連絡を取り合うほど、国を超えた交流、つながりができたことは人生の宝物だと思います。</p> <p>3、福祉国家であるスウェーデンは、移民が多く住むため多文化が混じり合う国のシステム、環境に良い街作りなど、住んでいるだけで良さを感じたり、日本との違いに気づけたりしたこと。今でも、スウェーデンでのマイノリティの人権を大切にしたい視点は、日本に帰ってから教育をまた違った角度から見ることに繋がった。環境への配慮、政治参加の高さ、ジェンダー平等の意識の高さ、多様性需要の社会、福祉制度など、スウェーデンの社会制度や普段の生活から見えてくる、広い目で社</p>	

会を見る視点を得ることができました。一度海外に出て生活できたからこそ、自分の当たり前が当たり前ではないことを強く実感でき、その事実、良さ、問題点について考えるきっかけを得ることができました。

4、自分で自分の生活を切り開く能力が得られたこと。（大げさかもしれないけど）一人で国境を越えたり、夜行バスを逃して、一人で駅で夜を越すことになったり（真似しないでください）、日々限られた時間をどう過ごすかを考えながら生活していたように思います。勉強も旅行も人と話すことも英語を使うから「何でも勉強だ!!!」という姿勢でいました。

留学開始直後は人にも言えない英語力でしたが、留学後には伸びていて本当に嬉しかったです。英語を学ぶ良さは、人と話すことはもちろん、英語のポッドキャストや本、文献、色んな世界の情報を理解し、世界からの視点を得るためにとても重要だと思います。

②留学のどういう部分が教員になる上で役に立ったか

教員になる上で、役に立つだろうと思うことは上に挙げた全ての経験、そこから得られた視点、広がった関心を元に今も活動の幅を広げ、自分を高めることに繋がられていることです。

留学をして得られることも大事ですが、それ以上に、その経験をどう活かすかが本当に大事だと思います。教員になったときに、「留学を通して得た経験・つながりを元に自分自身の知識、考えをより高めていけること」、「子どもを前にしたときに自分の経験はもちろん、そこで得た視野の広さを元に質の高い情報を伝えられること」が強みだと思います。何よりも、留学を経験だけで終わらせず、そこから考えることをやめない、更に自分を磨いていくことが大事だととても感じています。留学後にどうこの経験を次に活かすか、自分の進路についてとても悩みましたが、留学をしたからこそ広がった意識や興味の範囲を追求していったことが今とても役に立っていると実感しています。

最後に、

私は、今こうして学体験報告書を書いています。入学したての時は留学なんて、夢のまた夢のような気がしていました。留学申請の際も英語力に自信があったわけでは決してありません。大学生活本当に『やらないよりやって後悔』その一心で挑戦し続けてきました。失敗したこともあります。是非チャレンジしてみたいです!!!留学でも海外研修でも、本当に将来の糧になること間違いなしだと思います。その中でリンネ大学への留学は本当におすすめします。費用面で難しいと思っている人も、奨学金でほとんどカバーできるケースもあるので、是非相談してみてください。

コロナ禍での留学停止・中止を目の当たりにし、留学できたこと自体本当に恵まれ

ていたと感じています。幸いにも奨学金をいただき、福岡教育大学の協定留学制度、連携推進課、家族、大学の先生、友人、のサポートのおかげで留学をさせていただいたことには本当に感謝でいっぱいです。

リンネ大学への留学が途切れることなく続いていくことを願っています！

【④リンネ大学（スウェーデン）】留学体験報告書（2）

留学時の 本学の所属・学年・性別	初等教育教員養成課程 2年 女性
留学期間	2019年8月27日～2020年3月20日
留学の目的・動機	長年の夢である教員を目指す上で、豊かな人間性や多様性についての理解を深めたいと思った為。また英語力の向上はもちろん、スウェーデンの小学校における英語教育の在り方についても興味があったから。
留学の準備を始めた時期	1年次の夏
情報収集方法	インターネット、先輩から話を聞く
ビザ取得に要した時間	1ヶ月程
ビザ申請時の注意点	先輩に聞いたり、連携推進課に行って過去の資料を見せてもらったりすると良いかもしれない。期限厳守は徹底する。
奨学金受給の有無及び 奨学金名（金額）	奨学金受給 有 奨学金名：日本学生支援機構（月額8万円、返済不要）
求められた語学力 及び具体的な準備内容	TOEFLのスコア
授業クラスの状況 （人数、内容等）	授業にもよるが、10～20人程度のものから50人以上のものまで様々
履修科目について	秋学期 4科目（内全科目単位修得） ・Beginner's Swedish ・Pre-school and Compulsory School in Sweden and Abroad ・Using a Reflective approach – School-based Training ・Challenges to sustainable and democratic governance 春学期 1科目（予定外帰国の為受講を中断） ・English for primary school teachers
受講を勧める科目	・English for primary school teachers（理由：半年間に渡ってスウェーデン人の正規の学生と共に受講する授業である。大変なことも多いが実際のスウェーデンの小学校での授業や授業内で活用することのできる知識を多く得ることができる。）

学年歴 (学期・試験・休暇等)	2学期制、各授業終了後試験またはレポート提出有り、クリスマス・正月休暇有り
留学先までの交通手段	行きは福岡ー中国ーデンマーク・コペンハーゲンの飛行機、及びコペンハーゲンからスウェーデン・Växjö(住んでいた街)までは電車。 帰りはスウェーデン・Växjöからストックホルムまでは電車、ストックホルムードバイー成田の飛行機、成田から福岡までは新幹線。 ※本来は往復チケットで帰りも行きと同じ経路の便を購入していたが、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で急遽帰国することになった為直前に手配した。
履修に関する留学先大学のサポート (チューター等)	バディ制度 (申請制)、フレンドファミリー制度 (登録すると地元のスウェーデン人との交流の機会を設けることができる)、学内にはinternational officeがある。
学習環境	・学校全体 教室やトイレなど綺麗で設備も充実している。 自習や談笑のための机やソファ、コンセントも多く設備されている。 ・図書館 3階建でグループワークのための部屋や私語禁止の自習室、コンピューターなど多くの設備が整っている。飲食可能で、カフェも隣接している。
居住環境	寮 Vallgatan12Aという名前のキャンパス外の寮に住んでいた。キャンパスまでは自転車で15～20分程度、バスで20～30分程度の距離である。部屋は8畳ほど、勉強机、椅子、チェスト、テーブル、本棚、ベッド、独立洗面台、シャワーが設備されている。シーツ、布団、枕カバー、洗剤などは持参するか現地で購入する必要がある。ランドリー、キッチン、リビングはフロア毎に共有である。1フロア12人ほどが住んでおり、4階から8階までである。キャンパス内にも寮が2つあり、それぞれ様式が多少異なる。どの寮になるかは選ぶことはできない。
留学する際に持参した方がよいもの	日本食は、基本的には現地のスーパーに売っているが物価は高いので必要であれば調味料などを持参すると良いかもしれない。
物価 (食費、住居費等日本の物価と比較して)	個人的には特に日本と大きく変わらないと感じた。もちろん物によっては日本より高いものも安いものもある。

留学にかかる費用 (渡航費、生活費を含む)	総額 約80~100万円 <内訳> 生活費 約2~5万円 (月額/食費、通信費、雑費など) 寮費 約50万円 渡航費 約15万円 (往復) 海外旅行保険料 約13万円 など
治安状況	ヨーロッパの中では比較的良いほうだが、日本とは違い海外にいることを心に留めて行動する必要がある。 夜道の一人歩きや、貴重品などの管理を含めてスリにも常に警戒すること。
その他注意すべき事項	寮費の入金方法や授業登録の方法など複雑な部分も多々あるので先輩に聞く、資料を集めるなどして、できるだけ情報収集に努めたり、同じ時期に行く人が居るならば情報共有したりすることをおすすめする。
留 学・語学研修等体験レポート (自由記述)	
<p>私が留学をしたいと思ったのは、もちろん英語を学ぶことが好きだったこと、もっと英語力を向上させたいと思ったことにも起因するが、留学をすることで自分に自信がつくのではないかと考えていたからである。長年教員になるという夢は持っているものの、自分という人間に対する自信、いわゆる自己肯定感が低いネガティブな性格を変えたいと思っていた。消極的な性格の私にとって、留学を経験している先輩方の姿はきらきらしていて、とても魅力的だった。経済面や語学力も含めて、自分には無理だと決めつけるのを辞めた。応援してくれる人や支援制度は必ず存在する。何か目標を持って物事に取り組むこと、それが自分にとっては留学であっただけで、留学をすることが全てだと言っている訳ではない。そうではあるがやはり、自分が生まれ育った国を出て生活することで期待していた以上のものを得られるし、少しでも興味があるのならばぜひ自分の手でチャンスを掴む人が増えて欲しいと思っている。</p> <p>留学を通して英語を使う力が身についただけでなく、日本や自分自身を客観的に見る力が身についたと感じる。生活していく上で、英語をつかわなければならない状況に置かれることで必然的に話す力、聞き取る力が向上した。また自分自身の無知さを感じると同時に、これから教員になる前までに、また教員になってからの目標や可能性を感じることができたと思う。さらに「何か新しいことに挑戦すること」、「目標を自分で決めてそれを達成するまで努力すること」ができたのは、これからの人生を生きていく上での大きな自信、糧になったと感じる。教員になる上でも、英語力の向上と多様な感性・知識の習得は大きな武器になると感じる。グローバル化がさらに進んでいくことが予想される今の時代に生きている私たちにとって</p>	

、英語はこれからますます必要な存在となってくる。

小学校教員を目指しているが、学校生活において英語を話す機会は多くあると思うし、自分の英語に対する不安をある程度取り除くことができたのは、より豊かな教育活動につながるのではないかと思う。また寮に住んでいたことや大学の授業を通して多くの国の、多くの人と関わる機会があった。

特に寮生活は私に多様性について考えさせるきっかけを多く与えた。私のいたフロアでは、アメリカ人、ロシア人、韓国人、インド人、南アフリカ人、様々な国の人と共に生活した。英語を第一言語として生活する人に囲まれ、また年齢も自分より10歳以上離れている人もいることで、日本で生活していると決して経験することができないような日常生活を送ることができた。はじめは英語に苦戦し、慣れない海外生活に疲弊し、大変なこともあったがスウェーデンで生活した7ヶ月間は私のこれまでの人生の中で間違いなく夢のような宝物である。

新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、帰国予定だった6月から3ヶ月早い、3月末に帰国した。このことさえも日々の生活がいかに貴重で、幸せに溢れているものであったのかを私に教えてくれる貴重な経験であったと感じている。コロナウイルスの混乱にも負けない、世界中に自分と同じように目標に向かって日々を生きている仲間ができたことだけでも、留学できたことを幸せだと感じる。この留学体験報告書を読んでもらっている方が少しでも前向きに、挑戦しようとする気持ちを大切にしようと思ってくだされれば幸いである。