

Linköping Universitet  
スウェーデン・リンショーピン大学  
留学報告書

精密工学専攻修士 2 年  
福島稜

## 1 はじめに

2017 年 8 月～2018 年 6 月の 11 ヶ月間、北欧はスウェーデン・リンショーピン大学にて交換留学を行なった。私が通ったリンショーピン大学では全学生のうち、約 3 割が交換留学生（主にヨーロッパから）で占められており、英語での授業も充実していた。私は、このスウェーデンにおいて約 11 ヶ月間、研究活動・授業履修を行なった。

私がリンショーピン大学を選んだ理由は、私の研究分野である「製品サービスシステム(Product Service System: PSS)」において、著名な先生が在籍しており、かつ私の指導教員から紹介をして頂き、現地の先生の元で研究を行うことが可能だったためである。留学をする動機や、国・大学を選ぶ基準は様々にあり、どのような選択を



Fig.1 大学と寮の間にある森

しても留学を通じて新たに得るものはあるように思う。その中で私は、修士課程という自分の専門性を確立し始める時期において、「留学によってさらに専門性を伸ばす」という点を留学の軸とした。このことにより、ユニークな経験が出来たように思うし、結果として「国際的な環境で視野を広げる」や「語学力の向上」等、一般に留学で得られると言われるものの獲得は、普通以上に促進されたと思っている。

留学に行く学生の多くは、何らかの問題意識や夢に基づいて留学を計画すると思う。その際に私がしておいて良かったことは、自分は何をしたくて、そのためには現地で成すべきことを予め明確化したことである。なぜなら、非日常な環境での生活で得るものが溢れていると思われている留學生活は、慣れとともに非日常からただの日常へと変化し、気付いた頃には漫然と時間が過ぎがちだからである。私は 11 ヶ月間の留學で漫然と過ごしてしまった時期もあったが、目標とそのための手段を明確化してい

たため、途中で生活を立て直すこともでき、ある程度はメリハリのある生活ができようと思う。以下では、時系列に沿って具体的に何を行なったかを書いてく。

## 2 留学前

### 2.1 留学の計画

上記の通り、留学では授業履修と平行して研究活動を行うことにした。そのためには、現地で指導を仰ぐ先生を探さなければならないため、留学開始の1年前から東大の指導教員の先生に相談をしておき、知り合いの先生がいる大学を教えて頂くと同時に現地の先生の紹介もして頂いた。渡航前に1度東大の指導教員も交えてスカイプでミーティングを行い、現地での研究について話し合いができたので、現地でもスムーズに研究を開始することができた。また、卒業時期に関しては、修士1年の8月からの約一年の留学であり、単位や修士論文の兼ね合いや、焦る必要性を感じなかったという理由から、半年か1年の卒業延長を予想していた。

### 2.2 奨学金

トビタテ奨学金を取得した。渡航費と月16万円が支給されるため、生活費はもちろん、海外でしかできないこと（旅行など）にも活用できる。

トビタテの選考では、具体的な留学の目的や行動を明確化できているか、留学の（国・自分にとっての）意義目的を分かりやすく伝えることができるかが見られている。選考対策だけでも、留学計画を詳細化することが出来た。実際に採用された人を見ても、口が上手かったり、明るく社交的な人が多いため、留学内容の凄さよりも見せ方や説得力が大事だと思われる。理系院生にとっては日々の研究発表と要領は同じなので、あとは素人でもわかる説明と、印象を良くすることを意識すれば良い。

### 2.3 ビザ・保険

スウェーデンの residence permit の取得には、十分な貯金額の証明や海外保険への加入が求められる。近年、移民増加により許可が降りるまでには時間がかかると噂されていたため早めに申請を行った。私の場合は2017年5月初旬にwebで提出をし、6月下旬ごろに在日スウェーデン大使館から許可の手紙が届いた。

トビタテ奨学金で加入を求められる付帯海学保険は留学出発の2ヶ月前からしか申し込むことができない。そのため、ビザ申請に保険加入が必要で、かつ許可に時間がかかる場合には、他の保険に一旦加入し、その後さらに付帯海学にも加入しなければならないため、保険が2重にならざるを得なくな

る。私はリスクをとりたくなかったため、ビザ申請を早めに行うために他の保険にも加入した。

## 2.4 語学

大学3年の時に夏休みを使ってスタンフォード大学のサマープログラムに参加するなど、実際に英語を話す機会を作るようにしていた。

TOEFLに関しては、東大側の規定で79点以上取る必要がある。対策をするだけで点数が大いなる変わるので、自分の実力をみて判断すると良い。

なお、対策はしておくに越したことはないと思う。

## 3 留学生活

### 3.1 日常生活

#### 3.1.1 寮生活

今まで実家暮らしだったため不安だったが、主に料理などの面で生活力の向上が見られた。

住居に関しては、事前のアンケートで、ダブルルームに暮らし、かつルームメイトは日本人以外を希望したため、現地ではカナダ人の学生と一つの部屋（専用のキッチン・バス・トイレ込み）を共有した。多くの日本人は、ストレスの心配から日本人のルームメイトを希望したり、1人部屋を希望していた。個々の価値観によるが、私はストレスが溜まったとしても私生活レベルから異なるバックグラウンドを持った人と共同生活をする事は、価値のあることであり、溜まるであろうストレスは将来の自分にとっては笑い飛ばせる程度のものであると考えた。結果的にこの決断は、留学生活を有意義にする上で最も重要な決断であったと思う。家にいるときも常に英語を話し、異なる文化・性格を考慮する努力を続ける共同生活は、大変でありながらも自分の価値形成や語学スキル向上において大きな影響を与えた。



Fig.2 寮の様子（左：キッチン 右：リビング兼寝室）

### 3.1.2 物価・買い物など

スウェーデンの物価は日本に比べるととても高いため、外食は避けて自炊をするようにした。日本の食材はスーパーに売っているものは醤油とインスタントラーメン程度である。必要な場合はアジア系のスーパーに行く必要があるが、日本人が経営しているところでないともあまり品揃えは良くない。

また、スウェーデンはクレジットカードが主な支払い方法であるため、現金を使用する場面は少ない。場所によっては現金を受け付けていない店もあるため、常にクレジットカードを使用すると考えていた方がよい。私は日本で国際的に使うことができるデビットカードを作り、それを主に使った。

## 3.2 研究活動

研究活動が私の留学の主目的であり、専門性を深め、スウェーデンでしか出来ないような経験をしたと考えていた。現地では3つの研究プロジェクトを行なった。そのうち2つは東大の指導教員と現地の先生の共同テーマであり、両方とも留学の成果として論文化をそれぞれ行い、国際ジャーナルに提出する。またもう1つのプロジェクトは現地の指導教員がスウェーデンの企業と共同研究をおこなっているもので、その一部を担当するという形で参画した。

現地企業との共同研究のプロジェクトでは、ギリシャ出身の PhD に主に指導して頂きながら、共同先の企業に勤めるスウェーデン人やインド出身の修士の学生と共に進めた。どのプロジェクトや授業でも言えることだったが、語学以前の問題として、自分の意見をクリティカルに主張することが海外の人（アジア圏以外）は圧倒的にうまいと感じた。そのため、議論の中で自分の果たす役割と発揮する価値は何かを常に考え、英語で発言しなければならなかった。素のままでは到底太刀打ちできなかったため、ミーティングの前には事前準備はしっかり行うなど、苦しみはしたがその分得られるものは多かった。この共同研究での経験は研究環境もテーマも、日本ではなかなかできないものであったため、非常に価値あるものだったと思う。

## 3.3 授業履修

東大の授業ではあまり見られないが、リンショーピン大学では授業履修の際の prerequisite といって、履修しておくべき授業、またはそれに相当する知識が設定されている。留学生は、自分の大学においてこの prerequisite に相当する授業を履修した証明ができなければならず、もしできない場合は履修許可

が下りない。学部生で留学する場合は、この点が授業履修の際にネックとなる可能性がある。

ヨーロッパの大学（欧米の大学？）の授業のシステムは、1つのクラスが週に1-2回行われる日本の授業システムとは異なり、1つのクラスが週に3-5回行われることが多い。そのため1セメスター（3ヶ月間）のうちに履修できる授業は多くとも3個が限度であった。また、授業といっても、一方通行のレクチャー型の授業は週に2回程度で残りは学生がグループを組んで、レクチャーで学んだ内容を生かして課題を共同で行うという形であった。授業の難易度は語学に問題がなければ問題ない。予習前提の授業で、事前に論文を読んできていることが前提に授業が行われる。

同じ授業に日本人はいるはずもないので、必然的にヨーロッパの学生とグループを組むことになった。このグループの学生たちと仲良くなるかと思っていたが、授業でのグループはドライな関係が多かった。一方でグループワークの休憩時間に互いの国について話したりすることもできるので楽しい思い出でもある。また、授業中（レクチャー中）に寝ている学生が一人もいないことは、日本の大学に慣れている自分としては驚きであった。聞いてみると、授業中に寝ることは恥ずかしいことで、寝るくらいであれば授業に行かないことが普通のようなのである。留学する学生は、日本の授業と同じ調子で仮眠を取ってしまうと恥をかくので気をつけると良いと思う。

### 3.4 課外活動

休み期間はヨーロッパの周遊にあてた。ヨーロッパは格安航空が発達しているため（ストックホルム⇄グダニスク・ポーランドが最安で往復900円）、気軽に旅行ができる。また、長距離バスも格安で展開しているため、移動費は総じて日本と比べると安い。10カ国程度は回る事ができた。



Fig.3 ベネチアで撮った写真

交友関係に関しては、留学をする多くの日本人が感じることはあると思うが、日本に興味を持っている海外の人々と仲良くなりやすいと感じた。中には日本語学科に所属していて日本語を話せる人もいる。また、ヨーロッパの学生は寮でパーティーを頻繁に開くため、そこに参加し交友関係を広げることができた。私の場合は、カナダ人のルームメイトがパーティー付きであったため、気がつけば自分の部屋でパーティーが行われたり、パーティーに連れて行かれたりしたため、そこで交友関係を広げた。

### 3.5 就職活動

ヨーロッパ留学中に就職活動をする有効な方法としては、11月のボストンキャリアフォーラムと4月のロンドンキャリアフォーラムがある。会社によって入社時期に決まりがあるので、各自の事情に応じて判断すると良い。私は19年4月のロンドンキャリアフォーラムに参加した。結果的に数社からオファーをいただくことができた。少ない準備でかつ短期間に就職活動を有利に進めることができるため、学部3、4年か修士の学生は、うまく活用すると良いと思う。

## 4 留学後

留学関連の動きとしては、トビタテ奨学金の事後研修が9月に行われるのみである。

## 5 おわりに

留学をした人は、ほぼ全員留学して良かったと言います。留学前はこの現象を不思議に思っていました。留学を終えてみて納得感があります。留学では自分のコンフォートゾーンから脱出することで、強烈な経験を得ることができるからです。この強烈な経験により価値観が変わったりすることは多く、このことが留学経験者が留学を賛美することにつながっていると思います。

一方で、もう一つ、マイナスな印象の要因も少なからずあると思います。それは、大金を払って多くの時間をかけて行った留学を、少し心残りがあったとしてもわざわざ否定したり、大きな後悔をすることが憚られ、楽しい思い出だけを記憶に残しがちである、というものです。冒頭でも述べましたが、刺激にあふれている留學生活は時が経つと共に、ただの日常となります。そのため、実は留学において貴重な体験をする機会を、気が付かないうちに喪失してしまう可能性は大いにあると思います。留学前の学生にはこの側面はあまりイメージしにくいですが、留学準備の際に、留学の目的と、そのための行動をできる限り明確にしておくことで、上記のような機会の喪失はある程度防げるはず。留学準備はやることが多く大変だと思いますが、「留学に行く」ための準備だけでなく、「留学でやること」の準備もできるよう、時間に余裕を持って行うと良いと思います。