



東京大学での所属学部・研究科等:	工学系研究科	学年(プログラム開始時):	修士2
参加プログラム:	USTEP	派遣先大学:	スウェーデン王立工科大学
卒業・修了後の就職(希望)先:			
	1. 研究職		2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
	3. 公務員		4. 非営利団体
	<input checked="" type="checkbox"/> 5. 民間企業(業界: 建築)		6. 起業
	7. その他()		

派遣先大学の概要

スウェーデンの大学の中で理工系ではヨーテボリのチャルマースと並ぶ名門校。コンピューターサイエンスの研究が強い印象。スウェーデンのほか中東やインド、中国からの留学生を多く見かけた。

留学した動機

北欧諸国での建築教育や、自然と暮らしのつながり、インテリア等に興味があったため。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2016	年	修士2	年生の	S2	学期まで履修
②留学中の学籍:	休学					
③留学期間等:	2016	年	8	月~	2017	年 6
	修士2	年時に出発				

④留学後の授業履修:	2018	年	修士2	年生の	A1	学期から履修開始	
⑤就職活動の時期:		年		年生の		月頃に	
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位				26	単位	
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位				0	単位	
	留学後の取得(予定)単位				26	単位	
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2015	年	4	月入学	2019	年	3月卒業/修了
⑧本学入学から卒業/修了までの期間:				4	年	ヶ月間	
⑨留学時期を決めた理由:							
<p>大学院入学後に最速でKTHに留学できる時期が修士2年だったため。あとから知ったが、大学院に合格していれば学部4年次に出願し、修士1年の夏から留学することも可能なようだった。</p>							
留学の準備							
①留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)							
<p>留学に必要な語学の試験を速めに受けておくこと。書類を早めに提出すること。(自分は先延ばしにし、直前で方々に必要な書類を集めに走り回ることとなった)</p>							
②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)							
<p>交換留学生は学生ビザを申請する。これも4月にletter of acceptanceを受け取ったら即効で申請できるよう、ビザに必要な生命保険の加入証明証や銀行の残高証明(ゆうちょは即日で発行してくれる)をあらかじめ用意しておくこと</p>							
③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)							
<p>虫歯を治した</p>							
④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)							
<p>学校で進められた保険に加入した</p>							
⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)							
<p>留学届を選考事務室に提出した。建築学科は単位認定を行っていない。</p>							
⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)							
<p>留学生が多いスタジオを履修したり、language partnerをやってみたりした。IELTSは添削の通信教育を行った。</p>							

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

海外対応変圧器、sim freeの携帯電話、歯ブラシ(スウェーデンのは大きい)

学習・研究について

①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)

※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったもの(又は行う予定のもの)に●をつけてください。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
Orientation, History, Theory and Technology of	3		Studio Project, Advanced Level (A42B13)	12	
Orientation, History, Theory and Technology of Seminar Course, Advanced Level 4HT (A42SEH)	3		Swedish A1 for Engineers (LS1502)	7.5	
Seminar Course, Advanced Level 4VT (A42SEV)	3				
Studio Project, Advanced Level (A42A13)	12				

②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)

学期始まりにクラッシュコースとしてオリエンテーションコースが一週間、その後は週一回のセミナーコースとスタジオのみが授業だった。スタジオはテーマごとに9つに分かれており、各スタジオ25人程度(修士1年目と2年目合同)。スウェーデン人と留学生(正規とエラスムス)の割合は1:1程度。自分のいたスタジオはドイツ人と中国人が多数派で半分半分くらい、あとはスウェーデン人5人、フランス人3人、フィンランド人と日本人(私)一人ずつ。スウェーデンの成績評価はpassかfailしかないため、モチベーションは学生によってかなり違った。

③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など

スタジオを履修していた秋学期は毎日学校に行き、11月下旬-12月下旬は朝9時前に学校に行き、夜10時半ごろまで作業していた。ただでさえ短い日の光がある時間を建物にこもって過ごすので、精神状態もあいまって毎日が夕方か夜のような気持ちだった。

④学習・研究面でのアドバイス

日本の建築について英語で説明できると話のネタになると思います。(あとプレゼントかでも役にたつかも)

⑤語学面での苦労・アドバイス等

最初は英語ネイティブの学生とドイツ人の英語が早くて半分くらいしかわからなかった。でも結局話している内容は大体いつも一緒なので、そのうちわかるようになります。交換留学に関してはスウェーデン語は必要ありません(実務的な面で)

生活について

①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

出願の際に学校にアパートを斡旋するよう希望したため、KTHキャンパス内の学生向けアパートに運よく入居できた。非EU圏の学生にプライオリティがあるらしく、同じ交換留学生でもフィンランド人の友達は電車とバスで1時間かかる郊外の学生アパートに入居して通学がとても大変そうでした。

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

学部時代を北海道で過ごしたため、寒さと雪に関しては全く問題がなかった。冬は3-4時ごろに暗くなるので、まだやることがあっても家に帰りたくなくなります。銀行口座は滞在期間が一年未満の交換留学生の場合、振込みと貯蓄だけが可能なBasicな銀行口座しか開けません(しかも申し込み時に6ヶ月以上の滞在期間がある場合のみ)。交換留学をやる分には、クレジットカードと、プリペイドカード(マネパカード、現地atmで引き出し可能)がお勧めです。出発前に日本の銀行口座ではネットバンキングができるように手続きを忘れずに。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)
治安は日本と同じくらいで安全(もちろん常識的な範囲で気をつけていれば)。医療費は医療保険がない外国人の場合、とてもお金がかかると思います。私は11月ごろに歯のクラウンが取れ、治療を検討しましたが、一本直すのに7万円とかかったので、帰国するまで待つことにしました。
④留学に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)
・毎月の生活費とその内訳
家賃(光熱費、インターネット、家具キッチン付)で6500SEK、スウェーデン語のクラスの教科書代650SEKぐらい、食費3000SEK?(料理が好きなので色々な食材を買って試したりしました。コンビニ弁当だとしょぼいサンドイッチでも400SEKくらいするので、みんなお弁当を作って持って行っていました)、携帯(通話、ネット)毎月300SEKくらい
・留学に要した費用総額とその内訳
航空運賃往復約20万(エミレーツ)、荷物を日本から送ってもらったのが4万くらい
⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)
トビタテ(往復渡航費+月16万)+埼玉発世界行き(14万)
⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)
後期はスタジオを履修せず、現地の設計事務所でインターンを行った。いろいろな人と知り合いたかったのでカウチサーフィンのホストとしていろんな国からの旅人を泊めた(スウェーデン人の友達はカウチサーフィンでできました)
派遣先大学の環境について
①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)
学期中であれば対応が早い。困ったことがあれば留学生担当の人にメールですぐに聞いてみるべき。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
図書館は広くてきれいでいつも勉強する学生で込んでいました。食堂はありませんがカフェが学内に何箇所かあります(コーヒーをよく買いました)。学内にジムがあり、ヨガ教室やエアロビのクラスが毎日行われています(御殿下ほど安くはありませんが)。プールはありません。
留学と就職活動について
①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど

②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響

海外の設計事務所で働きたいと考えていたが、そのビジョンがより明確になった。

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

- | | |
|--|--------------------------|
| | 1. 研究職 |
| | 2. 専門職(法曹・医師・会計士等)(職名:) |
| | 3. 公的機関(機関名:) |
| | 4. 非営利団体(団体名又は分野:) |
| | 5. 民間企業(企業名又は業界:) |
| | 6. 起業(分野:) |
| | 7. その他() |

留学を振り返って

①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

一年前の自分は今の自分の心境や、どんな人々が自分を囲んでいるか想像もできませんでした。インターン先探しや、その後のビザ申請など、一時はどうなるかと思いますが、そうした経験を通じて強くなれた気がします。また、色々な国からきた色々な人にあって、細かいことがどうでもよくなり物事に関する許容範囲が広がりました。自分が社会の中で外国人であるという弱い立場におかれたり、移民の人と接することで、日本で暮らす海外出身の人や留学生の苦勞に非常にシンパシーを感じるようになりました。

②留学後の予定

今のインターン先でもう一年間インターン

③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

少しでも留学したいなと思ったら、行ったらいいと思います。世界は広いです。今心配していることは多分帰ってきた頃にはどうでも良くなっていると思います。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

東大の国際交流課のホームページ、IELTS対策関係の書籍・webサイト

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

