

スウェーデン・ストックホルム大学

留学報告書

学部学科・研究科専攻	文化社会学部北欧学科		留学時学年	3, 4年次
留学先	国	スウェーデン	大学/機関	ストックホルム
期間	2025年8月23日 ~ 2026年6月7日			
	長期		計10ヶ月	

【1】参加したコースの時間数と時間割

- 授業時間数：授業は176時間しかないが、100%（週に40時間）×20週＝800時間の勉強量が必要なコース。実際にはもっと勉強しないとイケなかった。時間割については、週ごとにかわる。
- 科目名（受講した科目を全てご記載ください）：Svenska som främmande språk - Förberedande kurs(NS0222)

【時間割】

時間	月	火	水	木	金	土	日
9時～12時	○	○	○	○	○	Free	Free
13時～16時	○	○	○	○	○	Free	Free

【2】クラス編成や授業方法について教えてください。

【例】クラス人数、国籍割合、担当の先生、授業方法、使用教材等

このコースは4つの科目（①話す②書く③文法④語彙と語形成）で構成されています。特に①と②の比重がかなりあります。先生方はみんな素晴らしいです。国籍構成としては、日本人は私一人で、韓国人が4人その他はほとんどがヨーロッパからの人が多いです。また、ウクライナ人出身の学生が多く在籍していました。③④はコースを履修している40人程度で受けますが、①②はグループ1とグループ2に分かれて少人数で行われます。このコースにはSFIやKomvuxですでに勉強している人がほとんどです。（私と韓国人の留学生以外）平均すると30代～40代の方が多く、3年から一番長い人は7年もすでにスウェーデンに住んでいる方もクラスメイトにいました。男女比は80%以上が女性です。

授業方法についてはどの授業も、とにかくディスカッションが多いです。加えて、スウェーデンの大学では授業時間は比較的少ない一方で、課題や自己学習に多くの時間を割く必要があります。だからこそ、自己管理がかなり重要になります。

使用教材については、ここでは書ききれないためホームページをみてください。

[3] 課外活動や週末の過ごし方について教えてください。

ストックホルム大学では言語カフェがあります。日本語やスウェーデン語など多くの言語に触れることができ、そこでコミュニティを増やすことができます。また、私は個人的にクラブに加入し、よく柔道をしていました。そこでも友達ができました。

[4] よく利用した施設について教えてください。(図書館、学生会館、スポーツ施設等)

図書館がおすすめです。ストックホルム大学の図書館はグループルームも予約できるので便利です。また、ストックホルム大学以外の場所では、Södertörn universitet の図書館がとても良かったです。

[5] 宿舎(寮やホームステイ)での生活について教えてください。

部屋：1部屋 人で使用

様子：私は寮やホームステイではありませんでした。しかしながら、友達の部屋に遊びに行った際には、冷蔵庫やキッチンが共同で一人部屋でした。ベットと勉強机と椅子はもともとついていてと言っていました。トイレとシャワールームは同じで、テレビはありませんでした。ストックホルム大学まではバスですぐなのでとても便利そうでした。

[6] 留学中に楽しかったこと、苦労したことを教えてください。

楽しかったこと：とても仲の良い友達ができただけでなく、中学生のころから興味を持っていた場所に実際に住んでみることができたこと。北欧学科で学んだことが生活の中でたくさんの気づきをもたらした。柔道。スウェーデン語の上達を自分自身で感じられたとき。授業の中でうまくディスカッションができたとき。クラスメイトとスウェーデン語で会話して楽しかったこと。人生で初めてスキーをしたこと。

苦労したこと：授業のレベルとクラスメイトのレベル。苦労したことはやはりスウェーデン語です。【2】でも述べたようにクラスメイトのスウェーデン語レベルは非常に高く、また今後大学教育を受けるためにこのコースに参加している学生がほとんどなので、みんなやる気もあります。最初の半年は生活にも慣れていない状態で授業もスタートし、休む暇もないまま話せて当たり前の世界に入るため、とても苦労しました。また、寒さよりも暗さがとてもつらかったです。

[7] 留学の成果について教えてください

- 1) 語学力の向上：スウェーデン語は1年前の私と比べ、想像もできないほど成長しました。始めのころは簡単な会話にも自信がなくドキドキしていました。しかし、この留学期間を通してプレゼンテーションやディスカッションを通してどんどんスウェーデンを使うという経験を積みました。それでも個人的にはスウェーデン語を話すことに大きな不安を抱えていたため、そのテストに合格できたことは私に大きな自信を与えてくれました。努力し続けること、挑戦すること、また自分を信じることの大切さを改めて学びました。
- 2) 専門知識の向上：私の場合、専門知識＝スウェーデン語になるため、(1)と同じです。
- 3) 自己成長など：

①時間の使い方について、②自分自信の扱い方について、③物事の考え方についての3点が主に成長を感じています。

まず時間の使い方について、留学中はとにかく勉強しなければいけません。そうすると、家事の時間や友達や家族など大切な人との時間をどこで作るか。また、自分のやりたいことの時間はどこで作るのか。休む時間はどのくらい必要なのか。運動する事でどんな影響をもたらすのか。など一つ一つの行動と時間の使い方をより意味があるものにするために考えて行動するようになりました。

次に自分自身の扱い方についてです。もっと自分に対して優しくなったと思います。自分自身を評価したり分析する際に、結果よりも過程を重視するようになりました。また、ストレスや体調、健康、運動、睡眠について深く考えるようになりました。留学中は多くのストレスがあったため、それを機に、ただ頑張るだけでなく、長く頑張る続けるためにどのようにすればよいか考えるようになりました。

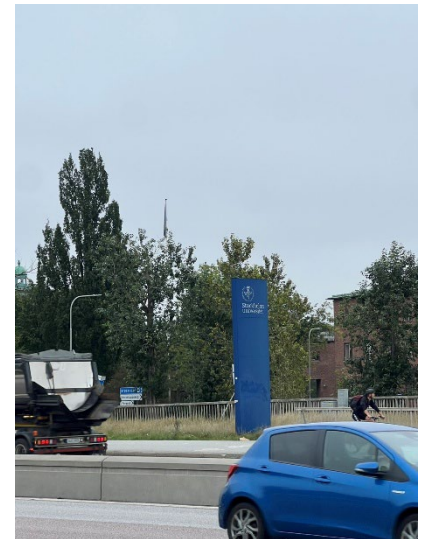
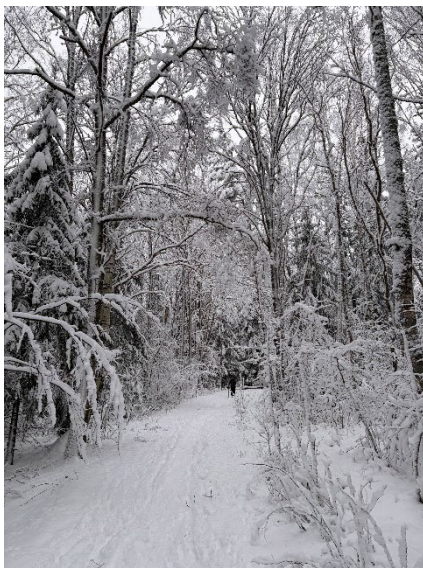
最後に物事の考え方についてです。これまで生きてきた当たり前の感覚が一気に変わりました。それは物事を多面的に捉える重要性を実感しました。特にクラスメイトには様々な国から来た学生がいて、その人たちの考え方や文化、伝統、歴史などは興味深かったです。この経験を通して、世界という大きな存在が私にとってより身近なものになりました。今後は北欧社会だけでなく、世界全体についても知識を深めたいと考えています。

[8] 来年度に留学を希望する学生へのアドバイスをお願いします！

この留学期間は私の人生の中で最も頑張ったと言える期間でした。スウェーデン語が伸びただけではなく、新しい人との出会いや異文化の中での生活を通して、自分自身の可能性に気づくことができたり新しい興味もできました。留学を考えている皆さんには機会があればぜひ挑戦して、自分や他人のまだ知らない新しい自分に出会ってほしいと思います。その挑戦の中で、過去の自分や周囲の人と比べることは一切ありません。ただ自分自身を心から信じて、未来のために頑張ってみてください。結果がどうであれ、その頑張ったことや挑戦したことは、次に挑戦する際の自信や支えになると思います。加えて、自分の夢や興味があることややりたいことについて自信がなかったとしても、周りの友達や北欧学科の先生方に話してみるのもとても良いことだと思います。最後に、勇気を出して一歩を踏み出すことを諦めないでください。その一歩が将来を大きく変えるきっかけになると思います。ぜひ北欧学科での学びを生かし、留学後にしか得ることのできない素晴らしい景色をみてみてください。

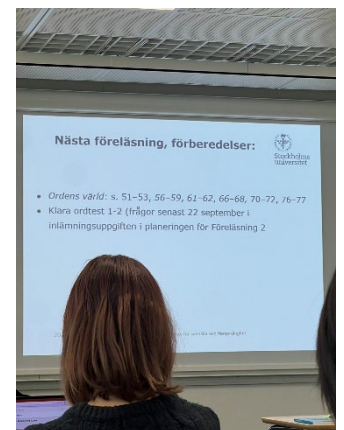
[9] 留学に関する費用の総額について内訳を教えてください。

	内訳	金額 (留学時の日本円)
1	短期留学者のみ 旅行会社に支払った経費（授業料、フライト代他）	×
2	中期・長期留学者のみ フライト代	28万
3	中期・長期留学者のみ 滞在費（寮費・ホームステイ代など）	63万
4	教材費	4万
5	保険代	23万
6	私生活における諸経費（食費・交通費・洗濯費等）	58万
7	個人的な買い物	10万
8	その他（家具、病院など）	10万
9	留学に関する費用（1から8の合計）	196万
10	受給した奨学金（奨学金名：JASSO 奨学金と東海大学国際交流奨学金）	11万×10カ月 + 45万 = 155万
11	留学に関する費用総額（上記9から10を引いた額）	41万



Språkstudien's Language Gifts and Activities Spring 2025

Tab. 051	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
08:00-09:00					
09:00-10:00					
10:00-11:00					
11:00-12:00					
12:00-13:00					
13:00-14:00					
14:00-15:00					
15:00-16:00					
16:00-17:00					
17:00-18:00					
18:00-19:00					
19:00-20:00					
20:00-21:00					
21:00-22:00					
22:00-23:00					
23:00-00:00					



- Ordens värld: s. 51-53, 56-59, 61-62, 66-68, 70-72, 76-77
- Klara orttest 1-2 (frågor senast 22 september i infällningsuppgiften i planeringen för Föreläsning 2)