

長期留学・海外インターンシップチャレンジ奨学金 報告書

2025年10月2日

国際経営学部国際経営学科3年

黒坂 颯生

はじめに

私は 2024 年 9 月から 2025 年 6 月までの10ヶ月間、スウェーデンのリンネ大学にて交換留学を経験しました。この報告書では、私が留学中に取り組んだ学習内容、現地での生活、ボランティア経験、そしてこの経験を通じて学んだことについてご報告いたします。このような貴重な長期留学の機会を得られたのは、国際経営学部の先生方、その他サポートしてくださった全ての方々のご支援とご尽力のおかげです。心より感謝申し上げます。

学業面について

まず、スウェーデンの大学の仕組みは、日本の大学とは異なる点がたくさんあり慣れるのに時間がかかりました。スウェーデンの大学は秋学期と春学期の2つに分かれており、学期間に休みはありません。1セメスターの最大履修可能な単位は30ECTSで、ほとんどが1科目7.5ECTSであるため1セメスター中に4科目ほど取ることができます。1科目は約5週間に渡って行われ、学生はその期間中はその1科目だけを集中的に学習します。つまり、スウェーデンでは、日本の学生が苦勞して複数科目の勉強をしているテスト期間というものが存在せず、その代わりに5週間1科目を集中して学び、期末試験や最終プレゼンテーションを経てから次の科目の学習に進みます。私がスウェーデンの授業を受けて最初に感じたことは、主体的に勉強することが重要視されているということです。大人数の講義よりも少人数でディスカッションを行ったり、セミナーというセッションでは自分たちが学んだことを発表したりする機会が多くありました。授業自体は、1日に2～3時間、週に2・3回と日本と比べてとても少なくありますが、授業外の自習時間として週に40時間の学習時間を確保することが求められます。指定されたテキストや教授から配布された資料をよく読み、自主的に学習することが大切です。また、各コースでグループワークがあり、4人ほどの学生で1グループを構成し、出された課題をグループで行います。レポートを書いたり、プレゼンをしたりと講義で学んだことを実践的に活用する形でワークを行いました。私のように様々な国からの留学生が集まる大学であったため、現地の子や他の留学生とグループを組み、より多様なグループを組むことができました。このグループワークがコース全体の成績にとっても大きく影響するため、多様なメンバーで構成し、幾度のコミュニケーションを通して共同作業するという

ことがとても重要になります。このワークから助け合いやチームワークのスキルを身につけることができたと考えられます。



図1 キャンパス

現地での生活について

ここからは現地での日常生活や留学中の旅行などについて書きます。

Sweden・Kalmarについて

リンネ大学のキャンパスはスウェーデン内に2つあり、Växjö（ベクショー）とKalmar（カルマル）というところにあります。私が通ってたのはKalmarにあるキャンパスで、この地域はスウェーデンの東南部に位置する沿岸の街です。リンネ大学がさまざまな国からの学生を受け入れていることもあり、現地民だけでなく多様な人との出会いがあります。私が友人にスウェーデンに留学すること



図2 Kalmar キャッスル

を報告すると必ず聞かれたのが、スウェーデンは何語なの？ということです。スウェーデンの公用語はスウェーデン語であるため、渡航前は友達との会話やスーパーマーケットでの買い物など言語面の不安がとてもありました。しかし、ほとんどのスウェーデン人（特に若い人）は日常生活でも英語でスムーズにコミュニケーションが取れ、安心と関心でいっぱいでした。また、スウェーデンではキャッシュ

レスがとて進んでいます。スーパーマーケットやショッピングモール、レストラン、公共交通機関など大半の場面ではクレジットカードで支払う事ができます。実際に私は、スウェーデンクローナの現金を換金しませんでした、問題なく生活する事ができました。私がスウェーデンで生活をして一番驚いたのは、スウェーデンのお酒事情です。まず、お酒に関わる年齢は2段階あります。バーやレストランでお酒を頼むことができるようになるのは18歳からですが、お店でお酒を購入する(持ち帰る)ことができるのは20歳からです。これは、18~20歳までの2年間はアルコール依存症対策として大人の監視下におく必要があると考えられているからです。また、アルコール度数が3.5%以上のお酒は全て「Systembolaget(システムボラーゲット)」という政府が運営する直営店でしか購入できません。これは、過去に安全性の低いお酒の購入・過剰摂取による健康被害も多発していたため、買い過ぎや飲み過ぎを抑制して健康維持に貢献する目的があります。一般のお店よりも営業時間が短く、特に休日は15時ぐらいまでしか運営していないため、計画的な購入が必須です。24時間営業をしているコンビニで購入できる日本の便利さを実感しました。もう1つ、日本と違って驚いたことは冬期間の日照時間の短さです。冬の厳しい寒さに加えて、日の出が午前9時ごろ、日の入りが午後3時ごろと約6時間の日照時間という辛さがあります。この寒さと暗さからWinter Depression(冬季うつ病)になる人がよくいるため、ビタミンDのサプリメントを補給して友人と一緒に料理したり、お酒を飲んだりと比較的インドアな過ごし方をしていました。授業後や大学がお休みの日には、友人たちとFikaというスウェーデン文化のコーヒープレイクに行き、お喋りをして楽しい時間を過ごしました。



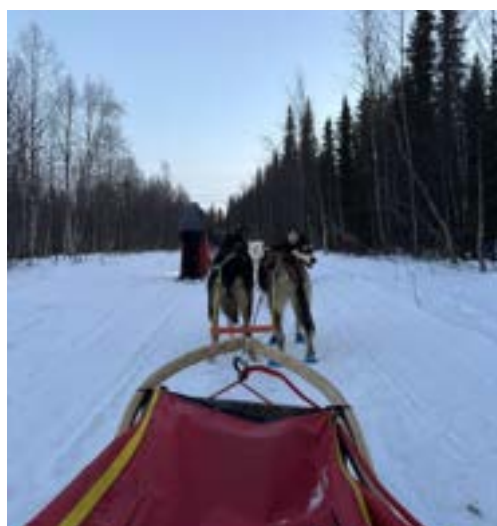
図3 Systembolaget(システムボラーゲット)

寮について

留学中は、学校が提供する学生寮に滞在していました。自分自身の個室があり、2人で共用するバスルーム、8人で共用するキッチンがあります。寮には暖房や食器洗い機、洗濯・乾燥機などが設備されていますが、とても古く故障することも少なくありませんでした。しかし、さまざまな学生と出会い、一緒に料理してそれぞれの国の郷土料理を作りあったり、映画を一緒に見たりと楽しい時間を過ごしました。

留学中の旅行について

スウェーデン留学中、日本から遥か遠いヨーロッパまでせっかく来たということもあり、スウェーデン国内とヨーロッパ諸国に複数回旅行に行きました。



まずは、ESN(Erasmums Student Network)という学生団体が主催するLaplandへの旅行です。Laplandはスウェーデンのとても北側にある地域で私が住んでいた地域とはかなり離れています。バスで20時間ほどの移動を経て、到着しました。スキーをしたり、ハスキーの犬ぞりを体験したりしました。寒さが厳しいスウェーデンの中でも北の地域であるLaplandでは、マイナス20度を体験し凍えそうになりながら過ごしていました。

図4 ハスキーの犬ぞり

2度目の旅行は、オランダ・ドイツ・スイスの3カ国に渡る旅行です。オランダでは、首都であるアムステルダムに行き、ゴッホ美術館とアンネの家を訪れました。アンネの家は、ナチス・ドイツのホロコーストから逃れるため、ユダヤ人少女アンネ・フランクとその家族が隠れ住んだ家を保存し、博物館として公開している施設です。アンネは約2年間この建物内にある回転する本棚の裏に存在する別館に身を隠しており、「アンネの日記」もこの場所で書かれました。この博物館ではアンネの日記のストーリーに沿ってナチスの迫害の歴史を学ぶことができ、差別の恐怖や自由の大切さを学ぶ機会となりました。ドイツではクリスマスマーケットを訪れ、ドイツの郷土料理を食べました。スイスでは世界自然遺産に登録されているユングフラウヨッホというヨーロッパで最も標高が高い場所にある鉄道駅を訪れ、アルプス最大の氷河、アレッチ氷河を満喫しました。



図5 アムステルダムにあるアンネの像



図6 ユングフラウヨッホ

3度目の旅行は、オーストリア・ウィーンとフランス・パリを訪れました。小さい頃からピアノを習い音楽の歴史を学ぶことに興味があったため、「音楽の都」と呼ばれるウィーンを訪れることができたのはとても貴重な経験でした。古楽器博物館では、ルネサンス、バロック時代から現代に近い時期まで、400点以上の貴重な楽器が展示されており、バイオリンやピアノ等の楽器が現在の形になるまでの進化過程をたどりました。また、コンサートも聞き、クラシック音楽に触れる貴重な体験をしました。パリでは、エッフェル塔やサントシャペル、ノートルダム大聖堂などの歴史的建物を巡り歴史を学びました。



図7 ウィーンのコンサート会場



図8 パリのエッフェル塔

ボランティア経験について

現地のインターナショナルスクールで日本語を教えておられる日本人の先生がおられ、その方とその学生が作る「日本の夕べ」というイベントのお手伝いをしました。このイベントは、日本語や日本文化について学んでいる現地の中高生が学んだことを発表する学習発表会みたいなものです。最初のお手伝いはお弁当を作るところから始まりました。このイベントを観覧に来られる学生の親御さんや学校の他の先生方により日本の文化を体験してもらうためにお弁当という形で夕ご飯を提供します。白米に唐揚げ、卵焼き、サラダといういかにも日本らしいお弁当を参加者数150人分を他の日本人留学生さんたちと協力して作り上げました。イベントでは、学生さんたちが日本語で「桃太郎」の劇をしたり、歌を歌ったりしていて感動しましたし、そのお手伝いをすることができたのがとてもいい経験になりました。日本語とスウェーデン語という文字も発音も全く違う言語ですが、日本のアニメなどをきっかけに日本文化に興味を持てくださるスウェーデン人が多くとても嬉しかったです。



図9 「日本の夕べ」のポスター



図10 作った大量の弁当

留学を通して学んだこと

この スウェーデンへの長期留学を通して、異文化の中で価値観を認め合いながらコミュニケーションをとるスキルが特に磨かれたと感じております。ほとんどの授業の課題として出されたグ

グループワークでは、定期的にミーティングをしたり役割を決めたりして助け合いながら進めていくことが重要でした。これにおいて、時間に遅れてきたり期限ギリギリまで課題をしないメンバーもいてパンクチュアルな日本人としては現地民の時間のルーズさにストレスを感じた時もありました。この価値観の違いに対して話し合いをし、スウェーデン人たちの自分の時間を大切にするという価値観からのこの行動をまずは尊重したいと思うことができるようになりました。このような文化の違いによる誤解や混乱をなくすためには、自分たちの中にある価値観とその理由を十分に話しあうことが重要だということに気づかされました。この異文化を乗り越えたグループワークでは、異なる視点や考え方を上手く集結させ、多様なアイデアを生み出すことができました。また、友人とさまざまなアクティビティをしたり、たくさんの旅行を経験したりして、スウェーデンだけでなくヨーロッパ諸国の文化や歴史に対する知見を深めることができました。この留学で培った多角的な視点と、対話を通じて相違点を乗り越えるという知恵は、グローバルな環境で働く上で最も重要な財産になると確信しています。

おわりに

このスウェーデンへの長期留学での経験は私にとってかけがえのないものとなりました。日本で育った私にとって、スウェーデンという遠く離れた国での生活は違いがたくさんあり、理解するまでに時間がかかったり、驚きの発見がたくさんあったりととても貴重な体験をすることができました。このような異文化の中での学びや多様な人々との出会いを通じて、私自身の視野も大きく広がり、残りの大学生活や就職活動、その先の私の将来にまで影響を与える価値観を多く得ることができました。物価が高く、税率も高いと言われているスウェーデンでこのような経験をするのができたのは国際経営学部のご支援のおかげです。お金の使い方に慎重になりがちな留学生活でも友人とのお出かけや旅行など楽しい生活を送ることができました。この奨学金の支援に心から感謝申し上げます。また、渡航前の準備から現地での生活までたくさんの方に支えられてこの留学が成り立ちました。支えてくださった大学関係者、現地で出会った多くの方々にも心より感謝申し上げます。私は将来、日本の商品やサービスを海外の消費者に届ける仕事がしたいと考えております。留学中に獲得したコミュニケーション能力や異文化に対する積極的な姿勢を持ち続けながら、このグローバル社会に貢献することのできる人材を目指して努力します。