

# OPU Students 海外留学レポート

Study Abroad Report from the OPU students



## プロフィール (Profile)

氏名 (Name) 久保田 怜  
所属 (School) 地域保健学域 教育福祉学類  
学年 (Grade) 4年

留学先 (Name of overseas institution)  
カールスタッド大学  
留学期間 (study abroad period)  
2018年8月~2019年1月(1 Semester)

記入日 (Date) 2019年2月3日

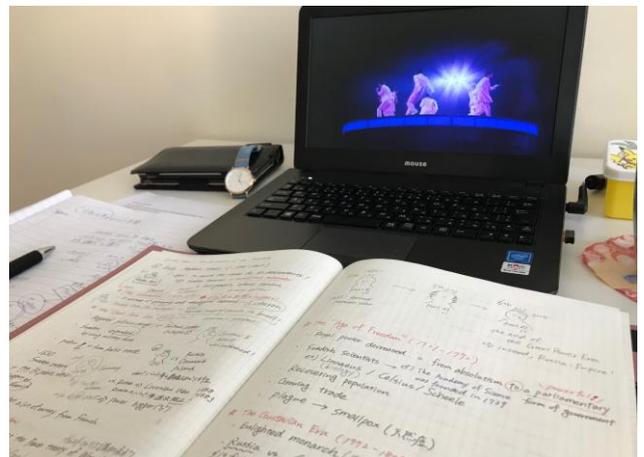
## 留学レポート Study Abroad Report

### ☆バタバタした留学前

「スウェーデンの福祉制度や支援方法を学んでみたい」という思いから、大阪府立大学の協定校であるカールスタッド大学の留学を決めました。留学を決意するまでには、卒業のこと就職のこと、家族のこと、アルバイトのことなど悩みの種は多かったです。このまま就職しても後悔しそうだなという気持ちや、異国の地で勉強してみたいという気持ち、自分のスキルアップなどの気持ちから、留学することを決意しました。とはいえ IELTS のスコアが必要だったため、ゼミの時間を利用し指導教員の先生にライティングの添削やリスニング練習をお願いし、英語の勉強に勤めました。留学が決まれば、住居の申請をしたり、受講したい講義の申請をしたり、高校まで成績表を取りに行ったり、ビザの申請をしたり(こちらがとてつもない厄介でした)、もちろん荷造りをしたりと様々な準備に追われ、気づけば8月15日、出発日になっていました。

### ☆方向音痴がもたらした1時間の散策と学生サポーター

スウェーデンの留學生活の初日は、携帯がまだ使えなかったこともあり、どこにスーパーがあるのか、どこにATMがあるのかは事前にパソコンで入念に調べてから向かわなければならず、案の定迷子になり現地の人に聞いて倍以上の時間をかけて帰ったのを鮮明に覚えています…。また、大学側が学生サポーターを準備してくださっていたので、彼らが「IKEA trip(みんなでバスに乗ってIKEAでお買い物)」などいろいろな企画をセッティングし、Facebookでアナウンスしてくれました。シーツや枕などの寝具もすぐに手に入り、初日から快適な睡眠をとることができました！



## ☆大学の講義

私は福祉制度についての講義や、スウェーデンの文化や宗教についての講義、スウェーデン語の講義、北欧諸国についての講義の4つを受講しました。講義は1時間45分ですが、途中10分~15分ほどの休憩があります。先生の講義を聞くだけでなく、ディスカッションをしたり、グループでひとつのエッセイを作成したりと様々でした。テストはレポートが多かったですが、スウェーデン語の講義ではライティングテストの他に、オーラルテストもあったため、友達と図書室で勉強したり、問題を出し合ったりして対策していました。レポートは提出後にフィードバックとして先生のコメントがついて返されるので、自分の改善点などを見直すよい機会でした。時折再提出になることもあり、なんとか単位をもらおうと必死に執筆しました。その甲斐あって単位が取得できた時は、努力が報われたようで嬉しかったです。またスウェーデンの講義は短期集中型のため、2週間3週間で1つの講義が終了します。私が選択した講義の多くが10月で終了し、11月からは大学に行く回数もほぼありませんでした。10月は多くの講義のレポートが課されて一番忙しい時期でした。ちょうどその時期に胃を悪くし、レポートがまったく進まなかったのも今となってはよい思い出です…。



## ☆異国の地で家事力を身に着ける

スウェーデンは物価も高く、ランチも2000円が普通です。そのため留学期間は自炊をしていました。日本の調味料は割高ですがスーパーで手に入ります。特に日本の寿司は人気らしく、「寿司キット」も売られていました。講義の都合でお弁当が必要な時は、お弁当を作り、大学に大量に設置されている電子レンジを使って、食べる前に温めていました。現地の学生もほとんどがお弁当を持参しているため、昼食時は電子レンジの前に列ができていました。日本では実家暮らしということもあり、毎日「今日は何を食べるか」考えるのは新鮮でした。それに加え、スーパーは牛乳のパッケージなどもかわいかったので、買い物をするのも苦になることはありませんでした。スウェーデンはキャッシュレス社会のため、どれほどわずかな買い物でもカードを使う人がほとんどです。小さな子供もクレジットカードを使います。そのため現金不可のお店も多かったです。私も留学中はカード生活を送っていたので、浪費を防ぐための毎日の家計簿作成も自然と習慣になっていました。



## ☆ 北欧旅行とボランティア

11月以降は自由な時間も多かったため、講義やレポート以外の時間には、北欧諸国の旅行やボランティアをしていました。スウェーデンからは電車で簡単にデンマークやノルウェーに行くことができ、学割を使えばオスロまでは往復6000円でいくことができました。日本と違い、電車で他国に簡単にアクセスできるのはとても新鮮でした。スウェーデンでは有名なノーベル博物館や市庁舎などを訪問し、ノルウェーではムクの「叫び」を觀賞しました！フィンランドまではクルーズに乗っていきましたが、ショーなどもあり、12時間近くの船旅でしたが時間を忘れて楽しみ、レポートで疲れた体へのご褒美としてよい息抜きになりました。特に訪問した期間がクリスマスシーズンだったため、北欧各国のクリスマスマーケットを堪能しましたが、他国でのスウェーデン以上の物価の高さに驚嘆していました。とはいえ北欧はかわいい雑貨の宝庫で、旅行すればするほどお金がなくなってきました…。スウェーデンは夏が終わるとどんどん日が短くなります。15時には夜のような暗さになりますが、クリスマス時期は街中にきれいなライトアップがされているので、素敵な雰囲気でした。クリスマスはお世話になった先生のご自宅に招待していただき、ミートボールやサーモンなどのスウェーデンフードでいっぱいクリスマスビュッフェを堪能したり、プレゼントをかけたゲームをしたりとスウェーデンのクリスマスを体験することができました。旅行以外にも研究の一環として地域の高齢者が集まるカフェでボランティアとして手伝わせていただいたり、認知症デイサービスに訪問させていただいたり充実した時間を過ごすことができ、素敵な出会いに恵まれました。



△デンマーク/フィンランド/ノルウェーの風景

▷クリスマスビュッフェのハム

☆留学を考えている皆さんへ

「留学」というのは早ければ早いほうがいいというものでもないと思います。私は日本の福祉をある程度勉強していた4年生だったからこそ学べたことが多くありましたし、かえってもっと勉強しておけばよかったと後悔することも多々ありました。もちろん語学力をもっと磨いてから留学に行けばよかったと後悔することも日常茶飯事でした。ですが、いつ留学をするにしても、大事なことは「ただ行くだけにしない」ということだと思います。「自分は何のために留学がしたいのか」、それを明確にできているのならば、きっといつ留学しても、その向上心で得るものはたくさんあると思います。今回の留学で私の語学力は伸びたかと問われれば、私は首を横に振ると思います。はっきりいって目立った向上はありません。少しエッセイを書くのが早くなった、少しリスニング力が強化された、その程度だと思います。しかし、今回の留学で私は目的にしていたことの多くを達成することができました。胸を張って「留学してよかった」ということができます。留学によって将来の選択肢が増え、関心が増えました。自分のスキルをもっと向上させなければならぬと奮い立たせるきっかけになりました。留学という経験は間違いなく今後の皆さんの人生に大きな影響を与えてくれます。そしてこの大阪府立大学には皆さんをサポートして下さる方々や奨学金制度などの留学支援がたくさんあります。ぜひこれらの素敵な支援をフル活用し、悔いのないよう挑戦してください！！これを読んでいる皆さんが素敵な留学生活を送れることを願っています！頑張ってください！！

最後になりましたが、今回の留学に際しサポート頂いたすべての方々にお礼申し上げます。  
本当にありがとうございました。