

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

結局使わなかったが、風邪薬等を持参した。健康診断と歯科検診は済ませてから渡航した。

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)

AIUの海外旅行保険に加入した。英文の証明書が即日発行できる代理店を探した結果だった記憶がある。

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

先生方に履修計画書、留学届け等にサインを頂いた。航空宇宙工学科では、4年冬学期の卒業論文と卒業設計が必須であるため、帰国後4年夏から再開するという形になった。

⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

英語はTOEFLで基準をクリアした後は、授業と研究室が忙しかったのもあり維持した程度だった。

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

指導教員の知り合いの先生が派遣先大学にいらっしやったため、4月ごろにコンタクトをとった。しかし実際に8月に渡航するまではあまり話が進まなかった。

奨学金の募集はテスト等で忙しくして確認を怠ると、締切を過ぎていたりするため注意が必要。また、教授の推薦状等は早めをお願いしておくこと。

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に●をつけてください。

Swedish A1, English B1, Turbomachinery, Jet Propulsion Engines-General Course, Aerodynamic Design of Aircraft, Airbreathing Propulsion-Intermediate Course, Rocket Propulsion, Dynamic Problems in Solid Mechanics, Human Spaceflight

Aeromechanics Project Course-Part 2(THRUSTプログラム専用コースのため、聴講のみ)

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)

2セメスター制だが、1セメスターが2ペリオドに分かれている。授業によって2ペリオドにまたがるものと、1ペリオドで終わるものがあり、履修計画に注意が必要である。また、週によって授業の時間帯・教室が変わるため生徒の個人ページでよく確認するべきである。そのため時々授業時間が被ってしまうことがあるため、全ての授業には出席できないことが普通。

授業はフォローアップがしっかりしており、配布資料・テストの過去問・自習用問題などがPDFで授業のページにアップロードされるため、自習はしやすい環境である。グループワークが多いのも特徴的で、レポートをグループで分担して書いて提出することも多い。ANSYS, MATLAB等の商用プログラムの学生ライセンスが使用できるので授業でも頻繁に使われている。

Dynamic Problems in Solid Mechanicsの授業は負担が大きく、レポート課題で苦労した。振動解析を基礎から復習し、最終的にはANSYSで解析をしたが、非常に実践的な授業で得るものも多かった。また、個人的に先生にお願いして短期間ではあるが研究を経験できたのは有意義であったと感じている。

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

1学期あたり30単位を上限に授業を履修する。授業の負担によって単位数が異なるため、変動はあるが学期あたり最大で3-4科目を履修することになる。授業の時間は週5時間程度だが、授業外でのグループミーティングなど自主的に勉強することが求められる。

④学習・研究面でのアドバイス

修士課程の授業を履修することになるが、東大の学部後期の学生であれば、さほど違和感なく取り組めると思う。期末テスト一回のために頑張るのではなく、普段からコツコツ課題を提出していくスタイルの授業が殆どである。

⑤語学面での苦労・アドバイス等

様々な国から学生が来ているため、場合によっては聞き取りに苦労することがあった。授業では問題が無くても、一緒に遊ぶ際にはまた違った語学力・コミュニケーション力が必要とされるように思う。

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)

大学が割り当てた寮の部屋を利用した。大学からは地下鉄で一駅のため非常に便利で、家賃は月6万円程度。日本に比べ個室は広く、シャワーは個別、キッチンフロア(最大12人)で共有だった。メンバーによってキッチンの使い方に差が出るため、当たり外れは存在する。しかし、ストックホルムは慢性的な住宅不足であり、自力で探している留学生に比べると恵まれているといえる。

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)

ストックホルムの冬は日本で想像していたほど寒くはなかった。去年が暖冬だったというもあるが、日本で着ているコートとブーツで十分対応できた。しかし、日照時間が短くなるため精神的に辛くなるという別の問題があった。大学周辺は学生向けの食事場所に加え、程よく自然に囲まれている。交通機関はSLカードという券を購入すると、電車・地

下鉄・バスの全てが乗り放題のため、定期券を購入した。食事は研究で忙しかった最後の3ヶ月以外は基本的に自炊が多かった。スーパーの食材はそこまで高くないが、レストラン等で外食をすると非常に高い。友人と集まる時も基本的に持ち寄りのパーティーが多かった。生活費に関しては、基本的に全ての場面でクレジットカードを利用できる。旅行先など、現地で引き出せるように、日本にいる間にシティバンクの口座を開設していった。

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)

治安はヨーロッパの中でも非常に良く、身の危険を感じることはない。ただし、荷物から目を離した隙にスリにあった等の事例は日本人学生の中であった。日本にいる時とおなじ感覚で油断をしていると物を盗られる可能性があるので注意が必要。

医療機関は利用しなかったため分からない。健康に関しては、夏と冬で昼夜の長さが大きく変わるため気をつけた方がよい。自身は変わり目の時期に精神的に辛さを感じた。

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6万円・その他生活費5-6万円

・留学に要した費用総額とその内訳

約180万円

航空賃 22万円

生活費 130万円 (家賃・教科書代・食費・交通費・娯楽費等)

その他 30万円 (主に旅行)

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)

Go Global 奨学金(長島雅則奨学金) 月8万円 交換留学の申込の際に応募した。

スカンジナビア・ニッポン ササカワ財団 総額25万円 インターネットで見つけ応募した。

東大の奨学金は8月のスウェーデン語講座には適用されないため注意が必要。

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)

休みの間は主に一人旅をしていたため、約1年で10以上の国々を訪れた。週末にフェリーで行けるタリン・ヘルシンキ・サンクトペテルブルクをはじめ、格安航空券でスペインまでも最安片道3000-4000円で行くことができる。また、冬にはオーロラを見るためにラップランドまで学生用のツアーが開催されているのでお勧めする。

また、現地で日本語を学んでいる学生と交流をしたり、東大に交換留学で来る学生・東京でインターンシップとして働く学生の手伝いをした。

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)

留学生へのサポート体制は非常に充実しており、不満はほぼ無かった。語学面では夏期のスウェーデン語コースは、多く友人ができてその後の生活の助けになった。留学生に限らず、授業の多くにはアシスタントの学生がいるため相談することができる。インターナショナルコーディネーターがおり、留学生は学期中に履修期間のお知らせ等を受け取る。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

大学の図書館は、蔵書数は多くないかもしれないが、非常に居心地が良い。文献等のアクセスは充実しており、教科書を大学のアカウントでダウンロードできる。また、コピーカードを使いある程度まで無料で印刷できるため便利である。キャンパス内にはジムがあり、カフェテリアもいくつか存在する。コンピュータールームは夜も利用できるため、締切前には重宝する。

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

特になし。

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

初の海外での生活かつ、一人暮らしということもあり、自分で生きていく力が高まったと思う。学習面においては、東大では理論から始めてペーパーテストで確認するという授業が多かったのに比べ、より実践的にソフトウェアを用いて解析しレポートで自分の考えを表現する機会が多く、違った角度から理解を深めることが出来た。また、スウェーデンというヨーロッパの国で、いち日本人留学生として生活する経験は、今までの人生の中で初めてマイノリティとして生活した経験となった。自分の日本人・アジア人としてのアイデンティティを認識すると共に、これは他者との関わりあい方について考えなおす良いきっかけになったと感じている。

②留学後の予定

学部での勉強を4年生の夏から再開し、その後大学院に進学する予定。

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

私は学部3年の8月下旬に募集を見つけ、とりあえず応募してみようと交換留学を志しました。卒業が1年遅れたことになりましたが、それを上回る経験になったと感じています。もし家族の方との合意ができれば、ぜひ恐れずに挑戦してみてください。

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

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。