

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

2023年7月10日

国際経営学部国際経営学科 4年

余 妍

はじめに

私は2022年9月から2022年5月までの一年間スウェーデンのリンネ大学に交換留学をしました。この報告書では私の留学体験について学業、生活、留学中の就職活動の3つに分けて書いていきます。また、国際経営学部の先生方、そして長期留学をサポートしてくださった全ての方々に心から感謝しています。

留学活動報告

学業面について

まず、スウェーデンでの大学の仕組みは、日本の大学とは異なる点があります。スウェーデンの大学は春と秋の二学期制に分かれており、学期間に休みはないです。1セメスターの最大履修可能な単位は30ECTSで、これは1科目あたり7.5ECTSで計算するとおよそ4科目となります。そして、各科目の学習期間は1~2ヶ月であり、その期間中に学生はその科目だけに集中して学習します。つまり、スウェーデンでは、みんなが頭を悩ませるFinal Weekはなく、その代わりに1ヶ月間集中して1つの科目を学び、期末試験を受けてから次の科目の学習を始めます。

スウェーデンでの授業は、教室での先生とのコミュニケーションを重視しています。参加者の多い講義でも、先生がトピックを出して30分ほど生徒に意見を聞くという、キャッチボール的なやりとりのあるクラスもあります。誰も意見を発表しないようなとき、早々に授業が終わってしまう先生もいるようです。スウェーデンの大学は、学生の自主的な学習と思考能力の育成にも重視しています。授業時間は1日に2~5時間程度しかありませんが、授業後は週40時間の学習時間を確保する必要があります。指定されたテキストとMymoodleでのインストラクションをよく読み、自主的に学習することが大切です。

また、各コースにはグループワークがあり、通常4～6人の学生で構成されます。留学生であっても、より多様なグループを見つけることは容易です。グループワークの内容は通常7～15ページの論文を作成することです。グループワークの成績は合格か否かのみで、最終成績は試験で決まります。ですから、さまざまなグループワークを通じて、ある目標を達成するために、さまざまな人とコミュニケーションをとり、助け合い、共同作業するというチームワークのスキルを身につけたと思います。



図1 夜のキャンパス

グループプロジェクトについて

スウェーデンの大学では、グループワークが非常に重視されており、すべての科目には必ずグループワークの課題があります。しかし、グループワークは簡単なことではありません。私はグループプロジェクトを遂行する過程でさまざまな困難に直面しました。特に印象に残ったのは、「Sensory Marketing」という授業です。この授業では、5人のグループで15ページの論文を2週間で完成する必要がありました。最初は私がグループのリーダーとして、論文の構成やタイムラインを計画し、情報共有とフォローアップのために週2回ミーティングを予定していました。しかし、コミュニケーションの過程でいくつかの困難に直面しました。私のチームメンバーは異なる国や文化の背景を持っており、それぞれが「時間」の概念に異なる理解を持っていました。例えば、私たちが12時にグループワークの議論を始めることを約束したとき、ある国のメンバーは頻繁に遅刻していました。その後、私は彼らの文化では時間の概念がより柔軟ということを知りました。12時という約束は私たちが理解するようには「12:00」に会うことですが、彼らの理解では「12時前後」となっています。また、異なる文化背景を持つ人々にとって、「完成度」の概念も異なる場合があります。例えば、私たちは1月10日に最終稿を

完成させることを約束しましたが、あるメンバーは引用や参考文献の部分を中心に完成させていないでした。彼らにとっての「完成」とは、本文（Body）の部分だけを書き終わることです。

このグループ・プロジェクトを通して、私は異文化チームで文化の違いから生じる困難をどのように解決するかを学びました。まず、チームで作業を始める前に、各メンバーがタスクの目標、スケジュール、期待について明確にしておくべきです。タスクの要件や基準について話し合い、時間の約束の正確性を強調します。これにより、文化の違いによる誤解や混乱をなくすことができます。次に、チームメンバーと共に明確なルールと責任分担を決めます。各メンバーの役割や責任、タスクへの具体的な貢献について話し合います。これにより、各人が自分の責任を明確に理解し、タスクの完了度に関する異なる理解による問題を回避できます。さらに、協力の過程で、積極的なコミュニケーションと情報共有を促進します。定期的なミーティングを設定し、問題の解決とサポートを迅速に行うことを確保します。また、リーダーとして、各メンバーの文化的背景と価値観を尊重し、理解しようと努めることも重要です。これにより、相互の受け入れと理解を促進し、チームワークのためにより良い雰囲気を作り出すことができます。

実は、様々な国のメンバーとの協力には多くの利点もあります。自分たちの母語で文献を検索し、有用な参考文献や二次データを得ることができました。また、プログラミングのスキルを持つメンバーがデータ分析を担当し、グラフィックデザインのスキルを持つメンバーがプレゼンテーションを作成しました。各メンバーが得意な分野で活躍し、「1+1>2」のチーム力で素晴らしい論文を最終的に完成させました。これは、チームにおける多様性の重要性なのだろう！



図2 夕方のキャンパス

留学中の就職活動について

最初、留学中の就職活動に対してとても不安を感じました。本格的な就職活動を始める前に、ヨーロッパの現地企業にも多くのインターンシップの応募をしましたが、最終的には何の音沙汰もありませんでした。ビザなどの理由から、ヨーロッパでのインターンシップの機会を得ることは簡単なことではありませんでした。一方、日本での就職活動に参加するために留学期間を短縮することも考えました。ここで、国際経営学部の留学担当の先生に心から感謝しています。先生はずっと私に1年間の留学を完成させるように励まし続け、留学中の就職活動の経験を持つ先輩を紹介してくださいました。先輩のストーリーや就職活動のタイムラインを知った後、少し安心することができました。そして、授業の空き時間を有効に活用してESの添削やWebテストの練習を始めました。その後、ケース面接や個人面接の練習も開始しました。幸いに、ほとんどの企業の選考や面接はオンラインで行われるため、今年の3月に希望の企業から内定をいただくことができました。

生活面について

ここからは日常生活や課外活動、留学中の旅行などについて書きます。

私のキャンパスはKalmarにあり、スウェーデンの東南部に位置する沿岸の街です。この街は2022年にスウェーデンで最も住みやすい学生都市に選ばれました。リンネ大学はさまざまな国からの学生を受け入れており、それにより街全体の雰囲気も非常に活気に満ちています。スーパーマーケットやショッピングモールのスタッフは非常に若く、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ます。また、スウェーデンは自然と環境保護を非常に重視する国です。そのため、一般的な移動手段は自転車であり、街のあちこちにさまざまなリサイクルショップがあります。スウェーデンはキャッシュレス社会としても非常に進んでいます。2010年からスウェーデン政府はキャッシュレス化を積極的に推進してきました。2023年までには、スウェーデンが世界で初めてのキャッシュレス社会になると予測されています。スウェーデンに



図3 Kalmar キャッシュレス

到着した最初は、いざという時に備えてスウェーデンクローナの現金を両替しましたが、それはまったく必要ありませんでした。すべての店舗、レストラン、バスなどの交通手段はクレジットカードで支払うことができます。公共トイレの入り口にさえ、POSが設置されています（ヨーロッパでは公共トイレの利用にも料金がかかります）。現金支払いを拒否する店さえあり、結局のところ、現金をどう使い切るのが問題になりました。



図4 学生寮

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、12人で共用するキッチンがあります。寮の設備は非常に古く、暖房や食器洗い機が頻繁に故障することもありましたが、学生寮でさまざまな人々と出会い、素晴らしい友人を作り、楽しい時間を過ごしました。授業が終わった後、私はよく友人とFika（スウェーデン文化のコーヒープレイク）に行き、おしゃべりをしたり料理をしたり、一緒に映画を見たりして、スウェーデンの長い冬に立ち向かいました。

スウェーデンの冬はとても寒く長く、11月から翌年の4月まで雪が降り続き、昼が短く夜が長いです。そのため、ビタミンDを補給するだけでなく、友人と一緒に料理をしたり飲んだりおしゃべりをしたりすることが、漫長な冬に立ち向かう私の方法となりました。これは、日本とはまったく異なる生活スタイルです。

Culture Shock について

スウェーデンでは、私もいくつかのカルチャーショックを経験しました。たとえば、多くの店舗が週末の午後5時に営業を終了し、公共のトイレを利用するために料金を支払わなければならないなどです。また、特筆すべきこととして、移民局で学生ビザを更新するために非常に長い待ち時間が必要でした。私は日本に帰る前の2週間にやっと滞在許可カードを手に入れました。スウェーデンの移民局に何度も電話をかけた結果、早く申請を提出しても8ヶ月待たなければならないことがわかりました。

また、私のフラットメイトが Kalmar の刑務所で働いているため、私は驚いてスウェーデンの受刑者の福祉が非常に良いことを知りました。彼らは一人一部屋に住んでおり、毎日の食事は



図5 Kalmar 刑務所

栄養士によってバランス良く提供され、毎日ヨガやギターのレッスン、ビデオゲームなどの活動が行われています。また、スウェーデンでは受刑者の再就職を差別しないよう推奨し、受刑者が積極的に社会に統合することを奨励しています。実際、私たちの寮の清掃員やエレベーターの修理工はカルマルの刑務所で服役している人たちでした！「さすが福祉社会だ！」と、私は驚かすにはいられなかった。



図6 芋虫料理

もう一つ驚いた事実は、スウェーデンではすべての人の年間課税所得が公開されており、Google で名前と地域を入力するだけで調べることができるということです。また、住所や電話番号、配偶者、持ち家、車などの資産に関する個人情報もインターネット上で公開されています。

また、他の文化に対するカルチャーショックもありますね。面白い例として、私が同じ寮に住んでいるアフリカ出身の友人が、時々キッチンで予想もしないアフリカ料理である「揚げ芋虫」を作ることがあります。私自身は芋虫を食べる勇気は全然ないですが、その食文化に慣れている人にとっては貴重な食べ物なのでしょう！

北ヨーロッパへの旅について

スウェーデン留学中、ESN (Erasmus Student Network) の学生団体が主催する旅行にも参加しました。26 時間の長距離バスの旅を経て、スウェーデンの北極圏にある Lapland に到着しました。北極圏では極夜現象により、冬には太陽の出が見えず、わずかな日光しか感じることができません。私たちはオーロラ (Aurora) を見たり、野生のトナカイ (Reindeer) を訪れたりしました。また、スウェーデン最後の遊牧民族であるサーミ (Sami) 人から、気候変動の影響でトナカイの生存が危ぶまれていることを知りました。おそらく 15 年後にはこの種が完全に消滅し、



図7サーミ人とトナカイ

新しい環境に適応した種に変わるかもしれません。さらに、野外生存のスキルを学び、夜間に雪の上でスノーシューを履いてハイキングしたり、マイナス20度の雪地で薪を取って火を起こしたりしました。また、旅行中には電気自動車の普及率が北欧で非常に高いことを実感しました。非常に辺鄙な場所でもTeslaの充電ステーションをよく見かけました。ノルウェーへの道中でも大きな風車をよく見ることができました。それは、ノルウェーでは風力発電による電力が全体の8.5%を占めているからです。



図9ノルウェーの風車



図8オーロラ

留学での学び

この1年間の留学を通して、私は学業、生活、人間関係、すべての面で成長することができました。

学業面では、自主的に研究し、批判的に思考する力を身につけました。留学中、多くのグループワークに参加することで、自分の意見を英語で論理的にアウトプットできるようになったことを実感しています。セミナーで成果を発表する過程でも、自身のプレゼンテーション能力を大きく向上させることができました。また、論文を書く際に論理的かつ批判的になり、citation format がより標準化されるようになりました。デジタルマーケティングや センサリマーケティングなどの科目を履修し、テクノロジーとマーケティングの融合について理解を深めることができました。その結果、卒論のテーマを「バーチャルアイドルのエンドースメントが Gen-Z 消費者の購買意欲に与える影響」と決めました。ヨーロッパとアジアで収集した2つ組のデータを用いて、異なる地域の消費者の特徴やバーチャルアイドルに対する反応についての比較研究を実施したいと思います。

さらに、さまざまな国の生徒と一緒にプロジェクトを完成した経験があり、異文化の人たちとのコミュニケーション・チームワークのスキルが磨かれました。チーム内での各自の役割を最大限に発揮するために、互いに助け合い、役割を分担することは重要です。また、文化の違いによる誤解や混乱をなくすために、タスクの要件や基準について話し合うべきだと認識しました。



図10 私とハスキー

留学生生活を振り返り、留学前の準備について反省した結果、計画立案と効果的な時間管理の重要性を認識しました。自分がどのような生活を望んでいるのか、学業面で何を達成したいのかを常に考えるようになりました。心の中に大まかな目標がある場合、それに応じた計画を早めに立てるようにしています。ただし、すべてが予定通りに進むわけではありませんので、大まかな計画に加えてプランBも立てるようにしています。例えば、学士課程を修了後、直接ヨーロッパで就職することは可能でしょうか？答えは非常に難しいです。だから、私は日本での就職活動を選びました。もし日本での就職活動がうまくいかない場合、私は大学院入試を選択することを考えています。ただし、就職活動と大学院入試の期間が重なるのでしょうか？答えは重なりません。日本での就職活動が終わった後、海外の大学院プログラムへの申請

が始まるのです。したがって、私のプランBは海外の大学院プログラムへの申請です。この間の留学生活は、学業と生活の両面で私の成長に役立つだけでなく、将来の人生目標をよりよく理解する手助けとなりました。

終わりに

この奨学金の支援のおかげで、生活費が高いスウェーデンで支障なく1年間を過ごすことができました。特に世界的な景気後退、戦争による資源不足、日本円の下落、欧州の物価上昇などの中で、留学生は日常生活でのお金の使いにより慎重にならざるを得ませんでした。したがって、この奨学金の支援に心から感謝しています。留学中に親の経済的負担を軽減し、交換留学を経済的な問題なく完了するように助けてくれました。

大学卒業後、私は外資系コンサルティング会社でデジタルコンサルタントとして働く予定です。留学中に獲得したコミュニケーション能力や産業に関する知識を最大限に活かし、キャリアを更に向上させるために努力します。



図 11 極夜の月



12Narvik