

ストックホルムに一年間留学して感じたこと

---

東京大学工学研究科修士課程2年 松本美由紀

# 2024年から賛助会員として参加させていただいています

2020年 東京大学前期教養学部理科二類 入学

2024年 4月 東京大学工学系研究科 入学

8月 スウェーデン王立工科大学へ 11ヶ月交換留学

現在は金融情報学の研究室に所属



## 目次

---

1

留学生生活のご紹介

2

3大カルチャーショック

3

留学からの学び

## 目次

---

1

留学生活のご紹介

2

3大カルチャーショック

2

留学からの学び

## 成り行きでスウェーデンへ

留学したかった理由

- 英語を話せるようになりたい
- 日本以外の国の価値観を知ってから就職活動をしたい

→交換留学の〆切二日前に留学を決意

スウェーデンを選んだ理由

- 治安が良い
- 授業を英語で受けられる
- 街の人がみんな英語が喋れて英語で生活できる
- （KTHの）授業選択の自由度が高い



スウェーデン王立工科大学  
(KTH Royal Institute of Technology)  
：ストックホルムにある北欧最大の工科大学

## 留学の中で一番大変だったのは留学前の家探し

渡航1.5ヶ月前にKTHの寮からrejectされる

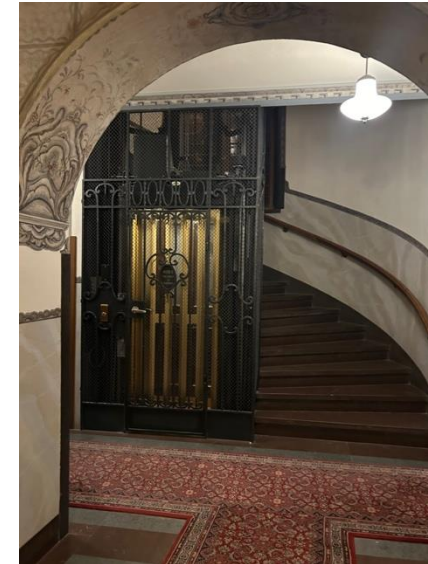


Online veiwingの嵐  
詐欺に遭いかける

KTHへ4回泣き落としメールを送信

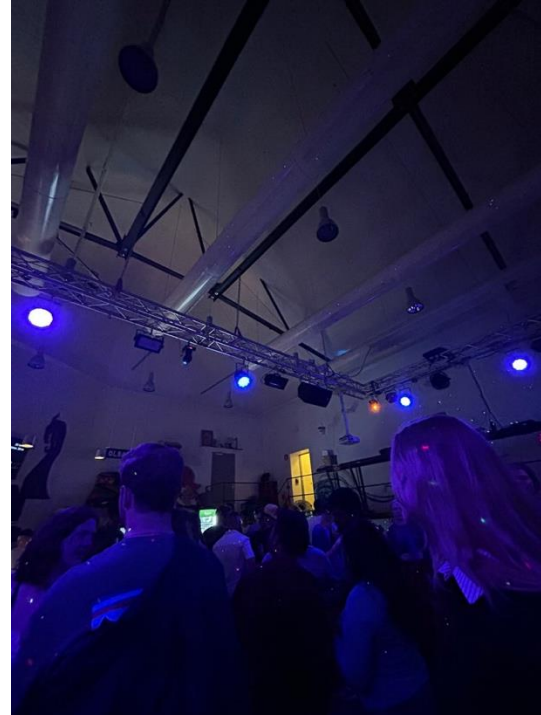


渡航2週間前に寮のofferを受け取る





## スウェーデン語の集中講義，パブ，ダンスパーティー，，



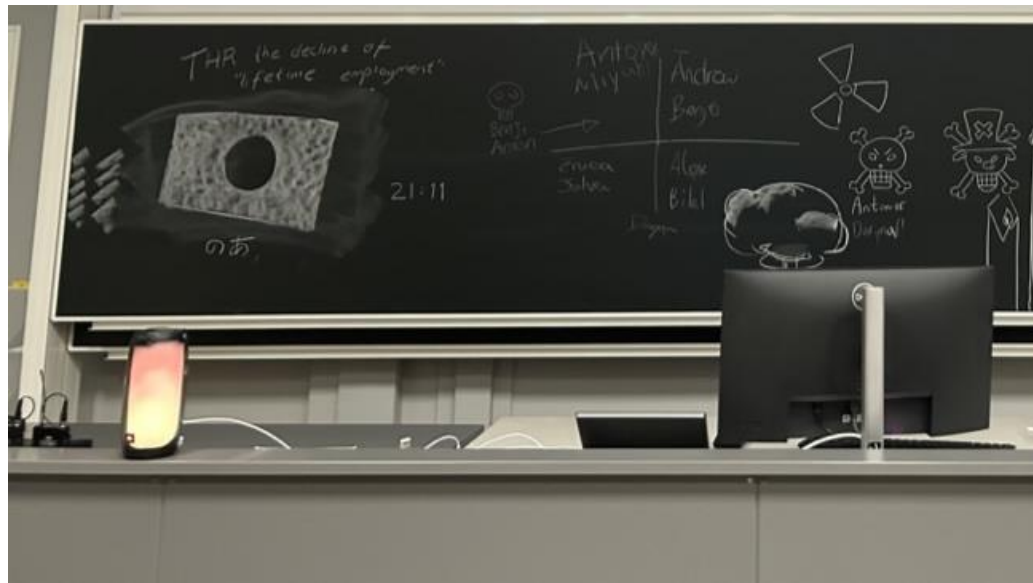
## テスト，課題が大変





## ディベートにハマる

普段は週2,3回練習  
@ストックホルム大学



エストニアでのトーナメント



## 目次

---

1

留学生生活のご紹介

2

3大カルチャーショック

3

留学からの学び

## 大家さんとの生活や友人の働き方から日本との違いを実感



## スウェーデンの労働環境の主な違い

- 2023年の平均年間労働時間
  - スウェーデン：約1,437時間
  - 日本：約1611時間
- 有給休暇
  - スウェーデン：年間25日（5週間），  
そのうち20日（4週間）は連続で取得可能，  
取得率は84.3%
  - 日本：最高20日，取得率は47.1%
- 残業への意識の差





## 周りの学生のジェンダー平等に関する話への反応の違いが顕著だった





## ジェンダーギャップランキングは5位（日本は118位）

- 政治
  - 2021年に初の女性首相
  - 議会では45~47%が女性
- 教育
  - スウェーデン全体の学位の2/3は女性が取得
  - 修士・博士の男女数は同等



## 大学生の意識の違い



## キャリアの柔軟性

- ギャップイヤーを取る人がほとんど
- 大学の学費が無料  
→ 学び直しをする人が多い
- 日本の大学に比べて、いろんな年齢層の学生と会った



## 目次

---

1

留学生生活のご紹介

2

3大カルチャーショック

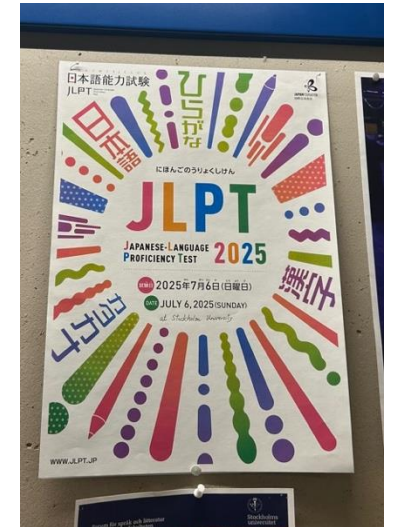
3

留学からの学び



## 日本のイメージが極めて良いことに救われていた

日本人のイメージ：英語ができない，礼儀正しい，働きすぎ





ストックホルムでは基本的に差別はないものの、悪気のない差別に気が付かないことも



## 日本の常識は絶対ではない

---



## 学び4:自分らしくいること

どのコミュニティからも少し距離がある状態が、  
自分の心の声に耳を傾ける良い機会となった

