

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年から贊助会員として参加させていただいている

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
- ・ 街の人々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 viewingの嵐

詐欺に遭いかける

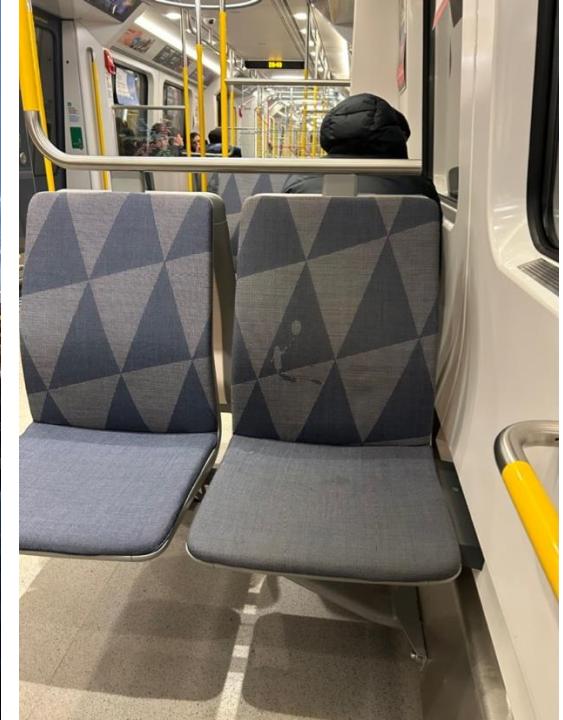
KTHへ4回泣き落としメールを送信



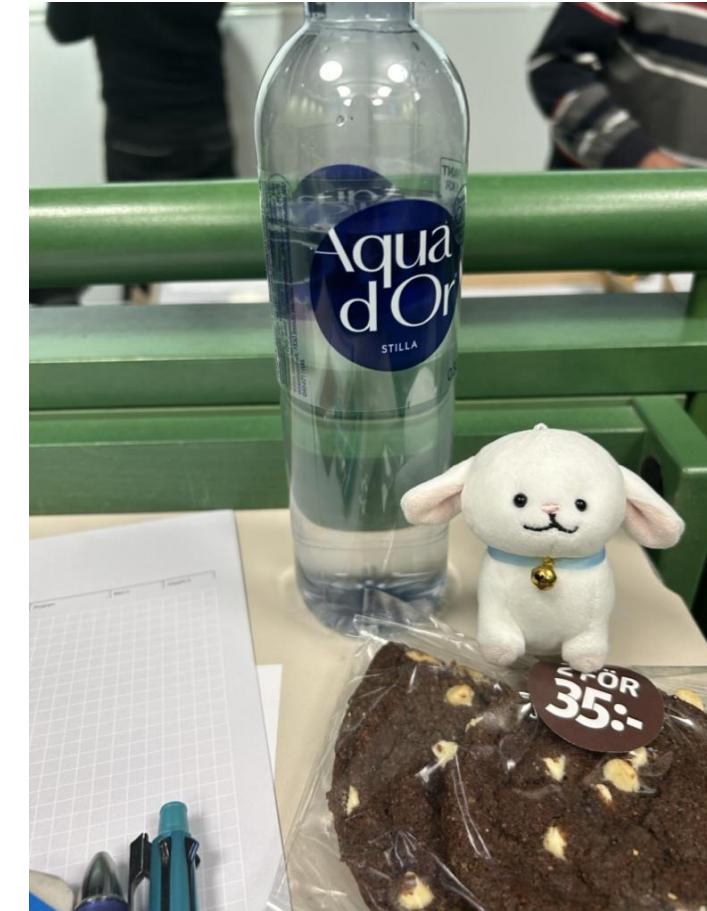
渡航2週間前に寮のofferを受け取る



スウェーデン語の集中講義，パブ，ダンスパーティー，，

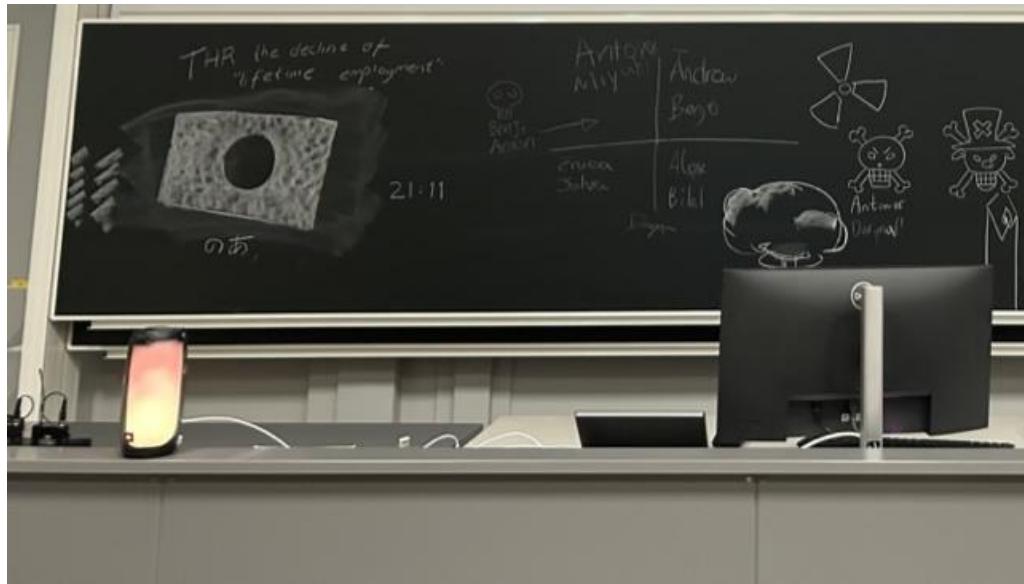


テスト、課題が大変



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

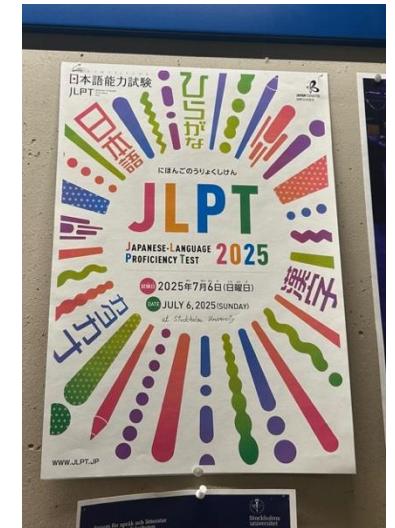
3大カルチャーショック

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つた

