

参加学生の基本情報

参加したプログラム名	国際健康福祉実習（スウェーデン）
地域（国）	ボーデン（スウェーデン）
渡航期間	2026年冬休み （2026年2月5日～2026年2月23日）
関西大学での学部・研究科/学科	人間健康学部
留学時の年次	（ 2 ）年次

1. 実習の概要（100～200字程度）

本実習での活動は、基本的に英語でコミュニケーションをとる。

福祉先進国と言われるスウェーデンならではの障がい者スポーツや障がい者・高齢者・児童施設や学校を訪問し、制度や取り組みについて学ぶ。また、滞在先のボーデンは軍事都市であるため、博物館や要塞などを見学し現地の歴史について学ぶ。アイススイミングやFIKAなど現地の文化を体験する。

2. プログラム全体を通じた感想（100～200字程度）

現地の施設や学校を訪問したり、実際に生活してみて、日本との違いに驚くことが多かった。例えば、働き方の柔軟性や自由度がスウェーデンの方が圧倒的に高かったり、スポーツやアート、音楽が国民の日常生活に浸透しており、一人ひとりのQOLも高そうだと考える。また、1日に1回はあるFIKAというスウェーデンの画期的な文化を体験したり、雪景色やオーロラを見たり、日本ではできない刺激的な経験をすることができ、自分の世界が広がったように感じた。

3. 初回参加時の目標と達成度（100～200字程度）

初回参加時の目標は、スウェーデンの幸福度ランキングの順位が世界の中でも上位にある理由を知識だけでなく実際に見て自分の肌で感じることにあった。案内して下さった現地の方に限らず、挨拶や態度からスーパーの店員でさえが私たちがあたたかく受け入れてくれているという風に感じる事ができた。政策や制度の違いでは知ることはできなかった現地の人々の温かさや余裕を実感した。

4. 実習において良かった点（100～200字程度）

本実習では、障がい者・高齢者・児童施設や学校、市役所やボランティア活動、武道や障がい者スポーツに関わることで幅広い分野について学ぶことができたことが良かった。留学前、私の関心は地域福祉の分野に偏っていたが、多くの学びや気づきを得ることができ、自分の興味・関心を広げることができた。

5. 改善してほしい点（100～200字程度）

私たちの要望を現地の方が聞き入れ、スケジュールを組んでくださったことは重々承知の上だが、前日もしくは当日の直前までその日の予定が分からない点。私の性格的に、先のことが分からないと不安になってしまうことがあったから。

6. 実習で学んだこと・目標を達成できたか（250～300字程度）

スウェーデンと日本を比較することを目標にしていた。数々の違いのなかで特に印象的だったことは、スウェーデンでは、ディスカッションはボスも同じ目線でみんなの意見を聞くということだ。先生や上司でも敬称をつけないでファーストネームで呼んでいたことには衝撃を受けた。日本では効率化を図ったり、秩序を守るために上下関係が存在するが、上下関係を無くすことによって、自然と心理的安全性が高まり、年齢や性別、障がいの有無に関わらず発言しやすくなり、多様な意見が出やすくなることを学んだ。移民の多い国ならではの特徵ではないかと考えた。

7. 学んだことを今後どのように生かすか (250~300 字程度)

将来、ソーシャルワーカーになることを希望しているが、スウェーデンで学んだ、相手を一人の人として尊重し、対等な立場でかかわる姿勢を、その実践や今後の大学での学びに生かしたい。支援する側とされる側という関係ではなく、利用者の思いを丁寧に聴き取ること、そしてその人らしい自由な選択を支えることで、個別性を尊重した支援が可能になると考えた。また、利用者の主体性を奪わない関わりは信頼関係の構築にもつながり、安心して相談できる環境を生み出す。合意形成に時間がかかる場合も考えられるが、利用者の尊厳を守る支援を大切にしていきたい。

8. 自身の反省点 (今回不十分だった点と今後の改善策) (250~300 字程度)

実習前半は英語力が乏しく緊張してしまい、なかなか施設の方へ質問をしたり、現地の方と話したりなど、思うようにコミュニケーションをとることができなかった。語学力に関わる事前学習と心の準備が足りておらず、せっかくの機会を逃すことがあった。

今後の改善策として、完璧な表現や発音でなくても現地の方は理解しようと寄り添ってくださったので、まずはチャレンジすることを恐れないようにしたい。そして少しずつ英語を話すことに慣れていきたい。

また、内向的でネガティブな性格なので、自分自身に自信がもてる状態にまでなれるよう、今後も学習に取り組みたい。

同プログラムへ参加を検討している学生へのアドバイス【任意】

① 出発までに自身で行った留学準備について 例：語学力向上のためにしたこと、留学先の情報収集等
大学の図書館で北欧のガイド本を読み、スウェーデンの文化や食生活、金銭や交通など日常生活に関する事柄などを調べた。
② 日本から持参、準備した方が良いもの (グッズや服装について)
・非常に寒いので、防寒具 (インナー上下、スノーブーツ、手袋、帽子など) は必須。 ・乾燥から喉を痛めるケースが続出したので、マスクやのど飴があると便利。
③ 日本から持参した外貨額 (両替した金額)
日本円を 1 万円持参したが、1 円も両替しなかった。 現地での支払いはすべてクレジットカードで行った。
④ 留学中の総支出 (食費、交際費など項目ごとのおおよその支出を記入してください)

<p>食費：約 3 万円 交際費：約 2 万円</p>
<p>⑤ お金の管理方法について（複数回答可） （持参したクレジットカードの枚数や、現地で支払う際の現金 or クレジットカードの割合など）</p>
<p><input checked="" type="checkbox"/> クレジットカードを利用（持参した枚数： 1 枚） <input type="checkbox"/> 海外でも使えるキャッシュカードを利用 <input type="checkbox"/> 全て現金で支払い</p>
<p>⑥ Wi-Fi と SIM について（複数回答可）</p>
<p><input type="checkbox"/> 日本で Wi-Fi をレンタルした <input checked="" type="checkbox"/> 日本で SIM カードを購入した <input type="checkbox"/> 現地で SIM カードを購入した <input type="checkbox"/> 不要だった <input type="checkbox"/> その他（ ）</p>
<p>⑦ 普段の食事と洗濯はどのようにされていましたか？ 例：食事…ほとんど外食、自炊は週〇回 など 洗濯…週〇回</p>
<p>朝・夜は基本的に自炊。昼はほとんど外食。 洗濯は 2 日に 1 回程度。</p>
<p>⑧ プログラム参加を検討している学生へメッセージ</p>
<p>現地での生活は 3 週間にも満たない短いものでしたが、これから一生忘れることのない刺激的で貴重な経験をたくさんできます。迷っている方は是非、参加してください。</p>

以上