



Tokyo från insidan

Innan avresa

Jag sökte utbytesstudier eftersom jag många gånger hade hört från andra studenter på KTH om deras erfarenheter av att studera och leva utomlands. Jag minns att de berättade hur roligt och spännande det var att göra ett utbyte, och hur mycket lärodomar och erfarenheter de fick med sig hem. Jag kände att jag behövde detta för att växa ännu mer som person, genom att lämna min komfortzon och utmana mig själv. Jag såg också stödet av KTH som en möjlighet att uppnå detta, och framför allt för att få ett globalt perspektiv på samhällsbyggnad.

Länge hade jag svårt att bestämma vart jag skulle åka, och om jag skulle resa ensam. Till slut bestämde jag mig för att åka till Tokyo helt själv för att studera. Jag visste inte vad jag skulle förvänta mig av att bo där, men jag valde Tokyo eftersom det alltid varit en dröm för mig att besöka staden. Att få leva i världens största stad, med unik arkitektur, avancerad infrastruktur och en spännande kultur, lockade mig extra mycket. Tanken på att göra denna resa ensam gjorde mig väldigt nervös, då det var första gången jag skulle resa själv, flytta hemifrån och framför allt bli mer självständig än någonsin tidigare. Men jag såg också nervositeten som ett tecken på den utveckling jag skulle få uppleva under mitt utbyte. För att dra ner på min nervositet skapade jag en lista på Google maps med platser jag ville besöka i Japan, vilket är något jag rekommenderar starkt att man gör när man fått reda på att man blivit antagen.

Jag hade läst mycket om universiteten i Tokyo och valde till slut SIT (Shibaura Institute of Technology), eftersom de erbjöd ett flexibelt program som heter Course Taking Sandwich Programme. Det var enkelt att välja bland över 100 kurser för att anpassa mina utbytesstudier till min utbildning på KTH. Det var heller inget krav på att kunna japanska då de flesta kurserna var på engelska. Skolan låg dessutom centralt i Tokyo med god tillgång till kollektivtrafik, vilket var en stor anledning till att jag valde just SIT. Jag uppskattade också att SIT var tydliga med information och hjälp kring hela processen, vilket gjorde mig ännu mer övertygad.



Förberedelserna innebar att ansöka om studentvisum, vaccinera mig, skaffa hälsointyg, budgetplanering, förbereda ett preliminärt schema med kurser samt söka boende. Allt gick bra eftersom jag hade planerat in gott om tid för att hinna med allt. Jag planerade även att resa mycket i Asien under mitt utbyte och vaccinerade mig därför mot japansk encefalit, Hepatit A/B, TBE, rabies och tyfoid. Om man bara ska vara i Japan rekommenderas dock främst det förstnämnda vaccinet. Det viktigaste, skulle jag säga, är att vara ute i god tid med boendeansökningar, då det var det som visade sig vara mest utmanande för mig. Jag började leta boende 2–3 månader innan utbytet och insåg att jag hade behövt mer tid för att göra processen mindre stressig. Trots allt löste det sig, och jag fick otroligt bra stöd från både KTH och SIT.

Ankomst

Jag landade i Tokyo den första april, samma vecka som skolans introduktionsvecka. Jag hade egentligen planerat att komma dit tidigare för att hinna utforska Tokyo och vänja mig vid staden innan studierna började. Men på grund av personliga skäl och för att jag inte hade boende förrän den tionde april, fick jag ändra mitt flyg. Jag rekommenderar verkligen att man ordnar boende minst två veckor innan studiestart för att få tid att anpassa sig till den nya miljön och förbereda sig på omställningen att flytta till Tokyo. Att bo på hotell eller hotell kan efter ett antal nätter bli väldigt dyrt om man inte hunnit skaffa boende.



De första nätterna bodde jag på hotell och sedan på ett kapselhotell i Shinjuku innan jag kunde flytta in i mitt studentboende. Under dessa dagar passade jag på att utforska Tokyo och deltog i olika obligatoriska möten och aktiviteter på skolan. Skolan hade också en ceremoni för alla nya studenter

med tal och intressanta föreläsningar – en upplevelse som verkligen gav en inblick i japansk kultur och skolans gemenskap, och som jag varmt kan rekommendera.

Den första veckan på skolan handlade mest om att välja kurser och delta i aktiviteter organiserade av Global Learning Commons (GLC), en av skolans största föreningar. Kursvalet var enkelt och flexibelt; det var lätt att både välja och byta kurser under den första veckan, och skolan gav bra stöd under hela processen.

Efter ankomsten fick jag också ta hand om praktiska saker som att registrera mitt "residence card" och teckna en sjukförsäkring. Att till slut kunna flytta in i studentboendet gjorde allt mycket smidigare och hjälpte mig verkligen att komma igång med livet i Japan.

Jag rekommenderar också att skaffa ett e-sim eller ett annat simkort för de första dagarna i Japan. När du väl har registrerat ditt residence card, är Rakuten en bra mobiloperatör som är både enkel att använda och prisvärd för längre vistelser. För kollektivtrafiken är det smart att fixa ett SUICA- eller PASMO-kort redan innan avresa via mobilen, annars kan man skaffa ett på flygplatsen eller vid stationerna i Tokyo.

Kom ihåg att kollektivtrafiken slutar gå efter midnatt, så om du landar sent kan det vara bra att boka en taxi, även om det är ganska dyrt jämfört med kollektivtrafik. Om du har mycket bagage och tycker det är jobbigt att bära runt på det, finns också YAMATO, en tjänst som transporterar bagaget direkt till din boendeplats. Jag använde den inte själv, men många andra tyckte att det var både effektivt och bekvämt.

Ekonomi

Kostnaderna i Tokyo varierar mycket, särskilt för boende, mat och aktiviteter. Som student i en storstad kan utgifterna vara höga, men det finns också sätt att hålla dem nere. Under min tid där var den japanska yenen svag, vilket gjorde det billigare för mig att leva och resa. Jag passade på att resa en hel del och delta i olika aktiviteter, vilket påverkade mina kostnader.

Jag fick ekonomiskt stöd från flera stipendier, bland annat från Carl Erik Levins Stiftelse, Sveriges Ingenjörer och Anna Whitlocks Minnesfond, vilket totalt gav mig 60 500 kronor. Jag förberedde mig en termin innan väl genom att söka stipendier i god tid, vilket jag starkt rekommenderar andra att göra. Utöver stipendierna ansökte jag även om lån och bidrag från CSN, inklusive merkostnadslån.

En obligatorisk kostnad var sjukförsäkringen, National Health Insurance, som alla med Residence Card måste ha. Den kostade cirka 240 kronor för mina fyra månader i Japan. Mitt boende på TIEC kostade 35 000 yen per månad, plus en inträdesavgift på 35 000 yen. Rakuten mobildata hade en rörlig avgift beroende på användning, men om man använde mer än 20 GB landade det runt 200 kronor per månad. Vatten, gas och el hade också rörliga kostnader, mellan 6 000 och 12 000 yen per månad.

Kollektivtrafiken kan vara dyr beroende på var man bor i Tokyo. Att bo centralt kan hålla kostnaderna lägre, men jag bodde på Odaiba, vilket gjorde resorna dyrare eftersom jag ofta använde Yurikamome-linjen. Det är smart att kolla vilka linjer som finns nära de områden du funderar på att bo i. Trots att boendet var relativt billigt, kunde jag ändå utforska Tokyo.



Att äta ute i Japan är oftast mer prisvärt än att laga mat hemma. En måltid, som ramen eller tonkatsu, kostar mellan 40 och 70 kronor. Nära skolan fanns Matsuya, en restaurangkedja som erbjöd god och billig mat. Även maten i convenience stores var billig. Skolan erbjöd även billig och varierad lunch för ungefär 30 till 80kr. Västerländsk mat var dock ibland dyrare.

Resor inom Japan kan variera i pris beroende på hur man planerar. Flyg, nattbussar och Shinkansen är alternativ att överväga, där nattbussar ofta är billigare. Om du planerar att resa utanför Japan är det viktigt att boka biljetter i förväg för att undvika höga kostnader. Om resande utanför Japan är en prioritet kan det vara bättre att studera i ett mer centralt land som Hongkong, eftersom det kan bli dyrt att resa från Tokyo. Japan erbjuder dock många fantastiska upplevelser, från tempel och unik natur till imponerande skylines och stränder för de som föredrar att resa inom landet. Jag reste mycket inom Japan men hann även besöka Vietnam och Sydkorea.

Boende

Att hitta boende i Japan var en av de mer tidskrävande och utmanande delarna av mitt utbyte. Universitetet erbjöd viss hjälp och gav mig information om olika boendialternativ, men de hade inget garanterat boende för utbytesstudenter. De erbjöd dock ett studenthem på ett av sina campus i Saitama, som ligger cirka 1,5 timmar från centrala Tokyo. Jag sökte till detta boende och blev antagen, men efter noggrant övervägande bestämde jag mig för att tacka nej. Jag insåg att den långa pendlingen fram och tillbaka till mitt campus i Toyosu, som ligger mer centralt i Tokyo, skulle bli för krävande. Dessutom skulle jag studera flera kurser på campuset i Toyosu än den i Saitama.



Efter att ha fått råd och tips från universitetet valde jag att söka boende hos TIEC (Tokyo International Exchange Center) på Odaiba. Odaiba är en konstgjord ö som ligger mer centralt och har bra förbindelser till Toyosu, vilket passade mina behov bättre. Boendet på TIEC var internationellt inriktat och drivs av JASSO, vilket gjorde det möjligt för mig att bo tillsammans med andra internationella studenter. Detta gav inte bara en bra boendestandard till ett rimligt pris, utan också en möjlighet att knyta kontakter och utbyta erfarenheter med studenter från hela världen. Mitt boende var 20 kvm som inkluderade eget badrum och balkong. Rummen var enkla men välutrustade, och standarden var överlag bra. Boendet inkluderade också gemensamma utrymmen som kök och vardagsrum, vilket var perfekt för att socialisera och lära känna andra boende.



Odaiba är generellt ett väldigt lugnt område jämfört med andra delar av Tokyo med mycket parker och fina utsikter. Det var väldigt bekvämt att bo här då Tokyo många gånger kan kännas väldigt mycket ibland framförallt då det är så tätbebyggt och mycket folk på begränsad yta. Det enda jobbiga med att bo i Odaiba var att det oftast kunde bli lite dyrare att resa till centrala Tokyo. Annars var det enkelt att ta sig till skolan och hyfsat billigt med ett månadskort.

Universitetet och studierna

Shibaura Institute of Technology (SIT) är ett privat universitet med ett starkt fokus på tekniska och naturvetenskapliga ämnen. Universitetet har två campus: ett i centrala Tokyo, Toyosu, och ett annat i Saitama. SIT erbjuder utbildningar inom ingenjörskonst, IT, arkitektur och miljövetenskap. Jag deltog i ett program kallat "Course Taking Sandwich Program," där man kan välja bland över 100 olika kurser på engelska och japanska. Universitetet är känt för sina starka kopplingar till industrin och har ett gott rykte inom tekniska utbildningar i Japan.



Undervisningen på SIT skiljer sig en hel del från KTH. På SIT är undervisningen mer teoretisk och klassrumsbaserad, med stort fokus på inlämningar varje vecka, föreläsningar och presentationer, medan KTH ofta har en mer praktisk inriktning med många projekt, grupparbeten och fler tentor. Klasserna på SIT är oftast mindre, vilket innebär mer individuell uppmärksamhet från lärarna. Jag valde att lägga mina kurser på tisdagar, onsdagar och torsdagar och att kombinera kurser på plats med online, vilket gav mig mer flexibilitet och tid för att göra andra roliga saker under mitt utbyte. Jag rekommenderar verkligen att planera sitt schema på ett sätt som ger tid för både studier och socialt liv, eftersom jag såg hur stressigt det blev för vissa som hade allt för späckade scheman.

Språkmässigt erbjuder SIT många kurser på både engelska och japanska. Jag valde att läsa enbart kurser på engelska och tog dessutom en språkkurs i japanska, vilket hjälpte mig i vardagen. Det är viktigt att noga kolla upp vilket språk kurserna hålls på, eftersom vissa kurser som står som "engelska accepterat" i själva verket kan vara mestadels på japanska. En av mina klasskamrater hamnade i en sådan kurs och hade svårt att hänga med. Dessutom kan det bli lite rörigt att hålla koll på många kurser samtidigt, så det är viktigt att vara organiserad. Kurserna är generellt mindre, och är värda antingen 2 eller 4 högskolepoäng.



En typisk torsdag började för mig med lektion kl. 09:00, som varade till 10:40. Efteråt hade jag ett stort gap i schemat fram till kl. 15:00, vilket jag och mina vänner utnyttjade genom att äta frukost på skolans kafé och sedan studera på egen hand. Lunchen kl. 12:30 åt vi oftast i skolans matsal, som erbjuder ett brett utbud av rätter som ramen, curry och udon till väldigt överkomliga priser. Dock kunde

det bli lite enformigt med tiden eftersom mycket av maten var friterad, så ibland gick vi till närliggande restauranger eller lagade mat hemma. Innan min sista lektion kl. 15:00 brukade jag ibland plugga lite extra, ta en promenad, köpa något hos skolans convenience store, gymma eller besöka gallerian som låg fem minuter från skolan. Efter den sista lektionen kl. 19:00 hade vi som tradition att äta gyoza på "Gyoza No Fukuhou", ett ställe med traditionella japanska dumplings som var både gott och billigt. Därefter åkte jag hem, tog itu med lite sysslor, och varvade ner inför hela min lediga helg.

Kurser

Jag läste totalt 7 kurser, vilket motsvarar 26 HP. När man studerar samhällsbyggnadsprogrammet ingår 30 HP valfria poäng och då kan man själv välja kurser lite hur man vill. Jag valde att ta några programrelaterade kurser på mastersnivå och sedan komplettera det med en språkkurs och några andra intressanta kurser. Nedan följer alla kurser jag tog och liten kort beskrivning kring vad jag tyckte om dem.

- *Spatial Planning for Disaster Risk Reduction 4 HP (6M010500)*
 - Kursen fokuserar mycket på hur man ur ett nationellt, regionalt och lokalt perspektiv jobbar med att planera för att förebygga de negativa konsekvenserna av naturkatastrofer som exempelvis jordbävningar eller översvämningar. Den var väldigt intressant och man fick lära sig mycket av hur Japan jobbar med detta. Kursen avslutades med att man skulle göra en presentation.
- *Placemaking Seminar 4 HP (9M462000)*
 - Kursen fokuserar på att lära ut hur man arbetar med att göra offentliga utrymmen mer attraktiva i den byggda miljön. Kursen innebar obligatoriska seminarium, läsning, diskussioner och ett avslutande projekt där vi skulle skapa ett förslag för att göra ett område nära campus mer attraktivt. Jag tyckte denna kurs var lite för enkel men intressant att få lära sig om hur de jobbar med placemaking i Japan.
- *Engineering for Architecture 4 HP (9M465000)*
 - Kursen fokuserar på byggnadsstruktur, konstruktionsmaterial och produktionssystem för byggnader, med fokus på tekniker för att skapa hållbara byggnader, särskilt i områden som Japan med frekventa naturkatastrofer och hårt klimat. Flera experter inom olika ingenjörsområden föreläser. Det var en väldigt intressant kurs och kul att få träffa experter inom konstruktion, BIM, projektledning och planering. Kursen examinerade genom kortare inlämningar varje vecka
- *Soil Mechanics 4 HP (M0137000)*
 - Denna kurs var nog den mest tekniska kursen jag läste under min studietid i Japan och handlar om att förstå markens egenskaper och beteende inom byggnation, särskilt för konstruktioner på eller under marken, inklusive jordstrukturer som vallar. Den fokuserar på jordens egenskaper samt på viktiga koncept som vattenpermeabilitet och effektiv spänning i marken. Läraren var lite svår att förstå ibland och mycket behövde man läsa på egen hand. Kursen avslutades med två rapporter.
- *Science and Religion in Japan 4 HP (M3025000)*
 - Denna kurs var valfri och väldigt intressant. Här fick jag lära mig om hur både vetenskapen och religion i Japan växte historiskt. Det var stort fokus på historiska händelse ur ett globalt perspektiv men även nationellt. Kursen avslutades med en

större presentation om ett valfritt ämne som på något sätt är relaterat till kursen. Läraren var väldigt duktig och passionerad för sitt ämne.

- *Engineering Ethics 2 HP (M3029000)*
 - o Denna kurs handlade mycket om etik och moral inom forskning. Vi pratade mycket kring lagar och regler inom forskningsvärlden. Vi lärde oss om vad research misconduct är och hur man förebygger det. Kursen avslutades med en hemtenta och kortare presentationer. Den var intressant och jag tyckte att den kompletterade mycket till mina kunskaper inom forskning inför masterexamensarbetet.
- *Japanese Language I 4 HP (10099012)*
 - o Det här var nog den svåraste kursen jag läste hos SIT. Läraren pratade inte mycket engelska, vilket gjorde det svårare för mig att lära mig japanska. Den är väldigt intensiv och det är viktigt att hänga med redan från början för att se till så att man faktiskt lär sig språket. Det är nästan lite förväntat att man har lärt sig hiragana redan då man tät inpå under kursens gång får göra ett prov inom det. Det var roligt att lära sig japanska men man måste se till så att man lägger bra tid på det om man faktiskt vill lära sig. Kursen avslutades med ett prov över alla föreläsningar.

Jag är generellt sett nöjd med de kurser jag valde, då jag hade en bra balans mellan studier och fritid. Däremot är kvaliteten av undervisning varierad beroende på lärarens engelska kunskaper och sätt att lära ut. Jag valde att inte läsa mer än 26 HP eftersom jag redan hade genomfört kursen i interkulturell kompetens på KTH (7,5 HP). Den bidrar senare till att få ett certifikat i samband med utbytesstudierna.

Staden och landet

Tokyo är verkligen en av världens mest unika städer, och jag har aldrig sett något liknande. Jag är otroligt imponerad över hur japanerna har byggt upp staden och hur allt bara fungerar, trots dess enorma storlek. Jag minns när jag tog mina första steg ut från Shibuya station, tittade runt och tänkte "vad gör jag här?". Känslan var en blandning av glädje och tacksamhet, men också överväldigande eftersom staden kräver att man snabbt anpassar sig.



Något jag verkligen saknar är hur trevliga och hjälpsamma alla japaner är. Många tror att det kan vara svårt att ta sig runt och leva i Japan på grund av språkbarriären och att folk är reserverade. Men jag

upplevde alltid att jag fick hjälp, oavsett detta. Japanerna är otroligt serviceinriktade och hjälpsamma, men det krävs att man själv är formell, respektfull och försöker sig på några enkla japanska fraser.

Tokyo, och Japan i stort, har otroligt mycket att erbjuda. Oavsett var du går finns det alltid något nytt att upptäcka. Trots att jag alltid gjorde något varje dag och kväll, blev jag aldrig klar med att utforska. Jag känner fortfarande att jag måste tillbaka för att både återuppleva och fortsätta utforska vad Japan har att erbjuda.



Jag träffade många fantastiska människor, besökte otroliga öar med vackra stränder, vandrade upp för mäktiga berg och besökte betydelsefulla tempel och helgedomar. Jag reste både norr och söder om Japan och slogs av landets variation, från snöiga bergskedjor och sagolika skogar i norr till futuristiska skylines, tropiska öar och sanddyner i söder.

Japan erbjuder en otrolig bredd av kultur, historia och framförallt mat. Det är svårt att tröttna på att resa runt i landet. Det var också enkelt att lära känna nya internationella vänner, även om det var svårare att komma japanerna riktigt nära på grund av språkbarriärerna.



Japan är också perfekt för ensamresenärer. Jag gjorde exempelvis en soloresa till Hiroshima och lärde mig mycket om stadens historia. Den resan gjorde mig mer bekväm i mitt eget sällskap och lärde mig att uppskatta egentid på ett nytt sätt. Att resa i Japan är dessutom smidigt och enkelt, och Google Maps blev min bästa vän under resan.

Hållbarhet

I Japan var det lätt att resa hållbart, särskilt tack vare det effektiva och pålitliga kollektivtrafiksystemet med tåg och bussar. Många studenter cyklade också, vilket tydligen var väldigt smidigt och prisvärt i

längden. I vardagen var återvinning noggrant organiserad, med tydliga system för att separera olika typer av avfall. Att handla lokalt producerad mat och använda miljövänliga produkter var också vanligt. Landet använder dock mycket plast och det är svårt att undvika användningen av det. Att resa runt i Japan till olika städer kan göras som mest hållbart genom shinkansen, men det är på lång sikt väldigt dyrt.

Rekommendationer och övriga reflektioner

Om du funderar på att söka ett utbyte i Japan, så tveka inte! Jag hade verkligen en fantastisk tid och lärde mig så mycket som jag kommer ha med mig resten av livet. Det är dock viktigt att ha en förståelse för vad du vill få ut av resan, utöver studierna. För mig var det en dröm att uppleva Japan och resa runt i Asien. Men det kan vara svårt att hitta balansen mellan att utforska Japan och resa till andra länder i regionen, eftersom det kan bli dyrt. Jag reste mycket inom Japan och hann också besöka Hanoi i Vietnam och Seoul i Sydkorea, men jag märkte att resor utanför Japan ofta är dyra. Detta beror på att Japan ligger lite avlägset i Asien, vilket gör flygresorna längre och dyrare.

Om ditt mål är att resa mycket runt om i Asien, kan det vara värt att överväga ett utbyte i ett mer centralt asiatiskt land. En vän till mig gjorde sitt utbyte i Hong Kong och kunde resa billigare och oftare runt i Sydostasien.

Det sista jag vill säga är att ett utbyte inte bara kommer vara det roligaste du gjort, utan också en enormt lärorik upplevelse. Det kommer att finnas utmaningar och jobbiga stunder, särskilt i början när allt är nytt och hemlängtan kan slå till. Men det är en del av upplevelsen och en möjlighet att växa som person. Jag förstod till slut att verkligen "leva" i ett land innebär att uppleva både de bra och de tuffa stunderna, precis som hemma i Sverige. Jag kan verkligen säga nu att jag har levt i Japan.

ありがとうございます、日本！

(fortsätt skrolla för mer bilder...)

JAPAN



VIETNAM



SYDKOREA

