

## 協定校留学近況報告書



記入日	2014年 1月 25日
留学先大学	リンシェーピン大学
留学先での所属学部等	<input checked="" type="checkbox"/> 特定の学部・研究科等に所属している(以下に学部等名を記入) ※学部等名(日本語): 人文学部, (現地言語での名称): Faculty of Arts and Science <input type="checkbox"/> 特定の学部等に所属せず様々な学部等の授業を履修している。 <input type="checkbox"/> その他:
留学期間	2013年9月ー2014年6月
明治大学での所属	政治経済学部経済学科__専攻 / __研究科__専攻
学年(出発時本学での学年)	学部3年生 / 研究科 <input type="checkbox"/> 博士前期課程 <input type="checkbox"/> 博士後期課程 年生

I. 出発前にどのように情報を集め、準備をしましたか。しておいて良かったこと、準備不足だったこと、ぜひ次の学生に準備としてアドバイスしたいことを記述してください。

リンシェーピン大学に留学した方にお会いして、お話を聞いたのはもちろん、日本に住んでいるスウェーデン人と連絡を取って、スウェーデンに行くうえで持って行った方がいいものなどを聞きました。また、明治大学生で私のように留学してすぐに就職活動を始めた先輩に連絡を取って、留学中また留学後の就職活動についてお話を伺いました。英語の勉強、特に話すこと、聞くことに日本にいるときからもっと慣れておけばよかったなと思いました。

### II-1. 留学のための渡航前手続き(留学ビザ) ※詳細に記入して下さい

ビザの種類: Residence permit	申請先: スウェーデン移民庁
ビザ取得所要日数: 約 2 週間 (申請してから何日/週間要したか)	ビザ取得費用: 0 円
ビザ取得のためにどのような書類の提出が求められましたか? また、どのように手配しましたか?	
銀行の残高証明書、海外旅行保険証、入学許可証、パスポートのコピー	
具体的な申し込み手順を教えてください。	
スウェーデン移民庁のホームページから、インターネット申請をしました。その際、上記をスキャンし添付して申請。おおよそ 10 日間くらいでスウェーデン大使館から居住許可が出たとの手紙が届きました。リンシェーピンに着いたら、パスポートを持って隣のノーショーピンの移民庁で写真、指紋を登録し、2 週間から 3 週間くらいで居住許可カードが自分の寮に届きました。	

<b>ビザ取得の際に、留学先国大使館で面接のあった方は、どのような質問を受けましたか？</b>
面接はありませんでした。
<b>ビザ取得に関して困った点・注意点</b>
海外旅行保険は学校側の規定に沿って行われたため、なかなか保険証の発行に時間がかかり、たしか 6 月中旬ごろに受け取った気がします。ウェブでの申請後、大使館から居住許可の手紙をいただくのは、時期によっては時間がかかると伺っていました。ですので、ウェブでの申請時に、備考欄に早めにお願ひしますと書いておきました。そのおかげかどうかはわかりませんが、申請してからおよそ 10 日間ほどで大使館からお手紙をいただきました。ビザの申請は何があるか分からないので、海外保険証が発行され次第、迅速に手続きを済ますことをお勧めします。ちなみに残高証明書はゆうちょ銀行の場合、当日発行してくれます。
<b>Ⅱ-2. 留学のための渡航前手続き(その他の事前準備について)</b>
<b>その他済ませておくべき準備があればお書き下さい(現地での現金調達準備, 携帯電話購入, 荷物運送など)</b>
荷物は一度だけ送ってもらいましたが、SAL 便を利用し、11 キロほどでたしか 4 万 4 千円ほどでした。予想以上に高かったもので、その一度だけです。この金額を考えると、現地で購入した方がいいかもしれません。ペンやノートは最初のオリエンテーションなどでもらえることができたので、そこまで持つていく必要はありませんでした。コートはユニクロのダウンや日本のものでも着込めば十分だと思います。しかし、現地で買ってる方もいました。スウェーデンはカード社会なので、すべてクレジットで支払っています。しかし、寮費はクレジットだと手数料が高額なので、ATM からお金を降ろして振り込んでいます。私は、留学前に楽天銀行の口座を開設して、こちらの ATM から引き出しています。私の調べたところだと、楽天銀行が一番手数料が低いです。(もし自分で調べて他にいい銀行があればそちらを開設してください)

<b>Ⅲ. 現地到着後のながれ</b>				
<b>1. 到着時の様子</b>				
<b>利用航空会社</b>	アエロフロート			
<b>航空券手配方法</b>	とらべるこ ※利用した旅行社・旅行サイト, 格安航空券情報等があれば記入して下さい。			
<b>大学最寄空港名</b>	スカヴェスタ空港 (ストックホルム)	<b>現地到着時刻</b>	20 時ごろ	
<b>キャンパスへの移動手段</b>	<input type="checkbox"/> 大学手配の 出迎え	<input checked="" type="checkbox"/> 知人の 出迎え	<input checked="" type="checkbox"/> 公共交通機関 ( <input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> 電車)	<input type="checkbox"/> タクシー <input type="checkbox"/> その他
<b>移動の所要時間</b>	3 時間			
<b>空港からキャンパスへの移動の際の注意点, タクシー・公共交通機関で移動する際の行き方, 料金等</b>				
<p>空港の駅からストックホルム中央駅に降り、SJ という電車に乗り換えてリンシェーピンに向かいました。空港の駅から中央駅までは、現地のカウンタースタッフから直接チケットを買い、中央駅からリンシェーピンまでのチケットは日本で事前に WEB から購入しておきました。このチケットは早く買えば買うほど安いので、早めを買うことをお勧めします。私は 1 週間前くらいに購入したので 4000 円くらいでした。リンシェーピンの駅に着いてからは知人に迎えに来てもらったので、そこからまず寮に向かいました。もともとは、私の寮のカギは大学の事務室に行って取りにいかななくてはいけなかったのですが、事前にその知人が代わりに取りに行ってくれていたのので、駅から直接寮に行って荷物を置くことができました。</p> <p>補足ですが、アエロフロートは安いですが、もし他にいい航空会社を見つけたらそちらを取ることを勧めます。私は、空港に荷物が一日遅れで届きました。また、その荷物のキャリーケースが破損していました。他の友達は、乗り換えの空港で 1 泊させられていました。</p>				
<b>大学到着日</b>	8月1日 10 時頃			

2.住居について		
到着後すぐに住居 入居できましたか？	<input checked="" type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	いいえを選んだ方： 月 日から入居可能だった。
住居のタイプ	<input checked="" type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> その他( )	
部屋の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 一人部屋 <input type="checkbox"/> 二人部屋 <input type="checkbox"/> その他( )	
ルームメイト	<input type="checkbox"/> 日本人学生 <input type="checkbox"/> 他国からの留学生 <input checked="" type="checkbox"/> その他(留学生と現地の学生)	
住居を探した方法	<input checked="" type="checkbox"/> 大学の斡旋 <input type="checkbox"/> 自分で探した <input type="checkbox"/> その他( )	
住居の申込み手順	3 月ごろに受講する授業をウェブで申請する際に一緒に申し込みをしました	
住居は渡航前に、また渡航後すぐに見つかりましたか？トラブルはありましたか？		
留学前に寮が見つかり、スムーズに居住することができました。		
3.留学先でのオリエンテーションについて		
オリエンテーションの有無	<input checked="" type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> なかった	
日程	8 月 2 日	
参加必須ですか？	<input checked="" type="checkbox"/> 必須 <input type="checkbox"/> 任意参加	
参加費用は？	<input checked="" type="checkbox"/> 無料 <input type="checkbox"/> 有料(金額: )	
内容と様子は？	スウェーデンで生活するうえでの注意事項を聞き、後半は留学生交流団体の説明を受けました。	
留学生用 特別ガイダンス	<input checked="" type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> なかった	
授業開始日	8 月 2 日から	

IV. その他、渡航してから必要な手続きについて	
<b>1. 現地で滞在許可等の申請の必要はありますか？いつ、どこで、方法は？日数、料金は？トラブルは？</b>	
先述したように、隣町のノーショーピンの移民庁で居住許可証の手続きを行いました。移民庁には、留学前にスウェーデン大使館からいただいた手紙とパスポートを持って行き、指紋と写真の登録をして完了です。当日の手続きはとてもスムーズで、移民庁にいた時間はおよそ 15 分ほどです。だいたい 2 週間後に、自分の寮に居住許可カードが届きました。	
<b>2. その他現地でした手続きは？(健康診断、予防接種等)いつ、どこで、方法、日数、料金は？トラブルは？</b>	
していません	
<b>3. 現地で銀行口座を開きましたか？手続方法、必要書類、日数、料金は？トラブルは？</b>	
留学前に楽天銀行の口座を開設し、現地の ATM から降ろしていました。	
<b>4. 現地で携帯電話を購入しましたか？手続方法、必要書類、日数、料金は？トラブルは？</b>	
ケータイは現地で 7000 円ほどのプリペイドケータイを購入し、お金をチャージして利用しています。電話やメールでしか使っていません。ネットを使うとお金がすぐになくなってしまいますので、Wi-Fi が飛んでいれば日本から持ってきた 아이폰 を使ってネットを利用しています。月に 1000 円も使いません。	

## V. 履修科目と授業について

### 1. 履修登録はいつどのような形で行いましたか？

出発前に(3月 日頃)

オンラインで登録  志願書類に記入して登録  できなかった  その他( )

到着後に( 月 日頃)

オンラインで登録  国際オフィス等の仲介  できなかった  その他( )

登録時に留学生として優先されることは  あった  なかった

### 優先が「あった」方はどのように優先されましたか？

### 優先が「なかった」方はどのように登録しましたか？

留学生がとる授業はほぼ留学生用の授業が多かったです。

### 出発前に授業を登録した方は、現地で変更・追加できましたか？また希望通りの授業が取れましたか？

変更、追加は可能です。登録はしていないけれど興味があるという授業に一度出でてみて、追加または変更したければ事務室の人に言えばしてくれます。しかし、人気のある授業はすでに定員オーバーとなり登録することができないので、そういう授業は早めに登録をしておくといいいでしょう。

## VI. 一週間のスケジュール 授業時間、課外活動、勉強時間等、毎日の生活について記入してください。

	月	火	水	木	金	土	日
7:00							
8:00				起床			
9:00	起床	起床	起床	授業	起床	起床	起床
10:00				授業			
11:00				授業			
12:00							
13:00		授業		勉強			
14:00		授業		勉強			FIKA
15:00		授業	勉強	勉強		FIKA	
16:00		勉強	勉強	勉強	勉強		
17:00		East Asian Conversation Corner	授業	East Asian Conversation Corner	勉強		
18:00		East Asian Conversation Corner	授業	East Asian Conversation Corner	バドミントン		
19:00		夕食	バドミントン	夕食	バドミントン		
20:00			バドミントン		夕食	パーティー	
21:00			夕食				
22:00							
23:00							
24:00	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝

## Ⅶ. 現在までの感想

留学先大学、プログラムについて、授業、宿舎、生活全般についてなど、自由に書いてください。

### <授業について>

授業は今までに来た方もおっしゃっているように、アメリカやイギリスなどに比べて授業数も少なく、宿題も多くないと思います。しかし、日本にいたときよりは断然難しく、文献などの読む本も多いので、慣れるのが大変です。授業の種類も豊富で、ビジネス系、政治系、文化系など自分の興味のある授業が取れるので、可能性にあふれていると思います。多くは留学生だけの授業ですが、現地の学生も取れる授業があるので、様々な国の視点また、現地からの視点も見れるので大変興味深いです。一つの物事を色々な国の人々がディスカッションすると、その数だけまったく違った見方があって本当におもしろいと思います。(これが私が留学でしかったことの一つです)

### <宿舎について>

私の寮はワンフロアに 8 つの部屋があって、リビングとキッチンが共同で使用しています。6 人のスウェーデン人と 1 人のフランス人と日本人の私で合計 8 人です。寮によっては仲がいいところとそうでないところと分かれていますが、これは本当に運だだと思います。私の寮はとても仲がいいというわけではありませんが、みんな本当に優しくいい人達です。リビングでは友達とご飯を食べたり、会話をしたりと楽しい時間を過ごしています。

### <生活費について>

今年は円安の影響もあって、日本から海外に留学するには少し辛い時期です。しかし、スウェーデンは外食はめったにしないので、寮でみんなでご飯を作ったり、寮の中でパーティーをしたりして、すごく安上がりに済ませることができます。旅行をしなければ、月の生活費は東京の学生の一人暮らしよりも格段に安いと思います。ちなみに旅行もタイミングが良ければ破格の安さで行くことができます。特にポーランドが安く、飛行機のチケットが片道 1000 円もしませんでした。

### <生活について>

今年は暖冬ということもあって、凍えるほどの寒さをまだ経験していません。雪が本格的に降り始めたのも 1 月からです。また乾燥しているので、気温はマイナスでも日本にいるときとそこまで体感温度は大きく差はないように感じます。ですので、大変生活しやすいです。私はユニクロのダウンで十分間に合っています。また、建物の中は日本よりも断然に温かいため、中では半そでの人もいます。しかし、ひとつ困っていることは自転車です。こっちでの生活は自転車がないとどこにも行くことができず、必須アイテムではありますが、冬はカギが凍ってしまいなかなかあけることができず、お湯を常に持って歩かなければいけません。

### <大学について>

大学は横に広く、自転車で移動します。また留学生も大変多く、特にドイツ人が多いです。留学生の数が多くあることもあって、私たち用のアクティビティも充実しており、大変助かっています。留学生用のクラブ団体(ESN)のアクティビティに参加したり、他のアジア学生用の団体(EAA)でアジアに興味のある現地の学生と交流しています。生活していると、留学生向けの授業が多く、実際なかなか現地の学生と深くかかわる機会がないので、EAA でスウェーデンの学生と知り合い、現地のことを知るのには大変貴重な機会だと思っています。また、現地のホストファミリー斡旋してくれる大学の機関に登録しておく、現地の一般家庭の生活をのぞくことができ、一緒にクリスマスコンサートに行ったり、ご飯を食べたり、本当によくしてもらって感謝しています。

留学先大学を目指す学生に向けてのアドバイスをお願いします。

日本にいた間は、英語の勉強はしっかりしておくべきです。また、日本のことをよく知っておくべきです。この 2 つのことは他の方々もおっしゃっているので、詳しくはそちらを参考にしてください。

私が一番言いたいのは、スウェーデンで自分の時間をいかに上手に使うかです。上述したように、スウェーデンでは他の留学と違って毎日課題に追われるのではなく、“自分の時間”を多く持つことができます。これはスウェーデン留学でしかできないことです。その“自分の時間”をこの留学中はどう使うかが問われます。“自分の時間”を十分に使って、現地で実際に「感じたこと」、「疑問に思ったこと」、「興味を持ったこと」を、自分なりに展開やら調査やらをして、実りのある生活をすべきだと私は思います。これは毎日の課題に追われていてはできないことです。スウェーデンで“自分の時間”を生かすも殺すも自分次第です。リンシェーピング大学に留学しようと思ってる人は、スウェーデンならではのこの“自分の時間”を目一杯楽しんで、ものにしてきてください。

もし、なにか聞きたいことがあればぜひぜひお答えさせていただくので、Don't hesitate to ask me!!! です^^