

協定留学近況報告書

記入日	2015年 11月 8日		
留学先大学	セーデルトーン大学		
留学先での所属学部等	<input 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) <small>※学部等名(日本語): , (現地言語での名称):</small> <input checked="" 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	2015年8月－2016年6月		
明治大学での所属	国際日本学部国際日本学科__専攻 / __研究科__専攻		
学年(出発時本学での学年)	学部2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。

昨年度同じ大学に派遣された先輩や、スウェーデン留学経験者の他大学の方にお話を伺い、お金の管理方法をはじめ現地での生活のアドバイスについて情報収集をした。しかし、基礎的なスウェーデン語について事前に全く勉強していなかったため、現地にほとんどスウェーデン語表記しかなく、全く分からず苦労した。

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: 学生ビザ	申請先: スウェーデンの移民局
ビザ取得所要日数: 3 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？

銀行の預金残高の英文証明書、入学許可証、海外留学保険の英文証明書、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。

インターネットにて上記の 4 種の書類を PDF 方式でアップロード、申請。その後在日本スウェーデン大使館から仮居留許可証が届き、それを持って、現地の移民局に行きビザの手続きを行う。手続きのおよそ 10 日後に寮に VISA のカードが届く。

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？

特になし。

ビザ取得に関して困った点・注意点

特になし。

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)

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)

スウェーデンでは基本携帯は SIM のプリペイド方式である。しかし日本の iPhone だと機能しないので、現地で中古の iPhone を購入し、使った方がよい。SIM カード本体は、大学にて留学生担当者から無料で受け取ることができる。

III. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	フィンランド航空		
航空券手配方法	株式会社イン・ソリューションズ ※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。		
大学最寄空港名	ストックホルム・ブロンマ空港	現地到着時刻	17:00

キャンパスへの移動手段	<input type="checkbox"/> 大学手配の出迎え	<input type="checkbox"/> 知人の出迎え	<input type="checkbox"/> 公共交通機関 (<input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> 電車)	<input type="checkbox"/> タクシー	<input checked="" type="checkbox"/> その他 寮の鍵受け取り可能時間を過ぎていたので、市内のホステルで1泊し、翌朝電車で大学へ向かった。
-------------	-----------------------------------	---------------------------------	---	-------------------------------	--

移動の所要時間	15分
---------	-----

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

SL カードというスウェーデンの公共機関(電車とバス)乗り放題のカードがあるので、その3か月分を買ってから向かった方がよい。カード購入時点で20歳未満であれば、大人3か月分の値段で4か月分購入することができる。

大学到着日	8月24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 type="checkbox"/> その他()
--------	--

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	大学の公式ウェブサイトにて申請。
----------	------------------

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?

すぐに見つかった。トラブルなし。

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26日~30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?	スウェーデンという国全般についてのレクチャーを受けたり、図書館の利用の仕方を教わったりした。また夜に新規留学生は無料の大学のウェルカムパーティーや、ストックホルムの中心地を巡るバスツアーがあった。
---------	--

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	9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

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?

特になし

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?

特になし

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?

開設していない。

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?

中古のショップで購入。中古のiPhone4が2万円。トラブル特になし。

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(4月1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？

英語で行われる授業一覧があり、専用のウェブサイト希望の授業を選択し、申請した。

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？

現地での変更は授業開始前かつ、登録人数が制限を超えていない授業であれば可能。希望通りの授業を受けることができた。

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			起床		
9:00	起床	朝食	起床	起床	朝食	起床	起床
10:00	朝食	講義	朝食	朝食	講義	朝食	朝食
11:00	掃除、洗濯など		友人と出かける	掃除、洗濯など		掃除、洗濯など	友人と出かける
12:00	昼食					昼食	
13:00	課題	帰宅、昼食		昼食	帰宅、昼食		
14:00		昼寝		課題	昼寝		
15:00						友人と コーヒータイム	
16:00	昼寝	友人と コーヒータイム					
17:00	夕食の買い出し				夕食の買い出し		
18:00			帰宅、夕食	夕食	夕食	夕食	帰宅
19:00	夕食	夕食					夕食
20:00	課題		語学の勉強	課題			
21:00		友人と電話			語学の勉強	課題	
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。

スウェーデンはスローライフが当たり前なので、授業は全体的に少なく、平均週に2回、1回2時間のレクチャーである。その分、自宅でやらなければならない課題が多く出る。特に政治学や観光学はペアワーク・グループワークが多く、仲間と頻りにエッセイについてやプレゼンテーションについて会って話し合わなければならない。それでも時間が余るので、語学の勉強やその他自分の興味のある勉強に多くの時間を費やすことができる。授業は月に1種類選ぶので、毎月違う授業を取るようになる。月末が基本的にテスト期間で、提出したエッセイが成績判定の基準になることが多い。その後1週間ほどの休暇があるので、その期間にヨーロッパ中を旅行して周ることができる。スウェーデン人は皆英語を母語のように話せるので、意思疎通に苦労することはない。スウェーデンではクレジットカードでの支払いが主流なので、どの店でもカード払いができる。またFree Wi-Fi が使えるところが非常に多く、便利である。宿舎は大学が所有しているものではないので、一部難民など一般の人が住んでいる。寮の場所によっては共同キッチンでの盗難が多発しているので注意。ストックホルムの中心街にも大学の最寄駅から電車1本で19分で行けるので、非常に便利である。スウェーデンでは荷物の宅配システムはないので、自分で近くのコンビニに荷物を受け取りに行かなければならない。もし荷物を郵送するのであれば、たくさん送り過ぎると寮へ運ぶのが大変になるので、できるだけスーツケースに全ての荷物を詰めて持って行った方がよい。

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。

スウェーデンは住んでいる人々がみんな非常に優しく、家族のように接してくれます。スウェーデンは高福祉という背景から様々な人種が集まっていて、多文化社会です。税率は高く、物価が東京では想像できないほど高いですが、日用品やスーパーに売っている食材は安いので、自炊して節約することも可能です。またスウェーデン人は時間をきっちり守る文化なので、バスや電車が遅れることはほとんどありません。

セーデルトーン大学には主にヨーロッパからの留学生が多く、みんなとてもユニークで同じ寮だと特に仲良くなれます。留学生のサポートのための正式な団体もあるので、彼らが様々な企画を留学生のために用意してくれて、とても楽しいキャンパス生活が送れます。留学をしていると、日本での生活とは違ってアルバイトなどに追われることもないので、ゆっくりとした時間の流れの中で生活することができます。更に多くの外国人の友達と交流することで、自分自身を見つめ直すことができます。そして、日本を外から見つめることができ、日本の良さを改めて実感できます。

またスウェーデンも寿司ブームなので、新鮮な北欧の魚を使ったお寿司も堪能できます。最初は初めてのことで大変だと思いますが、慣れてくれば一気に楽しくなります。積極的に友達を作って、たくさん遊んで、様々な国に旅行して自分の世界を広げてみてください。