

留 学 報 告 書

記入日:2016年7月2日

所属学部／研究科・学科／専攻	国際日本学部
留学先国	スウェーデン
留学先高等教育機関名 (和文及び現地言語)	和文: セーデルトーン大学 現地言語: Sodertorn University
留学期間	2015年8月～2016年6月
留学した時の学年	2年生(渡航した時の学年)
留学先での学年	2年生(留学先大学で在籍した学年)
留学先での所属学部等	<input checked="" type="checkbox"/> 特定の学部等に所属しなかった。
帰国年月日	2016年6月2日
明治大学卒業予定年	2018年3月
留 学 先 大 学 に つ い て	
形態	<input type="checkbox"/> 国立 <input checked="" type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> その他
学年暦	1 学期:9月から12月で1学期～4学期、1～2月5学期、2～3月6学期、4月7学期、5月8学期。 2 学期: 3 学期: (記入例/1学期:4月上旬～7月下旬, 2学期:9月中旬～2月上旬)
学生数	13000人
創立年	1996年

留学費用項目	現地通貨(スウェーデンクローナ)	円	備考
授業料	0	0円	協定留学のため
宿舍費	34,000	476,000円	
食費	21,500	300,000円	
図書費	1,000	14,000円	
学用品費	0	0円	
教養娯楽費	0	0円	
被服費	9,000	126,000円	
医療費	0	0円	
保険費		80,000円	形態:日本海上日動
渡航旅費	0	0円	トピタテの負担のため
雑費	4,000	56,000円	Wi-Fi 契約料、ストックホルム市内の交通費
その他	30,000	420,000円	旅費
その他		円	
その他		円	
合計	99,500	1393,000円	

渡航関連

渡航経路: 東京ーヘルシンキースtockホルム(往復同じ)

渡航費用

チケットの種類 フィンランド航空 エコノミー

往路 _____

復路 _____

合計 _____ オープンチケットで14万円(トビタテにより支出。)

渡航に際して利用した旅行会社やガイドブックを教えてください。

インソリューションズ

滞在形態関連

1)種類(留学中の滞在先)(例:アパート、大学の宿舎など)

大学が斡旋してくれたアパート。(大学は所有していない。管理会社が別にある。)

2)部屋の形態

個室 OR 相部屋(同居人数)

3)住居を探した方法:

大学のすすめ。

4)感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)

大学が所有していなかったため、学生だけでなく難民も住んでおり、ものをたくさん盗まれた。また個人だったので私は大丈夫だったが、シェアの人たちはみんな気が合わず喧嘩をしていたので、静かに勉強した外ラブルに巻き込まれなかったら多少シェアより高くても個室にしたほうがいいと思う。またキッチンだけシェアの場合もよくあると思うが、ものは絶対に名前を書いていないと盗まれるので、盗られたくないものは共用のところに置かないことを推奨する。

現地情報

1)現地で病院にかかったことはありますか？大学内の医務室/診療所や付属病院等で医療サービスを受けることは可能でしたか？

利用する機会が無かった

利用した: 利用したいときもあったが、冬にどこの病院に行っても予約が帰国予定の6月までいっぱい断られ断念した。

2)学内外で問題があったときには誰に相談しましたか。留学先大学に相談窓口はありましたか。

Kompassen という、留学生専用のオフィスがあり、そのスタッフに相談していた。しかしオフィスにスタッフが居る時間は1日にわずか1時間かそれ未満なので、時間を十分確認して訪れないといけない。

3)現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか？その際どのように対処しましたか？

常に難民問題でストックホルム市内は危なく、近隣で殺人事件が起きたりもしていたので、マメに地域のニュースのサイトをチェックしたり、友人と情報を共有していた。現地の友達に何か事件があったら連絡してもらうようにしていた。盗難には多々遭っていたし犯人はわかっていたが、キッチンシェアしていた人物だったので注意して身に危険が及ぶことは避け、貴重なものには置かないようにした。大学にも通報したが、警察に言え、大学の寮じゃないから何もできないと言われ、何もしてもらえなかった。

4)パソコン、携帯電話、インターネット(接続について)現地での利用はいかがでしたか。

(例:寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェではWiFi接続が可能であったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)

携帯は中古のiPhoneを買って、SIMカードを大学でもらい、月1500円の3GBで使っていた。Wi-Fiは寮についていなかったため、自分で契約してパソコンを寮でも使えるようにした。また街中に(駅やカフェ、ショッピングセンターなど)フリーWi-Fiがあったので、ほかの日本人で現地の携帯を持っていなかった人はそれで繋いでいた。

5)現地での資金調達はどのように行いましたか？(例:現地に銀行口座を開けて日本の親から送金してもらった。銀行口座は現地で外国人登録をしないと開設できない。また、クレジットカードも併用していた。)

基本的に2つのクレジットカードを日本から持参し、使っていた。寮費とWi-Fiの費用だけはキャッシュパスポートで現金をおろし、銀行で払っていた。

6)現地では調達できない日本から持っていくべき物があれば教えてください。

現地のコンセントを使うための電圧プラグ。イギリスなどに行く場合にも備えて、B型専用などを買うのではなく、世界中のある程度の型に変形できる便利な複合型のプラグもヨドバシカメラなどに売っているので、それをいくつか買って持っていくとよい。

卒業後の進路について

1) 進路
<input type="checkbox"/> 就職 <input type="checkbox"/> 進学 <input checked="" type="checkbox"/> 未定 <input type="checkbox"/> その他:
2)進路決定の際に参考にした資料、図書、機関など
3)就職を選択した方は、差し支えなければ内定先を教えてください。また、その企業を選んだ理由も教えてください。(内定を得た企業すべての名前、或は入社すると決定した企業の名前のみでも構いません)
4)就職活動中・終了に関わらず、就職活動について感想・アドバイスがありましたらお書き下さい。 (例: 留学中の就職活動へ向けた準備, 帰国後に就職活動を始めるにあたり注意すること等。就職活動を不安に思い、留学を断念する方もいます。ご自身の経験を踏まえてアドバイスをお願いします。)
5)進学を選択した方は、差し支えなければ進学先を教えてください。
6)進学を志す留学希望者に向けたアドバイス(準備、試験対策等)がありましたらお書き下さい。
7) その他を選択した方は、留学希望者に向けたアドバイスがありましたらお書き下さい。

学習・研究活動についてのレポート(履修した科目ごとに記入してください)

1)留学先で取得した単位数合計	本学で認定された単位数合計 ※該当項目にチェックのうえ、記入して下さい。
37.5単位	<input checked="" type="checkbox"/> 25 単位 <input type="checkbox"/> 単位認定の申請はしません(理由:)
2)以下は留学先で履修した科目についてのレポートです。今後留学をする人たちへのアドバイスも含めてお書き下さい。記入スペースが足りない場合は、A4 用紙で別途作成し、添付してください。	
履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
Democracy: the Swedish Way	スウェーデンの民主主義
科目設置学部・研究科	Political Science
履修期間	9 月
単位数	7.5 ECTS
本学での単位認定状況	5 単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	レクチャー(講義)とセミナー(ディスカッション)(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に120分が2回
担当教授	Pēteris Timofejevs Henriksson
授業内容	スウェーデンの政治における男女平等についてや、投票方法、政党別投票層の変遷について。
試験・課題など	中間課題としてスウェーデンの憲法について(4000字)と最終課題としてスウェーデンと他2カ国を自由に選択し、民主主義の観点で比較(6000字)をペアで書いた。
感想を自由記入	この授業が一番大変で、フランスの政治学院から来た秀才とペアを組み、毎日ひたすら本を読み、ウェブを読み、翻訳し、自分の意見を書き、ペアの人とシェアし必死な思いでエッセイを仕上げた。授業の内容も大変充実しており、受講して大変良かったと思っている。ちなみにペアでクラスの中で最高点をいただいた。

履修した授業科目名(留学先大学言語):		履修した授業科目名(日本語):	
Sweden History and Politics		スウェーデンの歴史と政治	
科目設置学部・研究科	History		
履修期間	10月		
単位数	7.5 ECTS		
本学での単位認定状況	5単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
授業形態	レクチャー(講義)とセミナー(ディスカッション)(チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に120分が2回		
担当教授	Steffen Werter		
授業内容	北欧神話、バイキング時代のスウェーデン、スウェーデンとロシアの戦争について。		
試験・課題など	毎回授業前に1200字で参考文献リストにある資料を読み、サマライズして自分の意見を書く。(計4回)		
感想を自由記入	スウェーデンの外交について時系列順に詳しく学べた。特にバイキング時代に対してスウェーデン人の思いが強いことは暮らして感じていたので、その頃の歴史について詳細に学べて充実していた。また授業の一環で、みんなで市内の博物館に見学に行けたのも楽しかった。		

履修した授業科目名(留学先大学言語):		履修した授業科目名(日本語):	
Scandinavian History during the Cold War		冷戦時代の北欧の歴史	
科目設置学部・研究科	History		
履修期間	11月		
単位数	7.5 ECTS		
本学での単位認定状況	5単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
授業形態	レクチャー(講義)とセミナー(ディスカッション)(チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に120分が2回		
担当教授	Marco Nace, Francesco Zavatti		
授業内容	北欧の冷戦時代の歴史について細かく学んだ。スウェーデンだけでなく、ロシアに占領されてしまったフィンランドについてや、アメリカとのスウェーデンの外交について学ぶことができた。		
試験・課題など	最終エッセイ4000字。北欧1カ国と自国の比較。		
感想を自由記入	日本にとってあまり身近でない冷戦について、北欧の目線から学ぶことができ新鮮だった。中立と言っているスウェーデンが影で他国に協力要請をしていたり、あまり知られていない事実の説明もあり、非常に興味深かった。		

履修した授業科目名(留学先大学言語):		履修した授業科目名(日本語):	
Nordic Politics		北欧政治	
科目設置学部・研究科	Political Science		
履修期間	1月~2月		
単位数	7.5 ECTS		
本学での単位認定状況	5単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
授業形態	レクチャー(講義)とセミナー(ディスカッション)(チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に120分が2回		
担当教授	Jaakko Turunen		
授業内容	北欧(スウェーデン、デンマーク、フィンランド、ノルウェー、アイスランド)の政治について学び、各国の特徴と支持されている政党の変遷と比較を学んだ。		
試験・課題など	最終エッセイ(自国と北欧の政治を比較)4000字		
感想を自由記入	よく日本では北欧の政治は1つにまとめられてしまうが、各国に注目してみると違いがあり、比較をするのが非常に面白かった。また先生はフィンランド人でスウェーデンに移住された方だったので、両国についての見解を仰ってくださり、興味深い講義となった。		

履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
Tourism Operations	観光学
科目設置学部・研究科	Tourism
履修期間	2~3月
単位数	7.5 ECTS
本学での単位認定状況	5単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	レクチャー(講義)とセミナー(ディスカッション)(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に120分が3回
担当教授	Kjell Ludjumbo
授業内容	観光名所やホテルでの経営の注意点や成功させるための鉄則について学んだ。またフィールドワークが多く、チームを組んでホテルにインタビューに行き、それについてプレゼンをしたり、他のチームへのアドバイスをした。
試験・課題など	グループでインタビュー、プレゼン、報告書の作成、個人の最終エッセイ(日本とスウェーデンの観光に関わる企業2社にインタビューし、比較・評価を書く)。
感想を自由記入	様々な観光に携わる企業にインタビューをしに行き、非常に充実した授業となった。日頃客として行っているホテルや観光スポットが実はたくさんの工夫を凝らしていて、そのような努力が経営を安定させる秘訣なのだと感じた。それぞれの企業ごとに様々な工夫があり、講義で学んだ論理を当てはめていくのが面白かった。インタビューを通じて、スウェーデンにおけるニーズやお客様に対する優先事項が日本と違い、それについて知るのが面白かった。

留学に関するタイムチャート

留学するまでの準備、試験勉強、留学中、留学後、特に留学に関連して発生した事項を記入してください。例：語学試験の勉強、選考、出願、留学中の中間試験、期末試験、その他イベント等（形式は箇条書きなど簡単なもので構いません）

2014年 1月～3月	明治高校で協定留学に関する情報収集を始める。 国際教育事務室で資料を頂き、TOEFL の勉強を始める。
4月～7月	留学の視野に入れていたイギリスが TOEFL が不可になったため、勉強を TOEFL から IEITS に切り替える。 英語をトップのクラスで勉強しながら、ほとんどの期末のエッセイを英語で書く。
8月～9月	夏休みの間に IELTS の対策本を買い、問題形式に慣らす。
10月～12月	IELTS を2回受験。協定留学をされている先輩方から、書類の書き方や面接の受け方のアドバイスを受ける。 書類審査、面接を受ける。 12月後半、無事第一志望の派遣先に合格。
2015年 1月～3月	留学の準備を始める。派遣先大学に行っていらっしゃった先輩が直属の先輩だったため、メールで様々なお話を伺う。ビタテ留学 JAPAN の応募をする。
4月～7月	ビザの手続きや、海外留学保険の登録、留学する大学のウェブで授業登録と寮の希望の場所を登録する。 ビタテの二次試験対策を万全にし、受験。6月合格をいただく。 留学する大学から帰ってこられた先輩や、スウェーデンの他大学に留学されていた先輩とお会いし、留学先での生活についてお話を伺う。
8月～9月	ビタテの留学事前合宿の実施。研究をどのように進めるかや、日本人として外国人に何を伝えていくかを2日間にわけて話し合う。 渡航。移民庁で手続きをしたり、Wi-Fi の契約を結ぶ。
10月～12月	授業を受けながら様々な場所へ旅行に行く。様々な国出身の人たちに研究についてインタビューを行ったり、日本料理をたくさん振舞う。 イタリアの親友の家でクリスマスを過ごし、イタリア文化にも触れ合う。
2016年 1月～3月	一時帰国し、成人式に出席。 スウェーデンに戻り、授業を受けながら様々なスウェーデン企業に研究に関してインタビューへ行く。
4月～7月	両親とオランダ、スペインへ旅行に行く。 留学生同士でそれぞれの国の料理を作りパーティーをする。 帰国。
8月～9月	
10月～12月	

留学体験記

留学しようと決めた理由	幼い頃から父と母の留学の話聞いて行きたいと思っていました。高3の時ケンブリッジに夏休みに留学してもっと長い期間行って、異文化体験をしたいと思いました。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	留学の前に留学先大学についてたくさん情報収集しておいたり、現地に1セメスター前から来ていた日本人の他大の先輩にお世話になったので、スムーズに生活を始めることができました。キャッシュパスポートを作っておいたので、現金の引き出しがスムーズに行えたので、現金でないと支払いができないところが多い国に行く人は作ったほうが便利だと思います。 しておいたほうがよかった準備は、もっと多くの日本食の作り方をマスターして、できるだけ現地でも調達できる食材でできる日本食のレパートリーを増やしておいたら、もっと多くの外国人の友達とパーティーができ盛り上がりたと思いました。また英語圏でない国でしたが、スウェーデン人はみんな英語が話せると知っていたのでスウェーデン語の勉強をしないで行ったら、スーパーや道の標識はみんなスウェーデン語だったので最初に非常に苦労してしまったので、多少は事前に勉強しておくことをおすすめします。
この留学先を選んだ理由	政治学を勉強したいとずっと思っていて、スウェーデンは政治で男女平等を実現し、福祉も充実していて国民の幸福度が高かったので、日本にも何か参考になることがあるのではないかと思います。また単純に北欧など北の方に位置するヨーロッパに行ったことがなかったので、行ってどんな場所か確かめたいと思いました。そして治安の面で比較的安心だと知っていたので、安心できると思って志望しました。
大学・学生の雰囲気	大学は週に4時間しか授業がない分、自由に使える時間がいっぱいあります。その分課題は大変ですが、終わったら基本的に約1週間休暇をもらえるので、その期間で旅行に行く留学生が圧倒的に多く、みんな常に飛び回っている感じでした。全体的に講義内で発言を求められる雰囲気なので、みんな一生懸命発言していて授業の雰囲気はとてもよかったです。
寮の雰囲気	寮は大学が所有していなかったため、大学がトラブルがあっても関与ししてくれなかったのですべて自分で解決しなければなりません。特に私が来た時から大量の中東系の難民がやってきたので、よく知らない人がキッチンにいて勝手に自分のものを使われていたり盗まれていたことが多かったです。難民によるセクハラもありました。朝の4時から5時まで毎晩のようにうるさく、大麻の臭いもすごかったです。
交友関係	韓国からたくさん留学生が来ていたので、食の好みも合うため、よくみんなで日本食と韓国料理のパーティーをしていました。留学生向けに正規の留学先の大学生たちがイベントをよく企画してくれたのでそこで新しい友達を作ることができました。基本的にほとんどの留学生が自分の寮のエリアに住んでいたため、簡単に会うことができ、よく会ってティータイムなどをしていました。
困ったこと、大変だったこと	盗難が相次いでいたため、共用のキッチンに食材をなかなか置けず、料理するのに苦労することがありました。また見知らぬ請求書(おそらく寮のアパートの管理会社による罠)がしつこく来たり、寮から逃げた中東の難民の高額の歯医者への請求書を間違って請求されるなど、自分から主張しなければ危うく数万円支払わなければならないところでした。また冬は午後3時には真っ暗になり、マイナス15度位の中で生活していたので、精神面でとても辛かったです。
学習内容・勉強について	授業は英語だったのでわからないことはあまりありませんでした。ただ歴史の授業だと、他の大半の学生はヨーロッパから来ているので予備知識がありますが、アジアから来た学生は北欧の歴史についてあまり詳しく知らないのについていくのに大変でした。どの授業も読んでくる本の量が多く、1週間に200ページから300ページは読まなければいけません。それでも一生懸命読んでいる子がたくさんいたので、励みになり自分も頑張ることができました。また講義の最中は発言をよく求められたので、英語で発言する力がつきました。またディスカッションで英語で反論したりする力も日本にいた頃よりずっと強くなりました。

課題・試験について	課題はすべてエッセイで、ほとんどは大量の参考文献を読んだあと、自国との比較をしていくパターンでした。授業は週に2日ほどでも、家での課題の量がすごかったので、頭を使っている時間は日本にいるときよりもずっと多かったです。しかし時間をかけて頑張ったエッセイほどやはり高く評価されていたので、それがモチベーションに繋がりと、最後まで頑張ることができました。日本語の文献を翻訳する力と、短期間に大量の英文を書く力は身に付いたと思います。
大学外の活動について	近所の高校に日本語学科があり、彼らに日本語を教えるボランティアなどをしました。また高校の頃の留学で親友になったイタリア人の家によく遊びに行ったり、日本から多くの友人が遊びに来てくれてスウェーデンを案内し、改めて自分がどんなところで生活しているのか見直すことができました。またスウェーデン人の友人がストックホルムから離れた場所に住んでおり、そこに遊びに行かせてもらい、ストックホルム以外のスウェーデンの良さも体感することができました。
留学を志す人へ	<p>私が留学したい人に言いたいことは全部で3つです。</p> <p>まず留学中はぜひできるだけ多くの友達を作ってください。英語力に最初は自信がなくても、たくさん話しているうちに話せるようになってきます。間違いを恐れず、絶対に息がぴったり合う友達が見つかるので、ぜひその友達を探して同志になってください。外国人の親しい友達を作ると、その人の母国の文化を詳しく知ることができ、自分の留学先の国だけでなく様々な国について深く知ることができます。</p> <p>そして多くの外国人の友達を作るのに最適なのは、多くの日本食の作り方をマスターしておき彼らに披露することです。そうすると食事を通して多くの人と仲良くなることができ、ラッキーだと食事を振舞ってあげた人たちにも彼らの料理を作ってもらい食べることができます。様々な国の料理を本格的に食べられることは留学中の特権です。</p> <p>勉強も大事ですが、一生続く友情を留学中に築くことも非常に大切です。友達をたくさん作っておくと、留学中避けることのできない様々なトラブルに直面しても、助けてもらったりすることもできます。もし直接的に助けてもらうことができなくても、話を聞いてもらうだけで心はずっと軽くなり、気持ちは楽になります。</p> <p>そして次に、必要な英語のスコアを獲得できたあとでも、留学するその日まで英語の勉強は絶対に続けてください。そうでないと、留学を始めた時に自信がないので日本人同士で固まって外国の友達を作りにくくなったり、ただでさえ大変な留学の初期をますます不安な気持ちで過ごす事になってしまいます。英語で意思疎通ができれば、困ったことがあったら誰か必ず助けてくれます。泣き寝入りしないためにも、しっかり英語の練習をしておきましょう。</p> <p>最後に、自分が何のために、どうして留学したいのか常に心に刻んでおいてください。明確な目標がないまま留学をすると絶対にだらけてしまいます。せっかく留学のチャンスが与えられたのに、何もしないまま時間が経っていくのはもったいないです。留学中は時間の流れが本当に早く感じられます。やりたいことの優先順位を決めて、どんどん行動していかないと時間はあっという間に過ぎていきます。留学してよかった、と思えるように、自分の留学の目的を行く前から明確にしておき、できるだけ多くのやりたいことを留学中に実現できるようにしましょう。</p> <p>留学は大変なことも多いですが、必ず自分を成長させてくれます。間違いなく人生の中で最も濃い1年を過ごすことができ、様々な経験が自分を強くしてくれます。留学中くじけそうになることもあると思いますが、自分が何のためにここまで努力して留学を勝ち取ったか思い出せばきっと前に進めるはずで、きっと帰ってきたら「行ってよかった」と心から思えるはずで、若いうちにこんなにたくさんの困難に挑戦できる機会はなかなかないと思います。絶対に貴重な経験を積むことができ、多くの優しい一生ものの友人に巡り会うことができると思うので、ぜひ留学を勝ち取り、あなただけの素晴らしい経験をしてきてください。</p>

1週間のスケジュール(例)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
午前中	掃除	講義		講義	掃除	友人と出かける	洗濯
			買い物				
午後	課題	昼寝	買い物	昼寝	イベントなどに参加(博物館ツアーなど)		課題
夕刻	夕食作り	語学の勉強	夕食作り	友人とティータイム	課題	夕食作り	課題
夜	ご飯	友人とご飯	友人とご飯	ご飯	ご飯	友人とご飯	ご飯、課題

