

留学費用			
留学費用項目	現地通貨 (SEK)	日本円	備考
授業料	0	0円	交換留学のため支払っていません。
宿舍費	26,086	382,438円	
食費	約8,500	約120,000円	外食を含めた月々の値段
図書費	0	0円	
学用品費	0	0円	
携帯・インターネット費	1,200	17,105円	
現地交通費	650×4	37,000円	定期券 4 か月分(<input type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	1,500	20,000円	月々
被服費	700	10,000円	
医療費	0	0円	
保険費	0	61,086円	形態: 明治大学指定の保険
渡航旅費	19,960	284,530円	
ビザ申請費	0	0円	
雑費	0	0円	
その他	0	約200,000円	ヨーロッパ旅行費
その他	0	0円	
合計	約120,000	約1,700,000円	概算

渡航関連

渡航経路	
往路 出発地:	成田空港 目的地: アーランダ国際空港 経由地: ヘルシンキ国際空港
復路 出発地:	アーランダ国際空港 目的地: 羽田空港 経由地: ヘルシンキ国際空港
渡航費用	
① 往復チケットを購入した場合	航空会社: JAL 料金: 284,530
② 片道ずつチケットを購入した場合	往路 航空会社: 料金: 復路 航空会社: 料金: ∴合計:
航空券購入方法	
<input type="checkbox"/> 旅行代理店(店名:) <input checked="" type="checkbox"/> インターネット(サイト名: JAL公式ホームページ) <input type="checkbox"/> その他()	
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)	
<input checked="" type="checkbox"/> 学生寮(寮の名前: Björnkulla) <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ	
2) 部屋の形態	
<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数)	
3) 共有部分	
<input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン(<input checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)	
4) 住居を探した方法:	
大学のホームページ	
5) 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)	
<p>森の中に位置する寮で、自然に囲まれた穏やかで過ごしやすい環境でした。生活に必要な機能は基本的に備わっており、不十分な場合でも近くにスーパーがあるので簡単にそろえることができます。各コルドーには共有キッチンがついており、そこで一緒にご飯を食べたり、パーティーなどをしていました。友人と多くの時間を過ごした Björnkulla での生活が、この留学での一番の思い出です。</p>	

現地情報

1)留学期間中、病気やケガをしましたか。した場合、どこで治療を受けましたか。(例: 現地の病院、学内の診療所)

- なし
あり (治療を受けた場所:)

2)留学期間中、学内外で問題はありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。
 (例: 留学先大学の相談窓口、現地の友人等)

- なし
あり (問題の内容や相談した人等:)

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？

実際に犯罪に巻き込まれたことはありませんでしたが、定期的にくる外務省からのメールを見て、危険な所には行かないようにしていました。

4)携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。

(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。)

問題なく、使うことができました。

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設し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。)

キャッシュレス化が進んでいるので、現金を使うことがなく、持参したクレジットカードを使用していました。

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下さい。

日本の調味料やサララップなどは現地でも購入できますが、倍以上の値段がするので、持参するのがいいと思います。

7)【授業料負担型の方】授業料の支払方法、支払時期等について教えてください。(例: 渡航前に自分で指定したクレジットカードで支払った、現地で開設した銀行のチェックで支払った。)

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)

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。
単位	<input type="checkbox"/> 単位 <input checked="" type="checkbox"/> 単位認定の申請はしません(理由:)
2)履修登録の時期・方法及び履修制限	
<input checked="" type="checkbox"/> 出発前 <input type="checkbox"/> 出発後 <input type="checkbox"/> 派遣先大学の事務室 <input type="checkbox"/> オンライン <input type="checkbox"/> メール <input type="checkbox"/> その他() <input type="checkbox"/> 履修の制限があった:	
3)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):
Event and project management	イベント、プロジェクト経営学
科目設置学部・研究科	
履修期間	2023年8月～9月
単位数	7.5
本学での単位認定状況	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	講義、グループワーク(ディスカッション、プレゼンテーション)(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	Saeid Abbasian
授業内容	イベント経営がどのように行われているのかを講義を通して学習し、それを基にグループで架空のイベントを考えてエッセイにまとめ、プレゼンする。
試験・課題など	試験はなし。グループ課題としてエッセイとプレゼンテーションを行う。
感想を自由記入	専門的な内容だったため授業についていくのが大変でしたが、グループの人に助けをもらいながら、多くのことを学ぶことができました。多様なバックグラウンドをもった学生と共に、一つのイベントを創り上げる機会は貴重なので、おすすめの授業です。

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):
Hospitality management	ホスピタリティ経営学
科目設置学部・研究科	
履修期間	2023年10月
単位数	7.5
本学での単位認定状況	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	講義、グループワーク(ディスカッション、プレゼンテーション)(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	Gustaf Onn
授業内容	ホスピタリティ産業における経営について講義を通して学ぶ。グループワークでは、ホテルなどの施設をモデルに、ホスピタリティの観点からどのように経営されているか分析する。
試験・課題など	試験はなし。グループ課題としてエッセイとプレゼンテーションを行う。
感想を自由記入	ホスピタリティに関する考えが発展しているスウェーデンで学ぶことができる点が魅力的であると感じました。しかし、学生同士でのディスカッションなどが少なく、教授主体で授業が行われている部分に退屈さを感じてしまう学生が多かった印象です。

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):
Media, Cululture and Society	メディア、社会と文化
科目設置学部・研究科	
履修期間	2023年11月
単位数	7.5
本学での単位認定状況	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	講義、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	Miriana Cascone
授業内容	メディアが現代社会にもたらす影響を、文化や政治などと関連付けて学習する。授業で扱ったピックの中から一つ選び、それについて実際の事例を基に個人エッセイを書いた。
試験・課題など	試験はなし。個人エッセイを提出する。
感想を自由記入	メディア学を学ぶのは初めてでしたが、事前にテキストを読み込むことで授業についていくことができました。ディスカッションが多かったので、新たな知識を得ながら、主体的に授業に参加することができ、大変やりがいのある授業でした。

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 management	観光経営学
科目設置学部・研究科	
履修期間	2023年12月～2024年1月
単位数	
本学での単位認定状況	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	講義、グループワーク(ディスカッション、プレゼンテーション)(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	Dennis Zalamans
授業内容	北欧諸国における観光経営学について学ぶ授業。サステナビリティなどの観点から今後の課題点についてグループで分析し、プレゼンを行う。
試験・課題など	試験はなし。グループ課題としてエッセイとプレゼンテーションを行う。
感想を自由記入	自国ではなく、北欧諸国に焦点を当てて学ぶことがスウェーデン留学ならではの、大変面白い授業でした。郊外学習もあり、実際にストックホルム市の観光局の方にお話を聞けるなど学びが多かったです。また、先生がとてもいい方で、授業の雰囲気よかったです。

卒業後の進路について

1) 進路 ※3年生以下の方は今後の予定を記載してください(下記 2 以降は記入不要)

就職 進学 未定 その他:

2)進路決定の際に活用したウェブサイト、書籍、機関など

One carrer, マイナビなど

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、あるいは入社すると決定した企業の名前のみでも構いません)

※就職活動をこれから始める場合は、差し支えなければ現時点で希望する業界、職種等を教えてください。

4)就職活動中・終了に関わらず、就職活動について感想・アドバイスをお願いします。

(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。)

※就職活動をこれから始める場合は、留学経験を通して就職活動に対する意識や希望する就職先の変化等を教えてください。

私は留学に行く前に就職活動を終わらせる必要があったので、人よりも早くから就職活動を始めました。もちろん、留学の準備をしながら就職活動をするは大変でしたが、どちらも自分の納得がいく結果を得たいという強い気持ちがあったからこそ成し遂げることができたと思っています。「4 年次の留学は就職活動があるから」という理由で諦めてしまう方がいるとは思いますが、計画的に行えば必ず可能なことだと思います。

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)をお願いします。

7) その他を選択した方は、その進路を選択した理由と、留学希望者に向けたアドバイスをお願いします。

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、ビザ申請・取得、航空券購入、予防接種、滞在先の確保、留学中の中間試験、期末試験、その他イベント等)

留学開始年の前年	1月～3月	IELTS の対策
	4月～7月	IELTS の対策・受験
	8月～9月	志願書の準備
	10月～12月	選考・派遣決定
留学開始年	1月～3月	出願
	4月～7月	ビザ申請、履修登録、寮の申し込みなど
	8月～9月	渡航
	10月～12月	
留学/帰国年	1月～3月	帰国
	4月～7月	
	8月～9月	
	10月～12月	

留学体験記

※ この留学先を選んだ理由、留学生活全般について、また、これから留学を志す後輩学生へのアドバイスなど、自由に記入してください。

スウェーデンの大学はひと月ひと科目制度なので、時間に余裕をもって学びたいことを深く学べる環境が整っています。また、勉強以外の自由時間も多いため今までやったことがなかったことに挑戦したり、自分自身を見つめ直すいい機会になったと思います。

楽しいことだけではなく、大変なことも勿論ありましたが、スウェーデンという日本から遠く離れた国で生活した半年間は、私にとって一生忘れないかけがえのない思い出です。

スウェーデン、そしてセーデルトーン大学を留学先を選んで本当に良かったと心の底から思います。

今後留学に挑戦する皆さんの留学生活がかけがえのないものになるよう、応援しています！！

