

協定校留学近況報告書

記 入 日	2014年 12月 10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) ※学部等名(日本語): _____, (現地言語での名称): _____ <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	2014年8月ー2015年6月
明 治 大 学 での 所 属	国際日本学部国際日本学科日本社会システムコース専攻 / _____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。

セーデルトーン大学への交換留学制度は今年度が初だったため、先輩などから話を聞くことはできませんでした。しかし、2014 年度春学期にセーデルトーン大学から明治大学に交換留学で来ていた学生がいたので、その方にいろいろ話を聞いたり、アドバイスをもらっていました。基本的に大学のホームページをしっかりと見れば、ほとんどの情報は載っていたので、出発前に目を通しておくことが大事だと思います。また、就職活動に関しては短期のインターンシップを夏休み中に 2 社経験したり、東京のキャリアフォーラムに足を運んだりしながら就職活動に対するイメージを掴み、準備していました。私の場合は 2016 年卒業予定で就職活動の時期がずれることもあり、先輩に話を伺うよりも自分で情報収集する時間の方が多かったです。

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: 居住許可(Residence permission)	申請先: スウェーデン移民庁(Sweden Migration Board)
ビザ取得所要日数: 10 日 (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？

派遣先大学の受け入れ許可書、銀行の残高証明(一年分なので 100 万円くらい)、海外留学保険証明書(付保証明書で代用可)、パスポートのコピーです。受け入れ許可書が 5 月中旬、残高証明と付保証明が 6 月下旬に届いたため、申請したのは 7 月初旬でした。

具体的な申し込み手順を教えてください。

上記の書類をPDFでスキャンして、オンラインで提出します。スウェーデンの場合は日本の大使館に出向く必要はなく、スウェーデン移民庁のHPより手続きを行います。このリンクはスウェーデン大使館のHPにあるので、そこから飛ぶとよいと思います。約 10 日後に居住許可が下りたのと通知が日本のスウェーデン大使館から来たので、その通知を一式持ってスウェーデンに入国しました。

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？

なし

ビザ取得に関して困った点・注意点

現地の移民庁に行く際に、事前に予約が必要なのですが、私はそれを出国前夜まで忘れていて、急いで予約をしたので、渡航一週間前など早めに済ませておくことをお勧めします。

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)

スウェーデンはユーロではなく、スウェーデンクローナという貨幣が使われているので、銀行口座経由送金を利用すると他国へ渡ったり、両替をする際に少し不便です。ですので、私は海外の ATM ならその地で使われている通貨でお金を下ろすことができる"Money T Global"というカードを発行しました。このカードは手数料も比較的安く抑えられるので非常に便利です。また、スウェーデンはカード社会ですので、このカードに加えてクレジットカード(できれば万が一に備えて二枚程度)を持っておくことをお勧めします。携帯電話は日本のものは休止手続きをしておきました。スウェーデンは 9 月の時点で肌寒いので、長そでや温かい衣類、靴を持ってきて準備しておくといいと思います。

III. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	エミレーツ航空				
航空券手配方法	H,I,S ※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 アーランダ空港	現地到着時刻	正午 12:00		
キャンパスへの移動手段	<input checked="" type="checkbox"/> 大学手配の 出迎え	<input type="checkbox"/> 知人の 出迎え	<input checked="" type="checkbox"/> 公共交通機関 (<input type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> 電車)	<input type="checkbox"/> タクシー	<input type="checkbox"/> その他
移動の所要時間	1 時間 30 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	
<p>大学への行き方はたくさんありますが、空港の駅から大学の最寄りまでは電車で行けば、一回の簡単な乗り換えで済むのでお勧めです。料金は 1000 円程度です。バスと電車を使う方法もあるので、そちらだと一時間くらいで大学に移動できると思います。料金は 1500 円程度です。大学関係者が空港のゲートで留学生を誘導していましたが、一人一人に出迎えがあるわけではありません。出迎えを希望する場合は事前に連絡をし、相談しておくと思います。</p>	
大学到着日	8 月 25 日 14 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 いいえを選んだ方: 月 日から入居可能だった。 <input type="checkbox"/> いいえ
住居のタイプ	<input type="checkbox"/> 寮 <input checked="" 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(同じフロアに留学生が 2 人、一般の方が 6 人住んでいます)
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	一番最初のオンライン登録で住居の希望を出す。
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？	
<p>大学から送られてくる申請書をオンラインで期限内に提出すれば、EU圏以外の学生は必ず住居を確保できるようです。ですので、渡航 3～4 か月前くらいにしっかり申請すれば問題ありません。</p>	
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 27 日～8 月 29 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？	大学の設備やシステム、スウェーデンとストックホルムについて。講義形式と後者については簡単なディスカッションがあった。
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 1 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？	
<p>入国後、二週間以内に、スウェーデン国内の移民庁に上記の通知を持って出向き、指紋と写真の手続きをする必要があります。ストックホルムの場合は、中心部から通勤電車で北に 10 分くらいいったところの Solna という町のスウェーデン移民庁で手続きができます。</p>	
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？	
<p>スウェーデンにはいくつか銀行がありますが、その中でもSEBという銀行で口座を開きました。理由としては、銀行の人が親切であったのと、寮費の支払いが口座を通しての方が手数料なしでできたこと、またいざというときに銀行のキャッシュカードをショッピングの際に使うことができたからです。留学生だけでの口座の開設は困難と聞いていたので、スウェーデン人の友達についてきてもらいました。約一週間で開設できます。登録料は不要ですが、口座とカードの年会費が 300～400 クロナかかります。それでも寮費の手数料に比べると安いです。パスポートと在留カード、学生証が必要です。</p>	

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？

現地で携帯電話は購入していません。日本から持って行ったスマートフォンをスウェーデンの wifi につないで生活しています。スウェーデンは駅やカフェ、公共の図書館で wifi が普及しているので、日本で使っていたスマートフォンとパソコンがあれば十分連絡はとれるかと思えます。現地で購入しても、値段はそこまで高くはないようです。

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？

事前にホームページで公開されている授業のシラバスや、大学側から送られてくる授業リストから授業を選び、オンラインの登録専用フォームで登録。優先はなくても基本的にはじかれることはないと思います。

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？

私の場合は、希望通りの授業を取れました。また、一つだけ変更したい授業があったので、留学生担当事務室に行ったら変更してくれました。しかし、科目や時期によっては変更ができないものもあるようですので、注意してください。交換留学生には授業数の上限が設けられているので、おそらく追加は難しいと思います。

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							
9:00	起床	起床	起床	起床	起床	起床	起床
10:00	授業	自由時間	授業	session 準備	授業	アウトドアスポーツ	
11:00	授業	自由時間	授業	session 準備	授業		
12:00	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食		
13:00	課題	勉強(語学)	授業	勉強(講義)	課題		
14:00	課題		授業		課題		
15:00	FIKA	昼寝	FIKA	study session	FIKA	帰宅	
16:00				study session			
17:00				study session			
18:00	トレーニング	トレーニング	トレーニング		夕食	トレーニング	トレーニング
19:00							
20:00	夕食	夕食	夕食	夕食	パーティー	夕食	
21:00	勉強(講義)	勉強(語学)	勉強(語学)	自由		勉強(講義)	
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。

①留学先大学について

セーデルトーン大学は、今現在スウェーデンで一番新しい大学で、ストックホルム中心部から電車で 20 分の場所にあります。学生数は多くはありませんが、多くの国からの留学生を受け入れており、幅広い学部と授業構成、良い設備と良い学習環境に恵まれています。明治大学とは今年度から協定留学制度を開始したため、私が第一期生ですが、国際事務室の方がとても親切であったり、サポートしてくれる学生(メンターといいます)がとてもフレンドリーであったおかげで、留学生生活をいい形で始めることができました。サークルやイベントが学内で行われることはあまりありませんが、規模が小さい分、授業内や交換留学生同士で密な交流ができるのではないかと思います。

②プログラム、授業について

交換留学生の場合は特定のコースに所属する必要はありません。もちろん、一部のコースは一学期間特定の授業で固定のものもありますが、幅広い学問を自分の興味や研究分野に合わせて選択できるのは非常にいいと思います。私は秋学期に観光学を履修し、春学期はスウェーデン学を履修する予定です。帰国後は国際観光経済と EU リージョナリズム、シェンゲン協定をテーマにして研究を進めようと考えているので、この大学で学ぶことができ良かったと思っています。授業は日本とは異なり、毎日ありません。週に1回のみ時の時もあれば4回の時もありますが、大体2時間程度ですので、自分で学習する時間の方が多くなります。しかしながら、勉強に追われる毎日ではないので、他の国の留学に比べて自分の時間を持つことができます。その時間で、勉強以外の文化体験をしたり、有意義な留学生活を送ることができます。

③宿舎について

宿舎は三種類あり、私は学校に近いアパートの一人部屋で生活しています。このアパートは学校からの斡旋です。1フロアに8部屋ありますが、交換留学生は私を含めて3人で、後の部屋は一般の方が住んでいます。キッチンやランドリーは共同です。たまに会うのですが、私のフロアはみなさんととても気さくな方でした。また、スウェーデン人以外にもパキスタンやベンガラディッシュの方が住んでいるので、多国籍の中で異文化体験をしながら毎日生活しています。他の建物にはシェアルームもあるので、寂しくなったりパーティーがある時は他の建物に足を運んでいます。シェアルームに比べて人との交流が宿舎内では少ないので、少し寂しいと感じる時もあります。

④生活全般について

②でも述べましたが、自分で使える時間が多いので、ある程度の勉強をした後は友達と出かけてみたり、FIKA(カフェでお茶するスウェーデンの文化)したり、現地の高校生と交流をして日本語を教えたり(study session)、フルマラソン大会にエントリーしてトレーニングを始めてみたり、旅行してみたりといろいろなアクションを起こしています。もちろん、勉強が第一ですし、決して自分も学習を怠っているわけではありませんが、本当に時間がたくさんあるので、さまざまな経験ができていて、とても充実した生活を送っています。スウェーデンは食事面で困ることもなく、水道水も飲めますし、交通機関も時間通り正確ですので、日本と似ている部分があるかなと感じています。しかし、物価は日本に比べると高めなので、基本的に自炊で生活しています。

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。

スウェーデンに留学するということは、英語が第一言語である国への留学のイメージとは異なるので、なぜスウェーデンに留学したいのか、なぜセーデルトーン大学に留学したいのかを自分でしっかり考えることが重要だと思います。そして、自由に使える時間が多い分、明確な目標やチャレンジ精神を持って日々を充実させていかなければ、ただ時間が過ぎるだけになってしまうと思います。また、冬は寒さが厳しいので、それなりの覚悟が必要です。しかしながら、スウェーデンはとても暮らしやすく、勉強するにもいい環境でありながら、自分を全く違った異文化の中に据えて、外から”日本”をじっくり考えることができるので非常に面白いです。もしスウェーデンやセーデルトーン大学に興味があり聞きたいことがあれば、遠慮なく聞いてくださいね！