

協定留学近況報告書

記 入 日	2015年 11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	2015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____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 checked="" 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。

私の場合、TOEFL50点台からのスタートでしたので、協定留学にエントリーするために、とにかく最初は英語の勉強に力を入れました。夏休みは明治大学の「TOEFL Summer Training」に参加して、二週間毎日朝から大学で勉強しました。このプログラムに参加したことで、スピーキングやライティングなどなかなか自分では対策しにくいところの点数を上げることができました。今年の協定留学合格者の中でこのプログラムに参加して点数を伸ばして留学を叶えた人を何人か知っているのですが、TOEFLに自信のない人は参加してみることをおすすめします。

目標点に到達した後は、「留学計画書」づくりに専念しました。どうしてこの大学に行きたいのかを明確にすること、自分の行きたい大学に行った先輩方にたくさん話を聞くこと。この2つは留学計画書を作る上でとても重要です。さらに、ここでしっかりと自分の留学に対する目標や意思を固めておくことは、派遣後に自分の留学の意味を見失わないために役に立ちます。

TOEFLの点数を上げるために英語の勉強をしていましたが、実際にこちらに来てみると speaking にとても苦労したので、派遣先が決まり次第、すぐに対策を進めてください。国際日本学部ならオフィスアワーに行くという手がありますが、他学部の人はなかなか英会話の機会を得るのは難しいと思います。留学生の友達に協力してもらるか、オンライン英会話(私もしばらく使っていました)を利用するなど工夫してみると良いと思います

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: 居住許可証(カード)	申請先: スウェーデン移民庁 HP
ビザ取得所要日数: 一ヶ月 (申請してから何日/週間要したか)	ビザ取得費用: なし

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？

パスポートのコピー、入学許可証、銀行の残高証明(英訳必須)、海外保険証(英訳必須)の4つを大学でスキャンしてもらい提出

具体的な申し込み手順を教えてください。

日本からインターネットで申し込むと、二週間から一ヶ月で日本の住所に封筒が届きます。そしてその封筒に入った書類を持ってスウェーデンに入国し、入国一ヶ月以内にスウェーデンの移民庁(Solna というところにある)に行き、書類と居住許可カードを交換します。(写真や指紋は移民庁でとる)

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？

ビザ取得に関して困った点・注意点

早く申し込むことに越したことはありませんが、申請期間がスウェーデンの夏季休暇と重なる場合があるので「早く申し込んだから早く来る」という訳ではないようです。私は6月に申し込みましたが、書類が届いたのは7月でした。ネットでは早くで一週間等書いてあるので焦ると思いますが、落ち着いて待つてみてください

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)

荷物を日本から送ってもらいたい場合、住所や INVOICE 等を英語で書かなければいけないため、両親、または兄弟に英語ができる人がいないとかなりハードだと思います。私の場合は両親が全く英語ができないので、自分の到着日に合わせて、スーツケースに入りきらなかった服や日本食、コンタクトの洗浄液等、送りたい荷物を日本にいる間に準備していました。実際はこちらで手に入るものがほとんどですが、到着してから二週間くらいは買い物に行く余裕がなかったので、この時自分で送った荷物は大変重宝しました。

携帯は SIM フリーのものではなかったので、日本のものは一時解約して持っていきました。今は現地でルーター代わりに iphone4S を購入し、日本で使っていた iphone6 をテザリングして使っています。

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	Expedia ※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	アーランダ空港	現地到着時刻	12:30		
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 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
移動の所要時間	一時間と少し				

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

空港からストックホルムセントラル・ステーションまで、バスが出ています(所要時間40分)。電車でも行けますが、初日はスーツケースが大きくて移動が大変だったので、バスを使った方が良いと思います。セントラルからは電車で Flemingsberg 駅まで電車で一本(約20分～30分)。駅から大学は目の前です。

大学到着日 8月25日16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。	
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 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	事前に大学から3つ選択肢を与えられるので、履修登録の時に同じく申し込みました。		

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？

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26-31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？	ほぼ授業等の説明。たまにみんなでIKEAに行くなどのアクティビティ。	
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？

到着した後、日本で受け取った書類を持ってストックホルムの Solna というところにある移民庁に行きます。
※移民庁に行く前には予約が必須です！！必ず余裕を持って事前に予約してください

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？

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？

スウェーデン人の友人に手伝ってもらったので手順はよくわかりませんが、パスポートは必須です。開設に料金はかかりません。

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？

携帯ショップに行って iphone を買いました。本体は2万円くらいしました。毎月の料金は1500円位(ネットのみ)。大学で配布された無料の SIM を入れて、3GB ずつコンビニでチャージして使っていました。一ヶ月くらいもちます。ちなみにこの無料 SIM で電話はできないので、電話がしたい場合は有料で SIM を買うことになります

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(7月始め頃)
 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？

優先はありませんが、取りたい授業は何でも取れました。

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？

一ヶ月前ならいつでも変更できました。スウェーデンの大学は、履修に関してかなり柔軟だと思います

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	フリー (あれば インターン)	フリー (あれば インターン)
10:00	準備、高校へ行く	準備、高校へ行く	準備、高校へ行く	準備	準備、高校へ行く		
11:00	課外活動 (近所の高校の 日本語クラスの TA)	高校で TA	高校で TA	授業	高校で TA		
12:00	課外活動	生徒とランチ	生徒とランチ	授業	生徒とランチ		
13:00	生徒とランチ	授業	高校で TA		高校で TA		
14:00		授業	高校で TA		高校で TA		
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00	自習	自習	自習	自習			
21:00	自習	自習	自習	自習			
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。

セーデルトーン大学にだけ言えることではありませんが(リンシェーピン大学も然り)、スウェーデンの大学は基本的に授業が少ないので、自分で何か課外活動を見つけないと、とても退屈になると思います。私の場合は大学の近くにある高校でTAとして日本語を教えたり、ストックホルムにある福祉施設見学ツアーの斡旋会社でインターンをしたりしています。(日本から来る学生団体や会社員の人と一緒にストックホルム内の学校や老人ホーム、病院等の福祉施設を見学して、後に会社のブログにそのプログラムの内容をまとめた記事を書いています。たまに通訳もします。スウェーデン語はできないので英語ですが。)

最近では「ストックホルム日本人会」で、時々スウェーデン人と日本人と一緒にボランティア活動をしたりしています。

そういった活動を通じ、大学から離れてスウェーデン人の友人をたくさん作ることができました。休日は一緒に遊んだり、自宅に招いたりしていただき、パーティーでスウェーデンの新たな文化を学んだりと、ここまで自分なりに留学を充実させてこれたのではないかと考えています。

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。

英語力を伸ばすことにフォーカスしたいなら、スウェーデンへの留学はあまりお勧めしません。あくまでも第二言語が英語なので、生活の中はスウェーデン語だけです(スーパーへ買物に行っても商品がすべてスウェーデン語表示なので、何を買ったら良いのか迷うレベル)。ただ、ヨーロッパでみんなと違う留学がしてみたい人、今まで触れたことのない文化に触れてみたい人、新しい言語を学んでみたい人、北欧の社会システム(教育や福祉など)や特徴ある北欧の政治を学んでみたい人、単にスウェーデンに興味がある人でも、ぜひスウェーデンで留学することをお勧めします。課題や授業に縛られない分、「自分だけの留学」を作ることができると思います。

私はあと一ヶ月半ほどで前期のセメスターが終わりますが、全く日本に帰りたいと思いません。それだけスウェーデンでの生活は楽しいです。ぜひストックホルムで勉強するチャンスを掴んでください。