

留 学 報 告 書

記入日: 2016年7月9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: リンシェーピン大学 現地言語: Linköping University
留学期間	2015年8月～2016年5月
留学した時の学年	3年生(渡航した時の学年)
留学先での学年	3年生(留学先大学で在籍した学年)
留学先での所属学部等	Arts&Science <input type="checkbox"/> 特定の学部等に所属しなかった。
帰国年月日	2016年5月28日
明治大学卒業予定年	2017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月上旬～1月中旬 2学期:1月下旬～6月上旬 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	26500人
創立年	1975年

留学費用項目	現地通貨(SEK)	円	備考
授業料	0	0円	
宿舍費	3000	40000円	一月あたり
食費	2500	30000円	一月あたり
図書費	0	0円	
学用品費	250	3000円	
教養娯楽費		円	
被服費	4000	50000円	
医療費	0	0円	
保険費	10000	130000円	形態:
渡航旅費	10000	130000円	
雑費	2500	30000円	一月あたり
その他	3000	40000円	Deposit
その他		円	
その他		円	
合計	111000	1350000円	

渡航関連

渡航経路:ヘルシンキ経由
渡航費用
チケットの種類 <u>学生ロングステイ</u>
往路 _____
復路 _____
合計 <u>13万円</u>
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。
JAL の HP。往復チケットにも関わらず比較的安価である点、23kgの荷物を2つまで預けられる点、ヘルシンキ経由(最短です)という点を考慮するととてもオススメなチケットです。

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)

大学の寮

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:

大学の斡旋。履修登録をする際に、同時に入居の申請も行います。現地校が指示を下さるので、指示通りに手続きを行えば問題ありません。

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)

リビングとキッチンが共用ですが、バスルームは共用ではなく快適です。学校やスーパーマーケットからも近く、とても恵まれた環境なので特に心配ありません。

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:

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。

留学生オフィスか学部のコーディネーターへ相談していました。生活に関する事柄なら留学生オフィス、学業に関する事柄なら学部のコーディネーターへ相談します。皆さんとても親切に対応して下さいます。

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?

大使館から送られてくるメールを意識的にチェックしていました。夜遅くに一人で出歩かない等、最低限の事は常に意識して生活していました。スウェーデン国内であればほぼ日本と同じ感覚ですが、旅先へ出かける際には一層の注意が必要だと思います。

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。)

大学や街中のお店には必ずWi-Fiがあります。しかし、街中でも屋外であるとWi-Fiがないので、SIMフリー携帯を買って2台の携帯電話を所持していました。寮のインターネット回線はとても安定的で問題ありませんが、生活を始める際にWi-Fiルーターを買って自分で回線に接続する必要があります。ルーターは街中の電気屋さんで購入するか、大学のネットオークションで購入する、友人から譲り受けるなど様々な方法で入手可能です。

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。)

生活は主にクレジットカードでしていました。現金は、「キャッシュパスポート」を作り、事前に日本円で入金しておいたお金を現地のATMで引き落としました。キャッシュパスポートがあれば、旅行先などでも現地通貨を引き出せるのでとても便利です。キャッシュパスポートの他の手段としては、新生銀行やシティバンクの国際キャッシュカードを作る、VISAデビットを作る等の手段もあります。レートや手数料をよく調べて一番お得な方法を選択すると良いと思います。

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。

日本式から海外式への変換プラグ、お箸

卒業後の進路について

1) 進路

就職 進学 未定 その他:

2)進路決定の際に参考にした資料、図書、機関など

マイナビ、リクナビ等の就職サイト。「業界地図」やSPIの問題集等は後から親に郵送してもらいました。留学生用のサイトとしては、「マイナビ国際派」や、ボストンキャリアフォーラム等を運営する「CFN」があります。通常マイナビなどに加えてこの二つにも登録する事をお勧めします。海外留学をしている学生へ向けた情報を得る事ができます。

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)

損保ジャパン日本興亜、富士通の2社から内定を頂きました(損保ジャパン日本興亜を選択するつもりです)。損保を選んだ理由は、ワークライフバランスが取りやすい点、急速に進めている海外事業に興味があった点からです。帰国後に第4次締め切りで応募しました。富士通はシステムエンジニアとして内定を頂きました。富士通は、帰国後に国際派就職EXPOというマイナビ主催のイベントへ参加してエントリーし、約2週間で内定を頂きました。留学から帰国した人向けの選考ルートです。

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。)

【心構え】就職活動のやりやすさは、経団連の定める解禁日に左右されると思います。3月解禁、6月面接開始の17
卒は、帰国後でも十分に戦える環境でした。しかし、留学している以上は日本で就職活動を進める友人とは同じ動き
が出来ない事を覚悟する必要があります。私自身、留学先からエントリーを進める際に説明会参加必須の企業にエン
トリーが出来ない、テストセンターを受験しなければならない企業へエントリー出来ないなどの障壁に直面する事があ
りました。留学最中はハッキリ言って皆よりも不利を感じる事が多々あると思います。しかし、その中でも帰国日に向けて
準備をしっかりとっておけば十分に戦えるという事も事実です。友人の内定が出だす頃に帰国し、遅ればせながら就活を
始めた身としては不安を感じる事ばかりでしたが、帰国してちょうど一ヶ月で内定を頂く事が出来たので、帰国してから
の就活も十分可能であると思います。諦めない事が一番大切です。

【何をしたか】留学が大学生活の第一目標であった私は、出国前の就活準備、渡航してからの就活対策は全然出来
ていない方でした。就活を本格的に意識するようになったのは、なんと就活解禁日の3月1日からです。日本の友人の
状況を聞いて初めて焦り出し、そこからやっと就活を始めました。現地での就活は、リンシェーピン大学の授業や課題
をこなす合間を縫って行いました。3月は主にSPIの勉強、業界分析、自己分析、プレエントリーを行いました。4月から
は以上の事柄に加え、エントリーシートの作成と Web テストの受験も行いました。5月はリンシェーピン大学での最終試
験対策と同時に引き続き同じ様な流れで就活を並行しました。この期間でエントリーを完了させた企業に関しては、帰
国してすぐに6月1日から面接を開始しました(帰国日は5月28日です)。留学先から本エントリーした企業は7社程で
す。留学先からエントリー出来ない企業に関しては、帰国してから ES の提出、テストセンター受験、説明会参加をし
ました。普通の選考フローで間に合う所と、夏採用もしくは留学から帰国した学生向けの採用枠でエントリーしなければ
ならない企業のどちらもあったので、面接をしながら説明会参加、本エントリーを進めるという慌ただしい一ヶ月で
した。

【アドバイス】一番大切な事は、周囲の協力を得られる体制がある事です。ただでさえ不安な就職活動を海外で行うか
らには、悩みを聞いてくれる家族や友人の存在、情報共有が出来て共に闘える仲間が必要です。留学先で行うと良
い具体的事柄としては、業界分析、自己分析、SPI 等の試験勉強です。SPI の問題集を解く位は、普段の勉強の片手
間でも十分に行えます。最低限必要そうな問題集や業界研究本はあらかじめ持っていか、家族に頼んで郵送して
もらおうと思います。自己分析や業界分析の仕方はインターネットで調べることができるので、時間を見つけては留
学先で行ってみる事をお勧めします。帰国してすぐに活動を開始出来るように、留学先での勉強に加えて少しずつ
も良いので準備を行って下さい。時間がある人は、渡航前にインターンシップへ参加まで出来るとなると良い気が
します(私はインターンシップは行いませんでした)。

【注意点】本エントリーをする際には、ES の提出と Web テストの受験をする事が一般的なのですが、大抵の Web テス
トは Mac で行えません(2016 年現在では)。完全に盲点でした。私は Mac を持って行ったので、受験する際には
Windows を持っている日本人の友人にパソコンを借りて受験していました。日本であれば学校や家族のパソコンを借
りるなどして迅速に対応出来ると思いますが、留学先である以上はすぐに受験環境を整えられる保証がないので、あ
らかじめ Mac で Web テストが受験出来ない事は考慮しておくべきです。Mac で強行突破した友人の話によると、文字化
けがひどいそうです。Mac で受験出来ない理由は、Java が Mac OS に対応してないからだそうです、、、。

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。
52 ECTS 単位	<input type="checkbox"/> 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。今後留学をする人々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):
Intensive Beginner's Course in Swedish for Exchange Students, level A1	交換留学生の為のスウェーデン語集中講座 A1
科目設置学部・研究科	全留学生対象
履修期間	8 月
単位数	7.5ECTS
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	講義形式(チュートリアル、講義形式等)

授業時間数	1週間に350分が5回
担当教授	Erika Ingemanson
授業内容	スウェーデン語をスウェーデン語で学ぶ授業。初回のイントロダクションのみ授業概要を英語で説明してくれるが、それ以降は基本全てスウェーデン語で授業が行われる。スウェーデン語を学んだ事のない初心者向けのコースで、スウェーデン式アルファベットや数の数え方、自己紹介の仕方などの初歩的な内容から学び始める。授業の進め方は、指定された教科書に沿ってリーディング、リスニング、スピーキング、ライティングなど全てを行いながら、文法などを習得する形。授業は短い文のストーリーに沿って進められている。初心者にも関わらずスウェーデン語で授業を進める、という点以外は日本で行われる語学授業とほぼ同じ。
試験・課題など	課題は、週に2回ほど出される。内容は、作文を自分で考えていき、次回の授業の始めなどで行う小テストの様なものや、予め話す内容を考えておき、授業内でグループを組んでスピーキングをする等。成績評価の大半を占める最終試験は、オーラル試験と筆記試験が行われる。オーラル試験は、先生と一対一で5分間対話する形式。筆記試験は、文法問題や作文などが出題される。難易度はあまり高くないため、普段からしっかりと復習した上で3日間ほど試験対策をすれば高得点を期待できる。
感想を自由記入	渡航してすぐ、生活も落ち着かないまま全く学んだ事のないスウェーデン語を平日5日間みっちり学ぶのがとても大変だった。授業ペースが早いため、復習が思うように追いつかずに苦労することがあった。さらに、クラスの約3分の1を占めるドイツ人の学生の習得が非常に早いなど、全体的に他のクラスメイトのペースに着いて行くのが大変であった。しかし、通常授業が始まる前からたくさんのクラスメイト達と交流ができるため、友達をたくさん作りやすく、留学生生活をスタートさせるにはとてもおきの授業であると感じた。また、当然ながらスウェーデン語知識を習得できるため、その後の生活にとっても役に立った。

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):
Swedish for Foreign Students, level A2	外国人学生のためのスウェーデン語 A2
科目設置学部・研究科	全留学生対象
履修期間	9月→4月
単位数	7.5ECTS
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	講義形式(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に270分が1回
担当教授	Helena Aeberhard
授業内容	夏に受講したスウェーデン語のレベル2。初級レベルの中でも、少し難易度が上がったスウェーデン語を学ぶ。教科書の文がA1よりも長くなり、学ぶ文法も過去分詞など少し難しくなる。教科書の内容は、典型的なスウェーデン人家族についての話や、スウェーデンのサマーハウスについてなどと、スウェーデン語を学びながらスウェーデンの生活にも触れることが出来てとても興味深い内容である。
試験・課題など	課題は、作文を授業初めに行う小テストや、課題内容に沿って予め話す内容を自分で考えていき、授業で他の生徒などと対話するオーラル課題などA1の時とほぼ同じ。隔週ペースくらいで実施される。最終試験も、A1の時と同じく先生との対話をするオーラル試験と筆記試験。筆記試験は、3日間ほど集中的に対策すれば高得点が取れたのだが、オーラル試験は普段からたくさん練習しないと中々満足以外にできなかった。オーラル試験では、約10分間先生と一対一で決められたトピックに沿って対話する。
感想を自由記入	A1を受けた時は授業が毎日あってとても大変だったが、この授業は週1ペースで行われるため、ゆとりを持って取り組むことが出来た。A1の時には中々出来なかった予習、復習をきちんと出来たため、定着度が高まり充実感があつた。(夏季集中講座を受けずにこの時期にA1を履修することも可能)この授業を終えてからは、駅のホームや車内アナウンスがほぼ聞き取れるようになるなど、短期間ながらスウェーデン語の上達を実感した。学べば学ぶほど実際の生活に活用できる実感があつたため、学んでいてとても楽しかった。

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):	
Sweden and Swedes		スウェーデンとスウェーデン人	
科目設置学部・研究科	全留学生対象		
履修期間	9月~2月		
単位数	7.5 ECTS		
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	講義形式(チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に180分が1回		
担当教授	Sam Willner		
授業内容	スウェーデン全般について学ぶ授業。スウェーデン人の根底にある考え、近代史、美術や文学、北方民族などあらゆる角度からスウェーデンを知ることができる。約半年に渡って行われる授業だが、前半パートは主にスウェーデンの考え方や1600年以降のスウェーデンの歴史について学ぶ。前半で学んだことについてのレポート課題を提出した後、後半パートでは美術、文学、サーミ族について学んだ。各専門分野によって授業を行う教授が変わる。		
試験・課題など	前半と後半でそれぞれ一回ずつレポートの提出がある。授業で学んだことについて、指定された参考文献を読み進めた上で書くレポート。レポートの形式は3題の問題が出題されるもので、各問題につき大体3枚ほど書く。参考文献さえしっかり読めば楽に書けるレポートである一方、3題それぞれに対する文献を読み込むなど、準備に時間がかかるレポートである。課題内容が公開されてから提出期限までは2週間弱程の猶予があるため、早めに準備を行うことを推奨。課題提出をすれば単位は貰えるが、レポートの評価は比較的辛口。		
感想を自由記入	あらゆる角度からスウェーデンを学ぶことができる授業で、とても為になった。近代史を学んだ際には、現在のスウェーデン人の根底となる考えや、現在の福祉社会が完成するまでの経緯を詳しく学ぶことができ、スウェーデンの高福祉社会に興味があった私にはとても興味深い授業であった。レポート期間は大変であったけれど、普段の授業は週に一度穏やかな雰囲気で行われるため、他の授業との両立がしやすかった。		

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):	
History of European Identity		ヨーロッパアイデンティティの歴史	
科目設置学部・研究科	Arts&Science		
履修期間	2月		
単位数	7.5ECTS		
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	講義形式(チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に 180 分が2~3回		
担当教授	Per Jansson		
授業内容	区分的には政治系の授業。EUに加盟するヨーロッパの国々に、共通のアイデンティティがあるのか?を考える授業。ヨーロッパ共通の宗教であるキリスト教の歴史やヨーロッパ美術、ヨーロッパの政治の3つの観点から共通のアイデンティティを探る。それぞれの項目につき、3人の専門の教授が教えてくれる。基本的には教授の話やスタイルの授業だが、美術と政治のパートではそれぞれ一回セミナーがあり、美術では短いプレゼンテーション、政治ではクラスメイト全員でディスカッションを行う。		
試験・課題など	最後にレポート提出が一度ある。合計3題の問題が出題され、3題で 4500words 以上書かなければならない。また、試験内容が公開されてから提出までの期間が4日半であったため、留学中最も濃厚で大変な課題であった。私が履修した際に出題された問題は、①中世ヨーロッパの教育制度に対する評価②ヨーロッパの美術史における一時代について詳しく説明する③Brexit が起こるか否かを、ヨーロッパの共通アイデンティティという視点から論ずる、の3題だった。対策としては、普段から提供される参考文献には事前に目を通しておくと良い。問題に沿った正しい参考文献を見つけ出す事がポイント。		
感想を自由記入	普段の授業はいわゆる講義形式で、2回ほど行われる参加型セミナーを除けば普段からの課題もさほどなく、教授の話や聞いて学ぶ、という比較的穏やかな印象を受けた。しかし、レポートはかつてなく厳しい条件であり、とても大変だった。4日半という短い時間でレポートを終わらせなければならなかった為、毎朝10時くらいから閉館まで一日中図書館に籠る生活だった。しかし、Brexit 問題など、出題される問題が非常に興味深くやりがいのある課題であった。短期間で 4500words のレポートを書き上げた、という自信もつけることができた。		

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):
European Democratic Culture	ヨーロッパの民主主義文化
科目設置学部・研究科	Arts&Science
履修期間	3月
単位数	7.5ECTS
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	講義形式(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に180分が2-3回
担当教授	Mikael Rundqvist
授業内容	政治系の授業。スウェーデン、イタリア、ドイツ、フランス、イギリスなど様々な国を挙げて比較しつつ、ヨーロッパの政治を学ぶ授業。歴史的側面を学ぶよりも、現行の政治体制の考察、評価、議論をする事が多い。普段の授業は指定された教科書に基づいた講義形式。しかし、各国の留学生が集まっている授業であるため、ヨーロッパの学生は意見を求められている面がしばしばあった。こちらとしては、ヨーロッパの学生の考えを聞く事で出来て興味深かった。留学生と、スウェーデンの学生の合同授業だった。
試験・課題など	成績評価は、①個人レポート②ディスカッションへの参加③グループレポート、の3点から行われる。授業の初めからグループ分けが行われ、最後のグループレポート提出に向けてグループ単位で活動する事が多い。個人レポートは、グループレポートの途中経過としてグループ共通の題へ対して個人で学んだ事を書く。個人レポートはレポート用紙3枚ほどの課題量であり、比較的軽め。グループレポートは個人が担当する量としては多くないが、グループ全体で共通の課題を分担しつつ、最終的の回答を導き出すのが大変だった。
感想を自由記入	早々とグループ分けが行われてメンバーと協力しながら授業が進められる点が、大変でありつつ魅力的であった。講義形式の授業ではあるが、大多数の時間は他の生徒と話し合ったり考えたりする時間であり、他の学生の考えに触れる事が出来て楽しかった。グループごとに活動する事が多い授業であるため、授業を受けた事でヨーロッパの政治に特別詳しくなれるほどの知識量がつく、などとインプットに優れた授業ではない。

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):
International Business English	国際ビジネス英語
科目設置学部・研究科	全学部(?)
履修期間	1月-5月
単位数	15ECTS
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	講義形式、チュートリアル(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に360分が1回
担当教授	Marjorie Carleberg
授業内容	ビジネスシーンで使える英語の習得を目指す授業。単純にビジネスで使う英語を座学で学ぶ回から、グループでプレゼンテーションをする回、ディベートを行う回、など授業内容が多岐に渡る。主なパートとしては、①Business Writing, ②Business in Press(BiP), ③Marketing Project, ④Dibate & Discussion に分かれる。①Business Writing は主に文法を学んだり、正しい英語の使い回しを学ぶ座学。②BiP は、ビジネスにまつわる記事を予習として50ページ程読み込み、その上で授業時間にディスカッションを行う形式。③Marketing Project はグループを組んで、グループごとに一つの企業を選択した上でその企業を宣伝するプレゼンテーションを行うもの。④Debate & Discussion では、各回に出題される題材に沿って賛成派、反対派に分かれてディベートを行ったり、指定された小説を一冊読み植えた上でディスカッションを行ったりする。常に能動的な参加が求められる授業。留学生と現地のスウェーデン学生合同授業。
試験・課題など	最終試験としては筆記試験が行われるが、BiP への積極的参加、グループプレゼンテーションの評価、ディベートでの発言回数など普段から細やかに評価が行われる。リンシェーピング大学の授業としては珍しく、毎回必ず出席を取られる。毎週毎週必ず何かしらの課題があり、BiP がある週には50ページの記事リーディングをして行ったり、Marketing Project がある時にはグループで集まってミーティングなどを重ねる。ディベートがある週には、事前に公開されているお題の賛成意見、反対意見のどちらかに振り分けられても良いように事前に情報収集をしてから授業に行く等、課題は普段から盛

	りだくさんであり、各回しっかりと評価されている。最終試験の筆記は、文法問題、単語問題、作文で構成されている。最終筆記試験はあまり難しくはないが、普段の課題が大変。
感想を自由記入	「ビジネス英語の習得」を目指す授業であるため、履修している生徒は皆非ネイティブであるはずだが、スウェーデン人を始め、ドイツ人を始めとした留学生のレベルがとても高く、クラスメイトについていくのに常に必死だった。BiPの記事リーディングも最初は20時間以上かかるなど、毎週のように課題に追われて泣きたくなる時もあった。しかし、約半年間にわたる授業である点、マーケティングプロジェクトなどグループで動くことも多い授業であるため、友達が出来やすく、雰囲気自体は温かみのある授業であった。そして、教師陣のやる気がすごく、皆とても親切で、困っている時には丁寧に対応してくれる素晴らしい方達だった。正直課題はとても辛かったけれど、一番充実度が高く、『勉強したなあ。』と思える授業だった。

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	3月 明治大学の学部間共通外国語プログラム、『MLP』へ参加 MLPを通して留学を目指す仲間と沢山出会う。先輩などのお話を聞くなどして情報収集をした。ここでの経験が今後の留学へのモチベーションになった。
4月～7月	少しでもGDPを上げるため、履修している授業に全力を注いだ時期。
8月～9月	普段の生活では、主にアルバイトに力を入れて留学へ向けた資金調達をしていた。交換留学の各派遣先大学や、国際日本学部の留学プログラムの詳細を調べて志望先を大体固めた。
10月～12月	出願に集中するために、掛け持ちしていたアルバイトのうち一つを2ヶ月間休職 10、11月 友人の助けを借りながら、志願理由書の作成 12月13日 面接 12月24日 学内選考合格通知を頂く。
2015年 1月～3月	3月に履修登録と住居の申請手続き案内のメールが届く。 指示に従って履修登録、居住申請を完了させた。
4月～7月	明治大学の勉強、アルバイトが生活の軸。 5月23日 リンシェーピン大学から入学許可証が届く。 6月9日 保険の英訳書類が届く。 (入学許可証が届いたらすぐに手続きが出来るように、サポートデスクには許可証が届く前から手続きを開始してもらっていました。) ※保険の英文証明書、預金残高証明書の両方が揃ったらすぐに『居住許可証』の手続きを開始。 7月29日 渡航前ギリギリに居住許可証が郵便で届く。
8月～9月	8月1日渡航。 夏休み返上で一ヶ月間のスウェーデン語集中講座を取得。 9月から Autumn Semester 開始。 ※スウェーデンの大学の履修システムが日本とは大きく異なる為、いわゆる試験期間と呼ばれる時期は一ヶ月ごとに来る。
10月～12月	授業の毎日。 12月19日くらいから約一ヶ月弱の休暇
2016年 1月～3月	1月中旬から Spring Semester。 3月1日 就活解禁

<p>4月～7月</p>	<p>5月23日 最後の授業の最終試験 5月28日 帰国 6月1日 面接開始 6月18、19日 国際派就職 EXPO 6月28日 一社内定を頂く 7月7日 二社目の内定を頂く</p>
<p>8月～9月</p>	
<p>10月～12月</p>	



留学体験記

留学しようと決めた理由	留学を決めた理由は主に3つあります。一つ目は、高校の英語科や国際日本学部で培った英語をアウトプットする集大成としての場が欲しいと考えていたからです。二つ目は、自分が日本で学んでいる科目などを海外で、異なる視点から学んでみたいと考えたからです。三つ目は、自分自身への挑戦の場を与えなかったからです。初めて異国で一人暮らしをしながら現地の生活に溶け込む、というこの先の人生では中々経験することが出来ない状況で頑張って自分の力で生活してみたいと考えました。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	私が留学のために準備していたのは、英語力と資金です。現地でのレポートやディスカッションに対応するためには、リーディング、リスニング、スピーキング、ライティング全ての能力が必要です。私は普段から国際日本学部の授業を通して英語でレポートを書く事やプレゼンテーションを行う練習を積んでいましたが、やはり最初の一学期はレポートの作成や資料の読み込みで苦労する事が沢山ありました。語学力は留学中に向上しますが、事前に念入りに勉強しておく事が望ましいと思います。資金に関しては、約二年間、アルバイトで得たお金を毎月額を決めて計画的に貯金していました。JASSO の奨学金を頂く事も出来たので、生活で苦労する事はありませんでした。逆に、準備しておけば良かったと思った事は、就職活動の準備でした。私は渡航前はもちろん、渡航後からも3月までは特に対策をしなかったため、とても慌ただしく準備をする事になりました。結果的には自分が納得できる就活が出来たと思いますが、留学中に現地の課題や試験をこなしながら就活の準備をするのはとても大変でした。3年生で留学へ行く方は、どのようなスケジュールで自分が就活を行うのか、自分は何をすべきなのかを留学前や留学中からきちんと考えておくのと良いと思います。
この留学先を選んだ理由	スウェーデンを選んだ理由は、ヨーロッパでありながら何処でも英語が使える環境であったのと、どうせなら珍しい所へ行ってみようという思いがあったからです。スウェーデン人の皆様の、ネイティブスピーカー並みに流暢に英語を話されます。また、実際にスウェーデンで生活してみてもスウェーデン社会の特徴を肌で感じる事が出来てとても良い経験になりました。リンシェーピング大学を選んだ理由は、留学生向けの授業が充実しているからです。スウェーデンの大学である以上、正規学生向けの授業はほぼスウェーデン語で開講されますが、リンシェーピング大学は留学生を沢山受け入れている関係上、留学生向けに開講される英語の授業が豊富に揃っています。また、近年は留学生向けのみならず、留学生と正規学生の垣根を取り払って合同で英語で受ける授業が増えています。
大学・学生の雰囲気	リンシェーピング大学自体は国内有数の理系大学で、学生の皆さんのモチベーションがとても高い大学であると感じました。大学は名前の通り、リンシェーピングというスウェーデン国内で第五の都市に位置しています。第五の都市と言っても、大学周辺は自然豊かで敷地面積もとても広く伸び伸びと学べる環境でした。学生の雰囲気は、比較的落ち着いていてとても勉強熱心という印象ですが、スウェーデンの正規学生と、ヨーロッパ各地から集まる留学生達の雰囲気は少し異なります。留学生の大半はヨーロッパ特有のエラスムスという制度を利用して半年間のみ留学に来る学生が多く、半年間の留学生活を楽しもうとアクティブな学生が多い印象を受けました。ヨーロッパやアジアなど世界各地からの留学生が多い為、友人が比較的作りやすい雰囲気であるのではないかと思います。
寮の雰囲気	寮の雰囲気は、メンバー構成に左右されます。大体の寮は、キッチンとリビングのみが共有で8人生活です。私の場合は、スウェーデンの学生が6人、私を含めた留学生が2人の寮でした。一般的に、留学生が多い寮の方が寮生同士の繋がりが深い印象を受けますが、私の寮はとてもアットホームな雰囲気です。それぞれのメンバーが仲良しで暮らしやすい環境でした。時々寮生と一緒にフィーカをしたり、出かけたりしていました。程よい距離感を保って仲良くしている寮であったと思います。私にとって寮の仲間は他の友人とは少し違った存在で、正に『生活を共にする仲間』でした。寮によっては、ほとんど交流がない所、台所の掃除で少し揉めている所、皆が常にリビングに集結している所(稀です)などがありました。
交友関係	私の友人は、大きく分けて①留学生仲間、②日本語を学ぶスウェーデン学生、③寮生でした。既に記載している通り、留学生がとても多い大学である為、授業に出ると自然とたくさんの留学生仲間に出会う事が出来ました。留学生仲間と言うと、ヨーロッパの学生も居ましたが、台湾人の親しい友人が沢山出来ました。やはり似た文化を持つ者同士は仲良くなりやすいのかなと感じました。ヨーロッパの学生は、授業よりもパーティなどを通して仲良くなる事が出来ました。留学生仲間に関して言えば、自分のコミュニケーション力次第でいくらでもコミュニティを広げる事が可能です。日本語を学ぶスウェーデン人学生とは、East Asian Association という団体を通じて仲良くなりました。リンシェーピング大学には日本語を学んでいる学生が各学年に10人以上います。彼らとは、誰かの寮に集まって定期的に料理をしたり、外へ遊びに行ったりとても親しい関係でした。
困ったこと、大変だったこと	寮環境など全てにおいてとても恵まれた環境だったおかげで、生活に困る事はほぼありませんでした。スーパーで薄切り肉が買えない程度だったと思います。唯一苦労した事は、やはり学業面でした。私の場合はグループプレゼンテーションやディベートなど、クラスメイトと協力して行わなければならない授業が多かったため、意見をきちんと主張出来て語学も堪能なヨーロッパの学生に埋もれて活躍が出来ないと悩むことが最初は多々ありました。また、ビジネスイングリッシュの授業の毎週50ページの記事を読んでいかなければならない課題は大変でした。

学習内容・勉強について	前期はスウェーデン語を始め、スウェーデン文化に親しむ授業を履修していました。緩やかなペースでスウェーデンでの生活を楽しみながら学んでいました。後期はスウェーデン語は履修せず、ビジネス英語と政治系の授業で履修を固めて本格的に英語で授業を受けられる様になりました。ビジネス英語は講義というよりも常にディベートやグループワークをする授業で、大変である一方とても鍛えられた授業でした。政治系の授業はそこまで専門性は高くない印象でしたが、フランス人やドイツ人を始め、ヨーロッパの学生が沢山履修していた為に、ヨーロッパの学生が政治に対してどのような考えを持っているのかを学ぶ事が出来た授業となりました。試験期間や課題期間はどの授業も大変でした。
課題・試験について	授業スケジュール的には比較的余裕である一方、最終課題などはとても大変でした。履修する授業にも依りますが、スウェーデン語を除く専門科目(経済系や政治系、ビジネス系)はどの授業も大変な印象を受けました。リンシェーピング大学の履修方法は、一つの授業を一ヶ月間集中的に履修するスタイルだったので、一ヶ月ごとに最終課題に追われていました。一番大変だった最終課題は、課題内容が公開されてから4日半で 5000words のレポート課題を書かなければならなかった課題です。毎日10時間程図書館に籠り、家に帰っても課題に取り組む日々でした。ビジネスイングリッシュは4か月間に渡って履修する授業で、最終課題に限らず毎週必ず課題を出されていました。一週間毎にあったリーディング課題では、週平均20時間以上かかる事もありました。しかし、勝手な印象としては、アメリカの大学程の課題量ではないのかな、とも思います。全体的に、やりがいと達成感はとも強いです。
大学外の活動について	大学内にあるジムに通って簡単なダンスコースに参加していた時期などがありました。私は特にボランティアなどは行いませんでしたが、教育系の勉強をしに来ていた日本人の友人はグループホームを訪問して論文の為に取材を進めるなどしていました。科学系の調査をしに来ていた学院生の方は、研究所へ通っていた例もあります。私が行っていた活動は主に大学内になってしましますが、East Asian Association というサークルのような活動に参加していました。(以下 EAA) EAA はスウェーデン語を学ぶアジアの学生と、日本語や中国語などを学ぶスウェーデンの学生が交流する機会を提供する団体です。Conversation corner と呼ばれ、週2回開催される交流の場に参加していました。
留学を志す人へ	留学から帰ってきた皆さんが必ずおっしゃる事ですが、留学先で何がしたいのかという目的を自分の中でしっかりと持つ事が大切だと思います。私の場合、多国籍の学生に混じって日本で受けているような授業をそのまま英語で学んでみたり、ディベートやディスカッションを沢山してみたい、などとあくまで現地の大学生生活を経験したいという側面が大きかったです。進んで難しい授業を履修したりと主に授業へ注力する事で実際にその目的を大いに達成する事が出来たと思います。また、現地で出会った日本人学生の中には、専門の研究テーマを持っていて、授業はそこそこに主に自身で研究を進めて政府機関系の賞を受賞された院生の方がいたり、日本で教育系の勉強を続けている学生さんと、リンシェーピング大学の教育学部を介して現地の小学校へ教育実習へ行っていた方も居ました。人それぞれ目的は異なると思いますが、自分の中で明確な目標を持つ事で留学生活の充実度が異なってくると思います。もう一つは、留学実現、現地で目標達成、就職活動との並行などあらゆる状況において諦めない事が大切だと思います。留学を志せば、各側面であらゆる苦労が沢山生まれると思いますが、諦めずに全力で取り組めばそれだけの成果を自分で実感する事ができると思います。頑張ってください！

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			授業				
	図書館で課題	授業	授業	図書館で課題	授業	休日は友人と出かけるなど	
午後	図書館で課題	授業	授業	図書館で課題	授業		
	図書館で課題	授業		図書館で課題	授業		
夕刻	授業	EAA の Conversation corner	友人とご飯など	EAA の Conversation corner			
夜		友人とご飯を食べたり、パーティーへ行くなど等					