

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	国際日本学部国際日本学科
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 hogskola
留学期間	2015年8月～2015年6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	4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6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 type="checkbox"/> 公立 <input checked="" type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> その他
学年暦	1学期:9月～1月 2学期:2月～6月 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	
創立年	

留学費用項目	現地通貨(SEK)	円	備考
授業料		円	
宿舍費	3824 SEK	55,000円	
食費	1000 SEK	13,000円	
図書費		円	
学用品費	1000 SEK	13,000円	
教養娯楽費		円	
被服費		円	
医療費		円	
保険費		円	形態:
渡航旅費		円	
雑費		円	
その他		円	
その他		円	
その他		円	
合計	5824SEK	81,000円	

渡航関連

渡航経路: 成田→ドバイ→ストックホルム スtockホルム→ドーハ→羽田

渡航費用

チケットの種類	_____
往路	八万円
復路	五万円
合計	十三万円

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。
往路はエミレーツ 復路はカタール航空
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)
大学のシングルアパートメント
2)部屋の形態
<input checked="" type="checkbox"/> 個室 OR <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数)
3)住居を探した方法:
大学が斡旋してくれた
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)
大学が用意してくれた3つのアパートの中でもBjorunkullaが立地面では一番おすすめです。バスで5分、歩いて15分で大学に行けます。わたしは Bjorunkulla の個室にいました。キッチンまあまあですが学生寮ならこんなものです
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?
<input type="checkbox"/> 利用する機会が無かった <input checked="" type="checkbox"/> 利用した: 保険会社のサービスで。寮の部屋に訪問医が来てくれた
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。
保険会社に即電話しました。携帯は買わなくてもいいと思いますが、トラブル発生時に保険会社のフリーコールに連絡が出来るように、スカイプ電話にクレジットをいれておくのを勧めます
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?
カフェでカバンを盗まれました。置き引きでしたので私の不注意だと思います。一緒にいた現地の友人に警察に被害届を電話で出してもらい、翌日現金以外はすべて(パスポートや携帯も)戻ってきました。貴重品はいつも肌身離さず持っていてください。貴重品ではなくとも、わたしの友人は一眼カメラを盗まれたりしていたので、本当に気を付けてください。ヨーロッパでは移民流入の影響もあってか、盗難など軽犯罪が多発しています。スウェーデンは一見治安がよく見えますが、もはや他のヨーロッパ諸国と変わりません。いざというとき、トラブルが起きたとき、どこに電話する、誰に相談するなどトラブル対処の方法は自分で確立しておくことを進めます。
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。)
Bjorunkulla という寮に住んでいましたが、Wi-Fi は自分で契約する必要がありました。会社にメールをすると翌日回線がつながります。しかしルーターが届くの1週間かかったのでわたしは我慢できずに200クローナでルーターを購入しました。
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。)
友人に銀行口座を開設してもらった。家賃の振り込みは銀行口座からすると手数料(50クローナ)がかからないのでおすすめ。ただし帰国前に口座を閉じる必要があるのを忘れないように。
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。
コンセント変換プラグ、サララップ(現地のものはかなり使いづらい)あとはほとんど現地で調達可能。私はたくさん持って行き過ぎたので後悔しました
卒業後の進路について
1) 進路
<input checked="" type="checkbox"/> 就職 <input type="checkbox"/> 進学 <input 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
帰国後の東京キャリアフォーラム、マイナビ国際派就職エキスポは絶対に行くべきです。私はここから1か月で内定をいただきました。
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)
富士通(システムエンジニア)

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：留学中の就職活動に向けた準備、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。)

結論から言うと、大手メーカー以外なら、必ず就活間に合います。IT業界ならなおさら間に合います。以下に私の経
験談に基づいてアドバイスをつつらと書いていきます。ご参考にできれば幸いです

留学前：

リクナビ、マイナビに登録し、ある程度情報収集をしたり、インターンに参加するのがいいと思います。私はOBOG会(大
学からよく告知が来る紫紺会のやつです)やインターンに行ったり幅広く業界を見ていました。ただやりたいことは留学
を経験してきつと変わるので、参考程度に見る感じでいいです。それから四季報、SPI、webテストの本を買ってスツ
ケースに必ず入れましょう。留学中に筆記の対策は業界が決まっていなくてもやるべきです。私はSPI対策不足で一
つ志望度の高い会社を落としました。

留学中：

冬休みくらいから封印していた参考書類を取り出し、web テスト対策を始めてみましょう。そんなに真剣に何時間も
やらなくていいので数学が苦手な人は継続して少しずつやるのが大事です。

自己分析もやってみましょう。自分の過去の経験談を語る機会が就活では多くなります。留学中にしたこと、学生生活
を通しての成果を振り返り2分～4分くらいで話せるようにしておきたいです。

2月くらいから本気で進路を考え始めましょう。業界を絞ることでこのあとの動きがかなり変わっていきます。これは今後
の留学生活にも関わることです。

[業界別の動きと対策：大手メーカー(食品、化粧品)、航空、旅行、大学職員]

6月から就活解禁だったので3月くらいからメーカー系はES提出が始まります。ただ、この時点でES通過後、一次面
接は4月や5月なので選考に乗ることはおそらく不可能です。特に化粧品メーカーは早かったです。残念ながら留学に
行ったあとこれらの業界を受けるのは難しいです。人事の方に直接メールして帰国後に選考に乗ることはできないかと
相談するのもアリですが、断られることも多いです。ですが夏採用に回してもらうこともできました。

では、断られてしまったとき、この後どうするか？

- 1、一時帰国を考える or 早期帰国を考える

選考のために一時帰国をする、または早めに終わる授業をとって5月に帰国するなど
対策が可能です。しかし留学を諦めることにもなりかねないのでよく考えて決めてください。

- 2、来年挑戦する

帰国後、半年休学して次年度の就活生としてもう一度リベンジする

- 3、ロンドンキャリアフォーラムに行く

自分の志望している会社が参加していたら絶対に行くべきです。ここで面接や選考に進める可能性もあります

- 4、違う業界を見る

意外と外資、国内IT業界、ゼネコン、保険、などは夏採用は頻繁に行っています。

[IT業界編]

私は留学を通じてメーカーからIT業界に興味を持つようになりました。帰国後に中小のみならずIT業界は大手(富士
通、NEC、IBM、NTT)も夏採用で語学力に長けた人材を欲しているようです。技術職で文系では敬遠されがちです
が、文系でも会社に入ってから研修があるので大丈夫です。私は女性でもシステムエンジニアとして手に職をつけ長く
働きたい、いずれはスウェーデンで働きたいという思いから、国境のないプログラミング言語を武器にするためこの業界
を選びました。ただIT業界を目指す場合、適性検査対策はしっかりやってください。数学的センス見られていると思
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)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。
25単位		<input checked="" type="checkbox"/> 20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):
Modern Tourism		現代観光学
科目設置学部・研究科	所属なし	
履修期間	秋、春学期	
単位数	7, 5ECT	
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	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120分が3回	
担当教授		
授業内容	現代の観光について事例をだして学ぶ	
試験・課題など	レポート プレゼン	
感想を自由記入	国際日本学部のツーリズム授業に似ている	

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		ホスピタリティマネジメント
科目設置学部・研究科	所属なし	
履修期間	1か月	
単位数	7, 5	
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	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120分が3回	
担当教授		
授業内容	ホテルやレジャー施設について	
試験・課題など	プレゼンとレポートがある	
感想を自由記入	レポートが大変だった印象、個人で取り組むものやグループもある	

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 Culuture and Society		
科目設置学部・研究科		
履修期間	1か月	
単位数	7, 5	
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	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120分が3回	
担当教授		
授業内容	現代メディアについてテーマが設けられ、毎回の講義でディスカッションがある	
試験・課題など	6000字のレポートとプレゼン	
感想を自由記入	メディアについて専門的な知識がある生徒が多く、大学で専攻していない場合はとるのを進めない	

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):
Distination Assuarance	
科目設置学部・研究科	
履修期間	1か月
単位数	7.5
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	講義(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	
授業内容	観光地が観光地として成り立つまでの必須条件や環境について学ぶ。都市論に近い
試験・課題など	4000字レポート それに関してプレゼンする
感想を自由記入	開発都市論について学ぶことが出来る。観光系の中で一番きついがとってよかった

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	留学先選び
4月~7月	TOEFL 対策
8月~9月	TOEFL 受験
10月~12月	出願
2015年 1月~3月	合格
4月~7月	準備
8月~9月	出発
10月~12月	月に一回レポートや課題に追われる
2016年 1月~3月	
4月~7月	
8月~9月	
10月~12月	短い冬季休暇

留学体験記

留学しようと決めた理由	観光についてグローバル的視点で学びたかったため。国内でも勉強はできるが、やはり世界レベルの研究施設で学びたかった。語学力の向上はもちろんのことだが、留学に行くことで世界中の人々とともに英語環境で切磋琢磨したかった
留学のためにした準備, しておけば良かったと思う準備	語学力の向上やレポート作成能力。特に国際日本学部の学生ならばType1の授業を積極的に、かつ、まじめに受けてください。そこでさまざまなトピックについてレポートを書く機会もあるはず。他学部の学生で英語でレポートを書いたことのない人は、まずレポートの書き方から学んでください。フォーマットが決まっているのでしっかり慣れてください。学部で書いたエッセイ、TOEFLの writing とは全く異なるので最初は混乱しました
この留学先を選んだ理由	観光、教育、福祉など学べる分野が幅広く、とても興味深く勉強できる環境だと思った。ヨーロッパ諸国の中でも治安がよく、様々な国から留学生が集まるためいろいろな文化に触れられる機会が多いと思った
大学・学生の雰囲気	開放的な雰囲気がある。自由。私立大学のため授業のレベルは高くないが、留学生のレベルが高いのでそこはよかったと思う。現地の学生との交流はあまりなかったが、隣のストックホルム大学、王立工科大学では日本語カフェ、英語カフェがあるので毎週いくと交流が増えた。セーデルトーン大学ではあまりそのような活動はないのでどンドン外に出たほうが良い
寮の雰囲気	個人部屋は良くも悪くも、自分の時間が多い。友達を作りたいなら積極的にコリドーで料理会やパーティーを自分が主催してやるべき リンショーピンはコリドー主催でいろいろなパーティーがあるようだが、セーデルトーンでは学生主体のパーティーが多い
交友関係	大学の中では、少数の友人と仲良くしていたが、ボランティアやインターンを通じてスウェーデン人の友人を多く作った。スウェーデン人は家に人を招いてパーティーをするのが好きなので週末はティーパーティーやBBQ等に呼ばれて現地の食や文化を学ぶことが出来た。帰りも空港まで車で送ってもらえたり、銀行の口座を開くのを手伝ってもらえたり、とてもお世話になりました。
困ったこと、大変だったこと	寮がうるさくてあまり眠れなかった。耳栓をもっていくのがいいです
学習内容・勉強について	授業は講義形式で進むことが多く、授業中はそれほど大変ではありませんが、レポートが多く、かつ今まで学部で書いていたレポートとはちがうフォーマットなのできついです。本格的な論文に近い印象。一度なんでもいので英語で論文を読むといいです。脚注のつけ方やまとめかた、セクションの分け方など参考になると思います
課題・試験について	グループワークがたくさんあります、スウェーデンの学生は働いている人、年配の人も多いのでグループの時間を合せるのも苦労するので自分が率先してタイムマネジメント役になるしかありません。Google docsなどを活用するのもいいです
大学外の活動について	スウェーデンの高校で日本語を教えていた。授業外でも生徒たちに日本文化を伝えるためにゆかたの着付けや、料理教室、節分の豆まきパーティーなど企画してやったりしていた。ツアー会社の無償インターンではガイドや通訳をやった。ここでスウェーデン内での人脈を形成した
留学を志す人へ	目の前にある現状に満足せず、留学先ではいろんなことに挑戦してください。自分から動かないと大学内の世界しか知らずに一年間があつという間にすぎます。本当につまらない留学になります。充実させる留学生活にするために、勉強以外の課外活動やなにか出来ればとても楽しくなると思います。そのためには自分から動く。これが大切です

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							
	1日高校で TA	学校	学校	高校で TA	学校	インターンで ガイド	遊び
午後							
夕刻	課題	課題	課題	課題	課題		
夜							