

協定留学近況報告書

記入日	2021年 11月 1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	2021年8月ー2022年6月
明治大学での所属	商学部商学科商学専攻 / _____研究科____専攻
学年(出発時本学での学年)	学部4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。

一番目を通したのは、過去のスウェーデン留学生の体験記とブログです。一番最新かつ正確に情報が得られるのは以上の2点だと思います。あとは、コロナ関連の情報は、外務省、大使館、スウェーデン政府 HP を常にチェックしていました。

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: Residence permit	申請先: The Swedish migration agency
ビザ取得所要日数: 1か月 (申請してから何日/週間要したか)	ビザ取得費用: 無料
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?	
銀行残高証明書(英文)、パスポート、現地大学在籍証明書、保険証明書	
具体的な申し込み手順を教えてください。	
ウェブで申請手続きを行った後、大使館から書類が届きます。	
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	

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)

キャッシュレスが進んでいるので、現金を持っていく必要はほとんどありませんが、念のため1万円程、現地の空港で両替を済ませました。携帯電話は必ず日本で SIM ロック解除する必要があります。中には、携帯ショップのミスで SIM 解除できておらず、現地で使用できなかった人もいたみたいなので、必ず解除されているかの確認と念のためのスペアの携帯1台持っていくことをお勧めします。

Ⅲ. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	SAS			
航空券手配方法	SAS の HP ※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	アーランダ国際空港	現地到着時刻	18:20	
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 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			

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

行き方はいくつかありますが、一番確実なのは、空港→アーランダエクスプレス→ストックホルム中央駅→通勤ターミナルで Flemingsberg の行き方です。アーランダエクスプレスは黄色の電車なのですぐに見つけれられると思いますが、中央駅での乗り換えが少し難しいと思います。通勤ターミナルと地下鉄(T-central)は似ていますが、別ものなので、必ず標識を見て注意してください。

大学到着日	8月24日11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 <input type="checkbox"/> いいえ	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 checked="" type="checkbox"/> 寮 <input 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	大学から住居に関するメールが届きます。そこで、どの寮に住むか選択できます。正式に契約した後、インボイスが届くのでそこから外国送金する形になります。	

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？

すぐに見つかりました。

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25, 26
参加必須ですか？	<input type="checkbox"/> 必須 <input checked="" 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？	大学の各プログラム・施設紹介と学長のスピーチ
留学生用特別ガイド	<input type="checkbox"/> あった <input checked="" type="checkbox"/> なかった
授業開始日	8月30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？

現地到着後、一か月以内に移民庁で申請する必要があります。移民庁 HP でオンライン予約を済ませたのち、パスポートと大使館から届いた書類を持参して申請しに行く形になります。

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？

特にありません。

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？

スウェーデンで銀行開設するにはパーソナルナンバー(2年以上住まないと言えない)というものが気になるので、開設は

できません。

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？

購入していません。



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15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？

留学生、正規学生関係なく、誰でも同じ条件で履修登録ができます。

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？

授業開始の直前まで変更・追加・取り消しが可能です。履修に関して、授業によっては、事前に必要となる単位取得数が決まっているので、取れない科目もいくつかありました。(私は、商学部でビジネス系科目の単位が取得できていたので、ビジネス科目は履修できましたが、心理学などの科目は履修できませんでした。)

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							
10:00		自習	自習	ボランティア	自習	買い物 day	遠足
11:00		自習	自習	ボランティア	自習		
12:00				ボランティア	自習		
13:00	授業		授業				
14:00	授業		授業				
15:00	授業		授業				
16:00	授業	授業	授業		授業		
17:00		授業	授業		授業		
18:00		授業	授業		授業		
19:00							
20:00	自習			自習			
21:00	自習	自習	自習	自習			
22:00	自習	自習	自習	自習			
23:00							
24:00							

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。

基本、毎授業では私が一番年下で、社会人、又は社会人経験のある学生に囲まれていました。自分の意見のなさや経験値の違いで授業内容を理解するのに精一杯でしたが、かなり鍛えられたと思います。授業準備には他の人よりも倍以上の時間がかかりましたが、段々とクラスに慣れて、発言もできるようになると、授業をとっても楽しむことができました。又、日常生活では、自由時間がかなり多いので、せっかくの機会にプラスアルファで何か新しいことを始めてみると良いかもしれません。私の場合は、英語とスウェーデン語の勉強、卒論研究に時間を当てていました。

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。

実際に現地に来てみると、多くの気づきがありました。高福祉で幸せな北欧というイメージ通りの部分も確かにありましたが、移民国家であるが故の悩みや、日常生活で感じる理不尽さ等、やはり訪れてみないとわからないことがたくさんあります。そういったことも含めて、スウェーデンは学びに適した国だと思います。語学テストや成績の維持など、出願のプロセスは大変だと思いますが、スウェーデン留学はそれ以上の価値があると言えます。是非、頑張ってください！



Report of the program activities (during the program)

Date of reporting	year2021 month11 day1
Host University	Södertörn University
Department you belonging to at the host university	<input type="checkbox"/> I belong to a specific department(Please fill out the following information) ※ Name of the department : <input checked="" type="checkbox"/> I do not belong to any specific department and taking the classes of various majors. <input type="checkbox"/> Other:
Duration of the exchange program	year2021 month8 to year2022 month6
Department you belong to at Meiji University	School of commerce Major(field of study)commerce / Graduate school of _____ Major_____
Year (before departure)	Undergraduate: year4 / Graduate <input type="checkbox"/> Masters <input type="checkbox"/> Doctorate year

I. How did you find the information to prepare for your departure? Please report and give some advises for future exchange students going abroad on what they need to know and be informed.

The first thing I looked at were reports and blogs of past Swedish students. I think these are the two most up-to-date and accurate sources of information. I also kept checking the Ministry of Foreign Affairs, the embassy, and the Swedish government website for information related to Covid.

II-1. Preparing before going exchange program (About VISA) ※Please report in detail.

Type: Residence permit	Where to apply: The Swedish migration agency
How long did it take to get a VISA: 1 month (How long did it take from the application to the acquisition of your VISA?)	Cost: free

What kinds of documents were required to submit to apply for VISA? How did you prepare those documents?

Bank balance certificate (in English), passport, certificate of enrollment in local university, insurance certificate

Please report on the details of applying process.

After completing the application process on the web, you will receive the documents from the embassy soon after.

If you took any interview at the Embassy, please report on the details of the questions you were asked.

Were there any difficulties or notices to take the VISA?

II-2. Preparation before departing for exchange program (Other topics)

Please report on any other necessary preparation before your departure. (E.g. Preparation of money, purchasing a cellphone, shipments of your commodities, and etc.)

Since Sweden is highly advanced with cashless, there is almost no need to bring cash with you, but I exchanged about 10,000 yen at the airport just in case. Cell phones must be SIM-unlocked in Japan. I heard that some people couldn't use their cell phones in Japan because the cell phone stores didn't have the SIM unlocked due to a mistake, so it's always a good idea to make sure your phone is unlocked and bring a spare phone just in case.

III. After Arrival

1. Arrival Information

Airline	SAS				
How to purchase air ticket	SAS HP ※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。				
Arrival airport	Arlanda international airport		Arrival time	18:50	
How to get to the campus	<input type="checkbox"/> Pick-up of host university	<input type="checkbox"/> Pick-up of your friend	<input checked="" type="checkbox"/> Public transportation (<input type="checkbox"/> Bus <input checked="" type="checkbox"/> Train)	<input type="checkbox"/> taxi	<input type="checkbox"/> other
How long did it take from the airport to the campus?	About 1 hour				

Are there any important points to get to the campus? Please inform on the cost of taxi or any transportations.

There are several ways to get there, but the most reliable way is to take the airport -> Arlanda Express -> Stockholm Central Station -> Commuter Train to Flemings berg. The Arlanda Express is a yellow train, so you should be able to find it easily, but changing trains at the Central Station is a bit difficult. The commuter train and the subway (T-centaral) are similar, but different, so be sure to pay attention to the signs.

Arrival date	month8date24time11:00
---------------------	-----------------------

2. Housing

Did you check-in soon after arriving?	<input checked="" type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	If your answer is "No": The date you checked-in was... month day
Type of housing	<input checked="" type="checkbox"/> Dormitory <input type="checkbox"/> Apartment <input type="checkbox"/> Other()	
Type of the room	<input checked="" type="checkbox"/> Alone <input type="checkbox"/> two persons <input type="checkbox"/> Other()	
Room mates	<input type="checkbox"/> Japanese Student <input type="checkbox"/> International Student <input type="checkbox"/> Other()	
How to find the accommodation	<input checked="" type="checkbox"/> Recommendation from host university <input type="checkbox"/> by yourself <input type="checkbox"/> Other()	
Details of the application	You will receive an email from the university regarding housing. You can choose which dormitory you want to live in. After you have officially signed the contract, you will receive an invoice, from which you will be able to send money to Swedish bank.	

Have you decided your accommodation before departure or after arriving easily? Were there any troubles to find it?

There were no troubles in finding accommodation

3. Orientation

Was there any orientation?	<input checked="" type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
Date	8/25-8/26
Was it mandatory to attend?	<input type="checkbox"/> Yes <input checked="" type="checkbox"/> No
Did it cost any?	<input checked="" type="checkbox"/> No. It's free of charge. <input type="checkbox"/> Yes(Cost:)
Contents (details)	Introduction of university facilities and programmes and speech by university president

Was there any special guidance arranged for exchange students?	<input type="checkbox"/> Yes <input checked="" type="checkbox"/> No
Date of beginning of the class	month day
IV. Other process to be completed after arriving	
1. Was it necessary to get any permission of staying after arriving? If yes, where, report on when, and how to apply for a permission? How long and how much did it take? Was there any trouble?	
After your arrival, you need to apply for Residence permit in Swedish migration agency within 1 month. Passport and the document you received from the embassy will be needed.	
2. Were there any other procedures you completed after arriving? (E.g. medical checkup, inoculation and etc.) If yes, report on where, when, and how did you complete them? How long and how much did it take? Was there any trouble?	
No, there weren't.	
3. Did you open any bank account abroad? How did you open it and what kinds of documents were required to apply? How long and how much did it take? Was there any trouble?	
In order to open a bank in Sweden, you need a personal number (which you can only get if you have lived in the country for at least two years), so you can't open one.	
4. Did you purchase any cellphone? How did you open it and what kinds of documents were required to purchase it? How long and how much did it take? Was there any trouble?	
No, I didn't.	
V. Course registration and classes	
1. When and how did you register your courses?	
<input type="checkbox"/> Before departure (approximate date: month4day15) <input checked="" type="checkbox"/> Online <input type="checkbox"/> Filling out an application form <input type="checkbox"/> Not allowed to register <input type="checkbox"/> other()	
<input type="checkbox"/> After arriving (approximate date: around month day) <input type="checkbox"/> Online <input type="checkbox"/> With support by International office at the host university <input type="checkbox"/> Not allowed to register <input type="checkbox"/> other()	
Was there any priority as an exchange student?	<input type="checkbox"/> Yes <input checked="" type="checkbox"/> No
If your answer is Yes, please report on the details.	
If your answer is No, how did you register your classes?	
All students, regardless of whether they are international students or regular students, can register for courses under the same conditions.	
If you had registered the courses before departure, could you change or add any classes after arriving? Could you register all the classes which you wished to attend?	
Changes, additions, and cancellations can be made until just before the class starts. There were a few courses that I could not take because the number of credits required for some classes was determined in advance. (I was able to take business courses because I had already earned credits for business-related courses in the School of Commerce, but I was not able to take courses such as psychology.	

VI. Weekly Schedule (Please enter your daily life such as class, activities, and self studies.)							
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7:00							
8:00							
9:00					Study		
10:00		Study	Study	Volunteer	Study	Shopping day	Free day
11:00		Study	Study	Volunteer	Study		
12:00				Volunteer			
13:00	Class		Class				
14:00	Class		Class				
15:00	Class		Class				
16:00	Class	Class	Class		Class		
17:00		Class	Class		Class		
18:00		Class	Class		Class		
19:00							
20:00				Study			
21:00		Study	Study	Study			
22:00		Study	Study	Study			
23:00							
24:00							

VII. Feedbacks from the beginning of the program to the present

Please give us any feedbacks on the host university, your program, classes, dormitory, and your life abroad.

Basically, I was the youngest person in every class, and I was surrounded by students who were working or had experience working. Due to my lack of opinion and difference in experience, I had to do my best to understand the class content, but I think I was trained quite well. It took me twice as long to prepare for the class as others, but as I got used to the class and started to speak up, I was able to enjoy the class very much. Also, since you have a lot of free time in your daily life, you may want to take the opportunity to start something new. In my case, I used the time to study English and Swedish, and to do my thesis research.

Please give some advice to the students who are willing to study abroad at the same host university in the future.

When I actually came to the area, I realized many things. Surely some of the things accords to the image of Sweden known for a high well-being level and systematic welfare, but there were also many things that you cannot understand until you visit, such as the problems that come up with being an immigrant country and the unreasonableness that you feel in daily life. I think Sweden is a good country for learning, including those things. I know the application process is tough, with language tests and maintaining grades, but I can say that studying in Sweden is more than worth it.