

協定留学近況報告書

記 入 日	2021年 11月 5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	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2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。

明治大学のホームページに掲載されている留学報告書をほぼすべてチェックし、準備を始めました。また友人の知り合いに以前スウェーデンで暮らしていた方がいたので、その方からスウェーデン生活に必要なものを伺いました。もし可能であるなら、セーデルトーン大学に留学したことがある先輩から直接お話を伺うのが良いと思います。特に履修や単位互換のことは、現地に来てからいろいろな情報を知り変更したりしたので、あらかじめ先輩に相談しておけばスムーズに学習に取り掛かれると思います。また、留学先でのコミュニティづくりには SNS が必須なのであらかじめアカウントを作って使い慣れていたほうが、現地での情報収集や連絡先の交換などに役立つと思います。Facebook や Whatsup、Instagram がおすすめです。出発前は現地到着後の動きを頭の中でシミュレーションしておくことが何よりも大切です。現地到着後何をしなければならぬのかリストアップし、それにかかる時間まである程度計算したほうが現地で焦らなくて済みます。

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: 留学のための居住許可	申請先: スウェーデン移民庁
ビザ取得所要日数: 32 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？

パスポートのコピー、銀行の残高証明書、大学で加入した被保険証、留学先大学の入学許可証

具体的な申し込み手順を教えてください。

居住許可習得のために必要な書類を準備した後、それらをすべて pdf 化しておきます。その後、移民庁のホームページから留学のための居住許可の申請のページに飛び、手順に沿って情報を入力していくと申請が完了します。私の場合は申請から 1 カ月後に、大使館から居住許可が下りた旨の通知書が郵送で自宅まで届きました。その通知書はスウェーデンに渡航する際に必ず持参してください。

ビザ取得の際に、留学先国大使館で面接があった方は、どのような質問を受けましたか？

面接はありませんでした。

ビザ取得に関して困った点・注意点

居住許可が出るまで最低 1 か月を要するので、留学先大学からの nomination が出たらすぐに手続きを始めることをお勧めします。ただし、銀行の残高証明書は申請時から3か月前までのものが有効なので注意してください。パスポートの更新が必要な場合や銀行の残高証明書の発行は最低 1 週間を要するので、早めに手続きをした方が良いです。銀行の残高も申請に必要な最低金額が口座に入っていないと居住許可が下りないので注意してください。

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)

外貨両替は日本で済ませたほうが楽です。現地では空港や駅以外では日本円を取り扱っていないことが多いので、ロスタイムを少なくするためにも日本で現地通貨は調達したほうが良いと思います。携帯電話は日本で使っているものを現地でも使いたかったので、そのような場合は SIM ロックの解除も日本で忘れずに行ってください。荷物の一部は EMS で現地まで発送し

ましたが、上手く届かないといったトラブルが多いので、発送前の手続きは一つ一つ両親と確認を取りながら行ったほうがよいです。

Ⅲ. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	スカンジナビア航空				
航空券手配方法	スカンジナビア航空の公式サイト ※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	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	50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

空港からはアーランダエクスプレスに乗ってストックホルム中央駅に行き、そこから pendeltåg に乗り、最寄り駅の Flemingsberg 駅に向かいました。あらかじめ SL(ストックホルム交通)のアプリをインストールしておくことで経路や電車の時刻を調べられるので便利です。アーランダエクスプレスは片道 149SEK で、pendeltåg はシングルチケットで 37SEK です。

大学到着日	8月24日 13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 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	大学から送られてきたメールに返信して寮が確定した後、頭金と 1 セメスター分の寮費を海外送金で振り込みました。	

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？

住居は渡航前にトラブルなく見つかり、現地に到着した後もスムーズに入寮できました。

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日～27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:)
内容の様子は？	コロナ対策のため、留学生向けのオリエンテーションはすべてオンラインで行われました。ストックホルムについてやスウェーデンの勉強スタイルをはじめ、学生向けポータルサイトの使い方や図書館の使い方、病気やけがの時にどうするかなど具体的なことも教えてもらいました。オリエンテーション最終日にはブレイクアウトルームで少しか他の留学生と交流する時間もありました。
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	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、移民庁へ行って指紋と顔写真を撮ってもらい、residence permit card を発行してもらう必要があります。訪れ

る際は移民庁のサイトから事前に日時と場所を予約する必要があります。寮から一番近い移民庁は Stockholm の移民庁ですが、予約を取るのが難しいのでこまめに予約サイトを確認することをおすすめします。私は現地に到着した次の週に移民庁へ行きました。residence permit card は郵送してもらうことができるので、寮の住所をメモしていくのが良いと思います。

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？

現地では健康診断や予防接種は特に行いませんでした。コロナ禍での留学だったため、日本でコロナのワクチンを 2 回接種し渡航前日に PCR 検査を受けました。留学生でコロナのワクチンを接種していない人は、セーデルトーン大学の隣にあるカロリンスカ大学で無料で接種を受けられました。

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？

現地で銀行口座は開設しませんでした。スウェーデンで銀行口座を開くためにはスウェーデンのパーソナルナンバーが必要になりますが、滞在が 1 年未満の場合はパーソナルナンバーを申請することができないので、銀行口座を開くことができません。

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？

現地では携帯電話を購入しませんでした。日本でSIMロックを解除した状態の携帯を持っていき、空港でSIMカードを購入し毎月ギガをチャージして使っています。SIMカードは Pressbyrån(キオスク)などで購入することができます。私が使っているSIMカードは Conviq の 5GB のもので、SIMカード代が 45 クローナで 5GB のチャージが 145 クローナでした。



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。

私はジェンダーについてより深く勉強したかったので、ジェンダー先進国でありジェンダー研究が強みであるスウェーデンのセーデルトーン大学を留学先として志望しました。スウェーデンの授業のシステムは日本とは異なり、基本月に一つの授業を集中的に勉強するというものです。文献を読んできてそれに基づいたディスカッションをするのが授業の基本的なスタイルです。読む文献の量が膨大にあり慣れるまでが大変ですが、その分自分の学びたい分野の知識を広げることができるのでとても楽しいです。留学生向けの宿舎は主に2種類あり、私は Björnkulla に住んでいますが、基本は快適に生活できています。同じ corridor の友人と共同キッチンで晩ごはんを作ったりするなど、寮生活ならではの楽しみを味わうことができます。大学から寮に向かう際にかなり坂道を登らないといけなかったり、寮の Wi-Fi が不安定になったりと困ることもありますが、同じ寮の友人と協力することで乗り越えられます。スウェーデンの公用語はスウェーデン語ですが、基本どこに行っても英語は通じるので生活に困ることはほぼありません。しかし、スウェーデン語を勉強することで、スウェーデン人の友人と仲良くなれたり、スウェーデン語の表示が分かるようになってきたりするので、とても楽しいです。また、スウェーデンには fika というコーヒータイムの文化があるので、その時間に友人と団らんするのが日々の生活の癒しになります。

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。

当たり前のことになってしまいますが、英語力はきちんと身に付けてから留学に行ったほうがよいです。留学先では4技能すべてが重要になってくるので、苦手な分野をなくしたほうがよいです。リーディングの課題が膨大にあり、それに基づいてディスカッションをしなければならないので特にリーディングとスピーキングは大事だと思います。また、スウェーデンの授業システムでは期末レポートが毎月来るようなものなので、英語の文章をたくさん書くことに慣れていたほうがよいと感じています。自分の専門分野の専門用語を英語であらかじめ知っておくと便利だと思います。私は2年次に留学していますが、もし将来やりたいことが留学前に定まっていたとしても、それに固執しないほうがよいと思います。この報告書を書いている段階では現地に着いてまだ2か月半しか経過していませんが、この2か月半だけでも将来について考えさせられるきっかけがたくさんあったので、将来についての新たな見方や方向性を素直に受け入れて考えていくためにも、日本にいた時の自分の考え方にとらわれすぎず物事を柔軟に考えられるようにするのがよいと思います。留学で一番大切なことは、目的や目標を明確に持ち、何事にも積極的にチャレンジすることです。留学する前に、自分は留学して何がしたいのか、留学を通してどのような自分になりたいのかを明確に言語化できるようにすることで、留学前の勉強のモチベーションも上がりますし、留学に来てからもつらいことを乗り越えることができるようになります。諦めずにぜひ頑張ってください！



Report of the program activities (during the program)

Date of reporting	year2021 month11 day5
Host University	SödertörnUniversity
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 Global Japanese Studies Major(field of study)_____ / Graduate school of_____ Major_____
Year (before departure)	Undergraduate: year2 / 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.

I checked almost all the study abroad reports posted on the Meiji University website and started preparing. Also, I have one of my friends who used to live in Sweden, so I asked him about what I would need to live in Sweden. If possible, I think it would be a good idea to hear directly from senior students who have studied at Södertörn University. I found out a lot of information and made changes after I arrived there, especially about course registration and credit transfer, so I think it will be easier to start learning if you consult with your seniors beforehand. I recommended to download Facebook, Whatsup, and Instagram to join communities of students in Sweden. Before you leave, it is most important to have a simulation in your mind of what you will do after you arrive. Make a list of what you need to do after you arrive and calculate how long it will take you to do it, and you won't feel rushed when you get there.

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

Type: residence permit	Where to apply: Swedish Migration Agency
How long did it take to get a VISA: 32 days (How long did it take from the application to the acquisition of your VISA?)	Cost: ¥0
What kinds of documents were required to submit to apply for VISA? How did you prepare those documents?	
Copy of passport, bank balance certificate, insurance certificate issued by the university, letter of acceptance from the university where you will study	
Please report on the details of applying process.	
After you have prepared the necessary documents for acquiring a residence permit, make sure to pdf them all. After that, you can go to the website of the Swedish Immigration Agency to apply for a residence permit for study abroad, and fill in the information according to the instructions. In my case, one month after I applied, I received a letter from the embassy to my home by mail informing me that my residence permit had been granted. Be sure to bring the letter with you when you travel to Sweden.	
If you took any interview at the Embassy, please report on the details of the questions you were asked.	
Nothing.	

Were there any difficulties or notices to take the VISA?

It takes at least one month to receive a residence permit, so I recommend that you start the process as soon as you receive a nomination from your study abroad university. However, please note that the bank balance certificate must be valid for at least three months prior to the time of application. If you need to renew your passport or your bank balance certificate, it will take at least a week to be issued, so it is best to do so as soon as possible. Please note that you will not be granted a residence permit unless you have the minimum amount of money in your bank account that is required for your application.

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.)

It is easier to exchange foreign currencies in Japan. There are many places other than airports and train stations that do not accept Japanese yen, so it is better to get the local currency in Japan to reduce the time lost. I wanted to use the same cell phone I use in Japan, so please remember to unlock the SIM lock in Japan if you do so. I sent some of my luggage to Sweden by EMS, but I heard that there were many problems with the delivery, so it is better to check with your parents one by one before shipping.

III. After Arrival

1. Arrival Information

Airline	Scandinavia Airlines				
How to purchase air ticket	The website of Scandinavia Airline ※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 Airport		Arrival time	18:20	
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 50 minutes				

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

From the airport, I took the Arlanda Express to Stockholm Central Station, and then took pendeltåg to the nearest station, Flemingsberg. It's a good idea to install the SL (Stockholm Transport) app beforehand so you can check the route and train times. The Arlanda Express is 149SEK one way and the pendeltåg is 37SEK for a single ticket.

Arrival date month8date24time13:00

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	After replying to the e-mail sent by the university and confirming my dormitory, I transferred the deposit and the dormitory fee for one semester by overseas remittance.
Have you decided your accommodation before departure or after arriving easily? Were there any troubles to find it?	
I was able to find a place to live without any trouble before leaving Japan, and I was able to move into the dormitory smoothly after arriving there.	
3. Orientation	
Was there any orientation?	<input checked="" type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
Date	8/25~27
Was it mandatory to attend?	<input checked="" type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
Did it cost any?	<input checked="" type="checkbox"/> No. It's free of charge. <input type="checkbox"/> Yes(Cost:)
Contents (details)	In order to prevent COVID, all orientation for international students was held online. We learned about Stockholm and the study style in Sweden, as well as specific things like how to use the student portal site, how to use the library, and what to do in case of illness or injury. On the last day of orientation, we also had a little time to interact with other international students in the breakout room.
Was there any special guidance arranged for exchange students?	<input checked="" type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
Date of beginning of the class	month8day30
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 arriving at Sweden, you will need to go to the Immigration Office to have your fingerprints and picture of your face taken and to have a residence permit card issued. The nearest immigration office to our dormitory is in Stockholm, but it is difficult to get an appointment, so it is recommended to check the website frequently. You can have your residence permit card mailed to you, so it is a good idea to write down the address of your dormitory when you visit the immigration office.	
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?	
I did not have any medical checkups or vaccinations done in Sweden. Since I was studying abroad due to the corona disaster, I received two doses of the corona vaccine in Japan and had a PCR test the day before my trip. International students who did not receive the corona vaccine were able to get it for free at Karolinska University, which is located next to the Södertörn University.	
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?	
I did not open a bank account in Sweden. In order to open a bank account in Sweden, you need to have a Swedish personal number, but if you have been in Sweden for less than a year, you cannot apply for a personal number. Therefore, you cannot open a bank account.	
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?	
I didn't buy a cell phone there. You can buy a SIM card at Pressbyrån (kiosk). The SIM card I use is a 5GB of	

Conviq, which costs 45 kronor for the SIM card and 145 kronor for the 5GB recharge.

V. Course registration and classes

1. When and how did you register your courses?

Before departure (approximate date: month4day18)

Online Filling out an application form Not allowed to register other()

After arriving (approximate date: around month day)

Online With support by International office at the host university

Not allowed to register other()

Was there any priority as an exchange student?

Yes

No

If your answer is Yes, please report on the details.

If your answer is No, how did you register your classes?

The university sent me a course list and a course selection form, so I checked the course list and the syllabus on the university's website and selected the classes I wanted to take. After that, I filled out the course selection form, and submitted it via email.

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?

I was able to modify my courses relatively freely. In my case, I was able to do that by simply sending an email to the university one week before the class started. My friend was able to do it even after the class started.

VI. Weekly Schedule (Please enter your daily life such as class, activities, and self studies.)							
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7:00	get up, breakfast			breakfast			
8:00	study at the library	get up, breakfast	get up, breakfast	volunteer	get up, breakfast	get up, breakfast	get up, breakfast
9:00		cleaning, laundry	study at the library		free time	cleaning, laundry	
10:00		study			study	study	go out with my friends
11:00							
12:00	have lunch with my friends at cafeteria of the university	lunch	lunch	lunch with high school student	lunch	lunch	
13:00		go out with my friends		go out with my friends			
14:00	seminar		seminar		fika with my friends	go out with my friends	
15:00							
16:00							
17:00	shopping with my friends			come home			
18:00	come home	come home	language exchange cafe	free time		come home	
19:00	dinner	cooking for dinner with my corridor mates		dinner	come home	dinner	
20:00	free time			free time	dinner	free time	
21:00	study	talking with my friends	come home, dinner	study	study	study	come home
22:00		study	free time				study
23:00					free time	free time	
24:00	bath, go to bed	bath, go to bed	bath, go to bed	bath, go to bed	bath, go to bed	bath, go to bed	bath, go to bed

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.

I wanted to study gender in depth, so I applied to study at Södertörn University in Sweden, which is a leading country in gender and has a strong gender research program. The class system in Sweden is different from that in Japan, where you basically study one class intensively per month. The basic style of the class is to read literature and have discussions based on it. There is a huge amount of literature to read, so it is hard to get used to it, but I really enjoy it because it allows me to expand my knowledge in the field I want to study. There are two main types of housing for international students, and I live in Björnkulla. It is basically a comfortable place to live. I enjoying cooking dinner in the shared kitchen with my friends from the same corridor. It is difficult to get to the dormitory from the university because of the hilly terrain and I sometimes suffer from unstable Wi-Fi, but I am able to overcome these problems by cooperating with my friends in the dormitory. The official language of Sweden is Swedish, but English is understood everywhere, so there is almost no difficulty in living here without Swedish. However, learning Swedish is a lot of fun because you can make friends with Swedish friends and learn to understand some labels written in Swedish. Also, Sweden has a coffee time culture which is called fika, so hanging out with my friends during that time is a great way to relax in my daily life.

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

It may seem obvious, but it is better to acquire English skills before going to study abroad. All four English skills will be important at your study abroad destination, so it is best to eliminate areas of weakness. I think reading and speaking are especially important because there are a lot of reading assignments and you have to have discussions based on them. Also, I feel that it is better to be used to writing a lot of English sentences because in the Swedish class system, final reports come every month. I think it is useful to know the technical terms of your field of study in English beforehand. I am studying abroad in my second year of the university, but even if you have decided what you want to do in the future before studying abroad, I think it is better not to stick to it. At the time of writing this report, it has only been two and a half months since I arrived in Japan, but even in those two and a half months, I have had many opportunities to think about my future. In order to accept new views and directions for the future, I think it is good to be able to think flexibly without getting too caught up in the way you were thinking about your future in Japan. The most important thing when studying abroad is to have a clear purpose and goal, and to be willing to take on any challenge. By being able to clearly verbalize what you want to do and who you want to become through studying abroad before you come, you will be able to motivate yourself to study before you come, and you will be able to overcome difficulties after you come to study abroad. Don't give up, and by all means, keep trying!