

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日:2022年7月16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: Södertörn Högskola
留学期間	2021年8月～2022年6月
留学した時の学年	2年生(渡航した時の学年)
留学先での学年	2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	2022年6月16日
明治大学卒業予定年	2024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:8月下旬～1月上旬 2学期:1月中旬～6月上旬 3学期: 4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	12805人
創立年	1996年

留学費用項目	現地通貨 (スウェーデンクローナ)	円	備考
授業料	0	0円	明治大学の学費のみ
宿舍費	49960	649891円	
食費	23062	300000円	
図書費	307	4000円	
学用品費	0	0円	文房具はiPadで代用
携帯・インターネット費	1450	18861円	
現地交通費	6200	80650円	(<input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	1921	25000円	
被服費	3843	50000円	
医療費	0	0円	
保険費	8986	116895円	形態:海外旅行保険
渡航旅費	16885	219653円	
ビザ申請費	0	0円	
雑費	23062	300000円	
その他	0	0円	
その他	0	0円	
合計	135676	1764950円	

渡航関連

渡航経路
往路 出発地:羽田 目的地:ストックホルム アーランダ 経由地:コペンハーゲン 復路 出発地:ストックホルム アーランダ 目的地:羽田 経由地:ヘルシンキ
渡航費用
①往復チケットを購入した場合 航空会社: _____ 料金: _____
②片道ずつチケットを購入した場合 往路 航空会社:スカンジナビア航空 料金:122980 円 復路 航空会社:日本航空 料金:96673 円 .:合計:219653 円
航空券購入方法
<input type="checkbox"/> 旅行代理店(店名: _____) <input checked="" type="checkbox"/> インターネット(サイト名:航空会社の公式サイト) <input type="checkbox"/> その他(_____)

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)
<input checked="" type="checkbox"/> 学生寮(寮の名前:Björnkulla) <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ
2)部屋の形態
<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 _____)
3)共有部分
<input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン(<input checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)
4)住居を探した方法:
大学から入寮に関するメールが送られてきて、それに返信する形で確めました。
5)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)
自然に囲まれた、穏やかで過ごしやすい寮でした。野生のシカやうさぎなども頻繁に見ることができます。Björnkulla には、主に留学生在が滞在する二階建ての建物が4棟あり、1フロアに8人の学生が住んでいます。共有キッチンも各階に付いているので、そこでみんなで集まってご飯を食べたり、パーティーを開いたりしていました。Wi-Fi が使えなくなったり、蛇口から出る水の色が変わったりなど、トラブルもありましたが、Housing Office の方が迅速に対応してくださるのでありがたかったです。駅や大学、スーパーから歩いて20分の所に位置していて、ストックホルム市内からも電車で20分だったので、立地は非常によかったです。寮までの坂を上るのは大変でしたが、良い運動になったと思います。友人と過ごす寮生活が留学の一番の思い出です。



現地情報

1) 留学期間中、病気やケガをしましたか。した場合、どこで治療を受けましたか。(例: 現地の病院, 学内の診療所)

- なし
 あり (治療を受けた場所: 自宅療養)

2) 留学期間中、学内外で問題はありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。
 (例: 留学先大学の相談窓口, 現地の友人等)

- なし
 あり (問題の内容や相談した人等:)

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？

実際に犯罪に巻き込まれたことはありませんでした。危険地域情報は、Policen のホームページで確認したり、留学先大学の職員や現地の友人に訊いたりしました。スウェーデンは、ヨーロッパの中では比較的治安がいいですが、ストックホルム市内ではスリに合うこともあるので、常に携行品からは目を離さないようにしていました。

4) 携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。

(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。)

携帯電話に関しては、日本で SIM ロックを解除した状態の携帯電話を持っていき、Pressbyrån というキオスクで SIM カードを購入し、毎月ギガをチャージして使っていました。スウェーデンは多くの所で wifi を利用することができ、ネットのつながりも非常に良いです。しかし、5 月下旬に私の寮の部屋のルーターが壊れ、housing office にも連絡して早めの対応をお願いしましたが、帰国までの 1 か月間、直ることはありませんでした。

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。)

スウェーデンは完全なキャッシュレス社会なので、日本から 3 枚クレジットカードを持っていき、使用していました。1 年間でクレジットカードを使うことは 1 度もありませんでしたが、念のため 1 万円分のスウェーデンクローナを両替して持参しました。銀行口座に関しては、スウェーデンで口座を開設するためにはパーソナルナンバーが必要なのですが、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、銀行口座を開設することはできませんでした。

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。

基本的なものはすべて現地調達が可能ですが、例えば日本の調味料などは値段が高いため、味の素や鶏がら、粉末コンソメは持参すると自炊の時に便利かもしれません。個人的には、ipad がとても重宝しました。授業の文献はほとんどが pdf なので、ipad があると pdf を ipad に読み込んで直接書き込むことができるので、紙を印刷する手間も省くことができますし、持ち運びも便利です。

7) 【授業料負担型の方】授業料の支払方法、支払時期等について教えてください。(例: 渡航前に自分で指定したクレジットカードで支払った、現地で開設した銀行のチェックで支払った。)

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。
69 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)履修登録の時期・方法及び履修制限	
<input checked="" type="checkbox"/> 出発前 <input type="checkbox"/> 出発後 <input type="checkbox"/> 派遣先大学の事務室 <input checked="" type="checkbox"/> オンライン <input type="checkbox"/> メール <input type="checkbox"/> その他() ・履修の制限はありましたか？ 英語で開講される授業のみ取ることができ、その授業に対応する学問分野の最低単位数を、日本の大学または現地の授業で修得しておく必要があるため、取れる授業は制限されます。留学時の学年が上になればなるほど、選択できる授業の幅も広がります。	
3)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):
Family as a Gendering Institution	ジェンダーの観点から見た家族
科目設置学部・研究科	
履修期間	2021 年 8 月～9 月
単位数	7.5
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	講義とディスカッション(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に 120 分が 2 回
担当教授	Yulia Gradskova, Soheyla Yazdanpanah
授業内容	ジェンダー学を家族の視点から見ていく授業でした。取り扱う文献は主に北欧の文献で、北欧の家族観や結婚制度、同性カップルについて、移民の家族についてを学習しました。
試験・課題など	毎回授業前までに指定された文献を読み、discussion questions に答える必要がありました。試験はなく、final paper で成績が付きました。
感想を自由記入	コロナの影響のため、すべてオンラインでの開講になりました。家族にフォーカスしたジェンダーの授業は他でもなかなかみられないので、非常に興味深かったです。読む文献の量は多かったですが、内容が非常に面白かったので苦ではありませんでした。個人的には非常におすすめの授業です。

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 International Students 1	留学生のためのスウェーデン語 1
科目設置学部・研究科	
履修期間	2021 年 8 月～9 月
単位数	7.5
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 120 分が 2~3 回
担当教授	Malin Lööv
授業内容	簡単なスウェーデン語の文法や会話のフレーズを学ぶ内容でした。
試験・課題など	授業で扱ったスウェーデン語の文法についてを簡単にまとめたものが最終課題でした。試験はありません。
感想を自由記入	コロナの影響で、すべてオンラインでの開講になりました。まじめな座学というよりは、留学生同士で楽しくスウェーデン語を学ぶといった感じでした。

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):
Creative Writing and the Reflective Essay	クリエイティブライティングと効果的なエッセイ
科目設置学部・研究科	
履修期間	2021年9月～10月
単位数	7.5
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120分が2回
担当教授	Malin Lööw
授業内容	コロナの影響で、すべてオンラインでの開講になりました。効果的なエッセイの書き方や二次創作についての講義がありました。
試験・課題など	隔週エッセイの課題が出ます。加えて、final paper で最終成績が付きまます。試験はありません。
感想を自由記入	英文を書く機会が多くあったので、ライティングの訓練になりました。課題のテーマがやや抽象的なので、その点が少し難しかったです。個人的には、二次創作についての講義が面白かったです。

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, Society and Culture 1	メディア社会と文化
科目設置学部・研究科	
履修期間	2021年11月
単位数	7.5
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	ディスカッション形式(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に120分が2回
担当教授	Erik Johansson
授業内容	メディアが現代社会にもたらす影響について学習しました。メディアとジャーナリズム、政治との関連性についても取り扱いました。授業の後半では、授業で取り扱ったテーマから一つ選び、グループプレゼンテーションを行いました。
試験・課題など	グループプレゼンテーションの出来と final paper で最終成績が付きまます。試験はありませんでした。
感想を自由記入	メディア学を学ぶのは初めてだったので苦戦しましたが、テキストを熟読することで何とか授業についていくことができました。グループプレゼンテーションでは、同じグループのメンバーと協力して授業外でも準備を進めました。大変でしたが、新しい知識も得られ、やりがいを感じられる授業でした。

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: History and Politics	スウェーデンの歴史と政治
科目設置学部・研究科	
履修期間	2021年12月
単位数	7.5
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	ディスカッション形式 (チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に120分が2回
担当教授	Michal Salamonik
授業内容	コロナの影響で、対面とオンラインが半々での開講でした。ヴァイキング時代から現代にいたるまでのスウェーデンの歴史を主に勉強しました。
試験・課題など	毎回授業前までに指定された文献を読み、課題に取り組む必要がありました。final paper で最終成績が付きまます。
感想を自由記入	留学生だけの授業だったので、授業の難易度はそこまで高くありませんでした。先生もとても良い方だったので、授業の雰囲気も良かったです。

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: Society and Culture	スウェーデンの社会と文化
科目設置学部・研究科	
履修期間	2022年1月~2月
単位数	7.5
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	ディスカッション形式(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に120分が2回
担当教授	Karin Johnsson
授業内容	スウェーデンの文化の特徴や、社会福祉、中立国としてのスウェーデンや移民問題について学習しました。
試験・課題など	毎回授業前までに指定された文献を読み、課題に取り組む必要がありました。最終課題は、指定された本の中から1冊選んで読み、授業で取り扱ったスウェーデンの社会的側面や文化的側面に照らし合わせて final paper を書くというものでした。
感想を自由記入	スウェーデンの現代社会についてグループワークを交えながら勉強することができたので、面白かったです。3日間で100ページ以上の文献を読まなければならなかったりと、大変な授業ではありましたが、その分やりがいも大きかったです。

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):
Social Psychology	社会心理学
科目設置学部・研究科	
履修期間	2022年2月~3月
単位数	7.5
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、グループワーク(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に120分が4回
担当教授	Max Larsson Sundqvist, Per Henrik Hedberg, Jenny Yourstone
授業内容	社会心理学の理論や、ソフトを用いて correlation、data analysis について勉強しました。講義では、心理学の理論をインプットし、グループワークでは、心理学の題材で correlation を作ってレポートにまとめ、発表しました。
試験・課題など	
感想を自由記入	

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 International Students 2	留学生のためのスウェーデン語 2
科目設置学部・研究科	
履修期間	2022年2月~3月
単位数	7.5
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120分が2回
担当教授	Malin Lööv
授業内容	基本的なスウェーデン語の文法や会話のフレーズを学びました。1より発展した内容でした。
試験・課題など	この授業を取る仮定の学生に向けて、授業で習った文法などを解説したパワポを作ることが最終課題でした。
感想を自由記入	1と比べて受講者数は減りましたが、留学生だけだったので和やかな雰囲気です。授業は進みました。カフェでの注文の仕方など、実践的な内容が多かったように感じます。

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):
Language and Power	言葉と権力
科目設置学部・研究科	
履修期間	2022年3月～6月
単位数	9.0
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	ディスカッション形式(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	Martin Dvorak
授業内容	言葉と権力やパワーに関して、政治的側面やメディア、広告、ジェンダーの観点から学びました。
試験・課題など	毎週、テキストや指定された文献を読んで、問いに答える必要がありました。他にも隔週で大統領のスピーチの分析や、ニュース記事の分析などが課題として出されました。成績は、final examとfinal paperで決まります。final examは正規生に混ざって対面で試験を受ける、日本の定期試験のような形式でした。
感想を自由記入	受講生が私も含めて4人しかいない、且つ私以外は全員正規生だったので、授業のレベルはとて高かったです。しかし、それと同時に非常にやりがいを感じる授業でした。個人でのプレゼンテーションもあり、とてもいい経験になりました。先生も非常に良い先生で、困ったときや分からないことにはすぐに対応して下さる方でした。

卒業後の進路について

1) 進路 ※3年生以下の方は今後の予定を記載してください(下記2以降は記入不要)
<input checked="" type="checkbox"/> 就職 <input type="checkbox"/> 進学 <input type="checkbox"/> 未定 <input type="checkbox"/> その他:
2)進路決定の際に活用したウェブサイト, 書籍, 機関など
先輩の話や友人の話を聞いて最終的に決めました。
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,あるいは入社すると決定した企業の名前のみでも構いません)
※就職活動をこれから始める場合は、差し支えなければ現時点で希望する業界, 職種等を教えてください。
国際機関系、コンサルタント・シンクタンク、サービス、出版、報道など幅広く業界を見ています。
4)就職活動中・終了に関わらず、就職活動について感想・アドバイスをお願いします。 (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。)
※就職活動をこれから始める場合は、留学経験を通して就職活動に対する意識や希望する就職先の変化等を教えてください。
5) 月末から夏のインターンシップに向けて、各社へのエントリーとエントリーシートを書き始めていました。就活が早期化しているので、オンラインを有効活用して留学先から就活を進めると良いと思います。留学前までは、自分が将来何をやりたいのか分かりませんでした。留学先で様々な人との出会いがあり、いろいろな経験をしたことで、自分の将来の方向性が定まりつつあります。
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)をお願いします。
7) その他を選択した方は、その進路を選択した理由と、留学希望者に向けたアドバイスをお願いします。

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, ビザ申請・取得, 航空券購入, 予防接種, 滞在先の確保, 留学中の中間試験, 期末試験, その他イベント等

留学開始年の前年	1月～3月	TOEFL の勉強
	4月～7月	TOEFL の勉強・受験
	8月～9月	英語学習
	10月～12月	選考・派遣決定
留学開始年	1月～3月	出願
	4月～7月	履修登録、滞在先の確保、ビザ申請、航空券の購入、予防接種
	8月～9月	ビザ取得、予防接種、秋学期開始
	10月～12月	春学期の滞在先の確保
留学/帰国年	1月～3月	春学期開始
	4月～7月	帰国
	8月～9月	
	10月～12月	

留学体験記

この留学先を選んだ理由、留学生活全般について、留学を志す後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。

私がスウェーデンに留学を決めた理由は 4 点あります。1 点目は、留学先ではジェンダーについて深く学びたいと思い、ジェンダー先進国と呼ばれているスウェーデンが学習に好ましい環境であると思ったからです。2 点目は、北欧の文化に興味があったからで、3 点目は、治安が比較的よいと言われているからです。そして 4 点目は英語を話せる人が多いからです。このように、留学先を決める上でポイントになる点はたくさんあると思うので、まずは、留学になぜ行きたいのか、留学を通して得たいことは何なのかということなどを明確にすることが大事だと思います。留学中は、もちろん楽しいこともたくさんありますが、同じくらい辛いこともたくさんあります。しかし、留学の目的や目標がはっきりしていればいるほど、くじけた時に初心に帰って立ち直ることができる、私は感じました。私の留学を一言で表すなら、「充実」です。スウェーデンはもちろん、他にも様々な国から来た友人をたくさん作ることができたという点でも、「充実」していましたし、様々な経験をし、いろいろな人の話を聞いたことで、将来の目標ややりたいことが見つかったという点でも、「充実」していたと感じます。また、勉強面や生活面でのつらい局面を乗り越えたという意味でも「充実」していたと感じます。このように、自分の持てるすべてのものを出し切って充実感を得ることのできたスウェーデンへの 1 年間の留学は、私の中で貴重な財産になりました。これを読んだくださった皆様が、充実した留学生活を送れることをお祈りしています。

