

留学費用			
留学費用項目	現地通貨 (SEK)	日本円	備考
授業料	0	0円	交換留学のため、明治大学の学費のみ
宿舍費	20,857	271,284円	
食費	10770	140000円	
図書費	0	0円	
学用品費	0	0円	教材はPDF
携帯・インターネット費	145×4	7540円	
現地交通費	0	0円	(☑大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	0	0円	
被服費	1975	25675円	ストックホルムのユニクロでダウン・ヒートテック類を購入
医療費	0	0円	
保険費		63510円	形態:明治大学指定の保険
渡航旅費		230940円	
ビザ申請費		0円	
雑費		円	
その他		約20万円	ヨーロッパ旅費
その他		円	
合計		938,949円	

渡航関連	
渡航経路	
往路 出発地:成田空港 目的地:ストックホルム アーランダ 経由地:ドバイ	
復路 出発地:ストックホルム アーランダ 目的地:成田空港 経由地:ドバイ	
渡航費用	
① 往復チケットを購入した場合 航空会社:エミレーツ航空 料金:230940	
② 片道ずつチケットを購入した場合 往路 航空会社: 料金: 復路 航空会社: 料金: ∴合計:	
航空券購入方法	
<input type="checkbox"/> 旅行代理店(店名:)	
<input type="checkbox"/> インターネット(サイト名:)	
<input checked="" type="checkbox"/> その他(明大サポート)	

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:
大学からの斡旋
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)
<p>自然に囲まれており、落ち着いた環境です。鹿やリスなどをみかけます。</p> <p>部屋には生活できる基本機能は備わっています。各部屋にコンロが一つ、冷蔵庫、シャワ、トイレ、棚、机などがあります。部屋によっては、前住んでいた人が置いていった調理器具や皿などがある場合もあります。</p> <p>もし、不十分でも、徒歩 15 分くらいのところに、とても大きなスーパー(Maxi ICA)があるので、調理器具を含め、ある程度の必需品は簡単にそろえることができると思います。水道水は飲むことができます。</p> <p>寝具類は、いくつか日本からもっていったのですが、足りない分は、寮到着日にストックホルムの IKEA に買い足しにいきました。</p> <p>各フロアには共有キッチンがあり、コンロやオーブン、冷蔵庫、皿、コップ、その他調理器具もあります。</p>
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)
<input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり(治療を受けた場所:)
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)
<input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> 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?
外務省海外安全アプリのダウンロード、旅行からのメールを適宜確認。手荷物からは常に目を離さないようにしました。現地で犯罪に巻き込まれませんでした。
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。)
非常によかったです。接続できない、速度が遅い、といった問題は一切ありませんでした。
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。)
クレジットカードを 3 枚持っていきました。現金は念のため 1 万円分を持参しましたが、一度も使いませんでした。留学生は現地で口座の開設はできません。
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。
日本の調味料。現地でも手に入りますが、高いですし、持っていくと、自炊が楽になると思います。
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)

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。
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 checked="" type="checkbox"/> メール <input type="checkbox"/> その他() <input type="checkbox"/> 履修の制限があった:明治大学で履修した授業状況によっては、取れない授業もあるようです。1 か月につき、基本 1 科目を履修します。	
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):
Introduction to Business English	
科目設置学部・研究科	
履修期間	2022 年 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	グループワークが 9 割、講義が 1 割 (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	Emma Flodqvist
授業内容	架空の企業のインターンに応募し、グループでタスクをするという一連の流れを行いました。文献からは、ビジネスで英語を使う時、異文化コミュニケーションの際に意識すべきこと、注意点などについて学びました。第二言語としての英語の使用について、BELF などが印象に残っています。
試験・課題など	週に少なくとも一度は個人のエッセイの課題がありました。最後の大きな課題としては 4 つあり、個人ではプレゼンテーション、Portfolio の作成と short reflective essay の作成、グループではミーティングの録音をし、提出しました。
感想を自由記入	実践的な内容であり、個人課題もグループ課題も多く、とても大変なときもありましたが、非常にやりがいがあり、学びの多い授業でした。履修した授業のなかで一番ハードでしたが、本当にこの授業を履修してよかったと心から思います。短期間で英語力の向上を実感できました。とにかく充実、楽しかったです。異文化コミュニケーションや、ビジネスの文脈で使う英語に関心のある方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	
科目設置学部・研究科	
履修期間	2022年9-10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	digital teaching(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に120分が1回
担当教授	Malin Lööw
授業内容	スウェーデン語の初歩。挨拶表現など。zoomでの授業。ブレイクアウトルームに分かれ、スウェーデン語で簡単な会話をするなど。
試験・課題など	最後に、与えられたトピックに対し、スウェーデン語で書く。
感想を自由記入	正直、あまり質が高いとは言えないなと思いました。クラス全体的に、スウェーデン語に対してやる気がある人はあまりいないと言う感じです。ドロップアウトする人も大勢いました。

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):
Events, Evolution and Impacts in Changing Societies	
科目設置学部・研究科	
履修期間	2022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	(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	
授業内容	
試験・課題など	文化的なイベントについて
感想を自由記入	私はこの授業をドロップアウトしました。授業の質が高いとはいえないかつ、私自身、どうしても興味をもてなかったため、途中でやめてしまいました。この大学は、そもそも履修できる科目にも限りがあるので、きちんと何の授業を取りたいか、について吟味しておくことをお勧めします。

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):
Sweden: History and Politics	
科目設置学部・研究科	
履修期間	2022年11月末～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	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1or2回
担当教授	Karin Jonsson
授業内容	スウェーデンの政治、歴史についての概略
試験・課題など	2回の小エッセイと、最終エッセイ すべて、授業で使用した文献をもとに記述。
感想を自由記入	非常に学びのある授業でした。毎授業、事前課題として、文献といくつかの質問項目が与えられます。文献をもとに、質問に対する自分の意見をまとめておき、授業ではグループで、質問項目についてディスカッションするという形です。教室ではなく、大学の好きな場所に移動してディスカッションしていいという形態は非常に面白かったです。最終エッセイでは、自分の経験や授業で扱った文献を踏まえ、スウェーデンモデルの「ダークサイト」について論述するといったような課題でした。私は、スウェーデンの光と影について学ぶことが、留学の一つの目標だったので、この授業をとって本当によかったと心から思います。先生は穏やかで優しい方でした。授業で、Army Museum に行ったのもいい思い出です。

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
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。
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。) ※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。
私は、留学中に就職に関して一切やっていません。最初は、すこしやろうと試みたこともあったのですが、留学期間が10か月ではなく半年ということもあり、留学中は留学でしかできないことに集中しようと思いました。こちらで色々な経験をすることで、多くのことを学び、自分がどういう人間なのかについても理解を深めることができました。この点は、これから就職活動をするにあたり役に立つと確信しています。
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)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	留学の目的を明確にする
	4月～7月	TOEFLの勉強スタート
	8月～9月	TOEFL受験
	10月～12月	
留学開始年	1月～3月	
	4月～7月	現地大学への出願、履修登録、寮申し込みなど諸々申請作業
	8月～9月	
	10月～12月	
留学/帰国年	1月～3月	帰国
	4月～7月	
	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、また、これから留学を志す後輩学生へのアドバイスなど、自由に記入してください。

この留学先を選んだ理由は、「スロライフのなかで様々な経験をし、視野を広げたい」、「スウェーデンの光と影について机上だけでなく実践的に学びたい」という目標に取り組むにあたり、絶好の環境だと思ったからです。

ひと月にひと科目を履修する制度故、自分の学びたい分野に全力集中できますし、多くの時間があり、自由に時間を使えます。授業だけでなく、日常生活、観光、旅行を通し、様々なことを「感じ」、「学ぶ」ことができ、とても充実したあつという間の5か月でした。

留学前に、「留学での目的、目標を明確にし、それらの達成のために、今自分がすべきことを考え実行したこと」が、留学中の学びの幅を広げてくれたと強く感じています。

「本当に行ってよかった!!」

留学の感想を聞かれたらこの一言に尽きます。

楽しかったことも大変だったことも、すべて経験、財産です。

ぜひ、留学に少しでも興味のある方は、チャレンジしてみてください!!

