

留学費用			
留学費用項目	現地通貨 (SEK)	日本円	備考
授業料	(92,000~151,000)	(1,228,000~2,015,000)円	交換留学なので支払いはしていません
宿舍費	26,000	347,000 円	一人部屋・セメスター毎
食費	10,000	130,000 円	月あたり 外食など含め
図書費	0	0 円	インターネットアクセス有り
学用品費	0	0 円	
携帯・インターネット費	300	4,000 円	20GB 程度でこの値段
現地交通費	1,500	20,000 円	定期券3ヶ月分(☑大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	1,500	20,000 円	月々
被服費	0	0 円	
医療費	0	0 円	
保険費		130,000 円	形態:明治大学指定の旅行保険
渡航旅費		260,000 円	往復
ビザ申請費	0	0 円	
雑費		円	
その他		円	
その他		円	
合計		2,000,000 円	概算

渡航関連	
渡航経路	
往路 出発地:成田 目的地:ストックホルム 経由地:ドバイ	
復路 出発地:ストックホルム 目的地:成田 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:エミレーツ 料金:140,000 復路 航空会社:FinAir 料金:120,000 ∴合計:280,000	
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:Expedia, FinAir 公式) <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)

学生寮(寮の名前:Bjornkulla) アパート ホームステイ

2)部屋の形態

個室 相部屋(同居人数)

3)共有部分

バス トイレ キッチン(自炊可 自炊不可)

4)住居を探した方法:

大学ホームページから

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)

森の中にあり、大学までバスで10分程度、歩きで15分程度です。静かでとてもいい場所でした。到着時など、荷物を運ぶのが大変なので駅からバスに乗るのがおすすめです。

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:受けてないです)

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?

たびレジで情報が配信されていました。特に盗難などには巻き込まれませんでした。治安は良いですが、日本のようにものをおいていったりすることは絶対にしていませんでした。

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。)

Android スマホの中では設定がうまくできないことがあるので注意が必要です。それを除けば日本の回線と同じかそれ以上の満足度があります。街の至るところ、キオスクやカフェにWIFIがあるので困りはしません。寮のインターネットは4回程度使えなくなったりしていました。

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。)

銀行口座は開設できないはずですが、できた例もあるようです。自分は、日本の口座に紐付けられたクレジットカードを基本的に利用していました。また、日本の口座には親から入金してもらっていました。また、学生ビザでもアルバイトは認められており、アルバイトをしている学生もいくらかいらっしゃいました。

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。

ボン酢とかカレールーはなかなか調達できないもので、便利だと思ったものです。

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)

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。
52,5 hp 単位	<input checked="" type="checkbox"/> 未定単位 <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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 履修の制限があった:	
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):
Gender and Sexuality in Modern Sweden in a Historical Perspective	現代スウェーデンにおけるジェンダーとセクシュアリティ - 歴史的視点
科目設置学部・研究科	
履修期間	1ヶ月
単位数	7.5
本学での単位認定状況	未定単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	セミナー(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 Jonsson
授業内容	ジェンダーとセクシュアリティ(特に同性婚などの制度)がどのようにスカンジナビア半島で発展し、現代に続いているかということを様々な文献から学習する
試験・課題など	試験はなし。エッセイを提出する。
感想を自由記入	想像以上に歴史的な変化に注目をしているので、北欧地域のジェンダーセクシュアリティに対する学習するには最適だと思いました。しかし、現代におけるそれに対してはそこまで時間をかける事ができていない用に感じました。

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):	
Democracy and Human Rights		デモクラシーと人権	
科目設置学部・研究科			
履修期間	1ヶ月		
単位数	7.5		
本学での単位認定状況	未定単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
授業形態	講義とセミナー(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	Tatiana Sokolova, Patrik Dinnétz, Fred Saunders		
授業内容	民主主義における人権の定義とどこまでそれを守るのか、ということを考えていく。文献と実例をもとに何が起きているかも検討した。		
試験・課題など	試験はなし。各回の小エッセイと2回の大きいエッセイを提出する。		
感想を自由記入	率直な感想はとてもおもしろかった。Sen という学者の Capability と Happiness に関する考察と他の学者の考え方を対比させて Sen がどのような考え方をしているのかを考えたり、実際に行われてきた政策をみて、自分の国に当てはめて考えてみたり、と思考を深める良い授業だった。		

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 歴史と政治	
科目設置学部・研究科			
履修期間	1ヶ月		
単位数	7.5		
本学での単位認定状況	未定単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
授業形態	セミナー(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	Karin Jonsson		
授業内容	スウェーデンの歴史と政治について		
試験・課題など	試験はない。エッセイの提出。		
感想を自由記入	留学後すぐに受ける秋学期の授業の一つで、スウェーデンがどんなところであるかということを知るのにはとてもいい。博物館へ校外学習もあり、他の授業と比べればまだ忙しくないのではじめの数ヶ月には最適。		

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 社会と文化	
科目設置学部・研究科			
履修期間	1ヶ月		
単位数	7.5		
本学での単位認定状況	未定単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
授業形態	セミナー(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	Karin Jonsson		
授業内容	スウェーデンの社会と文化について		
試験・課題など	試験はない。エッセイを提出する。		
感想を自由記入	こちらは上の授業のペア的存在で、全体的には同じような感想。スウェーデンの中道的立場やヴァイキング、Nordiska Museet(ノルディックミュージアム)で昔の生活の展示などから文化を学ぶ。読み物が多いのでなれるのにはもってこい。		

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):	
Psykologi A		社会心理学	
科目設置学部・研究科			
履修期間	1ヶ月		
単位数	7.5		
本学での単位認定状況	未定単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
授業形態	レクチャー・セミナー(チュートリアル、講義形式等)		
授業時間数	1週間に60-120分が3・4回		
担当教授	Max Larsson Sundqvist		
授業内容	社会心理学を履修すると心理学 A が登録される。内容は行動心理学や社会心理学の概要と統計データの扱いで、実際にグループで調査をして発表し、小論文にまとめる。		
試験・課題など	オンラインで試験有り。またグループワークの発表と小論文の提出も必要。		
感想を自由記入	自分は心理社会学科の授業で統計の扱い方を少し習っていたので、そこまで難しいことはなかったが、統計の部分を初めて習う生徒は大変そうだった。自分たちで調査するのは習ったことを反映すれば自由に決めることができる。日本ではそのようなグループワークを体験したことがなかったのでとてもおもしろいものだった。睡眠と成績の関係を自分たちは調査したが、意外な結果になり調査・研究の楽しさを知る機会になった。		

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):	
Swedish for International Students 1		スウェーデン語 1	
科目設置学部・研究科			
履修期間	2ヶ月		
単位数	7.5		
本学での単位認定状況	未定単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
授業形態	Zoom オンライン(次年度から変わる可能性あり?)(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	スウェーデン語の基礎を勉強する		
試験・課題など	毎回の作文と範囲の文法を英語で説明する期末課題がある。		
感想を自由記入	この授業はオンラインなので、ゆっくり受ける事ができるし、日常生活でスウェーデン語を知っていると少しだけ楽なのでとてもおすすめ。スウェーデンのFikaという習慣を授業に取り入れているのもおもしろい。スウェーデン語のキーボードをインストールすると作文がやりやすくなる。		

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):	
Swedish for International Students 2		スウェーデン2	
科目設置学部・研究科			
履修期間	1ヶ月		
単位数	7.5		
本学での単位認定状況	未定単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
授業形態	オンライン(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	Barbro Allardt Ljunggren, Elisabeth Drion, Malin Lööw		
授業内容	スウェーデン語の少し発展したところを勉強する		
試験・課題など	毎週の散歩日記、作文の期末試験、文法説明のパワーポイントの提出がある。		
感想を自由記入	冬が近づき、日が短くなっていくスウェーデン。先生が日を浴びることの大切さとして、毎週の散歩日記が宿題になってくる。肌寒くなってきた森の中を散歩するのは、日本ではとても味わえないゆったりとした幸せな時間だったんだと思う。		

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 type="checkbox"/> 就職 <input type="checkbox"/> 進学 <input checked="" 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。 就職をするのであれば、ライフワークバランスの取れる企業が一番になると思います。
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。
2年次留学なので、就職についてはアドバイスできませんが、スウェーデンの授業形式だと認定単位が少なく、卒業単位がギリギリになる可能性があるため、早めにたくさん単位を取っておいたほうが良いと思います。
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)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 の対策
	4月～7月	対策並びに、志望書の準備
	8月～9月	選考
	10月～12月	
留学開始年	1月～3月	出願やビザ申請などの事務的作業
	4月～7月	英会話の練習
	8月～9月	留学開始
	10月～12月	12月末に期末試験
留学/帰国年	1月～3月	新年
	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、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。

1年生になってすぐ、留学行こうかなと思っていたときのスウェーデンのイメージは、北欧の国で、あの IKEA の国だ！というくらいのイメージしか有りませんでした。しかし、だんだん社会学を勉強していくと、スウェーデンを含む北欧の国は色々な面でもっとも進んでいて、自分たちもそれを何らかの形で生かさないと行けないな、と感じるようになりました。それが、自分がスウェーデンを選んだ大きな理由の1つになりました。

留学先での生活について書くと、本当にゆっくりとしていて、日本に戻ってきて渋谷や新宿に行くとその人の多さに圧倒されます。自分の滞在していた寮は大学から15分くらい歩いたところであって、ほとんど森の中にあるのですが、空気はきれいだし、朝には鳥が鳴いていて、時々鹿やうさぎが見れる自然な豊かな場所にありました。授業は早くて9時から、多くは10時や13時なので、朝もゆっくりできますし、9-11時で授業があった日の午後は部屋でゆっくりコーヒーや紅茶でも飲みながら次の文献を読んだり、単純にダラダラしたりと、課題に追い詰められていない限り、心身ともに平和な日常生活を送ることができました。

通貨についてですが、スウェーデンは SEK、スウェーデンクローナを使っていますが、滅多にそのコインや紙幣を使うことはないと思います、というのも、ほとんどのお店はカード払いが主流で、端末にクレジットカードをタッチするだけ決済ができます。Google Pay や Apple Pay に登録している場合はスマホをかざすだけで済むのでもはや財布が必要なく、とても便利です。逆に言えば、カードがないととても困ることになるので、可能ならタッチ決済ができるカードを持っていくといいと思います。アメックスと JCB はほとんど使えないので VISA か MASTERCARD の 2 択になります。

他に自分から伝えておきたいのはスマートフォンについてです。自分は Android のスマホを持っていきましたが、SIM カードの設定でつまづいてしまい、数日間インターネットがつかえませんでした。他の留学生にも数人同じ問題で困っている人がいて、彼らは携帯ショップで設定してもらったり、大学の窓口でどうにかしてもらったりしたそうですが、iPhone の生徒で設定に困っている人はいなかったのが、心配な人は Apple 1 択かもしれません。また、機種によっては、特定の国で電波をキャッチすることができないのでそこにも注意が必要です。自分の場合、イギリススペインの現地 SIM カードの電波が使えなかったのが、色々な国に行く予定の人は気をつけたほうが良いかもしれません。

最後に、言語についてなにか書くとすると、選考までは、全体的な能力を頑張って底上げたほうがよいと思います。特にリーディングにおける英文解釈の仕方や単純な単語力、リスニングの力やちょっとした文の書き方などです。スピーキングやライティングが心配、と思う方も多いと思いますが(実際自分もそうでしたが)、意外と周りが英語ばかり喋っていたり、毎日英語を読んでいるとだんだん慣れてきて、なんとなくそれっぽいことができるようになります。安心してください！