

留学費用			
留学費用項目	現地通貨 (SKR)	日本円	備考
授業料	0	0円	
宿舍費	55110	745140円	
食費	2218	300000円	
図書費	0	0円	
学用品費	0	0円	
携帯・インターネット費	1000	13520円	
現地交通費		円	(<input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	0	0円	
被服費	0	0円	無料で入手可能
医療費	0	0円	
保険費	0	0円	形態:明治大学で入った保険は別途負担した
渡航旅費	23666	320000円	往復
ビザ申請費	0	0円	
雑費		円	
その他		円	
その他		円	
合計	81994	1378660円	

渡航関連	
渡航経路	
往路 出発地:Narita 目的地:Arlanda 経由地:Bankok	
復路 出発地:Prague 目的地:Narita 経由地:Warsaw	
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:Thai airway 料金:160000 復路 航空会社:Polish 料金:130000 ∴合計:290000	
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:)	
<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:Lecab Plaza) 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:

学校が手配

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)

福祉が整っているので、多くのことが無料で手に入ります。スポーツ器具、服、食事、筆記用具などなど

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:)

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:大学に留学オフィスがあります)

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?

日本よりは治安悪いですが、基本的に心配する必要はないです。近所の kronaparken エリアは気を付けて損はないかもしれません。

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。)

寮のwifiは最高級、インターネットは良好、月100krで隣のコンビニで購買可能
交通機関、学校、カフェはWi-Fiに接続することができる

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。)

現地の銀行口座は不可
日本の口座をクレカと紐づけて利用、尚、キャッシュは1円もありません、電子決済のみです。アップルウォレットに日本いる間にクレカを入れておくといいと思います。

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。

みりん、七味、柚子胡椒、ヒトテック

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。
30ECT 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 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() <input checked="" type="checkbox"/> 履修の制限があった:30ECTS/semester		
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):
Business English I		ビジネス英語
科目設置学部・研究科	English	
履修期間	1 semester	
単位数	15	
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	in person(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 180 分が 2 回	
担当教授	Andreas Lind	
授業内容	発展ビジネス英語学習	
試験・課題など	マイ授業テストあり、プレゼンテーション	
感想を自由記入	ビジネスシーンで使うような、フォーマルな単語、文法などを包括的に勉強した。 さらに、自分たちの興味に合わせて経済も学んだ。プレゼンテーションもそれに合わせてグループで行った。内容がわかっているにもかかわらず発表を行うのはとても難しかった。現地で最初に行った授業であり、自分の語学力が十分でなかったため、ついていくことに苦労した。	

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):	
Intercultural Business Communication		異文化間ビジネスコミュニケーション	
科目設置学部・研究科	Intercultural Studies		
履修期間	0.5 semester		
単位数	15		
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	in person(チュートリアル、講義形式等)		
授業時間数	1週間に180分が4回		
担当教授	Annika Malmsten		
授業内容	異文化間のリーダーシップや交渉術、政治、宗教などすべて		
試験・課題など	レポート提出、グループ課題		
感想を自由記入	異文化間コミュニケーションという授業も受講できたが、こちらを選択。異文化間の違いやコミュニケーション方法の違いを学ぶだけでなく、ビジネス的な視点から学んだ。具体的には、全国各地の商的慣習、メールやレポートを作る場合の文面でのビジネス的な違いなどを学習。これらは他国で立ち回る方法であった。一方で、多国籍なチームでの立ち回りも学習した。様々な個性、価値観をもった人がいるチームで、どのようにリーダーシップを発揮しプロジェクトを動かすことができるのか学習で来た。		

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):	
Aspects of Sweden		スウェーデンについて	
科目設置学部・研究科	Political Science		
履修期間	0,5 semester		
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	in person(チュートリアル、講義形式等)		
授業時間数	1週間に180分が2回		
担当教授	Malin Stegmann Mccallion		
授業内容	政治、宗教、文化		
試験・課題など	レポート課題、課外活動		
感想を自由記入	スウェーデンの宗教、政治、文化について包括的に学習		

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 and Comparative Politics		スウェーデンの比較政治学	
科目設置学部・研究科	Political Science		
履修期間	0.5 semester		
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	in person(チュートリアル、講義形式等)		
授業時間数	1週間に180分が2回		
担当教授	Malin Stegmann McCallion		
授業内容	政治学、スウェーデンだけでなくヨーロッパやアジアなど全世界的に比較学習		
試験・課題など	レポート課題		
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):	
Macroeconomics		マクロ経済	
科目設置学部・研究科	Economics		
履修期間	0.5 semester		
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	in person(チュートリアル、講義形式等)		
授業時間数	1週間に180分が4回		
担当教授	Jesper Huric Larsen		
授業内容	ヨーロッパやアメリカ、アジアなどの経済システム、金融		
試験・課題など	筆記試験		
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):
Environmental and Natural Resource Economics	環境経済学
科目設置学部・研究科	Economics
履修期間	0.5 semester
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	in person(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1 週間に 180 分が 4 回
担当教授	Henrik Jaldell
授業内容	ミクロ経済、環境経済、theory が主に学習対象
試験・課題など	筆記試験
感想を自由記入	

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。
これからも継続、国際的な仕事をするつもりです。
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。
留学前にインターンシップに行くことは大事でしょう。留学中はあまり期待しないこと。 壁打ちが出来ないので、自己分析は難しいです。
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	
	4月～7月	
	8月～9月	
	10月～12月	
留学開始年	1月～3月	
	4月～7月	
	8月～9月	
	10月～12月	
留学/帰国年	1月～3月	
	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。

まず、留学をして後悔はないでしょう。
国際的な視野を得て、そのうえで日本を顧みること

スウェーデンを選択した理由

自分は英語圏の国に行ける成績がなく、そのうえで第二外国語として英語の話者の割合が多い国としてスウェーデンを選びました。

また、ゼミの関係で国際経済論と社会課題について学んでいたため、学業の延長線上としても動機となっています。

留学生生活

現地での生活は特に不自由なく過ごしていました。ほかの留学生からはホームシックになったという話をよく耳にしていました。幸か不幸か私は特に影響を受けず、他の国から来た留学生と交流することが出来ました。

資金面

物価はかなり高いです。自分の場合はインフレによる物価高騰も相まって、かなりしんどいのが正直なところでした。ただ、自炊して、どこでどう買えば安く過ごせるかを早めに学ぶことが出来れば、日本での生活と大差なく過ごすことが出来るでしょう。エンタメ料(クラブやお酒、レストラン、カフェなど)もうまくやれば安く抑えることは可能です。

立地面

カルスタトは田舎です。明治大学に所属している我々からすると、かなりの田舎に見えるのは間違いありません。確かにやれることは少なく、人口も多くはないため、そこが合わない人は窮屈を感じるかもしれません。一方で、自然が見事で素晴らしいです。スポーツもほとんど無料で器具を借りることが可能なので、アクティブに生活しようと思えば可能です。ストックホルムもオスロもヨーテボリも同じぐらいの距離に位置し、最適な場所であるようにも思えますが、実際にはどの都市にも遠いというデメリットが存在します。また公共交通機関も高額なため、遠出を考えるとあまりいい立地とは言えないでしょう。