

## 【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2024年1月26日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	国際日本学部国際日本学科
留学(渡航)した時の学年	2年生
帰国年月日	2024年1月19日
明治大学卒業予定年月	2026年3月
留学先大学について	
留学先国	スウェーデン
留学先大学	セーデルトーン大学(日本語名) Södertörn Högskola(現地言語名)
現地使用言語/ 授業使用言語	英語/英語
留学期間	2023年8月～2024年1月
留学先大学で在籍した学年	2年生
留学先の所属学部等	<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 日本語名: 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:
形態	<input checked="" type="checkbox"/> 国立 <input checked="" type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> その他:
学年暦 ※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	1学期: 8月下旬～1月上旬 2学期: 1月上旬～6月上旬 3学期: ~ 4学期: ~
学生数	13000人
創立年	1996年

## 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	交換型留学のため
宿舍費	26,910SEK	383,000円	
食費	27,850SEK	400,000円	
図書費	0	0円	授業で扱われた文献は図書館で借りるかオンラインで閲覧できました。
学用品費	0	0円	
携帯・インターネット費	830SEK	11,800円	ComvqというSIMカードに毎月ギガをチャージして使用
現地交通費	2,100SEK	30,000円	電車・バスの定期券代( <input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	24,370SEK	350,000円	旅費
被服費	2,090SEK	30,000円	
医療費	0	0円	
保険費	3,540SEK	50,395円	形態: 明治大学海外旅行保険
渡航旅費	20,025SEK	285,000円	往復
ビザ申請費	0	0円	
雑費	-	-円	
その他	-	-円	
その他	-	-円	
合計	107,715SEK	1,540,195円	



## 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: )

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?

日本大使館からのメールや世界情勢のニュースを確認していました。スウェーデンの治安はそこまで悪くなく犯罪にも巻き込まれませんが、ストックホルム中心部の観光客が多いエリアではスリに気を付けたり、怪しい人を避けたりするなど最低限の対策をしていました。

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。)

寮には部屋に1台Wi-Fi機器があり、接続も安定的で特に困ったことはありませんでした。大学のWi-FiやカフェなどのWi-Fiも常に使用していました。

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け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。)

現地では1年以内の滞在の場合銀行口座は開設できず、クレジットカードを使用していました。現金は約1万円をスウェーデンクローナ(SEK)に両替して持っていきましたが、半年間使用する場面はありませんでした。クレジットカードは3枚持っていきました。

6) 現地では調達できない日本から持っていきべき物があれば教えてください。

食品ラップや日本の調味料(コンソメ、鶏がらスープのもと、顆粒みそ、顆粒だし、ステックシュガー、しょうゆなど)は到着してすぐ自炊をするときに便利でした。(アジアマーケットでもほとんど手に入りますが割高です) また、掃除用品(折り畳み式のクイックルワイパー、ゴム手袋、洗浄タブレット)、トイレトーパー2ロール、ダニシートは寮到着時に使えて便利でした。

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。
37.5 単位	<input checked="" type="checkbox"/> 一単位 <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 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:	
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)
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	2023 年 9 月
単位数	7.5 単位
本学での単位認定状況	一単位認定(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 1~2 回
担当教授	Karin Jonsson
授業内容	1800 年代前半から 2000 年代の移民政策や中立政策、「スウェーデンらしさとは何か」について学びました。授業前に文献を読み与えられた質問に対する答えを用意しておき、授業はグループディスカッションが中心でした。校外学習として Nordic Museum へ行きました。
試験・課題等	最終レポート(試験なし)
感想を自由記入	歴史的な視点から現在のスウェーデン社会・文化が確立した要因について考えていくという授業でした。授業の予習のために多いときは 200 ページ近い文献を読む必要があり、文献で使用されている英単語も難しく苦労しました。また、グループディスカッションでは日本人の視点から意見を述べるのが度々求められ、自分の意見を論理的に伝えることが難しかったです。この授業を乗り越えたことで自信につながりました。

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)
Hospitality Management	ホスピタリティ・マネジメント
科目設置学部・研究科	—
履修期間	2023年10月
単位数	7.5単位
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、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120~180分が2回
担当教授	Gustaf Onn, Saeid Abbasian, Göran Andersson
授業内容	ホスピタリティ産業や経営学の基礎についての講義を受けました。セミナーでは5人グループでリサーチを進めていき、提出するレポートの内容をもとにグループプレゼンテーションを行いました。私のグループはひとつのLCCを取り上げSNSを使用したマネジメントについて発表しました。他にもスウェーデンの遊園地やホテルについてリサーチしているグループがありました。
試験・課題等	グループで研究・プレゼンテーション(試験なし)
感想を自由記入	講義の内容は基礎的でそれ以前に学んだことのある内容もあったので理解しやすかったです。グループワークは授業外の時間にも図書館で集まったり、常にメッセージをやり取りしたりしながら進めました。5人の熱量を一致させたり役割分担をしたりすることに苦労しましたが、グループプレゼンテーション後の達成感が大きかったです。

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)
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	2023年9月、10月
単位数	7.5単位
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	オンラインでの講義(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	スウェーデン語でのあいさつや自己紹介の仕方から基礎的な文法について学びました。Zoomでブレイクアウトルームに分かれて他の学生と練習したり、学んだ内容について数分間のプレゼンテーションを行ったりしました。
試験・課題等	Home exam
感想を自由記入	オンラインでの授業で進むスピードが速く、自主的にスウェーデン語を勉強していくことが大切でした。発音や文法など自主学習では学ぶことが難しい内容を他の学生と学ぶことができ、モチベーションを保つことができました。しかし、スウェーデン人は全員英語を話すことができ、留学生活でスウェーデン語を話さなければいけない場面はほとんどなかったため、スウェーデン語という言語自体に強く興味がある人にこの授業の受講をおすすめしたいです。

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, Culture and Society 1	メディア、文化と社会1
科目設置学部・研究科	—
履修期間	2023年11月
単位数	7.5単位
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、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	Miriana Cascone
授業内容	講義やクラス全体でのディベートなどを通して「メディア学とは何か」やメディア学の基礎的な理論について学びました。最終授業では3人のグループでリサーチ・プレゼンテーションを行いました。私のグループは顔認証技術の良い面・悪い面について統計を取りながら調べました。
試験・課題等	グループプレゼンテーション、最終レポート(試験なし)
感想を自由記入	授業で扱われたトピックは身近なものが多く興味深かったです。グループワークについては、2回目ということもありスムーズに進めることができました。私が受けた授業の中で1番ためになる学びが多かったのでおすすめです。

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: 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	2023年12月、1月
単位数	7.5単位
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	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1回
担当教授	Oscar Nygren
授業内容	9世紀～10世紀のヴァイキングの時代や、16世紀～17世紀、1900年代などスウェーデンの主要な歴史を学びました。授業前に文献を読み与えられた質問に答えて置き、授業はグループディスカッションが中心でした。
試験・課題等	レポート3つ
感想を自由記入	高校で世界史を学びましたが、スウェーデンに焦点を置きつつ周辺国の歴史も学ぶことで新たな発見があり興味深かったです。また、歴史を学ぶことを通じてスウェーデンに対するイメージを明確化でき、自分なりに意見を持つことができたので履修できてよかったですと思いました。

## 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)

就職   進学   未定   その他:

1) 進路決定の際に活用したウェブサイト、書籍、機関等

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) 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	大学入学
	8月～9月	TOEFL 対策・受験①、大学間留学へ出願
	10月～12月	TOEFL 受験②、留学計画書の作成、面接、留学決定
留学開始年	1月～3月	情報収集、セーデルトン大学からの入学許可
	4月～7月	履修登録、寮申込、居住許可証申請など手続き、航空券購入(5月)
	8月～9月	準備、出発
	10月～12月	授業、冬休み
留学/帰国年	1月～3月	最終授業、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等、自由に記入してください。

私がスウェーデンを留学先国に選んだ理由は、世界幸福度ランキングをきっかけとして北欧の人々の暮らしや価値観に興味を持ったことでした。大学の授業でもスウェーデンについて学ぶ機会があり、社会福祉や政治制度などについて知れば知るほど日本よりもさらに最先端にいる国という印象が強まってきました。セーデルトーン大学はスウェーデンの首都であるストックホルムにあり、スウェーデンの社会や文化についての授業が選択できたことから第1志望で出願しました。

留学を振り返って、スウェーデン・セーデルトーン大学に留学する機会を得られて本当に良かったと感じています。まず、スウェーデンの人々はとても親切で心温まる出来事がたくさんありました。スーパーなどでは最初スウェーデン語で話しかけられますが、分からないことを伝えるとすぐに英語に切り替えてくれます。

また、北欧のスローライフを経験することができました。予習やグループワークが多い分授業は週1~2回で、予想していた以上に自由時間が多かったです。その時間でスウェーデンのコーヒーブレイクの文化であるFIKA(フィーカ)に出かけたり、日本の生活では時間が足りなかった読書などに時間を割いたりしていました。さらに、自分について考える時間を確保することができました。

セーデルトーン大学は学生数もそこまで多くなく他大学と比べると少しこぢんまりとした大学ですが、ストックホルム中心部に近いことがひとつの良さだと思います。観光地に気軽に行けることで旅行気分がリフレッシュできたり、ストックホルム市庁舎で行われた留学生歓迎会に参加できたりしたことは、スウェーデンの中でもこの大学ならではの経験ではないかと考えます。加えて、留学生活で深く関わったのは現地の人々よりも他の国々から来ていた留学生でした。ドイツ、イタリア、フランス、スペイン、韓国、台湾など多国籍な環境で、たくさんの新たな発見がありました。

この留学を通して、積極的に外へ出て様々な物事に挑戦することが大切だということに気づきました。半年間という限られた時間の中で、いかに多くの経験をして1日1日を充実させることができるのか、常に考えていました。その一環として毎日日記をつけること(その日の出来事と感情を書く)と写真を少なくとも1枚は撮ることを習慣化しました。留学期間だけでなく、日本での生活においても続けていきたいと考えています。特に日記は自分が一定の期間でどのように変化したか知ることができるので留学前から書いておくことをおすすめします。

また、私が留学前に心配していたことは自分自身の英語力についてでした。実際にスウェーデンに行ってみると、日常生活で問題は特になかったですが、授業でディスカッションをするときに英語力の足りなさを実感しました。留学前に学問的な単語を覚えたり、英語で論理的に意見を述べる練習をしたりしておくの良いと思います。