

【大学間協定留学】 留学近況報告書

記入日	2023年 10月 29日
留学先大学	セーデルトーン大学 (日本語名) Södertörn University (現地言語名)
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) : (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 :
留学期間	2023年8月ー2024年1月
明治大学の所属学部等	国際日本学部 (学部/学科/研究科/専攻等)
学年 (出発時の本学での学年)	2年生

I. 出発前にどのように情報を集め、準備をしましたか。しておいて良かったこと、準備不足だったこと、ぜひ次の学生に準備としてアドバイスしたいことを記述してください。

基本的には明治大学ホームページの留学報告書や近況報告書から留学期間に必要な情報を知りました。また、セーデルトーン大学からメールで送られてきた資料を読んだり、以前同大学に留学されていた方から直接お話を聞いたりしました。準備の段階で不安な事柄が出てきたら、その都度大学などへ質問して、ひとつずつ解決していくと良いと思います。さらに、必要な申込(寮の申込、居住許可証の申込、履修登録など)は期限が先でも情報が届いた段階でその手順を確認し、どのくらいの期間を要するのか確認しておくことをおすすめします。銀行口座の預金残高証明書や海外送金(寮費の支払い)は1週間程度かかりました。

II-1. 留学のための渡航前手続き (留学ビザ) ※詳細に記入して下さい

ビザの種類 : Residence permit(居住許可証)	申請先 : The Swedish Migration Agency(移民局)
ビザ取得所要日数 : ー (申請してから何日/週間要したか)	ビザ取得費用 : 無料

1. ビザ取得のためにどのような書類の提出が求められましたか？また、どのように手配しましたか？

パスポートや預金残高証明書。残高証明書は申込から発行まで長くて2週間かかると言われました(実際は1週間ほどで受け取れました)。

2. 具体的な申し込み手順を教えてください。

オンラインでの申し込み。順番に質問に答え、必要に応じて書類をアップロード。オンライン申込完了後、10日ほどで東京のスウェーデン大使館からメールが届き、パスポート確認のため大使館へ。その後1~2週間ほどで居住許可証の書類を郵送で受け取り。スウェーデン到着後、ストックホルムの移民局へ書類を持っていき、10日ほどでカードが発行されました。

3. ビザ取得の際に、留学先国大使館で面接があった方は、どのような質問を受けましたか？

面接はありませんでした。

4. ビザ取得に関して困った点・注意点

スウェーデン到着時の入国審査で居住許可カードを求められるため、入国後取得予定であることを説明する必要がありました。

II-2. 留学のための渡航前手続き (その他の事前準備について)

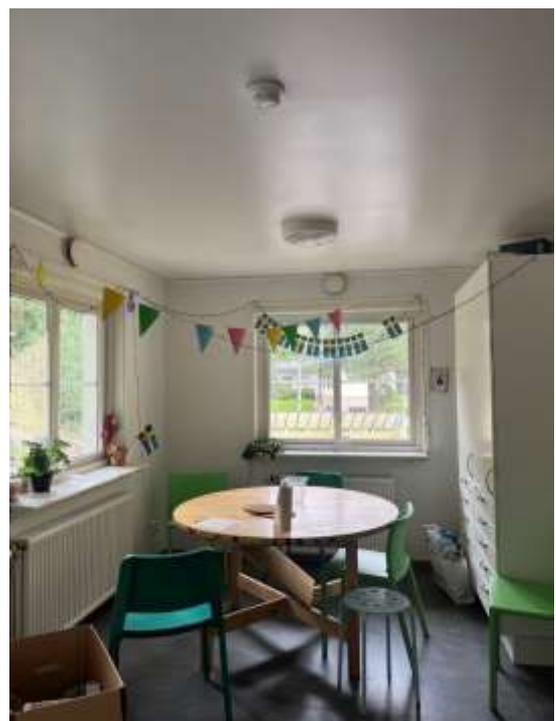
その他済ませておくべき準備があればお書き下さい (現地での現金調達準備、携帯電話購入、荷物運送など)

クレジットカードを3枚持っていきました。限度額やカード番号などを確認しておくが良いと思います。また、日本でThreeのSIMカードをあらかじめ購入して持っていき、到着後30日間はそのSIMカードを使用していました。現在はComviqというSIMカードを使用しています。Comviqは空港や駅のコンビニで購入・チャージできます。

Ⅲ. 現地到着後のながれ

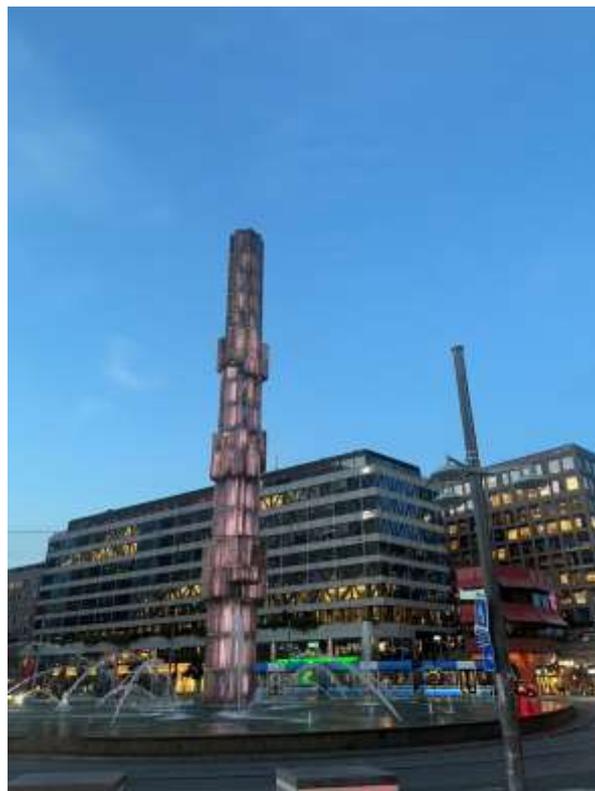
1. 到着時の様子

利用航空会社	Emirates			
航空券手配方法	Emirates のホームページ ※利用した旅行社・旅行サイト、格安航空券情報等があれば記入			
大学最寄空港名	アーランダ空港(ARN)	現地到着時刻	13:45	
キャンパスへの移動手段	<input type="checkbox"/> 大学手配の 出迎え	<input type="checkbox"/> 知人の 出迎え	<input checked="" type="checkbox"/> 公共交通機関 (<input type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> 電車)	<input type="checkbox"/> タクシー <input type="checkbox"/> その他 ()
移動の所要時間	空港からストックホルム中央駅までアーランダエクスプレスで約 20 分、中央駅から Flemingsberg 駅(大学の最寄り駅)まで通勤電車で 20 分、駅から大学までは徒歩 3 分ほどです。			
空港からキャンパスへの移動の際の注意点、タクシー・公共交通機関で移動する際の行き方、料金等いくつか移動手段がありますが、アーランダ・エクスプレス+通勤電車での移動が最短だと思います。				
大学到着日	8月22日午前9時頃			
2. 住居について				
到着後すぐに住居入居できましたか?	<input checked="" type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	いいえを選んだ方： 月 日から入居可能だった。		
住居のタイプ	<input checked="" type="checkbox"/> 寮	<input type="checkbox"/> アパート	<input type="checkbox"/> その他 ()	
部屋の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 一人部屋	<input type="checkbox"/> 二人部屋	<input type="checkbox"/> その他 ()	
ルームメイト	<input type="checkbox"/> 日本人学生	<input type="checkbox"/> 他国からの留学生	<input type="checkbox"/> その他 ()	
住居を探した方法	<input checked="" type="checkbox"/> 大学の斡旋	<input type="checkbox"/> 自分で探した	<input type="checkbox"/> その他 ()	
住居の申込み手順	大学から寮に関するメールが届きます。申込開始日にオンラインでの手続きを済ませました。寮が決定した後は同意書と請求書が届きます。請求書に関しては 2 回に分かれて届いたので銀行から海外送金をしました。			
住居は渡航前に、また渡航後すぐに見つかりましたか?トラブルはありましたか?				
第2希望まで出しましたが第1希望の寮に入寮することができ、特にトラブルもありませんでした。				



3. 留学先でのオリエンテーションについて	
オリエンテーションの有無	<input checked="" type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> なかった
日程	8月23日～8月26日
参加必須ですか？	<input checked="" type="checkbox"/> 必須 <input type="checkbox"/> 任意参加
参加費用は？	<input checked="" type="checkbox"/> 無料 <input type="checkbox"/> 有料（金額： ）
内容の様子は？	図書館ツアー、異文化理解についてのワークショップ、ストックホルム市内のバスツアー、Fika など
留学生用特別ガイド	<input checked="" type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> なかった
授業開始日	8月28日から
IV. その他、渡航してから必要な手続きについて	
1. 現地で滞在許可等の申請の必要はありますか？いつ、どこで、方法は？日数、料金は？トラブルは？	
到着後2日目に事前に受け取った居住許可書類を持って移民局へ行きました。その日に写真と指紋をとられ、約10日後に出来上がったカードを受け取るために再び移民局へ行きました。料金は発生せず、トラブルも起こりませんでした。	
2. その他現地でした手続きは？（健康診断、予防接種等）いつ、どこで、方法、日数、料金は？トラブルは？	
特になし	
3. 現地で銀行口座を開きましたか？手続方法、必要書類、日数、料金は？トラブルは？	
1年未満の滞在の場合、銀行口座を開設することはできません。	
4. 現地で携帯電話を購入しましたか？手続方法、必要書類、日数、料金は？トラブルは？	
購入していません。	
V. 履修科目と授業について	
1. 履修登録はいつどのような形で行いましたか？	
<input checked="" type="checkbox"/> 出発前に（5月1日頃） <input type="checkbox"/> オンラインで登録 <input checked="" type="checkbox"/> 志願書類に記入して登録 <input type="checkbox"/> できなかった <input type="checkbox"/> その他（ ）	
<input type="checkbox"/> 到着後に（ ）月（ ）日頃 <input type="checkbox"/> オンラインで登録 <input type="checkbox"/> 国際オフィス等の仲介 <input type="checkbox"/> できなかった <input type="checkbox"/> その他（ ）	
登録時に留学生として優先されることはありましたか？	
<input type="checkbox"/> あった <input checked="" type="checkbox"/> なかった	
優先が「あった」方はどのように優先されましたか？	
優先が「なかった」方はどのように登録しましたか？	
大学から留学生が受講可能なコースリストと申込用紙がメールで届きました。現地の担当者の方とオンラインで履修に関する相談をすることができ、それを元に登録しました。	
2. 出発前に授業を登録した方は、現地で変更・追加できましたか？また希望通りの授業が取れましたか？	
1 授業を除いて第1希望の授業を履修することができました。授業が始まる3週間前まで変更可能で、メールで留学生担当のオフィスに相談し実際に変更することができました。スウェーデン語の授業を追加することも可能だと思います。	

Ⅵ. 一週間のスケジュール 授業時間、課外活動、勉強時間等、毎日の生活について記入してください。							
	月	火	水	木	金	土	日
7:00	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
8:00	予習						
9:00	登校			予習			掃除・片付け
10:00	授業	City へ			図書館へ	City へ	
11:00				登校			
12:00				授業		ランチ	
13:00	昼食	昼食	昼食		昼食		昼食
14:00	課題		Fika				
15:00				課題			自主勉強など
16:00	スーパー		スーパー			スーパー	
17:00							
18:00	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食
19:00		散歩			散歩		散歩
20:00							
21:00	課題		課題	課題			課題
22:00							
23:00	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝
24:00							



VII. 現在までの感想

留学先大学、プログラムについて、授業、宿舎、生活全般についてなど、自由に書いてください。

授業は週に2日ほどですが、その分読まなければいけない文献の量が多く、グループワークでは授業がない日に自主的に集まって課題を進めていく必要があります。日本の大学と授業形態が大きく異なるため慣れないことが多いですが、すべてが新しい経験となっています。スウェーデンはとても生活しやすいです。スウェーデンの人とも基本的に英語で会話でき、スーパーでだいたいの野菜や果物などの食材が手に入ります。交通の便もよく、時々人手不足により電車がキャンセルになる事もありますが、バスやメトロで移動可能です。特にセーデルトーン大学はストックホルム中心部から電車で20分ほどなので、観光地やカフェなどへ気軽に行くことができます。私が住んでいる寮は森に囲まれていて、自然が豊かです。スウェーデンならではのスローライフを体験することができていると思います。ヨーロッパ各地からの留学生と関わり、様々な価値観に触れています。

留学先大学を目指す学生に向けてのアドバイスをお願いします。

TOEFL(IELTS)スコア・留学計画書の提出、面接、留学決定後の様々な申し込みを乗り越えることは簡単なことではないと思います。留学に応募する段階から目的や目標を明確にしておくことがとても大切でした。また、英語力やコミュニケーション能力に不安がある場合は、留学前までに英語での会話に慣れておいた方が、他の留学生と楽しく交流できます。不安になりすぎる必要はありませんが、たくさん情報収集をして留学をより有意義にできるよう努めることが大切だと思います。留学には様々な選択肢がありますが、スウェーデン、特にセーデルトーン大学では、ストックホルム中心部に近いことから新しい経験をする機会を沢山得られつつ、自然に囲まれた生活が叶うのでとてもおすすめです。

