

【大学間協定留学】 留学近況報告書

記入日	2023年 11月 5日
留学先大学	セーデルトーン大学（日本語名） Sodertorns Hogskola（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－2024年1月
明治大学の所属学部等	商（学部/学科/研究科/専攻等）
学年（出発時の本学での学年）	4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。

出発前に大学からセーデルトーン大学に留学をしていた方の連絡先を教えてもらえるので、連絡を取って現地の情報を集めていました。スウェーデン留学に関する情報は欧米留学と比較して少ないので、SNSなどを駆使して積極的に情報収集を行う必要があると思います。また、私はスウェーデン大使館主催の留学生向けのイベントに参加するなどして留学に向けて準備をしていました。

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：Resident permit	申請先：The Swedish migration agency
ビザ取得所要日数：約 30 日 （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、保険証明書（私はセーデルトーン大学のものを使用しました）、入学許可証、残高証明書	
2. 具体的な申し込み手順を教えてください。	
移民局のホームページに「留学のための居住許可申請」というページがあるので、そこから手順に従って必要事項を入力し、書類をアップロードをして申請しました。	
3. ビザ取得の際に、留学先国大使館で面接のあった方は、どのような質問を受けましたか？	
なかったです。	
4. ビザ取得に関して困った点・注意点	
特にありません。	

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）

スウェーデンはカード社会なので現金を使う機会は殆どありませんが、念のため現金を持参することをお勧めします。携帯電話は日本で sim ロック解除したものにスウェーデンの sim を入れて使っています。

Ⅲ. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	日本航空・FinAir			
航空券手配方法	個人 ※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	アーランダ国際空港	現地到着時刻	7 時頃	
キャンパスへの移動手段	<input type="checkbox"/> 大学手配の出迎え	<input checked="" type="checkbox"/> 知人の出迎え	<input type="checkbox"/> 公共交通機関 (<input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> 電車)	<input type="checkbox"/> タクシー <input type="checkbox"/> その他 ()
移動の所要時間	約 1 時間			
<p>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</p> <p>①アーランダエクスプレスという特急電車に乗り、ストックホルム中央駅で乗り換え、commuter rail に乗って最寄り駅の Flemingsberg に行く。</p> <p>②pendaltag に乗り、最寄り駅の Flemingsberg 駅に行く。</p> <p>移動手段としては上記の二つがありますが、到着後は荷物が多く大変だと思うので、早く着くことができる①をお勧めします。</p>				
大学到着日	8 月 21 日 10 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 checked="" 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	大学から住居に関するメールがくるので、それに従って希望する住居タイプを選択します。その後、住居決定と Inoive がくるので、海外送金をして申し込み完了です。	

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？

特にありませんでした。

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 25 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？	学校生活全般における説明を受けた後に、アクティビティを通じて他の交換留学生と交流をしました。
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？**

現地に到着したら移民局に行き、居住許可カード発行のために指紋と顔写真を撮影する必要があります。その際、パスポートと大使館から届いた居住許可に関する書類が必要です。

移民局に行くためには事前に予約が必要ですが混んでいて予約が取りづらいので、日本にいる時から予約することをお勧めします。

また、居住カードの受け取りは郵送か窓口の二つから選べますが、郵送で届かなかったというケースがあるので、移民局の窓口で直接受け取りに行くのがいいと思います。

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？

してません。

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？

してません。

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？

日本で購入したものを SIM ロック解除をして使っています。

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？**

出発前に（4月1日頃）

オンラインで登録 志願書類に記入して登録 できなかった その他（ ）

到着後に（ ）月 ）日頃）

オンラインで登録 国際オフィス等の仲介 できなかった 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？

あった 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？**

大学側から履修することができる科目のリストが送られてくるので、その中から自分が履修したい科目を選択して登録します。

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？

授業の変更は、人数に空きさえあれば簡単にすることができます。

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							
8:00		起床・朝食	起床・朝食		起床・朝食		起床・朝食
9:00	起床・朝食	授業	自習	起床・朝食	自習	起床・朝食	自習
10:00	自習	〃	〃	掃除・洗濯	〃	自習	〃
11:00	〃	〃	〃	自習	〃	〃	お出かけ
12:00	〃	昼食	〃	〃	昼食	お出かけ	〃
13:00	昼食	お出かけ	授業	昼食	お出かけ	〃	〃
14:00	自由時間	〃	〃	お出かけ	〃	〃	〃
15:00	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃
16:00	散歩	〃	〃	〃	〃	〃	〃
17:00	〃	〃	自由時間	〃	自習	〃	自習
18:00	買い物	〃	〃	自由時間	〃	〃	〃
19:00	〃	夕飯	夕飯	〃	〃	夕飯	〃
20:00	夕飯	友人と団欒	友人と団欒	夕飯	夕食	友人と団欒	夕食
21:00	友人と団欒	〃	〃	友人と団欒	友人と団欒	〃	友人と団欒
22:00	〃	自習	自習	〃	〃	自由時間	自由時間
23:00	自由時間	〃	就寝	自習	自由時間	〃	〃
24:00	就寝	就寝		就寝	就寝	就寝	就寝



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。**

スウェーデンの大学は月に一科目制度なので、時間に余裕をもって学びたいことを深く学ぶことができます。また、留学生はヨーロッパから来ている人が多く、日本にいた時には知ることができなかったことを学ぶことができ、充実した毎日を過ごしています。しかし、自由時間がかなり多いので、勉強以外にも自分が留学でやりたいことをイメージしてから渡航するのがいいかもしれません。寮は 2 つのタイプがあり、私は Bjornkulla に住んでいますが、基本的には快適に過ごしています。集団生活なので大変な側面も勿論ありますが、同じフロアの子たちと交流を深めながら生活しています。

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。

留学前の英語学習を欠かさず行うことを強くお勧めします。スウェーデンは英語が第一言語ではありませんが、みんなネイティブのように話すことができ、スウェーデン語を話せない私たちにとって英語は大事なコミュニケーションツールとなります。また、ヨーロッパからの留学生は流暢に英語を話すので、日本にいるうちから 4 技能の勉強をするのがいいと思います。語学の勉強や留学計画書を書くなどやらなければならないことが多くて大変だと思いますが、諦めずに是非頑張ってください！

