

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2024年6月22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	3年生
帰国年月日	2024年6月16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) Södertörns 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6月
留学先大学で在籍した学年	3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 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	13,328 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	交換留学のため
宿舍費	52,000	800,000円	
食費	20,000	300,000円	
図書費	0	0円	図書館で借りるかオンラインで閲覧
学用品費	0	0円	
携帯・インターネット費	1,300	20,000円	毎月必要分をチャージして利用
現地交通費	5,600	85,000円	公共交通機関の定期券代 (<input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	20,000	300,000円	
被服費	2,600	40,000円	冬対策グッズ
医療費	0	0円	
保険費	6,600	100,000円	形態: 明治大学海外旅行保険 現地大学の保険は無料で加入
渡航旅費	19,000	290,000円	往復
ビザ申請費	0	0円	
雑費		円	
その他		円	
その他		円	
合計	127,100	1,935,000円	

渡航関連

渡航経路
往路 出発地:羽田空港 目的地:ストックホルム・アーランダ空港 経由地:ドバイ国際空港 復路 出発地:ストックホルム・アーランダ空港 目的地:羽田空港 経由地:ヘルシンキ・ヴァンター国際空港
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:エミレーツ航空 料金:160,000 円 復路 航空会社:フィンエアー 料金:130,000 円 ∴合計:290,000 円
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:各航空会社の公式サイト) <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、大学の宿舍等)
<input checked="" type="checkbox"/> 学生寮(寮の名前:Björnkulla) <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ
2) 部屋の形態
<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数)
3) 共有部分
<input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン(<input checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)
4) 住居を探した方法:
大学からの案内
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)
自然に囲まれたとても良い場所にある。大学・最寄りの駅・最寄りのスーパーまでは徒歩で 20 分ほどだが、バスもあるため便利。

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?

現地のニュースサイトや日本大使館からのメールを確認するなどして、情報を収集した。現地では特に犯罪に巻き込まれることはなかった。

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。)

現地でSIMカード(CONVIQ)を購入し使用していたが、特に問題はなく、使いやすかった。寮のインターネット接続は数回不安定になった期間もあったが、大きなトラブルはなかった。

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。)

日本のクレジットカードを使用していた。現金(SEK)も持って行ったが、ほぼ使うことはなかった。スウェーデンクローナだけではなく、ユーロも少し持参していくと旅行の時などに便利。

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。

ほとんどの物(日本食品・衣服・日用品など)は、日本と比較すると高価だがスウェーデンでも手に入れることが可能。薬・スキンケア用品などは使い慣れているものを持参すると安心。

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。
67.5 (単位)	<input type="checkbox"/> 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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 履修の制限があった: 授業によっては、Entry Requirement が課されているものもあった。	
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	School of Historical and Contemporary Studies
履修期間	8 月下旬～9 月下旬
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	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	20世紀のスウェーデンの歴史をもとに、スウェーデン社会と文化の変遷について学んだ。セミナー前に課題図書を読み、用意された質問に対してセミナー内でディスカッションをするという授業形式。
試験・課題等	各セミナーごとに課題図書の熟読 / 最終レポート作成(試験なし)
感想を自由記入	現代のスウェーデン社会を学ぶというよりも、スウェーデン社会の歴史を学ぶといった授業内容。そのため、ヨーロッパの歴史が背景知識として必須だった。また、担当教授からの講義はなく、120 分間ディスカッションを行う形式だったため、主に課題図書と学生同士のディスカッションから学ぶ授業だった。

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)
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	School of Culture and Education
履修期間	9月上旬～10月下旬
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	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1～2回
担当教授	Malin Lööv
授業内容	スウェーデン語での挨拶や基礎的な文法・単語を学んだ。
試験・課題等	各講義ごとにテキストを進める / 最終オンライン試験
感想を自由記入	オンラインでの授業で、個人的には授業の進むスピードも速く感じた。また、初めてスウェーデン語を学ぶ学生も元々専門的にスウェーデン語を学んでいた学生も同じ授業を受講していたため、学習レベルが異なり、少し授業についていくのに難しさを感じたこともあった。しかし、スウェーデン語の歴史なども学ぶことができたため、スウェーデン語がどのような言語なのかを知るためには良い授業だと思う。

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	School of Natural Sciences, Technology and Environmental Studies
履修期間	9月下旬～10月下旬
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	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120～240分が1～2回
担当教授	Gustaf Onn
授業内容	ホスピタリティ産業の基礎とスウェーデンのホスピタリティ産業の取り組みについて学んだ。セミナーでは、5人グループで一か月間ともに、リサーチからレポート作成、プレゼンの準備まで行った。
試験・課題等	グループでの最終レポート作成と最終プレゼンテーション(試験なし)
感想を自由記入	講義内容は基礎的で、初めてホスピタリティ産業について学ぶ学生にとっても理解しやすい授業だと思う。セミナーはあくまで教授からアドバイスをもらう時間であり、リサーチやレポート作成は授業時間外で全て行う必要があるため、グループで常に話し合いながら取り組むことが個人的には大変だった。だが、この授業のおかげでグループワークを円滑に進める方法を学ぶことができた。

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)
Events, Evolution and Impacts in Changing Society	
科目設置学部・研究科	School of Natural Sciences, Technology and Environmental Studies
履修期間	10月下旬～11月下旬
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	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120～240分が1～2回
担当教授	Christian Widholm
授業内容	スポーツイベントや文化的イベントがどのように地域社会に影響を与えるかを学んだ。セミナーでは、Hospitality Managementと同様に3人グループで一か月間ともにリサーチ・レポート作成・プレゼンの準備に取り組んだ。
試験・課題等	グループでの最終レポート作成と最終プレゼンテーション(試験なし)
感想を自由記入	スウェーデンのスポーツイベントや文化的イベントについて知ることができたのは良かったが、講義内容が抽象的だと感じた。グループワークに関しては、2回目だったのもあり、前回と比較するとスムーズに進めることができた。

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)
Tourism Management	ツーリズムマネジメント
科目設置学部・研究科	School of Natural Sciences, Technology and Environmental Studies
履修期間	11月下旬～1月上旬
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	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120～240分が2～3回
担当教授	Dennis Zalamans
授業内容	観光業の基礎とスウェーデンやその他ヨーロッパ諸国の観光産業の取り組みや課題について学んだ。校外学習では、“Visit Stockholm(観光案内情報サイト)”のオフィスやGamla Stan・Nordic Musiumを含むスウェーデンの有名観光地を巡った。セミナーでは、Hospitality Management同様、4人グループでリサーチ・レポート作成・プレゼンを行った。
試験・課題等	個人レポート作成とプレゼンテーション / グループでの最終レポート作成と最終プレゼンテーション(試験なし)
感想を自由記入	講義内容は基礎的で、初めて観光業について学ぶ学生にとっても理解しやすい授業だと思う。個人的に、校外学習でストックホルムの街を歩きながら、観光業の視点から見た街の課題点や今行われている取り組みを学ぶことができたのは、とても魅力的だった。グループワークでは、レポートのテーマが「北欧の観光地を一つ選び、マネジメントの視点から課題と改善方法を考える」と具体的であったため、取り組みやすかった。

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)
Introduction to Business English	ビジネス英語概論
科目設置学部・研究科	School of Culture and Education
履修期間	1月中旬～2月中旬
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	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	Miriam Quiryns
授業内容	ビジネスで使用する英語と異なるビジネス文化を持つ人と円滑に仕事を進める方法について学んだ。毎回セミナーごとに異なるメンバーとディスカッションやプレゼン、その他さまざまなアクティビティを行う実践的な授業。
試験・課題等	各セミナーごとの課題(個人・グループ) / 最終レポート作成(試験なし)
感想を自由記入	授業内容や形式は、日本の大学の英語の授業と似ている部分がある。そのため、個人的に少し物足りなさを感じたが、学びも多かった。特に、学生がビジネスマンになりきって学んだフレーズなどを使用してみるといったセミナーなどもあり、授業も終始賑やかで楽しく学ぶことができた。

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)
Family as a Gendering Institution	ジェンダー組織としての家族
科目設置学部・研究科	School of Culture and Education
履修期間	2月中旬～3月中旬
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	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	Yulia Gradszkova
授業内容	「家族」という組織をジェンダーの視点から学ぶ授業。「家族」がもたらすジェンダー問題/多様化するジェンダーと新しい「家族」の在り方について学んだ。セミナーは、課題図書に基づいて、クラス全体でディスカッションをし、理解を深める時間であった。
試験・課題等	各セミナーごとの課題読書を熟読 / 最終レポート作成(試験なし)
感想を自由記入	私が履修した授業の中で、一番学びがあった授業であった。スウェーデンのジェンダー平等への取り組みやスウェーデンならではの家族形態や国の制度についても学ぶことができ、興味深かった。本来、この授業はジェンダー学のプログラムの一環であるため、ジェンダー学を専門的に学んでいる正規学生とともに受講できたことは自分にとってよい刺激となった。

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)
A Sustainable Europe	サステナブルヨーロッパ
科目設置学部・研究科	School of Historical and Contemporary Studies
履修期間	3月中旬～4月下旬
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	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2～3回
担当教授	Henrik Ohlsson
授業内容	環境問題に焦点を当て、スウェーデンとEUの持続可能な社会に向けた取り組みについて学んだ。特に、地元住民・エネルギー会社・自然保護団体・政府の4セクターから地球温暖化について考えた。セミナーでは、ディスカッション・ディベート・プレゼンなどを行った。
試験・課題等	各セミナーごとの課題 / 最終レポート作成(試験なし)
感想を自由記入	持続可能な社会に向けた取り組みが盛んなスウェーデンで学ぶことができたのは、自分にとって良い経験になった。正規学生とフランスからの留学生がクラスメイトにいたため、スウェーデンやフランスでどのような対策が実施されているのか直接聞くことができ、とても充実した授業であった。ただ、「環境問題」にのみフォーカスした内容だったため、個人的に学びたいと思っていた内容とは少し違ったことが残念だった。

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)
Religion in Sweden	スウェーデンの宗教
科目設置学部・研究科	School of Historical and Contemporary Studies
履修期間	4月下旬～5月下旬
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	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120～240分が2回
担当教授	Anne Kubai
授業内容	スウェーデンの宗教の歴史・スウェーデン人の宗教に対する考え方・外国人の移住による現代スウェーデンの宗教の多様化について学んだ。授業の7割が校外学習で、宗教団体支援組織のオフィス・教会・寺院などを訪れた。最後のセミナーでは、今までの校外学習で学んだことをまとめたプレゼンテーションを行った。
試験・課題等	グループプレゼンテーションと最終レポート作成
感想を自由記入	校外学習で訪れた先の人から直接話を聞いたり、質問をすることができたため、より詳しい内容を学ぶことができた。また、この授業は留学生も履修できるが、本来は中等教育の教員を目指す学生に向けたプログラムのうちの1つ。そのため、正規学生も私に詳しくスウェーデンの宗教について教えられたり、私も日本の宗教に関して教えてあげたりととても活発な意見交換ができ、記憶に残る授業となった。

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	語学試験の勉強
	8月～9月	
	10月～12月	出願・選考
留学開始年	1月～3月	
	4月～7月	ビザ申請・航空券購入・大学入学手続き
	8月～9月	渡航
	10月～12月	
留学/帰国年	1月～3月	
	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等、自由に記入してください。

私がセーデルトーン大学を留学先に選んだ理由は、ストックホルムの近くにキャンパスが位置していたこと、学びたい内容の授業があったこと、また私の友人が同じくセーデルトーン大学に留学しており充実したキャンパスライフを送っているということを聞いたからです。

セーデルトーン大学は、首都のストックホルムに近いながらも、スウェーデンの美しい自然を楽しむことができます。20分電車で移動すればストックホルムの市街地に、また大きな湖のある自然保護区に行くことも可能です。授業に関しては、少人数のクラスが多く、校外学習などよりアクティブな授業があるのも魅力の1つだと思います。また、ヨーロッパ・北米・南米・アジアとさまざまな国からの留学生がいます。多くの学生と話すことができるため、自分の視野を広げる・英語力を高めるなどの自己成長につながるよい環境がセーデルトーン大学にはあると思います。

スウェーデン・ストックホルムは、私にとってとても居心地の良い場所で、また必ずもう一度訪れたい街となりました。セーデルトーン大学を選んでよかったと思います。北欧留学・スウェーデン留学を考えている方は、是非セーデルトーン大学について調べてみてください！