

【大学間協定留学】 留学近況報告書

記入日	2023年 11月 6日
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)
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6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)	3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。

出発前は、過去の先輩の留学報告書とセーデルトーン大学に留学中の学生から聞いたことを参考に準備を行いました。

居住許可カードはスウェーデンで受け取るため、入国審査の際に居住許可カードの代わりに入学許可証や大使館から届いた資料のコピーを提示できるよう準備をしていきました。

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

申請先 : Migrationsverket

ビザ取得所要日数 : 約 20 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・大学入学許可証・保険証明書(セーデルトーン大学)・銀行残高証明書

2. 具体的な申し込み手順を教えてください。

スウェーデン移民局ホームページから申請を行い、その後在日スウェーデン大使館にてパスポート審査がありました。渡航後、移民局にて顔写真撮影・指紋登録・パスポートチェックを行い、二週間程でカードを受け取りました。

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？

4. ビザ取得に関して困った点・注意点

スウェーデン到着後、可能な限り早めに移民局の予約をホームページから行うことをおすすめします。

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)

クレジットカード決済のみで生活できます。

SIM カードも空港で購入可。SIM カードの利用審査が厳しくなったという話も聞いたので、念のため日本で一か月分の海外用 SIM カードを購入しておきました。

Ⅲ. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	エミレーツ航空			
航空券手配方法	エミレーツ航空ホームページ 情報等があれば記入		※利用した旅行社・旅行サイト、格安航空券	
大学最寄空港名	アーランダ空港	現地到着時刻	13時過ぎ	
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 → Stockholm Central 約 20 分 (Arlanda Express) Stockholm City → Flemingsberg 約 20 分 (Commuter train)			
<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>Arlanda Express に関しては、券売機もしくはホームページからチケットを購入できます。</p> <p>Commuter train に関しては、現在券売機が使用できなくなっているため、SL(鉄道会社)のアプリを事前にダウンロードし、アプリ上でチケットを購入することをおすすめします。</p>				
大学到着日	8月22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 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を受け取り、希望の寮を申請しました。 インボイスを受け取り次第、海外送金にて支払いを行いました。	
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？		
特にトラブルはなかった。 到着日は、Flemingsberg 駅もしくは大学最寄りのストップからバスを利用することをおすすめします。		

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23～26日
参加必須ですか？	<input type="checkbox"/> 必須 <input checked="" 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？	スウェーデンとセーデルトーン大学についての説明・ストックホルムシティツアー・ワークショップなど
留学生用特別ガイドス	<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？**

ビザ申請のところに記載した通り、ストックホルム市内の移民局にて最終手続きを行い、居住許可カードを作成しました。念のため、居住許可カードは郵送ではなく、受け取りにしました。その際は、移民局の予約は必要ありませんでした。

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？

特にありません。

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？

していません。

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？

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？**

出発前に（4月30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？

英語で開講される授業・留学生向けの授業を選ぶ形でした。中には、留学生の枠が数席のみの授業もあり、それらの授業は希望が通らない可能性もあります。

優先が「なかった」方はどのように登録しましたか？**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？**

授業が始まる3週間前であれば、履修修正することも可能だと聞きました。

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	起床	起床	起床	起床	起床	起床
9:00						フリー	フリー
10:00			課題	課題			
11:00	授業準備		↓	↓	授業準備		
12:00	授業		↓	↓	授業		
13:00	↓	授業準備	↓	↓	↓		
14:00	授業	授業	↓	↓	授業		
15:00	課題	↓	↓	↓	課題		
16:00		授業	課題	課題			
17:00		課題					
18:00							
19:00	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食
20:00							
21:00							
22:00	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝
23:00							
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。**

授業に関しては、コースによって少しずつ異なりますが、グループワークやディスカッションが多いです。講義スケジュールも各コースによって様々なので、月によって生活リズムが少しずつ変化しますが、自由時間も多いです。自由時間には、森を散歩したり、友人とフィーカをしたり、日帰り旅をしたり、ストックホルムの中心地にも近いので様々なことができます。Börnkulla の寮に関しては、個人部屋に一通りそろっていますが、友人と共同キッチンで一緒にご飯を作ったり、パーティーをするなどの寮生活も楽しむことができます。冬の暗さが心配ではありますが、治安も比較的良く、食も美味しく、人もとても優しく、過ごしやすいです。自然と街の中でスローライフを楽しみたい方にはぴったりだと思います。

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。

セーデルトーン大学の留学生の多くはヨーロッパの大学からの学生が多く、とても英語を流暢に話し、グループワークやディスカッションに慣れている学生が多いように感じます。英語で話す力に加えて、グループワークなどに慣れておくことより授業が楽しめると思います。また、自由時間も多いため、スウェーデンで何をしたいかを具体的にリストアップしておくこと留学準備期間のモチベーションにもつながり、渡航後もより充実した日々を過ごせると思います。