

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2025 年 5 月 12 日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	文学部文学科英米文学専攻
留学(渡航)した時の学年	3 年生
帰国年月日	2025 年 4 月 11 日
明治大学卒業予定年月	2027 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	リンシェーピン大学(日本語名) Linköpings universitet (現地言語名)
現地使用言語/ 授業使用言語	スウェーデン語 / 英語
留学期間	2024 年 8 月～2024 年 4 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 checked="" 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: 教養学部 現地言語での名称: Filosofiska fakulteten <input 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 月中旬～12 月中旬 2 学期: 1 月中旬～6 月前半 3 学期: 4 学期:
学生数	44,500
創立年	1975

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (スウェーデンクローナ SEK) (1 現地通貨 = 15 円)	B 日本円	備考
授業料	3,700	55,500 円	明治大学に学費を払ったため、通常授業は無料。授業内課外活動費用として。
宿舍費	4,129 × 8 か月	495,480 円	通常よりも二か月早く帰国したので本来は十か月分必要です。
食費	4,000 × 8	480,000 円	外食はあまり行きませんでした、みんなと色々な料理作りに挑戦していたのでかなり使いました。
図書費	0	0 円	
学用品費	0	0 円	
携帯・インターネット費	232 × 8	27,840 円	日本の電話番号保持のために日本の携帯キャリアにも月 1000 円払っていました。
現地交通費	1600	24,000 円	自転車(中古)代 1300SEK(<input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	2,586	36,790 円	クラブ活動費
旅費(留学中)	33,333	500,000 円	8 か国滞在
被服費	2,666	40,000 円	冬服はほぼ向こうで買いました(古着)。
医療費	0	0 円	
保険費		110,000 円	形態: 明治大学提携(11 か月分)
渡航旅費		273,880 円	お盆の時期で高かったです。
ビザ申請費	0	0 円	
雑費	1,500	22,500 円	
その他		円	
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	(= 円)	2,065,990 円	
総計(A+B) ※円		2,065,990 円	

※現地通貨で支払ったものは「A 現地通貨」の欄に、日本円で支払ったものは「B 日本円」の欄に記入し、総計も記入してください。

※現地通貨名、現地通貨と円の為替レートも必ず記入してください。

渡航関連

渡航経路

往路 出発地：羽田空港 目的地：コペンハーゲン 経由地：シンガポール

復路 出発地：ストックホルム 目的地：東京 経由地：バンコク・香港

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：シンガポール航空 料金：162600 円

復路 航空会社：タイ航空・香港エクスプレス 料金：111280 ∴合計：273880 円

航空券購入方法

☐ 旅行代理店(店名：)

☒ インターネット(サイト名： Trip.com)

☐ その他()

滞在形態関連

1) 種類(留学中の滞在先)(例：アパート、大学の宿舎等)

☒ 学生寮(寮の名前： Hemstaden) ☐ アパート ☐ ホームステイ

2) 部屋の形態

☒ 個室 ☐ 相部屋(同居人数)

3) 共有部分

☐ バス ☐ トイレ ☒ キッチン(☒ 自炊可 ☐ 自炊不可)

4) 住居を探した方法：

大学提携

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)

宿舎は 8 人でひとつのキッチンを共有しているのですが、当たり外れがありました。夕飯をみんなでコリドーで食べるところもあれば、みんなそれぞれ部屋でとるコリドーもあります。私のコリドーは中間くらいでした。場所にも当たり外れがあり、古いキッチンで水が止まる棟もあれば、新しいキッチンでランドリールームが 1 階にあるコリドーもありました。部屋は一人部屋で、20 m²のかなり広い部屋でした。私の部屋は暖かくストーブも買いませんでしたが、暖房が弱く勝っている人もいました。スウェーデンの人はあまり住んでいませんでした。もっと安く、きれいなところに住みたい人は自分で探すことをお勧めします。同じ寮でも学校を通さずに契約するとより安いです。ただ、鍵の受け渡し等は面倒かもしれません。

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?

外務省の公式LINE

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。)

寮のインターネット接続不良は滞在中 1, 2 回のみ。大学も接続良好。外では esim を使用していました。

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。)

Wiseというアプリ、デビットカードを使用していた。手数料が一番安い。Wise口座から、スウェーデンの口座にも振り込めるので、寮費、授業費、個人送金も全て行えました。Wiseには日本の銀行からお金をチャージできます。留学中少しでも円高になったタイミングで多くの円をスウェーデンクローナに両替していました。振込手数料が無料の銀行口座を作っておくといいです。Revolutという送金アプリも便利だと思います。

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。

ズボンや現地のものはサイズが合わないで日本から持って行ったほうがいいです。食料品は近所のアジアスーパーで大抵手に入りますが、かなり高いです。出汁も高いので、現地で日本食を振舞いたい場合大量に持ってきたほうがいいです。ポン酢・めんつゆは買えませんがそれ以外はあります。

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。
41 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 checked="" type="checkbox"/> 出発後 <input checked="" type="checkbox"/> 派遣先大学の事務室 <input checked="" 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: 一学期 45credit まで。専門の授業時間が足りていないと受けられないものあり。	
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)
Welfare Systems in Europe: Ideas, Policies, and Outcomes	ヨーロッパの福祉システム
科目設置学部・研究科	Arts and Science
履修期間	2024/8-9
単位数	7.5 credits
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・グループワーク・プレゼン (チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1 週間に 180 分が 2 回
担当教授	Mariana S Gustafsson
授業内容	福祉国家の仕組みを比較・分析し、各国制度の長所と課題、政策的含意を学びます。格差や技術革新、持続可能性といった現代の課題に対応する革新的かつ公正な政策立案に向け、実証的知識と行政の視点を養います。
試験・課題等	3 回のグループプレゼンテーション・3000words のエッセイ
感想を自由記入	留学生がほとんどの授業でした。各国の福祉制度を比べるので、日本の福祉制度もある程度知らないと発言できませんでした。週に 2 回と授業回数が多いですが、期間は短く早く始まるので短期集中型でよかったです。

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)
Nordic Culture		北欧文化
科目設置学部・研究科	Arts and Science	
履修期間	2024/8-12	
単位数	15 credits	
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・実習・フィールドワーク・プレゼンテーション(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 180 分が 1 回	
担当教授	Therese Lundqvist Jones	
授業内容	<p>北欧の生活や価値観について理解を深める授業。都市と田舎での暮らしの違いや地域アイデンティティ、歴史、市民性、物質的・非物質的な文化遺産、自然との関係、民間伝承や神話、四季の祭りや伝統行事などを学びました。</p> <p>また、北欧の伝統的な民芸・音楽・ダンス・料理などを通じて、文化を体験的に学ぶことも大きな特徴。授業には屋外活動も含まれ、体験を通じて学ぶアクティブラーニング型の内容となっています。</p>	
試験・課題等	フィールドワークへの参加。学期末に提出する毎回の授業のポートフォリオ。エッセイ 2000words	
感想を自由記入	<p>教育学部と合同の授業で、屋外教育についても学ぶことができました。スウェーデン特有の文化についてたくさん知ることができました。生徒同士が仲良くなりやすい環境で、たくさん留学生の友達がこの授業でできました。絶対にとったほうがいい授業です。毎回の授業で FIKA がありました。</p>	

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 Foreign Students, Level A1		留学生向けスウェーデン語 A1
科目設置学部・研究科	全学部	
履修期間	2024/9-12	
単位数	7.5 credits	
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(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 180 分が 1 回	
担当教授	Ioanna Zengler	
授業内容	<p>この授業は、スウェーデン語の知識が全くない交換留学生を対象としており、主に会話力の習得を目的としています。授業では、発音練習・会話トレーニング・基礎的な文法・簡単なライティング演習などを通して、スウェーデン語の基礎を身につけます。前提知識は不要で、初学者向けの内容となっています。</p>	
試験・課題等	口頭試験・筆記試験・動画提出	
感想を自由記入	<p>曜日ごとに教授が異なり、授業の雰囲気も変わります。私の先生は講義中心でした。日本の第二外国語の授業とは比べ物にならないほど進みが早く、教科書もスウェーデン語でスウェーデン語の説明が書かれているので難しいと感じました。</p>	

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)
International Course in Storytelling		ストーリーテリング
科目設置学部・研究科	Education	
履修期間	2025/1-3	
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	ワークショップ (チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 180 分が 1 回	
担当教授	Linda Kernell	
授業内容	ストーリーテリング(物語の語り)を理論と実践の両面から学びます。受講生は多くのストーリーテリング演習に取り組む機会があり、世界各地の物語を取り上げながら、文化や異文化コミュニケーションについても考察します。伝統的な物語は非物質文化遺産の一部であり、それを通じて文化的理解を深めます。 また、創造的なプロセスにおける即興の役割や、ストーリーテリングがさまざまな状況や目的においてどのように活用できるかについても学びます。	
試験・課題等	一人でストーリーテリングを行う。エッセイ	
感想を自由記入	留学生たちの出身国のおとぎ話を聞いて面白かった。聞き手に効果的な物語の話し方を学べて、非常に実践的でした。東洋と西洋の物語の構成比較もして、留学中一番好きだった授業です。主人数で生徒同士も仲良くなりやすかったです。	

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)
Introduction to Special Education in a Swedish Context		特別支援教育
科目設置学部・研究科	Education	
履修期間	2025/1-4	
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・プレゼンテーション・フィールドワーク (チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 120 分が 1.5 回	
担当教授	Victoria Stenbäck	
授業内容	この授業では、スウェーデンの教育制度と、それを支える政治的な背景や政策決定について学びます。小学校・中等教育の国家カリキュラムの主要なポイントを中心に上げ、特別支援教育の基盤となる政策文書についても検討します。スウェーデンの教育の構造や理念を理解するための基礎的な内容となっています。	
試験・課題等	フィールドワークへの参加・プレゼンテーション・エッセイ	
感想を自由記入	留学生向けの授業です。スウェーデンの特別支援について学び、インクルーシブ教育の在り方について考えさせられました。ほかの留学生の国と比較できるのが興味深かったです。	

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。

英語科の教員志望

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。

留学前は一般企業と教職の就職活動を同時進行しようと思っていましたが、教育に関する授業を受けて、教員一本に絞りました。

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	英語を使うアルバイト開始・海外旅行に行く
	4 月 ～ 7 月	アルバイト・授業で忙しい日々
	8 月 ～ 9 月	夏休みの海外旅行をきっかけに留学を決意。IELTS を受験。
	10 月 ～ 12 月	留学先大学の発表。アルバイトで資金をためる。
留学開始年	1 月 ～ 3 月	ギリシャに一人で旅行
	4 月 ～ 7 月	ビザ取得・航空券購入・滞在先確保
	8 月 ～ 9 月	渡航・授業開始
	10 月 ～ 12 月	現地に慣れ、友達がたくさんできる。12 月にはレポート提出多数。
留学/帰国年	1 月 ～ 3 月	半年帰国の友人たちが帰る。現地のクラブ活動に多く参加する。
	4 月 ～ 7 月	帰国し、英語力維持のために英語を使用するアルバイトを行う。教員採用試験前倒し受験
	8 月 ～ 9 月	日本に来るスウェーデンの友人を案内、自身も再びスウェーデンへ
	10 月 ～ 12 月	明治大学での秋学期が始まる。Mariana S Gustafsson

留学を志す学生へのアドバイス

※ これから留学を志す学生へ、この留学先国・大学を選んだ理由、留學生活全般等について、アドバイスを記入してください。

これから留学を志す人には、「どこで学ぶか」と同じくらい「なぜそこを選ぶのか」を明確にしておくことをおすすめします。私は教育について学びたかったため、北欧の教育制度に関心を持ち、スウェーデンのリンシェーピング大学を選びました。現地の教育環境や文化に直接触れることで、学問的知識以上に、多角的な視点を得ることができました。英語が標準語ではない国を選ぶことで、さまざまな文化背景を持つ留学生と仲良くなるきっかけにもなりました。日常生活では英語で困ることはありませんでしたが、授業についていくには語彙力の強化が必要です。また、現地の学生同士がスウェーデン語で話すことが多いので、少しでもスウェーデン語を学んでおくことで交流の幅が広がります。週末には大学のコミュニティ活動も盛んで、勉強だけでなく充実した留學生活を送ることができます。学業・語学・人間関係のすべてにおいて、自分から行動することが鍵です。また、どんな環境でも「楽しもうとする気持ち」を大切にしてほしいです。語学力に不安があっても、あなたと仲良くなりたいと思ってくれる人は、きっと耳を傾けてくれます。中には合わない人もいますが、気にしすぎず、自分に合う人を大切にすれば大丈夫です。英語が完璧じゃなくても、一歩踏み出す勇気があれば自然と居場所ができていきます。挫けそうになっても、前向きな姿勢を忘れずに過ごしてほしいです。