

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2025年6月15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
留学(渡航)した時の学年	2年生
帰国年月日	2025年6月16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	セーデルトーン大学(日本語名) Södertörn Högskola (現地言語名)
現地使用言語/ 授業使用言語	スウェーデン語と英語/ 英語
留学期間	2024年8月～2025年6月
留学先大学で在籍した学年	2～3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月中旬～6月上旬 3 学期: 4 学期:
学生数	13000人
創立年	1996年

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (1 クローナ) (1 現地通貨 = 15 円)	B 日本円	備考
授業料	0	0 円	交換留学のため
宿舍費	約 52573kr	円	一年間で(Björnkulla)
食費	26286kr	円	外食は高いが食材はそんなに高くない
図書費	0	0 円	
学用品費	0	0 円	
携帯・インターネット費	1490kr	円	combiq という SIM カード
現地交通費	6500	円	(<input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	0	0 円	
旅費(留学中)		約 30~40 万円	私自身は旅行が趣味だったので 15 カ国くらい行って、このくらいの金額だったと思います
被服費	1300kr	円	冬が想像以上に寒くてセーターやスノーブーツを購入
医療費	0	0 円	
保険費		約 10 万円	形態: 明治大学海外旅行保険(11 か月)
渡航旅費	8584kr	約 20 万円	エミレーツ航空で学割使用
ビザ申請費		0 円	
雑費	3285kr	約 5 万円	シーツや調理器具など
その他		円	
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	100,018 (=1,521,942 円)	750000 円	概算
総計(A+B) ※円		2180000 円	行きの航空券と保険を除いてほとんど現地通貨払い

※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：成田空港 目的地：アールランダ空港 経由地：ドバイ

復路 出発地：アールランダ空港 目的地：成田空港 経由地：ドバイ

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 料金：約 20 万

復路 航空会社：エミレーツ 料金：約 13 万 ∴合計：約 33 万

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：エミレーツ)

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：Björnkulla) 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)

私が選んだ寮はフロアに最大 8 人いて、共有キッチンもあるので友達を作りやすかったです。もう一つの寮は相部屋を選ぶと同国籍の人とペアになる確率がとても高いそうです。また、そちらの寮を選んだ人は共有スペースがないため、友達を作るのが大変だと言っていました。

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?

外務省からのメール。

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。)

ほとんど問題ないが、一時期寮のネットが不安定だったことがあったが、問い合わせたら直った。カフェや空港にフリーWi-Fiが設置されている。

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設し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。)

ファミリーカードを使って生活していた。奨学金も親の口座に振り込んでいた。

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下さい。

鶏がらスープ。コンソメ(ブイヨンはある)。アリ対策系。

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。
75 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 type="checkbox"/> 派遣先大学の事務室 <input checked="" type="checkbox"/> オンライン <input type="checkbox"/> メール <input type="checkbox"/> その他() <input checked="" type="checkbox"/> 履修の制限があった:		
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)
The Rise and Fall of Swedish Empire		スウェーデン王国の盛衰
科目設置学部・研究科		
履修期間	9 月	
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	講義とディスカッション(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	Christopher Pihl	
授業内容	スウェーデンの歴史について学ぶ	
試験・課題等	課題も試験もエッセイ	
感想を自由記入	世界史を少ししか学んでいなかったもので、内容を理解することが難しい時がありました。ヨーロッパの歴史を理解していることが前提で授業が進み、ディスカッションするので軽くでもヨーロッパ史を学んでおいた方が楽しく受けられると思います。ですが、世界史を学んでいない私でもパスできたので怖がる必要はないです。	

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)
Social Psychology	社会心理学
科目設置学部・研究科	
履修期間	10月
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	講義とフィールドワーク(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に120分が2~4回
担当教授	Max Larsson Sundqvist
授業内容	心理学について学ぶ。
試験・課題等	テスト
感想を自由記入	偏見やステレオタイプ、自己肯定感など人間の心理について幅広く学んだ。テスト勉強のために大量の教科書を内容を覚えて落とし込むことは大変だったが、内容はとっても興味深く、学んでいて楽しかった。

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)
Gender and Sexuality in Modern Sweden in a Historical View	歴史的観点から見た近代スウェーデンのジェンダーとセクシュアリティ
科目設置学部・研究科	
履修期間	11月
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	講義とディスカッション(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	Nadezda Petrusenko
授業内容	スウェーデンのジェンダー観やセクシュアリティの変遷について学ぶ。
試験・課題等	課題も試験もエッセイ
感想を自由記入	スウェーデンについてはもちろんのこと、ディスカッションで他の国のジェンダー観についても知ることができた。ジェンダ平等で知られている国は実際はどうなのか、昔はどうだったのかを学べる興味深い授業。

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)
The History of Scandinavia and the Baltic Sea Region:1850-2000	スκανジナピアとバルチック海地域の歴史:1850-2000
科目設置学部・研究科	
履修期間	12月～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	講義とディスカッション(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	Jenny Gustafsson
授業内容	バルチック海地域とスκανジナピアの歴史について学ぶ
試験・課題等	エッセイ
感想を自由記入	毎回のエッセイがすべてテストの一部であったため、常に緊張感のある授業だった。エッセイを書くには毎回2～4件のリーディングを読まなければならない、課題も重かったが、各国の歴史について知識を確実につけられる授業だった。

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)
Even and Project Management	イベントとプロジェクトマネジメント
科目設置学部・研究科	
履修期間	1月下旬から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	講義(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に120～180分が1～3回
担当教授	Dennis Zalamans & Saeid Abbasian
授業内容	イベントの企画とマネジメントの方法について学ぶ
試験・課題等	グループでイベントの企画とそのマネジメントについてのレポートを書く
感想を自由記入	授業数は少ないが、その分グループで集まって課題について話し合い、企画書を進めるという実践的な授業だった。私のグループは実際にあるイベントについて書いたが、架空のイベントを企画してマネジメントするという班もあるので、クリエイティブなことが好きな人におすすめ。ビジネスについて知識がなかったので新しい領域を学べるいい機会だった。

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)
Family as a Gender Institution	ジェンダー組織としての家族
科目設置学部・研究科	
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	講義とディスカッション(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	Ramona Dima
授業内容	主にスウェーデンの家族形態に着目しながら、ジェンダーについての学びを深める
試験・課題等	エッセイ
感想を自由記入	家族という視点に限定してジェンダーを学ぶことに斬新さを感じた。スウェーデン人の結婚観や同性愛者の家庭内の役割について興味深いことをたくさん知ることができた授業だった。

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)
Welfare Policy and Social Care	福祉政策と社会的ケア
科目設置学部・研究科	
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	主に講義(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に120分が2～3回
担当教授	Jaakko Turunen
授業内容	スウェーデンの社会福祉について学ぶ
試験・課題等	テスト
感想を自由記入	福祉が充実していると有名な国の政治的な背景と現状のシステム、問題点について学んだ。そして講義が毎回、薬物、教育、介護といったようにテーマ別になっており、福祉について幅広く知識をつけることができた。日本にはないシステムなどを学べてとても興味深い授業だった。

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)
Religion in Sweden	スウェーデンの宗教
科目設置学部・研究科	
履修期間	4月中旬から5月末
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	講義とフィールドワーク(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に180分が約2回
担当教授	Douglas Mattsson
授業内容	スウェーデンで信仰されている宗教施設に訪問し、信者の話を聞いて学ぶ授業。
試験・課題等	エッセイ
感想を自由記入	毎回、異なる宗教の施設に行き、直接信者から話を聞くことができ、とても学んでいて楽しい授業だった。日本ではあまり知られていない宗教について知ることができた上に、センシティブな話題である宗教について直接目で見て学べるというのはなかなかないと思うのでかなりお勧めします。

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)
Swedish for International Students 1	留学生のためのスウェーデン語
科目設置学部・研究科	
履修期間	9月～10月
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(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回
担当教授	Malin Lööw
授業内容	スウェーデン語と文化について学ぶ
試験・課題等	テスト
感想を自由記入	次は先生が変わっているかもしれませんが、受けた感想としては、お勧めしません。まず大人数で zoom での講義なので双方向のコミュニケーションが取りづらく、集中できません。加えて全く教科書を使わず、先生の気まぐれなような感じで言語を教えられるので学びはほとんどありませんでした。自分でアプリや教科書を使ってやったほうが良いと思います。

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)
Swedish for International Students 2	留学生のためのスウェーデン語 2
科目設置学部・研究科	
履修期間	11月から12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(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回
担当教授	Elisabeth Drion
授業内容	1と同じ
試験・課題等	テスト
感想を自由記入	1とは講師が変わって、学んでいることを実感できる授業だった。だが、スウェーデン語で授業を進めていくので困惑している人が多かった。なんとか試験は合格できましたが、ある程度知識がないと難しいと感じます。

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

特になし

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。

まだ就職活動中のため内定を得ていない。今はインターンに合格するために活動している。

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: 留学中の就職活動に向けた準備、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。

3年や4年で留学している人もいて、内定を得ている人、順調そうに進んでいる人が多いので心配する必要はないと思います。また、他大学ですが、同学年では留学後に休学して進路について考えるという人もいました。

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	情報収集
	4月～7月	交換留学に応募
	8月～9月	TOEFL 受験
	10月～12月	面接
留学開始年	1月～3月	留学先大学に個人情報や成績の登録
	4月～7月	留学許可証のための申請や履修登録、航空券の購入、寮の申請
	8月～9月	渡航、許可証を取りに行く
	10月～12月	
留学/帰国年	1月～3月	帰国のためのチケット購入
	4月～7月	帰国
	8月～9月	
	10月～12月	

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。

私はまず、福祉とジェンダーについて興味があったため、これらが進んでいるスウェーデンを留学先として選びました。この大学を選んだ理由は、自分の学力でも入れそうだったこと、興味深い授業が複数展開されていたからです。結論として、スウェーデンを選んだこと、この大学を選んでよかったと心から思っています。

理由としてはいくつかあります。

まず、自然が豊かで町がかわいいこと。私は空気の汚れに敏感で鼻に症状が出やすいのですが、スウェーデンではそのようなことはありませんでした。寮は森の中にあり、気軽にハイキングができたり、街に行って緑であふれた公園で日向ぼっこするなど、日本ではあまりしなかった自然の中での過ごし方をたくさん楽しめました。建物もカラフルで西洋建築が私にとっては珍しかったので、街の散歩も楽しかったです。

次に、勉強が厳しすぎないこと。留学先の大学は日本とかなり異なった講義スケジュールであり、学校に行く回数が少なかったです。その分、課題はありますが、計画的に取り組めば毎日自由時間を十分に確保することができます。バイトが出来ないこともその一因だとは思いますが、ゆったりと勉強しながら、確実に知識をつけることができるので、勉強以外に割く時間を確保できるのは良かったなと思っています。

もう一つは言語です。スウェーデン語が公用語ですが、皆英語が話せるので生活していて困ることは全くありませんでした。

このように、過ごしやすい点がたくさんあり、学びもある生活を送ることができるので、ぜひセーデルトーン大学に留学してみたいかがでしょうか。