

【大学間協定留学】 留学近況報告書

記入日	2024年 10月 11日
留学先大学	セーデルトーン大学（日本語名） Södertörn University（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：
留学期間	2024年8月～2025年6月
明治大学の所属学部等 ※学部・学科・研究科・専攻等	国際日本学部
学年 ※出発時の本学での学年	2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。

留学報告書と現地大学のホームページで大学や寮について情報を集め、現地の生活についてはネットで検索して知識を得ていました（電車の乗り方など）

準備不足だったことは英語の勉強です。TOEFL などでスコアが良くても現地の方の会話スピードはやはり速いと感じるし、なまりがある人もいたので、日本にいるうちから外国の方と沢山話してリスニングとスピーキングを鍛えておけばよかったと後悔しています。

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：居住許可証（ビザではない）	申請先：スウェーデン移民局
ビザ取得所要日数：3 か月 （申請してから何日/ 何週間要したか）	ビザ取得費用：0
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？	
入学許可証、保険（現地大学から送られてくる）、残高証明書、奨学金の合格通知（必要な人のみ）	
2. 具体的な申し込み手順を教えてください。	
移民局のサイトに行き、application を記入→パスポートチェック→大使館から通知書を受け取る→現地でカードを取得	
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	
残高が少しでも足りないと通らないので多めに入れたほうが安心です。私は自分の口座に親から振り込んでもらって自分の口座の残高証明を提出しました。奨学金の合格通知は月何万もらうのか、目的、支払われる日などが必要だったので、もらう企業にお願いして書き直してもらいました。書類はすべて揃えてから申請を開始した方がいいです。	

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、荷物運送等）。

渡航前に現金を換金しましたが使うことはほとんど無いです。

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				
航空券手配方法	エミレーツのサイト ※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	アーランダ空港	現地到着時刻	13:45		
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	1時間ほど				

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

アーランダエクスプレス（ストックホルムまで）→電車に乗り換えて寮まで徒歩

渡航前に大学から行き方の説明がありました。SL アプリを入れておくと乗り換えやどの電車に乗ればよいのか調べることができます。電車やバスなどはSLカード、クレジットカード（改札にかざすだけ）、SLアプリのチケットで乗ることができます。

大学到着日	8月26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	寮に申し込む→一回目の振り込み→二回目の振り込み	

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？

渡航前に手配が完了した



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	8/26～8/30
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？	学校アカウントの取得、スウェーデンでの生活、大学や町のツアー、他の留学生との交流
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	9月2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？	
現地の移民局で指紋と顔写真をとって1週間経たずに郵便で滞在許可カードを受け取りました。これには予約が必要です。一日前くらいから枠が準備されていたと思います。	
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？	
3. 現地で銀行口座を開設しましたか？ 手続方法、必要書類、日数、料金は？トラブルは？	
できない	
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？	
してない	
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？	
<input checked="" type="checkbox"/> 出発前に（たしか4月 日頃）	
<input checked="" type="checkbox"/> オンラインで登録 <input checked="" type="checkbox"/> 志願書類に記入して登録 <input type="checkbox"/> できなかった <input type="checkbox"/> その他（ ）	
<input type="checkbox"/> 到着後に（ 月 日頃）	
<input type="checkbox"/> オンラインで登録 <input type="checkbox"/> 国際オフィス等の仲介 <input type="checkbox"/> できなかった <input type="checkbox"/> 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？	
<input type="checkbox"/> あった <input checked="" type="checkbox"/> 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？	
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週間前くらいなら変更が可能だったと思います。抽選科目があるので希望は必ず通るわけではなかったです。また、1学期が4つのセメスターに分かれていて、1つのセメスターで取れる科目は1つだけで、興味がない科目しかなかったり、取りたい科目が被っていることがありました。どのセメスターにどの科目があるかは履修登録の際にリストが送られてきます。	

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							
	月	火	水	木	金	土	日
5:00							
6:00							
7:00							
8:00	起床						
9:00		自習			自習		自習
10:00	授業			授業			
11:00						外出	
12:00		昼食	昼食	昼食	昼食		昼食
13:00	昼食		外出				
14:00		自習		自習			
15:00	自習						
16:00							
17:00			帰宅				
18:00						帰宅	
19:00	夕食						
20:00							
21:00							
22:00							
23:00	就寝						
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、生活全般について等、自由に書いてください。

気温が低いので半袖は大量に持っていく必要はないです。あと日本よりも乾燥しているので高保湿のクリームやフェイスパックなどを持って行った方が良いです（普通肌ですが乾燥で顔の皮がむけたりしました）。洗濯は好きな時（7時から22時までの間）にできます。掃除機も共同スペースにありました。

水道の水は飲めるので買う必要がないです。11月から日没が速くなるのでビタミンDのサプリを飲んでいきます。

シティの方にはアジアマーケットが多く、寮の近くのスーパーでも醤油やみりんを買うことができます。

（日本と比べると非常に高い）出汁はあまり見かけないので、日本からたくさん持ってくるというかもしれません。

ストックホルムの方にはSIトレインで20分くらいで行くことができ、定期も買えばチケットを買う必要もないのでとても便利です。基本この定期があればSLという会社のトラムやバスにも乗ることができます。

展開されている授業は主に留学生のみで構成されていますが、中には現地の学生と共に受けることができる授業もあります（Social Psychology など）。毎回課題が出ていた授業は四日くらいでたくさんの文献を読んでミニエッセイを書くという課題があった一方で、今受けている授業は大きな課題が一つと最後のファイナルで成績が決まるものなど多様です。英語であるということもあって、日本にいたときよりも課題が大変のようにも感じます。ですが、授業の回数が基本的には少ない（週2程度だが、週4の授業もある）ので、自由時間も多いです。読書や趣味に没頭したり、街を散歩する時間も十分にあります。

