

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2025 年 7 月 18 日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	理工学研究科建築・都市学専攻
留学(渡航)した時の学年	2 年生
帰国年月日	2025 年 6 月 20 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) Södertörn University(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 9 月～2025 年 6 月
留学先大学で在籍した学年	年生
留学先の所属学部等	☐ 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: ☒ 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 ☐ その他:
形態	☒ 国立 ☐ 公立 ☐ 私立 ☐ 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: 9 月上旬～1 月中旬 2 学期: 1 月中旬～6 月上旬 3 学期: 4 学期:
学生数	約 13000 人
創立年	1996 年

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) (1 現地通貨 = 14 円)	B 日本円	備考
授業料	協定留学のためなし	円	
宿舍費	52,172	円	
食費	14,285	円	
図書費	357	円	
学用品費	357	円	
携帯・インターネット費	1,400	円	
現地交通費	5,200	円	(☒ 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	6,190	円	
旅費(留学中)		500,000 円	
被服費	1,000	円	
医療費		円	
保険費		124,700 円	形態: 大学提携: 東京海上日動
渡航旅費		180,560 円	
ビザ申請費		14,000 円	
雑費	6,190	円	
その他	7,143	円	荷物送り代
その他		819,260 円	
合計 ※現地通貨 および 円	94,294 (= 1,320,116 円)	円	
総計(A+B) ※円	210 万円		

※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：成田空港 目的地：アーランダ空港 経由地：スワンナプーム国際空港

復路 出発地：レオナルドダヴィンチ国際空港 目的地：成田空港 経由地：上海国際空港

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：タイ国際航空 料金：123,070

復路 航空会社：中国東方航空 料金：57,490 ∴合計：180,560

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： bjonkulla) ☐ 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：

大学からのメールの案内

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)

私は共用部のある寮を選びましたが、それでよかったと思っています。ただ、衛生観念が厳しい人にはおすすりできません。かびたまな板やいつから使っているかわからないふきんなどが置いてあります。改善したい方は8人で共用の場所なのですが、メンバーは正直なところ、運です。彼らと仲良くなりたい場合は自分から積極的にグループラインなどで声をかけるのが吉です。洗濯に関しては洗濯機と乾燥機があつて、トータルで1時間以内に終わるので便利です。ただ乾燥機は縮みやすいのでお気に入りのものは入れない方がよいです。

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?

ストックホルム市内で盗難に逢いました。置き引きです。1人でカフェにいた際、物を置いて少しの間席から離れていた際に物がなくなっていました。比較的治安のいいスウェーデンでも中心地は特に気を付けた方がいいと思います。ショックでしたが油断は禁物だと思いました。盗られたあとは、警察署で被害届(ポリスレポート)を書いてもらいました。犯行日時や場所、どのような状況だったのか、盗品の内訳などを報告します。当日に行かなくてもよいです。東京海上日動の緊急電話に電話をして今後の保険金の説明等を受けました。ポリスレポートと被害にあった物品の被害額を記載した書類を提出し、減価償却を差し引いた金額が申請後約1か月後に受け取れます。盗品1つあたり上限額が10万円で合計の最大金額が30万円でした。財布も盗まれたので、まずはカードを停止し、両親にクレジットカードを送ってもらうまで現金で生活していました。しかしスウェーデンはキャッシュレス先進国なのでカフェ等使えない場所が多々あり、苦労しました。スーパー等生活必需品の店は現金の扱いがあるので生きていくには困りません。現金の仕送りは Western Union という両替所を利用しました。ストックホルムに数か所あります。居住許可カードも失ったので最申請をしました。移民局の予約をして窓口にて手続きをします。その際にもポリスレポートが必須なので忘れないようにしてください。

4) 携帯電話や、インターネットについて、現地で利用・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。)

寮や大学のインターネットは良好でした。ただ停電の多い月があり、その際にはネットが使えなくなって困りました。その後電気工事の方が対処するとメールが届き、その工事以降はトラブルがなくなったので現状は大丈夫だと思います。Simカードは大学で無料で配っていた Telenor という会社の sim を使用していました。EU圏内であれば同じ sim が使用できるようでしたが、何か国か使えない国があり困りました。原因はわかりません。COMBIQの方がメジャーなようですので不安な方はそちらを推奨します。

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。)

スウェーデンの銀行口座は個人番号がないと開設できず、滞在期間が1年未満の場合個人番号の発行ができないので、日本の銀行を使用していました。

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。

基本的に物価が高いので特にパソコン用品周りは持っていく方がいいです。服はセカンドハンドで安く手に入るものもあります。日本の食料品はアジアスーパーで手に入りますが高いので日本食を作りたい方は持っていくのをおすすめします。私は味噌汁を作っていたので顆粒だしは持って行ってよかったです。

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。
7.5 単位	☐ 単位 ☐ 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	
☒ 出発前 ☐ 出発後 ☐ 派遣先大学の事務室 ☒ オンライン ☐ メール ☐ その他() ☒ 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 the Swedish Empire	スウェーデン帝国の繁栄と没落
科目設置学部・研究科	歴史
履修期間	1 period
単位数	7.5 Credit
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	レクチャーとセミナー (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 回
担当教授	Christopher Pihl
授業内容	1500 年代から 1800 年までのスウェーデンの歴史を経済的、政治的、社会的観点から授業毎に複数の論文を読み、議論する。
試験・課題等	期末レポート
感想を自由記入	読む論文は多いですが興味深い内容です。ただ授業前に論文を英語ですべて読み終えるのは相当な英語力が必要だと思いました。授業は主に交換留学生で、ドイツやフランスの人が多く印象でした。歴史に興味がある人にはおすすめです。

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)
Swedish on Stage: Contemporary Drama and Performance	舞台上のスウェーデン 現代ドラマとパフォーマンス
科目設置学部・研究科	
履修期間	1 st Semester 2 nd Period
単位数	7.5 Credit
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	Zoom(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	Charlott Neuhauser
授業内容	スウェーデン文化を演劇から考えます。スクリプトを読んだり、実際に演劇を動画で見るなど事前準備をしたのち、課題質問に対して Zoom 上で議論します。
試験・課題等	毎回の事前ノート提出、最終グループプレゼンテーション
感想を自由記入	フェミニズムや現代家族研究に近いものを感じました。当時の社会情勢が反映されているようで面白いです。しかし、抽象的だったり感覚的な議論が多いのでついていくのが難しいです。

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)
Welfare Policy and Social Care	福祉政策と社会ケア
科目設置学部・研究科	
履修期間	1 st Semester 3 rd Period
単位数	7.5 Credit
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	レクチャー、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	
授業内容	スウェーデンの社会政策にまつわる歴史と現状、政策の考え方等をレクチャーや論文を読んだ後、セミナーで議論する。グループワークもある。
試験・課題等	期末試験
感想を自由記入	とても面白かったです。スウェーデンはユニークな政策が多いので、勉強になりました。また自国とも比較して考えることができるため政治について関心を持ちました。

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)
Literature and Culture 2	文学と文化 2
科目設置学部・研究科	
履修期間	1 st semester 3-4 period
単位数	7.5credit
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	レクチャーとセミナー(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	Liz Kella
授業内容	主にアメリカ文学で植民地や南北問題を扱ったものを読みます。授業前に読んできた後、セミナーで議論します。
試験・課題等	中間口頭発表(グループ)、期末筆記試験
感想を自由記入	一番難しかったです。交換留学生は少ないものの Multi National な教室でした。文学を取る学生だけあってみんな英語が上手で、発言に積極的な人が多かったです。著者や文化にリスペクトのある学生も多く雰囲気は良かったです。文学が好きで英語でたくさん議論したい人には強くおすすめです。文献のセレクトも良く、素敵な英文学に出会うことができました。試験の判定は他の授業に比べて厳しめだと思います。

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)
Cultural complexity and Global process	文化の複雑性とグローバル化
科目設置学部・研究科	
履修期間	2 nd semester 1 st period
単位数	7.5 credit
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	レクチャー、セミナー、郊外学習 (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	Daniel Boden
授業内容	グローバル化に伴う文化の複雑性を扱った授業です。論文を読んでセミナーで議論します。グループ別で行うことが多いです。
試験・課題等	授業毎課題、口頭グループ発表、期末レポート
感想を自由記入	民族学の分野に属する授業です。交換留学生は少なかったです。内容自体はとてまとつきやすく、発言もしやすい授業だと思います。文化の単一性と多様性、支配関係による文化の優劣のダイナミズムなど興味深い内容でした。自分の興味のあるトピックでレポートがかけます。

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)	
Creative writing and Reflective essay		創作文芸と省察的エッセイ	
科目設置学部・研究科			
履修期間	2 nd semester 2-3 period		
単位数	7.5 credit		
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	Zoom(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	Charlott Neuhauser		
授業内容	自分の書きたいテーマのエッセイ 1 つを漸次的に進めていきます。グループが割り当てられその中でフィードバックをしあいながら、ブラッシュアップします。授業ではエッセイの手本になるような文学やクリエイティブエッセイのいろはを学びます。		
試験・課題等	Essay, 最終発表		
感想を自由記入	とても楽しい授業でした。文章を書くことを戦略的に考えたり、論理的に考えたりすることができます。また、ほかの人のエッセイを読むのも楽しいです。エッセイと呼ばれるジャンルに興味がある人には強くおすすめです。		

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)	
The History of Scandinavia and the Baltic Sea Region 1850-2000		スカンディナヴィアとバルト海地方の歴史 1850-2000	
科目設置学部・研究科			
履修期間	2 nd semester 4th period		
単位数	7.5 credit		
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 回		
担当教授	Oscar Nygren		
授業内容	比較的新しい歴史地理概念である「バルト海地方」の成立の過程と現在、それにまつわる歴史的、倫理的な議論を複数の論文を通して考え、議論します。		
試験・課題等	毎回のレポート、最終エッセイ		
感想を自由記入	スウェーデンの外の地域を学ぶいい機会です。島国ではない陸続きのヨーロッパならではの歴史の複雑性は新しく学ぶことが多いです。主に第一次、第二次世界大戦にまつわるトピックが多かったと記憶しています。		

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

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。

建築業界

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。

就職活動時期にかかわらず、やりたいことがあるならやった方がよいと思います。

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	
	4 月 ～ 7 月	IELTS 勉強
	8 月 ～ 9 月	IELTS 勉強・受験
	10 月 ～ 12 月	留学に必要な資料作成、選考
留学開始年	1 月 ～ 3 月	留学先決定
	4 月 ～ 7 月	英語の勉強、航空券購入、寮代の振り込み
	8 月 ～ 9 月	渡航
	10 月 ～ 12 月	留学中
留学/帰国年	1 月 ～ 3 月	留学中
	4 月 ～ 7 月	留学・帰国
	8 月 ～ 9 月	留学報告書の作成
	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、留学生活全般等について、アドバイスを記入してください。

スウェーデンはヨーロッパの中でも英語を日常的に話す人の割合が多く、日常生活に困ることはありません。ただスウェーデン人と仲良くなりたい場合はスウェーデン語の習得をおすすめします。英語と似ている部分も多く、日本人には発音のしやすい言語だと思います。(喉を使わずに発音するなど)

この大学は授業によりますが、比較的自習時間が多く個人の裁量で学びを最大化することも、またその逆もできてしまいます。しかしせっかくストックホルムの近くに住んでいるのに箱詰めになっても勿体ないと思っていたので、バランスを日常的に考えるのが難しかったです。自分の時間をどのように使うかという訓練には非常に良い環境だと思います。暇がしんどい人にはこの環境は少々厳しいかもしれません。しかし、スウェーデン人の生活や文化は普通に生活することがいかに豊かであることを教えてくれました。また、スウェーデンの独自の文化があると同時にそれらの観光化だったり、実際には移民がとても多いなど行く前のイメージとのギャップもありました。しかしそれはそういった現象として学びがあるので日々電車の中にいる人を観察したり、それぞれ違った特徴のあるエリアに行ってみるなど生活するだけで発見があって楽しいと思います。