

【大学間協定留学】 留学近況報告書

記入日	2024年 11月 7日
留学先大学	セーデルトーン（日本語名） Sördertöns 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9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	理工学研究科・建築都市学専攻
学年 ※出発時の本学での学年	大学院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。	
出発前は研究等で忙しく、英語の勉強があまり出来ていなかったのですが英語は確実に準備したほうが良いです。	
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	申請先：スウェーデン移民局
ビザ取得所要日数：3ヶ月 （申請してから何日/何週間要したか）	ビザ取得費用：
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？	
パスポートのコピー、入学決定書、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を通してオンライン申請→在日スウェーデン大使館より訪問日の指定されたメールが届く→当日大使館で手続き→書類が郵送される→その書類を持ってスウェーデンに渡航→移民局へ行きカード発行の手続き→カードが郵送にて届く	
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	
現在は大使館に直接いく必要が無くなったようです。	

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）。

III. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	タイ国際航空				
航空券手配方法	Trip.com ※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	10:00		
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	約 2 時間				

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
 空港から大学の最寄りの Flemingsberg まで電車があります。特急の Malartåg の利用が便利かと思えます。事に乗車券アプリを入れておくと良いです。オンラインで買えます。Flemingsberg からバスに乗れます。こちらは SL というアプリで購入できます。

大学到着日	8 月 26 日 12 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	大学側からのメールの指示に従いました。	

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？

渡航前に確保できました。

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	8/27-8/31
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？	基本的に留学生向けのガイダンスです。基本的な大学と寮の使い方を教えてもらいます。また、留学生同士の交流のための FIKA や、ガムラスタンと呼ばれる旧市街のツアー付きの散策もありました。
留学生用特別ガイダンス	<input checked="" type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> なかった
授業開始日	9 月 1 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？

現地に到着してから移民局に行き、居住許可カードを発行します。移民局のHP から予約しますが枠が埋まっていることが多く、到着してから予約した友達もいました。私は渡航前日に予約ができ、現地到着後 5 日くらいに行きました。カードは申請後、一週間ほどで寮のポストに届きました。料金はかからなかったです。

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？

特になし。

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？

いいえ。

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？

携帯電話は購入していませんが、電話番号は取得しました。Telenor という会社の電話番号付き SIM カードが大学で配っていたのでそれを受け取りました。初月は通信量がついていたのですが、翌月からはアプリを通して必要ギガ数に応じて支払うシステムです。COMBIQ のほうが使っている人が多い印象です。

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（ 月 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？

優先が「なかった」方はどのように登録しましたか？

そもそも留学生と一般の生徒で扱いが別のようなので優先という感じではなかったです。

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？

特に変更や追加をしていないので、できるかわかりません。また、授業に応じて交換留学生の枠数が決まっているので授業によっては人気で抽選の結果、希望している授業に入れないことがあります。その場合第二希望もしくは、別の授業への斡旋のメールが来ます。

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	起床	起床	起床	起床	起床	起床
9:00	勉強			勉強	勉強		勉強
10:00		授業					
11:00		授業	図書館で作業				
12:00	授業	買い物	図書館で作業		授業	街へ出かける	
13:00	授業				授業		
14:00		勉強	授業		セミナーに向けたグループワーク		
15:00	友達とご飯作る		授業				
16:00	夕飯		セミナーに向けたグループワーク		買い物		
17:00							買い物
18:00	勉強						
19:00					大学内のパブでスウェーデンの学生と交流		寮の人たちとご飯つくって一緒に食べる
20:00							
21:00							
22:00							
23:00						帰宅	
24:00	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝

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。

正直、授業時間や内容など月毎もしくは週ごとによって異なるので決まった過ごし方は特にありません。上記は一例です。授業は英語の文献をたくさん読まなければならない時もあるので大変です。Lecture は基本的に講義形式ですが、少し隣の人と話す時間もあるなど、完全に一方的ではないように感じます。Seminar は参加形式で、グループでディスカッションをします。英語力も必要ですがそもそも意見がないと発言できないので予習が必要です。生徒もスウェーデン人の多いクラス、留学生の多いクラス、社会人や他の大学の学生もいるクラスなど様々です。最後の例は zoom 形式の授業でした。

私の宿舎は Björnkulla で、8 人で共同のキッチン、ランドリーがあります。部屋の設備は部屋によってまちまちのようです。前の住人が置いていったものもあります。私の部屋は洗濯済みのシーツが取っておいてありましたが、掛け布団がなく、IKEA で購入しました。私のコリドーは皆マナーが良く、いまのところトラブルは特にありません。週末はご飯をみんなで食べる時があります。この前は餃子をみんなで作って食べました。食材に関しては最寄駅のスーパーが大きいのでそこで購入しています。街に出ればアジアスーパーがあるのであまり困らないですが、少々わり高めなので必需品は日本から持っていくことをおすすめします。私は味噌を常備して毎日味噌汁を飲んでます。お米も日本米に似たものがあるので炊飯器はないですが、鍋で炊くことができます。水道水は飲むことができます、生卵も安全です。

この大学の一番良いところは中央駅まで電車で約 20 分とすぐに行けることです。毎週末にかけていますし、気分転換になります。街にはかわいらしいカフェや、美術館が多くあります。ストックホルムではイベントやデモが多く非常に活気があります。また地方に比べて移民が多く、着いた時は驚くかもしれません。他民族国家という印象です。SL というカードは定期券のようなもので期間を指定して一度買って仕舞えばストックホルム市内のバス・電車・船などが乗り放題です。そこも良いと思います。基本的にクレジットカードがあれば大丈夫ですが、フリーマーケットや地方のエアビーに宿泊すると現金支払いを求められることがあるので少し持っておくと良いかと思います。