

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026年6月9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 国際日本学科
留学(渡航)した時の学年	2年生
帰国年月日	2026年6月7日
明治大学卒業予定年月	2028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	リンショーピン大学(日本語名) Linköpings universitet(現地言語名)
現地使用言語/ 授業使用言語	英語・スウェーデン語/英語
留学期間	2025年8月～2026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	<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: Faculty of Arts and Science <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 type="checkbox"/> 公立 <input checked="" 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: 9月～12月 2 学期: 1月～6月 3 学期: 4 学期:
学生数	27,950人
創立年	1969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 SEK) (1 現地通貨 = 17 円)	B 日本円	備考
授業料	2,500sek	42,000 円	特定の授業の1年間のアクティビティと宿泊代
宿舍費	4,650sek × 10	780,000 円	月々の家賃
食費	2,300sek × 10	400,000 円	月々の食費
図書費	0sek	0 円	パソコンやタブレットで全てまかなえた
学用品費	0sek	0 円	
携帯・インターネット費		20,000 円	10 か月 eSIM 代
現地交通費	0sek	0 円	自転車(☑大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	417sek × 10	70,000 円	月々のジム代
旅費(留学中)		600,000 円	旅行中の交通費、食費、雑費などすべて込みの金額。奨学金から使った分も含めている。
被服費		円	旅行中にいくつか購入したため上記に含めている。
医療費	0sek	0 円	高熱で医者にかかったが、海外旅行保険で賄った。
保険費		113,360 円	形態: 海外旅行保険
渡航旅費		500,000 円	一時帰国したため、4 回分の航空券代。
ビザ申請費	0	0 円	
雑費		20,000 円	
その他		円	
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	(= 円)	2,545,360 円	
総計(A+B) ※円		2,545,360 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 目的地：ストックホルム アーランダ 経由地：タイ

復路 出発地：ストックホルム アーランダ 目的地：羽田 経由地：

渡航費用

- ① 往復チケットを購入した場合
航空会社：フィンエアー
料金：150,000
- ② 片道ずつチケットを購入した場合
往路 航空会社：タイ航空 料金：150,000
復路 航空会社：ANA 料金：200,000 ∴合計：500,000

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：スカイキャナー)
- 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： Ryds alle) 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)

リビングとキッチンのみ共有のコロニーで、シャワー、トイレと自室は個別だったので比較的安心して生活することができた。ただ、キッチンの掃除やごみ捨てるルールはコロニーごとに決めなければいけなかった。清潔に保てるかどうかはコロニーメイト次第ではあった。

現地情報

1) 留学期間中、病気やケガをされましたか。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: のど)

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?

現地の学生や留学先の先輩から情報をもらっていた。自分の持ち物は常に目の届く範囲に置いておくことや部屋の戸締りを徹底していた。自転車を盗まれたことがあった。結局取り返すことはできず、次からはカギをしっかりかけることを徹底した。

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。)

スウェーデンは、公共施設やほとんどの交通手段にフリーWi-Fiがあるのであまり困ることはなかった。寮のWi-Fiも良好で、同じルーターで6人同時に使っても問題なかった。

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。)

日本で WISE や REVOLUTE などのインターネット講座を開設し、そこから支払いをしていた。日本の口座やカードから支払いをすると手数料がかかるのであまりしていなかった。WISE を利用すればヨーロッパの銀行口座にも送金できて便利だった。

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ください。

ユニクロのヒートテック極暖、インスタントヌードルやパックごはんはがあると便利、日本米や調味料は大体アジアンスーパーで手に入った

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。
15 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 type="checkbox"/> 出発後 <input checked="" type="checkbox"/> 派遣先大学の事務室 <input 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: 1 学期で最低 30 クレジット、最高 45 クレジットまで取得可		
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。今後留学をする人々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)
Nordic Culture		ノルディックカルチャー
科目設置学部・研究科	Faculty of Arts and Science	
履修期間	2025 秋 semester	
単位数	15 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	講義形式、チュートリアル(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 回	
担当教授	Therese Lundqvist Jones 他 3 名ほど	
授業内容	世界中から集まる留学生と共に北欧文化を多角的な視点から深く探求する授業です。歴史や民俗学、伝統的な祝祭をはじめ、アウトドアライフ、芸術・工芸、音楽、ダンス、文学、そして料理に至るまで、幅広い分野を座学と実践の両面から学びます。授業は「野外教育」をベースに組み立てられており、実地見学やフィールドワークといった体験的なアプローチを通じて、北欧文化への深い洞察を得ることができます。さらに、こうした体験型の学習を実際の教育現場や指導法にどのように応用・活用できるかという、実践的な知識や手法を学べる点も大きな特徴です。	
試験・課題等	学期間を通したダイアリーの作成とレポート	
感想を自由記入	世界中の留学生が集まりスウェーデンについてのあれこれを学べたので、1 番印象に残っている授業です。講義形式だけでなく、たくさんのフィールドトリップや泊りの授業もあって楽しみながら取り組むことができました。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)
Welfare System in Europe: Ideas, policies and outcomes	ウェルフェアシステム
科目設置学部・研究科	Arts and Science
履修期間	2025 秋 Semester
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	講義形式(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1 週間に 180 分が 3~4 回
担当教授	Mariana S Gustafsson, Mikael Rundqvist
授業内容	この入門コースでは、公共行政の視点から「福祉国家」の仕組みや動向を深く学びます。多様な福祉制度を比較・分析することで、それぞれの強みや課題、政策がもたらす影響を理解し、エビデンスに基づいた公平な政策を立案するための知識を身につけます。 また、現代社会の課題に対して革新的かつ適切なアプローチをとるために、各国のシステムを比較分析する手法を学びます。さらに、格差や不平等への対策、技術革新への対応、持続可能性といった課題に向き合いながら、福祉制度を支えるガバナンスのメカニズムを探求します。最終的には、社会正義を推進し、市民の福祉を向上させるための力を養うことを目指す内容となっています。
試験・課題等	3 回のグループプレゼンテーションとファイナルレポート
感想を自由記入	8 月後半から 9 月前半にかけて行われる集中講義に近い形式だった。スウェーデンをはじめとした、様々な国の福祉制度を多角的な視点から比較分析し、留学生や現地の学生とともにプレゼンも行った。日本について触れられることも多かったので知見がより深まったように感じた。

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)
Terrorism, Violence and Religion, basic course	テロリズム
科目設置学部・研究科	Arts and Science
履修期間	2025 秋 Semester
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	講義形式(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	Fredrik Gregorius
授業内容	このコースは、宗教と政治の関わり、特に「暴力」に焦点を当てた入門授業です。イスラム教とキリスト教の伝統において、宗教の名のもとに行われてきた暴力の歴史や事例を解説・分析します。さらに、暴力の行使に対する賛否の議論や、宗教と暴力をめぐる現代の論争について深く探求していく内容となっています。
試験・課題等	個人プレゼンテーションとレポート
感想を自由記入	この授業は宗教とそれに伴う政治や暴力の歴史に焦点を当てていて、一見日本とあまり関連性はなさそうに思えるが、そんなことはなかったところが面白かった。

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)
Outdoor Education Oriented towards Leisure Time and Outdoor Activities of Children and Youth	アウトドアエデュケーション
科目設置学部・研究科	Faculty of Education and Science
履修期間	2026 春semester
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	講義、チュートリアル形式(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1 週間に 分が 回
担当教授	Oskar Treffler Jonsson
授業内容	このコースは、アウトドアライフの基礎的なスキルを学びたいすべての人を対象としています。スウェーデンの自然やアウトドアにおける安全管理、スウェーデン固有の権利である「自然享受権(一般の立ち入り権)」、そしてリーダーシップについて学びます。実践面では、野外料理やシェルターの設営、さまざまな移動手段といった具体的なスキルを体験します。 さらに、アウトドアライフや野外教育を「思想史」の視点から捉え直す点も特徴です。授業は主に屋外で行われ、体験と振り返りを重視した手法で進められます。なお、一部のセミナーや食事代として自己負担(追加費用)が発生します。
試験・課題等	学期を通したポートフォリオの作成とレポート
感想を自由記入	様々な季節ごとのアウトドアアクティビティを通して、子供たちへの教育の観点から様々な振り返りを行います。なので受講者は教師を目指している留学生が多かったです。しかしそうでない留学生も多数在籍しており、非常に活動的で楽しい授業でした。日本ではなかなかできないクロスカントリーやカヤック、無人島キャンプなどもできるので、これから留学を考えている人にはおすすめです。Nordic Culture とsemesterをずらして両方取っている人が多かった印象です。

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)
Sweden and the Swedes	スウェーデンとスウェーデン人
科目設置学部・研究科	Arts and Science
履修期間	2026 春学期
単位数	15 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	講義形式(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	Johannes Ljungberg
授業内容	このコースは、スウェーデン語に馴染みのない留学生向けに特別にデザインされた授業です。スウェーデンという国、その国民、そして日常生活の全体像を、ヨーロッパ全体との比較の視点を交えながら学びます。コースは「スウェーデンにおける何が『スウェーデンらしさ』なのか」と「文化的側面」の2つのパートで構成されています。
試験・課題等	ディスカッションで用いるレポートと最終レポート
感想を自由記入	スウェーデンという国の成り立ちや文化をよりアカデミックな視点から学ぶことができる授業で、主に留学生の受講者で構成されていました。レポートが多くありましたが、引用すべき文献は先生があらかじめ示してくれましたので効率的に深く学ぶことができました。

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)
Intercultural Communication in an English-speaking World	インターカルチュラルスピーキング
科目設置学部・研究科	Arts and Science
履修期間	2026 秋学期
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	オンライン講義(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	Michael Smith 他二名
授業内容	<p>このコースは、異文化出身の人々や英語を共通言語とする国の人々との、ビジネスや専門的な現場におけるコミュニケーション能力を高めたい方に適しています。授業は 2 つのモジュールで構成されています。</p> <p>前半の「国際コミュニケーションへの視点(2.5 単位)」では、一般的な異文化コミュニケーションを扱います。人類学や社会学の主要な理論や実践をベースに、文化の違いから生じる誤解や障害を批判的に分析・理解する枠組みを学び、現場での摩擦やコミュニケーションの破綻を解決するスキルを身につけます。</p> <p>後半の「共通語(リンガ・フランカ)としての英語による異文化コミュニケーション(5 単位)」では、前半の理論を土台にしつつ、英語が使われる具体的な場面に焦点を当てます。ここでは、円滑な意思疎通の妨げや助けとなり得る言語的な特徴についても議論します。</p> <p>なお、どちらのモジュールもセミナーへの積極的な参加とグループ発表によって成績が評価され、授業や試験はすべて英語で行われます。</p>
試験・課題等	グループディスカッションテスト 2 回
感想を自由記入	学期を通してオンラインで行う授業です。内容は言語学にかかわる授業で、現地に住んでいない多様な年齢の学生とも議論を通じて仲良くなれるので楽しかった。

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:

2) 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。

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。

留学中であっても、就職活動においてやれることはたくさんあるので、自分がやれることを探してやり続けることが大事だと思います。自分は現地でES作成やSPIやTOEIC勉強、説明会への参加など思いのほかやれることが多かったため、帰国してから就活本格スタートと割り切っていました。

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	資金貯めのためのバイト
	4月～7月	バイト、TOEFLの勉強
	8月～9月	バイト、勉強
	10月～12月	選考のための志願書作成
留学開始年	1月～3月	選考
	4月～7月	留学先へ出願、居住許可申請、寮決め、航空券購入
	8月～9月	出国、秋セメスター開始
	10月～12月	中間テスト、レポートおよび期末試験と期末レポート
留学/帰国年	1月～3月	冬休み期間、成人式で一時帰国、春セメスター開始、帰りの航空券購入
	4月～7月	期末試験とレポート、就職活動、ゼミ選考、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、留学生生活全般等について、アドバイスを記入してください。

スウェーデンを選んだ理由は、もともとヨーロッパの中で英語が通じる国を志望していたことに加え、福祉制度をはじめとする社会構造に強い興味があり、私にとって最高の条件が揃っていたからです。

留学先のリンショーピン大学は、福祉システム(Welfare System)をはじめとする人文科学系のコースが豊富で、さらに留学生向けの言語や文化を学べるコースも多様に用意されていたため、学問的にはとても充実した1年を送ることができました。個人の自由を大切にするスウェーデンの教育現場では、日本の講義のような受け身のスタイルが少なく、自主的なタスク管理やグループワークでの主体性が強く求められます。そのため、勉強に追われ続けるというよりは、自分の思いを積極的に表現する学習スタイルにチャレンジする姿勢が大切です。タイムマネジメントさえ意識すれば、勉強とプライベートのメリハリをつけやすく、自分の時間をしっかりと確保することができます。

現地での生活は、都会の喧騒から離れたゆったりとした空気感に包まれており、贅沢な環境のなかで自分自身と向き合うことができます。また、スウェーデンは日本との時差がサマータイムで7時間、冬の間は8時間あります。私はヨーロッパサッカーが好きなのですが、日本にいたときのような夜更かしをせず、時差なしのリアルタイムで熱い試合を観戦できることは、サッカーファンにとって非常に貴重で最高の経験でした。

しかし、この特殊な気候のなかで日常生活の習慣を管理することは非常に重要です。夏は夜11時頃まで日が沈まない一方で、冬は午後3時頃には暗くなってしまいます。特に冬場の極端な日照不足によるビタミンDの欠乏は、自身の精神衛生に大きな影響を与えるため、サプリメントの摂取や意識的な健康管理などの注意が必要です。ですが、暗く長い冬だからこそ、学生寮から美しいオーロラを鑑賞できるチャンスもあり、スウェーデン特有の自然の神秘に感動させられます。

この気候を肌で感じることで、家族や友人との関わり方、そして家での心地よい過ごし方の大切さを身に染みて感じることができました。また、四季折々のアウトドアアクティビティの価値を実感できるのも大きな魅力です。夏には日光浴やハイキング、カヤックなどの水上アクティビティを満喫し、冬にはスノーボードやアイススケート、犬ぞりといった北欧ならではの文化を体験することができます。さらに、EU圏内という立地を活かし、長期休暇などの空いた期間に手軽にヨーロッパ諸国を旅することができるのも、スウェーデン留学ならではの良さだと思います。

生活面において、唯一のネックは日本と比べて物価が高いことでしたが、外食を控えてスーパーで食材を買い、自炊をメインにする生活を心がければ、学生でも十分に生活費をコントロールすることができます。何よりスウェーデンは国民の教育レベルが非常に高く、ほとんどの人が綺麗な英語を話します。ネイティブ特有の方言やスラングに惑わされることもないため、リング・フランカとしての英語力を、効果的かつ確実に向上させたい人にとっては、これ以上ない最高の環境だと思います。