

【大学間協定留学】留学近況報告書

記入日	2025年 11月 4日
留学先大学/国名	リンショーピン大学(日本語名) 国名:スウェーデン :Linköpings universitet(現地言語名)
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:
留学期間	2025年8月～2026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 国際日本学科
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。

同じ留学先の先輩から、渡航についての情報から現地の特徴や過ごし方についてすべてのアドバイスをいただいた。それと、スウェーデン大使館主催の留学イベントへの参加もした。安い渡航の仕方を知っておくこと、現地は寒いのでヒートテック含む冬物を沢山準備していったことはよかったです。渡航の際にスーツケース一つだけしかもっていかなかったため、洋服やスニーカー、日本食などの数が少なくて少し不便に感じることが多かったです。現地での生活を楽にするためにも、日本から持つていけるものは多い方がよいと思う。

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: スウェーデン学生用居住許可証(ビザではない)	申請先: スウェーデン大使館
ビザ取得所要日数: 真正に不備があったため二か月ほど要した。通常は1～2週間ほどだと思う。 (申請してから何日 / 何週間要したか)	ビザ取得費用: スウェーデンは無料

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、英語での銀行口座残高証明書、現地の留学許可証

2. 具体的な申し込み手順を教えて下さい。

スウェーデン移民庁ホームページから指示に従い登録(スウェーデン大使館ではない)

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

移民庁からの指示にはしっかりと従い、記入漏れややり忘れを防ぐこと。もし発覚した場合自分で大使館等に連絡し、直接現地に赴くことになる。

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)。

どこも電子決済のため、現金の準備はあまりマストではない。日本からの小包輸送は、現地会社手続きが煩雑であるので、あまりおすすめしない。SIMに関しては、日本であらかじめ購入するのもありだが、大学側が現地用のシムを提供してくれる所以自分の好きな方を選ぶべきだと思う。

III. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	タイ航空			
航空券手配方法	スカイスキャナーで格安航空券を探した。 ※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	ストックホルム、アーランダ空港	現地到着時刻	am7:00	
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 checked="" 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	3 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

SJ や FLIX BUS などの公共交通機関のチケットはすべてアプリから購入可能なので日本にいるときにダウンロードするのをおすすめする。料金は一律ではなく、時間帯や残りの席数で上下するのに注意。

大学到着日 8月 12 日 pm12 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	大学から寮についての連絡が来るので、それに従い登録をする。			

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？

渡航前に見つかった。特にトラブルはなかった。

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"/> なかつた
日程	8月 15 日
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:)
内容と様子は？	リンショーピン大学の紹介、スウェーデンや国民性についての説明会、留学生同士の交流アクティビティなど
留学生用特別ガイダンス	<input checked="" type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> なかつた
授業開始日	8月 18 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？

あります。到着後二か月以内に現地の移民局で個人情報と指紋登録したのち、郵送で residence card をもらう必要がある。

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？

なし

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？

なし

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？

なし

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(6～7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 なかつた

優先が「あった」方はどのように優先されましたか？

優先が「なかつた」方はどのように登録しましたか？

募集人数に達したら終了

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？

変更可能、授業が定員に達していなければ希望通り取れる。

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							
9: 00	起床	起床	起床	起床	起床		起床
10: 00	授業	授業			授業		
11: 00							
12: 00			昼ごはん	昼ごはん			昼ごはん
13: 00	授業終了	授業終了			授業終了	起床	
14: 00	ジム				ジム	自由時間	
15: 00							図書館勉強
16: 00		サッカー		サッカー			
17: 00	休憩		授業				
18: 00							
19: 00	友達と夕飯				友達とパーティ		ジム
20: 00		友達と夕食	授業終了	友達と夕食			
21: 00			友達と夕食				
22: 00							
23: 00							
24: 00	睡眠	睡眠	睡眠		パーティーアベント		睡眠

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。

リンショーピン大学はヨーロッパからアジア、アメリカなど世界中の地域から留学生が集まっています。理系が有名な大学の為、現地の学生はほとんどが理系です。しかし、学生主催のパーティーやイベントがたくさんあるので、みんな国籍関係なく交流できています。僕も留学始めたての時には考えられないくらい多くの友人を作ることができ、今は 1 セメスターで帰ってしまう友人のもとへ行く旅行を計画したりしています。スウェーデンは日本と同じくらい四季が豊かな国の一です。夏は涼しい気温と適度な乾燥で非常に過ごしやすいです。日も夜 11 時まで落ちないので楽しいです。しかし短い秋が過ぎてから冬になると環境が一変し、朝は 8 時になんでも暗く、日が沈むのは午後 3 時で気を抜いていると太陽見ないなんてざらにあります。なので、生活習慣を正してたくさん日を浴びるのをおすすめします。僕は加えてビタミン D を摂取しています。冬はやることないと思われるがちですが実際そんなことはなく、みんなハロウィンやクリスマスマーケットなど季節のイベントを楽しんでいます。さらに、僕たちが住んでいる寮はコアドーといって、最大 8 人が一つのキッチンとリビングを共有する形式の寮です。これが本当に良くて、毎週誰かのコアドーに集まってパーティーを開いたり、夜ご飯を持ち寄ってポットラックディナーを開いたりと、寂しい思いをせず楽しい留学ライフを送ることが可能です。授業では留学生同士で取っている授業が被ることが多く僕は授業で沢山の友人を作ることができました。特にリンショーピン大学のおすすめなのが、Nordic Culture と Outdoor Education というもので、履修するのに抽選が必要なくらい人気です。内容は北欧の文化や歴史などを学び、実際に 2 泊 3 日のフィールドトリップや遠足などを通して北欧とはどういうものかを体験するものです。先生はとてもアクティブで博識でとてもやさしいので本当に最高です。僕はここで多くの友人を作りました。授業のスケジュールの仕組みは日本と違うところが多いです。1 セメスターを通して実施される授業もあれば、短期集中で行われるものもあり、履修登録の際に確認しておくのをおすすめします。僕は週 1 回しか授業がない月や、週 5 である月もありました。さらに決まった時間割がなく、曜日も時間もバラバラなので予定確認を忘れないようにしましょう。履修関係でわからないことがあれば、学校にメールするだけでいろいろやってくれるのでありがたいです。さらにヨーロッパ留学の最大の利点は、旅行にたくさん行けることです。スウェーデンは EU 圏内なのでヨーロッパの様々な国に格安で行きまくることができます。実際に旅行目的で来ている生徒もいるくらいです。夏のヨーロッパの街並みや自然、冬の雰囲気などは日本では体験できない非常に貴重な思い出になりますよ。ぜひスウェーデンにお越しください。