

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026 年 7 月 7 日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	商学部
留学(渡航)した時の学年	3 年生
帰国年月日	2026 年 6 月 6 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	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	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	☐ 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 月下旬～6 月上旬 3 学期: 4 学期:
学生数	13,000 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 = 17 円)	B 日本円	備考
授業料	0	0 円	
宿舍費		854,422 円	
食費	65,761.78	円	
図書費		0 円	
学用品費		0 円	
携帯・インターネット費		45,000 円	
現地交通費		0 円	(☒ 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費		0 円	
旅費(留学中)		125,453 円	5 カ国ほど行きました
被服費		0 円	
医療費		0 円	
保険費		46,760 円	形態: 明治大学から幹旋の保険会社
渡航旅費		320,000 円	
ビザ申請費		0 円	
雑費		0 円	
その他		0 円	
その他		0 円	
合計 ※現地通貨 および 円	65,761.78 (= 1,103,830 円)	1,391,635 円	
総計(A+B) ※円		2,495,465 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：アールランダ空港 経由地：アブダビ	
復路 出発地：アールランダ空港 目的地：羽田空港 経由地：ヘルシンキ	
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：エティハド航空 料金：160,000 復路 航空会社：フィンエアー 料金：160,000 ∴合計：320,000	
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： 格公式サイト) ☐ 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： Bjornkulla) ☐ 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：	
現地大学からの斡旋	
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)	
自然豊かで、落ち着く場所です。4 つの寮の真ん中に、広場があり、そこで留学生同士で交流できるので仲良くなりやすいです。	

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?

特になし

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。)

特に問題なし

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。)

日本からクレジットカードをもって行って支払いをしていた。

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。

ほとんどなんでも手にいれられると思う。

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。
45ETC 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: 日本で専門の単位を取得しいないと取れない授業があった。	
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)
Introduction to business English	ビジネス英語入門
科目設置学部・研究科	school of education Sciences
履修期間	9/1~9/26
単位数	7.5ETC
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 2 回
担当教授	Lennard Driscoll
授業内容	ビジネス英語の基礎と、グローバルなビジネスにおける言語の役割を学ぶ。異なる文化・言語圏におけるビジネス慣行、異文化理解がビジネスコミュニケーションに与える影響を学び、国際会議やプレゼンテーションなど様々なビジネス場面を想定した英語での口頭・筆記演習を行う。ビジネス特有の語彙を習得しながら、簡単なケーススタディ(問題分析と解決策の提示)や国際的な聴衆に向けたビジネスプレゼンテーションの企画・実施にも取り組む。
試験・課題等	セミナーへの積極的参加、および筆記・呼応父課題の継続的評価
感想を自由記入	グループでの会話ベースでじゅ行が進むのでとても楽しかった。現地の学生しかいなかったのも、最初は緊張していたが先生も他生徒もとても気さくな方で終始和やかに進んでいった。

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)
Hospitality Management		ホスピタリティ・マネジメント
科目設置学部・研究科	Institution for naturvetenskap(自然科学・環境・技術学部)	
履修期間	10/1~10/31	
単位数	7.5ETC	
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、グループワーク、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	Gustaf Onn	
授業内容	観光・ホスピタリティ産業とその企業の運営を概観し、顧客接点における「ホスピタリティ(Hospitality)」の様々な定義と意味を分析する。観光企業のフロント業務・管理職が各種マネジメント戦略に基づき業務を遂行する方法、サービスプロセスにおけるホスピタリティ・接客の計画と実行、建設的な企業文化にもとづく、効果的な業務管理をまなぶ	
試験・課題等	筆記試験、筆記レポート、グループでの口頭プレゼン、セミナー参加	
感想を自由記入	様々なケーススタディに触れることができた。最後はグループプレゼンに加えて、筆記試験があったので、勉強が大変だった。	

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)
Challenge-driven innovation with design thinking		デザイン思考による課題解決型イノベーション
科目設置学部・研究科	Institution festival naturvetenskap	
履修期間	11/1~11/15	
単位数	7.5ETC	
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	ワークショップ形式、グループでの中間・最終プレゼン(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 180 分が 2 回	
担当教授	Karin Hellstorm	
授業内容	公共セクターや企業から提示される社会的課題に対し、学祭的なチームがデザイン施行をプロセス手法としてイノベーション思考のプロジェクトに取り組む。課題(デザイン問題)の定義と絞り込み、アイデア・プロトタイプの開発__評価、スケッチ、模型、プロトタイプによる可視化、依頼主・対象グループ・社会への成果発信を行う。	
試験・課題等	ワークショップへの参加、プレゼン発表	
感想を自由記入	180 分を超えて議論する日が頻繁にあるなど、一番きつかった授業だった。ただその分、得ることも多く、課題解決のプロセスや、効果的なインタビュー・プレゼンの仕方など、多くを学んだ。	

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)
Toursm Management		ツーリズム・マネジメント
科目設置学部・研究科	Institution festival naturvetenskap	
履修期間	12/1~1/15	
単位数	7.5 ETC	
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、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	Gustaf Onn	
授業内容	観光組織の組織運営と統治に関する基礎知識について学ぶ。組織の目標に応じた各種マネジメント戦略、サービスマネジメントシステムの枠組みで韓国企業のマネジメントプロセス分析、観光商品のバリューチェーン全体における企業の役割を学習する	
試験・課題等	セミナー参加、グループレポート、個人レポート、	
感想を自由記入	個人プレゼンとグループプレゼンがあったので、多様なトピックについて深く学ぶことができた。	

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)
Event and Project Management		イベント・プロジェクトマネジメント
科目設置学部・研究科	Business Institute	
履修期間	1/15~2/28	
単位数	7.5ETC	
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、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	Saeid Abbasian	
授業内容	アイデアの創出からフォローアップまで、イベントプロジェクトの全過程を扱う。イベントという現象の発展から始まり、イベントマネジメントの各要素と段階を学び、最後のプロジェクトマネジメントの定義、中核要素、段階とイベントマネジメントへの応用を分析、議論する。	
試験・課題等	グループレポートの筆記、口頭発表に加え、セミナーでの活動も評価対象	
感想を自由記入	実際にケーススタディを通したり、実際に架空のイベントを作ってみたりなどして、イベントの起こし方を 1~100 まで学んでいったので、とてもためになる授業だった。	

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)
Environmental Economics		環境経済学
科目設置学部・研究科	Department of economics	
履修期間	3/1~3/30	
単位数	7.5ETC	
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、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 120 分が 2 回	
担当教授	Erik Gråd	
授業内容	環境経済学の基本的な成果についての知識と理解を得ることを目的とする。扱うテーマは、環境外部性と市場の失敗の理論、汚染管理の経済性、天然資源利用の経済学、持続可能な発展の経済、国際環境問題の経済学、気候変動の経済学。	
試験・課題等	期末の筆記試験	
感想を自由記入	授業内容が自分の思っていたものと違っていたのと、レクチャーベースということもあり、ドロップアウト。	

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)
A Sustainable Europe		持続可能なヨーロッパ
科目設置学部・研究科	Science of Historical and contemporary studies	
履修期間	4/1~4/30	
単位数	7.5ETC	
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、セミナー応用演習(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 120 分が 2 回	
担当教授	Nadezda Petrusenko	
授業内容	ヨーロッパおよび、EU における持続可能性をめぐる動向を紹介し、批判的に検討する。持続可能性の課題は政治、社会、環境の問題であり、その解決には国際協力が必要であるという前提のもと、移民と環境という国境に関わるテーマを軸に、欧州協力の前提条件、ナショナリズム運動と国際協力運動の間の対立、学祭的なアプローチの重要性を学ぶ。	
試験・課題等	個人・グループでの口頭・筆記発表、セミナー参加	
感想を自由記入	毎回のセミナーは、事前資料を読み込んだ上で、グループに分かれて 1 時間は	

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)
Religion in Sweden		スウェーデンの宗教
科目設置学部・研究科	institution for historia och samtidsstudier(歴史・現代研究学部)	
履修期間	5/1~6/2	
単位数	7.5 ETC	
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、エクスカージョン、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	Ann af Burén	
授業内容	過去 70 年間で大きく変化したスウェーデンの宗教構成について m 都市部を中心に、国内に定着した諸宗教の歴史的発展とその活動・表現について深く学ぶ。	
試験・課題等	セミナーおよびフィールドワークへの参加。筆記課題の提出	
感想を自由記入	フィールドワークとして、ストックホルム内の様々な宗教施設を訪れることができたのは、非常に楽しかった。宗教というトピックに興味がないと、講義自体は退屈だと思う。	

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。

留学中でも就活は結構できます。GD も面接も SPI もオンラインで受けられるのでえ、特に困らなかった

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	
	4 月 ～ 7 月	
	8 月 ～ 9 月	TOEFL 受験
	10 月 ～ 12 月	
留学開始年	1 月 ～ 3 月	
	4 月 ～ 7 月	ビザ申請、取得、航空券購入、滞在先確保
	8 月 ～ 9 月	留学開始
	10 月 ～ 12 月	
留学/帰国年	1 月 ～ 3 月	就活はじめる
	4 月 ～ 7 月	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、留学生活全般等について、アドバイスを記入してください。

私がスウェーデンを留学先に選んだ理由は、英語圏以外でありながら英語で専門科目を学べる環境が整っていることと、多様な国籍の学生と共に学べる国際性に魅力を感じたからです。この大学は留学生の受け入れに積極的で、英語開講科目が充実しており、所属学部での学びと接続した履修計画を立てやすい点も決め手になりました。

留学生活で最も価値があったのは、授業そのものに加えて、様々な国の学生と日常を共有する時間でした。文化や価値観の違いに触れる中で、日本では得られなかった視点や、想定していなかった学びが数多く生まれました。留学の成果は語学力の向上だけでなく、こうした出会いや経験をどれだけ自分から拾いにいけるかで決まると感じています。

留学が自分にとって成功するかどうかは、現地での立ち回りもありますが、国や大学を選ぶ時点での準備段階でかなり決まると思っています。自己分析をしっかりとった上で、自分の学びたいことややりたいことが実現できる大学に行くことができれば、間違いなく刺激的で楽しい日常になると思うので、頑張ってください