

# 【大学間協定留学】留学近況報告書

記入日	2025年 10月 21日
留学先大学/国名	セーデルトーン大学(日本語名) 国名:スウェーデン Södertörn University(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	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	商学部
学年 ※出発時の本学での学年	3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。	
インスタグラムと、同じ大学に留学していた先輩からの聞き取りで情報集めをしていた。	
<b>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</b>	
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週間くらい (申請してから何日 / 何週間要したか)	ビザ取得費用: 0
<b>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?</b>	
入学許可証、保険、残高証明書	
<b>2. 具体的な申し込み手順を教えて下さい。</b>	
移民局のサイトに行き、application を記入→FREJA というアプリからパスポートチェック→大使館から書類を受け取る→現地で移民局に訪問予約して、カードを取得	
<b>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?</b>	
<b>4. ビザ取得に関して困った点・注意点</b>	
ストックホルムの大使館は予約が埋まっているため、なるべく早くから予約するようにした方がいい	
<b>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)</b>	
<b>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)。</b>	
SIM 関係が不安なら、日本で e-sim なりで解決しておいた方がいいかもです。	

### III. 現地到着後のながれ

#### 1. 到着時の様子

利用航空会社	エティハド航空				
航空券手配方法	エティハドのホームページから ※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	10:15	
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	1 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

アーランダエクスプレス(ストックホルムシティまで)→電車を乗り換える(ストックホルムシティからフレミングスベリまで)。ここからは徒歩で寮まで二十分、バスで5分です。

大学到着日 8月25日 10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	寮に申し込む→一回目の振り込み→二回目の振り込み			

住居は渡航前に、また渡航後すぐに見つかりましたか? プロブレムはありましたか?

大学からの指示に従って、期限を守っていれば、問題はないはずです。

#### 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25日～8月29日
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: )
内容と様子は?	基本的な大学のルールや案内、スウェーデンのカルチャーの紹介
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	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？

移民局に予約して、訪問。写真と指紋をとつて終了。1週間後くらいに、寮のポストに届けられる。

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？

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？

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？

#### 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(4月 日頃)

オンラインで登録 志願書類に記入して登録 できなかつた 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 できなかつた 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「あつた」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？

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？

現地で変更は実際にできた。3週間前まであれば、変更可能らしい。履修要件があるので必ずしも希望の授業が取れるとは限らない。

## 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							
10: 00	自習		授業	自習	授業	外出	フリータイム
11: 00			授業		授業		
12: 00			授業		授業		
13: 00			授業		授業		
14: 00							
15: 00							
16: 00		スウェーデン語					
17: 00		スウェーデン語					
18: 00		スウェーデン語				帰宅	
19: 00							
20: 00	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食
21: 00							
22: 00							
23: 00							
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。

初めての海外生活ということもあり、当初は不安でいっぱいでした。

しかし、この大学の交換留学生オフィスには日本人のスタッフの方がいらっしゃり、生活や手続きで困ったことがあってもすぐに相談できる環境が整っていました。

そのおかげで安心して新しい生活を始めることができました。

授業は週に2コマほどと数は多くありませんが、その分課題がしっかりと出されるため、決して暇というわけではありません。多くの授業は少人数制で行われ、学生同士のディスカッションやプレゼンテーションの機会が多くあります。

最初は慣れずに苦労しましたが、積極的に発言する中で、自分の成長を実感できるようになりました。

宿舎は大学から紹介された留学生専用の寮に滞在しています。

多様な国籍の学生が集まっており、毎日さまざまな文化に触れながら生活できることがとても刺激的です。

共用スペースでは留学生同士が集まって食事をしたり交流したりすることも多く、国際的なつながりを感じられる場所になっています。

設備面も十分整っており、快適に生活できています。

食事については、近くのスーパーで食材を購入し、自炊を中心に生活しています。

外食は物価が高いため頻繁には利用できませんが、その分料理の腕が少しずつ上がっているのを感じています。

英語にはある程度自信がありましたが、実際に現地で生活してみると、うまく聞き取れない場面や思うように表現できないこともあります。

それでも、そうした経験も含めて留学の醍醐味だと感じています。

スウェーデン語は全く話せませんが、日常生活ではほとんど支障なく過ごせています。

時々日本が恋しくなることもありますが、総じてこちらでの生活は充実しており、学びと成長を日々感じながら過ごしています。