

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026年2月15日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	政治経済学部経済学科
留学(渡航)した時の学年	4年生
帰国年月日	2026年2月1日
明治大学卒業予定年月	2026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/英語
留学期間	2025年8月～2026年1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 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:
形態	<input type="checkbox"/> 国立 <input type="checkbox"/> 公立 <input 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月上旬～1月中旬 2 学期: 3 学期: 4 学期:
学生数	人
創立年	年

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (SEK) (1 現地通貨 = 15~17 円)	B 日本円	備考
授業料		円	交換留学のため
宿舍費	28,047	円	
食費	1,300 前後/月	円	
図書費		円	
学用品費		円	
携帯・インターネット費	149/月	円	
現地交通費	650/月	円	マンスリーチケット(<input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費		円	
旅費(留学中)		250,000 円	
被服費		円	
医療費		円	
保険費		約 70,000 円	形態: 大学提携のもの
渡航旅費		約 19,000 円	
ビザ申請費		円	
雑費		円	
その他		円	
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	37429.5 (=599,880 円)	339,000 円	
総計(A+B) ※円		938,880 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：タイ

復路 出発地：アールランダ空港 目的地：羽田空港 経由地：イスタンブール

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：Thai Airways 料金：17 万

復路 航空会社：Turkish Airline 料金：12 万 ∴合計：19 万

航空券購入方法

旅行代理店(店名：HIS)

インターネット(サイト名：Go To Gate)

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：Björnkulla) 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)

自然に囲まれていてスウェーデンらしさを感じられました。最寄駅にも大学にも徒歩 15 分ほど行けます。バスだと 5 分ぐらいです。共有のキッチンで友だちと一緒に料理したり、ご飯を食べたりしました。ばったり会って立ち話をするのも楽しかったです。この寮で友だちと一緒に過ごした時間が大切な思い出です。

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: _____)

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?

外務省からのメール

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。)

大きな問題はありませんでした。一度だけ寮のWi-Fiの接続が悪くなったときがありましたが、少し時間が経つと解決していました。

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。)

日本から持参したカードを使っていました。

6) 現地では調達できない日本から持っていきべき物があれば教えて下さい。

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。
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 type="checkbox"/> 派遣先大学の事務室 <input type="checkbox"/> オンライン <input type="checkbox"/> メール <input type="checkbox"/> その他() <input type="checkbox"/> 履修の制限があった:	
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)
Event and Project Management	
科目設置学部・研究科	
履修期間	2025 年 9 月
単位数	7.5
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	Lecture, Seminar(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1 週間に 120 分が 1~3 回
担当教授	
授業内容	イベントの企画や運営について、オムニバム形式で講義があった。 グループ課題について、話し合ったり、先生からアドバイスをもらう時間もあった。
試験・課題等	グループレポート、グループプレゼン
感想を自由記入	オムニバム形式の講義は、興味深い回もあれば、つまらない回もありました。 グループ課題は、チャットや授業時間外に集まって完成させました。

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)
Hospitality Management	
科目設置学部・研究科	
履修期間	2025年10月
単位数	7.5
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	Lecture, Seminar(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1~3回
担当教授	
授業内容	ホスピタリティとは何かから、ホスピタリティ産業の経営についての講義。 グループ課題は、自分たちで分析先、テーマを決め、リサーチしました。
試験・課題等	試験、グループレポート、グループプレゼン
感想を自由記入	ホスピタリティの基礎について学べる授業でした。 グループ課題について、学生同士や先生からフィードバックをもらう授業もあり、よかったです。試験は授業資料を読んで、なんとか Pass することができました。

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)
Challenge-driven Innovation Design Thinking	
科目設置学部・研究科	
履修期間	2025年11月~1月
単位数	
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	Lecture, Seminar(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	
授業内容	Design Thinking を学び、それを活かして、図書館をより良くするためのアイデアを提案しました。
試験・課題等	グループレポート、グループプレゼン
感想を自由記入	図書館の利用者にインタビューしたり、自分たちのアイデアを模擬的に作って、利用者の意見を聞いてみたり、実践的な活動が多かったです。すごく楽しい授業でした。

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:

1) 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。

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	IELTSの勉強、受験
	10月～12月	出願、面接
留学開始年	1月～3月	
	4月～7月	履修登録、寮の申し込み、居住許可書の申請などの手続き
	8月～9月	出発、留学開始
	10月～12月	
留学/帰国年	1月～3月	帰国
	4月～7月	
	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。

北欧に行ってみたい、という思いがあり、興味がある授業を受けられるセーデルトーン大学に決めました。スウェーデンに行って、セーデルトーン大学に留学して、本当によかったと思っています。

授業が週に 1、2 回だったので、自由時間がたくさんありました。友だちと出かけたり、旅行に行ったり、たまに課題をやって、日本ではなかなか感じられなかったスローライフを経験しました。

普段の生活で、慣れないことや初めてのことはありましたが、どれも小さな出来事でした。気が付いたら、それが当たり前になっていました。カルチャーショックのような衝撃的なできごとは無かった気がします。それぐらい、過ごしやすい環境でした。

街中でスウェーデン語で話しかけられることはありますが、英語で話してほしいといえば、英語に切り替えてくれます。英語ができればできるほど、交友関係が広がったり、何かに挑戦する機会が増えたのかな、と感じています。

ヨーロッパの国に旅行に行きやすかったです。渡航費が、日本から行くときと比べてかなり安いので、留学中、帰国前にたくさん旅行しました。ヨーロッパ留学の魅力の 1 つだと思います!!