

【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	セーデルトーン大学(日本語名) 国名:スウェーデン Sördertöns Högskola((現地言語名))
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:
留学期間	2025年8月～2026年1月
明治大学の所属学部等 ※学部・学科・研究科・専攻等	政治経済学部経済学科
学年 ※出発時の本学での学年	4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。

先輩方の留学報告書を読む、北欧留学経験者の SNS をチェック

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: 居住許可書	申請先: スウェーデン移民局
ビザ取得所要日数: 3～4 ヶ月 (申請してから何日/ 何週間要したか)	ビザ取得費用: 0

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?

入学許可書、保険(現地大学からメールで届く)、残高証明書、パスポート

2. 具体的な申し込み手順を教えてください。

スウェーデン移民局のサイトから application を記入⇒パスポートチェック(スマホで)⇒大使館から書類が届く⇒書類を現地に持参⇒移民局で写真や指紋を登録⇒カード取得

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

出発に大使館からの書類が間に合わず、日本から PDF で送ってもらい、現地で印刷しました。なんとかりましたが、早めに手続きを始めることを強くおすすめします

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)。

現地の物理 sim をスマホに差し込む予定だったので、日本の sim を esim に変えた(docomo)

Ⅲ. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	タイ国際航空				
航空券手配方法	HIS ※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	Arlanda Airport	現地到着時刻			
キャンパスへの移動手段	☐ 大学手配の出迎え	☐ 知人の出迎え	☒ 公共交通機関 (☐ バス ☐ 電車)	☐ タクシー	☐ その他 ()
移動の所要時間	2 時間程度				

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

大学到着日	8 月 24 日 13 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？	☒ はい ☐ 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	☒ 寮 ☐ アパート ☐ その他()	
部屋の種類	☒ 一人部屋 ☐ 二人部屋 ☐ その他()	
ルームメイト	☐ 日本人学生 ☐ 他国からの留学生 ☐ その他()	
住居を探した方法	☒ 大学の斡旋 ☐ 自分で探した ☐ その他()	
住居の申込み手順	大学からのメールの案内に従って振り込みなどの手続き	

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？

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	☒ あった ☐ なかった
日程	
参加必須ですか？	☐ 必須 ☐ 任意参加
参加費用は？	☒ 無料 ☐ 有料(金額:)
内容の様子は？	
留学生用特別ガイダンス	☒ あった ☐ なかった
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？

現地で移民局に行くため、Drop in はできますが、時間やどの移民局に行くかによります。

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きましたか？ 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(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 ☐ なかった

優先が「あった」方はどのように優先されましたか？

優先が「なかった」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？

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							
10: 00							
11: 00							
12: 00		授業		友だちと出かける			
13: 00	授業	授業	授業		友だちとお昼		
14: 00	授業		授業				
15: 00	授業		授業				
16: 00	授業		授業				
17: 00							
18: 00	買い物	夕飯				友だちと夕飯	
19: 00	夕飯						
20: 00							
21: 00							
22: 00							
23: 00							
24: 00							

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。

大学の授業は、週ごとに変わるので毎週違う過ごし方です。上の表は比較的授業が多い週です。

授業は一週間に 2, 3 時間×2 日程度です。授業がなければ友だちと出かけています。

課題やグループワークのために集まることもあります。課題の量などは授業次第ですが、自由時間の方が多いイメージです。中央駅まで 2, 30 分でいけるので自由時間は、友だちとカフェや Museum に出かけています。

寮の最寄り駅の近くにスーパーがあり、基本的な食材が買えます。日本の調味料なども買えますが値段は高いです。中央駅のほうに行けば、アジアマーケットや日本食のスーパーもありますが高いです。Björnkulla は共有キッチンと各部屋にも小さなキッチンがあります。基本的に簡単な自炊をしています。

ベッドや机、クローゼットなど必要最低限のものは備え付けであります。そのほかの、細かい家具は部屋ごとに全く異なります。必要なものがあれば IKEA で買えます。

授業が一回しかない週などもあるので、旅行の計画も立てやすいです！