

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026年1月29日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	国際日本学部国際日本学科
留学(渡航)した時の学年	2年生
帰国年月日	2026年1月21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) (現地言語名)
現地使用言語/ 授業使用言語	スウェーデン語・英語/英語
留学期間	2025年9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 checked="" 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1日～1月18日 2 学期: 3 学期: 4 学期:
学生数	13000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 (SEK))(1 現地通貨= 15→17 円)	B 日本円	備考
授業料	0	0 円	大学間協定留学のため
宿舍費	計/28,047	計/427,211 円	先払い制・追加支払いなし
食費		月/110,383 円	月によって変動するため、任意の一个月間の出費を例として算出。普通の食費だけでなく外食費も含む。
図書費		0 円	
学用品費		0 円	
携帯・インターネット費		計/18000 円	Airalo 利用 旅行や本来使うデータ量よりも多いパッケージを購入したため、もっと安く抑えられるだろう
現地交通費	計/3,476	計/59,092 円	初めから定期券を買えば、その期間の間はストックホルム県内の電車・バス・路面電車・一部の船が乗り放題になるからコストを抑えられるかも。大学までバス 20 分、徒歩 25 分未満 (<input type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費		0 円	
旅費(留学中)		計/401,083 円	概算です。スペイン・ドイツ・フィンランドに行きました。
被服費		計/1~20000 円	記録に残っていないため、大まかな出費
医療費		0 円	
保険費		計/46,760 円	形態: 大学指定の海外保険
渡航旅費		計/266,993 円	飛行機代(往復)265,310 円 搭乗日変更 20,000 円 ストックホルムバスターミナル→ARN 空港 1683 円(片道)
ビザ申請費		0 円	
雑費		計/50,000 円	記録がないため、仮の費用
その他		0 円	
その他		0 円	
合計 ※現地通貨 および 円	(= 円)	188,2000 円	見やすさのため、SEK1=¥17 と固定して留学費用を日本円で算出した。
総計(A+B) ※円		188,2000 円	複数のクレジットカード、通貨(SEK/JPY/EURO)を利用しているため、手数料や計算漏れにより計算が上振れする可能性がある。10 万円程度幅があるという認識で参考にしてほしい。

※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：羽田空港 目的地：アーランダー空港 経由地：なし

復路 出発地：アーランダー空港 目的地：羽田空港 経由地：なし

渡航費用

① 往復チケットを購入した場合

航空会社：ANA

料金：24,5310 円

② 片道ずつチケットを購入した場合

往路 航空会社：

料金：

復路 航空会社：

料金：

∴合計：

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：)

その他(ANA アプリ)

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(ピヨンクラ)) 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：

4 月ごろにセーデルトーン大学から留学前のオンライン上の手続きの案内がメールで届きます。その中に、住居に関する手続きも含まれています。ほかの大学に留学した人の話を聞くと留学先での滞在先を探すことに苦労するという話も聞きますが、セーデルトーン大学の場合は 2 つの学生アパートのうちのいずれか好きな方に住むことができます。

片方は僕が住んでいた Björnkullat という Collective Houses で、4 つの 2 階建て建物が正方形の形で向かい合うように配置されています。設備としては

・共用キッチン(コンロ 2 台[計 8 口]、レンジ、湯沸かし器、パントースター、オープン、基本的な調理道具と食器類)

・共用洗濯所(各フロア洗濯機 1 台、各フロアに乾燥機 1 台、掃除機)

・個人部屋(小さなコンロとシンク、冷蔵庫、Wifi、デスク、ベッド、シャワー、トイレ、洗面台、クローゼット、戸棚)

です。大学からバスで 20 分、徒歩で 25 分ほどの距離にあります。

他方で、Flemingbergs はシェアルームと完全個室の 2 択があります。

洗濯所は共用ですが、それ以外は自身の部屋の中で済ませられるような設備になっています。具体的な部屋の設備はピヨンクラの個人部屋に 4 口のコンロ 1 台を追加したような感じです。大学からは 5 分ほどの距離です。

プライバシーの観点から言えば、Flemingsbergs の一人部屋>ビヨンクラ>Flemingsbergs のシェアルーム(2人)といった感じでしょうか。可能であれば、実際の部屋の写真を添付したかったのですが、指定された Word フォームの設定上できなさそうなので、気になる留学候補生の皆さんは個別に連絡ください。(留学出発の春ごろになれば、大学からメールアドレスが開示されると思います。)

基本的に自分の滞在先希望が通るので、あんまり不安になる必要はないと思います。料金は先払い制で、留学前に2回に分けて支払います。最初の支払いは1か月分の家賃、二度目の支払いは残りの家賃となります。家賃を支払えば、ガスや水道代は使い放題なのでいい意味でゆるい国だなと思います。契約はセミスターごとなので、自分が合わないなと思ったら途中で引っ越すことができます。

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)

既にも書いたように、私はビヨンクラの方に住んでいました。歴代の先輩方がビヨンクラに住んでいたものもありますし、共用キッチンなどでほかの国の留学生と雑談する機会が持てると思ったからです。共有キッチンや正方形に配置された建物の真ん中にちょっとした広場があるので定期的に野外パーティや共用キッチンで誕生日会やクリスマス会などをやったりしました。いい思い出です。共用キッチンなどで集まって遊びやすいだけでなく、体調を崩したときに知り合いに買い出しをお願いしたり、薬をもらったりしやすいので、いざって時にも比較的安心です。私が留学した時には、明治大学だけでなく日本の他の大学からの留学生もきており総勢10人ほどの日本人コミュニティがありました。そのうちの8人はビヨンクラに住んでいました。なので、個人的にはビヨンクラをお勧めします。大学やスーパーから少し遠いのは嫌かもしれませんが慣れの問題かなと思います。授業も早くても午前10時からなので比較的余裕があります。プライバシーに関しても一人一人に個室が与えられているため、性格的に一人の時間が欲しいって人も過ごしやすいかなと思います。少し面倒なのは大学や駅まで20分程度歩く必要があることですが、自然が豊かなので散歩だと思ってあるてればすぐ着きます。



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: 留学先の他の日本人留学生・セーデルトーン大学に勤めている松本英久さん)

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?

危険なことにな巻き込まれたことはありませんでした。基本的にストックホルム市内は安全ですが、スウェーデンに住む友人から危険な場所が多いところは教えてもらっていました。特別な用事でもなければ行くところではないため、気に留めていませんでした。

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。)

部屋のWi-Fiは比較的良かったです。たまに、Youtubeなどを見ていてロードに時間がかかるときがありました。大学のWi-Fi (SH-Wifi)は一度全くとつながらなくなったことがありました。その時は大学の別のWifi(eduroam)を利用して、その後も使い続けました。

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け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。)

詳しくはないものの、スウェーデンで銀行口座を開けてBankIDを取得するにはスウェーデンに1年以上滞在することを証明する必要があります。基本、日本の留学生は最長2セメスターの留学となるため10~11か月程度のため、スウェーデンの銀行口座は持てないと考えていいです。そのため、アルバイトなどもできません(一部だがやっている人もいます)。

スウェーデンはキャッシュレス決済のため、現金は日常生活では不要です。私は留学期間中、一度も現金を使わなかった。私の場合、クレカを3枚持って行っており、自分の口座のカードを2枚、家族カード1枚、またWiseにもお金を置いていました。留学前にあらかじめ口座にお金を入れており、それをやりくりして生活していました。物価が高いスウェーデンでは、1枚のクレカで生活した場合、月の利用限度額を超えた時に何もできなくなるため、最低でも2枚は必須です。為替手数料がやすいRevoltやWiseなどのサービスがお勧めです。

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。

現地で調達できないものは基本的にはないと思います。ただ、物価が高いため服などは日本で買って持ってきたり、親に送ってもらった方が現地で買うより安上がりかもしれません。日本の感覚で買い物をしていると、値札を見た時に自分の予想の1.5~2倍ぐらいの値段が表示されているため、買う気が失せるってことがありました。なので、お金がかかるものは日本で事前に買って持ち込むというのが一番いいかなと思います。

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。
7.5ETC 単位	<input type="checkbox"/> 単位 <input type="checkbox"/> 単位認定の申請はしません(理由:記入時点で不明)
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 checked="" type="checkbox"/> オンライン <input type="checkbox"/> メール <input type="checkbox"/> その他() <input checked="" type="checkbox"/> 履修の制限があった: 明治大学での関連授業の履修が履修条件となる場合があります。たとえば、経済系の授業を留学先で取るには、明治大学での経済系の授業の単位が必要になるなど。詳しくは、SH のホームページで自分の取りたい授業のシラバスを確認するといいです。	
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	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	School of Natural Sciences, Technology and Environmental Studies
履修期間	2025/09/01~2025/09/26
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	講義形式(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1 週間に 120 分が 4 回
担当教授	Saeid Abbasian
授業内容	<p>授業では、ツーリズムの中でもイベントに焦点を当てており、イベントはどのような要素から成り立っているのか、どのような側面に配慮する必要があるのかについて学びます。たとえば、イベントではその企画のプロセスの中で、HR(人的資源)の管理やリスク管理(テロ対策)などの側面を考慮する必要がある等々。また、それとは別にグループ課題があります。初回の授業で、担当教員が受講生を 3~4 人のグループに割り当てます。私の時の場合、多様性の観点から出身国と性別がばらけたグループに編成されました(例: 日本: 男 1 人, オランダ: 女 1 人, オーストリア: 女 2 人)。その後、それぞれのグループは 2 つの課題のうちどちらかを選びます。片方は既存のイベントをレビューする課題。もう片方は自分たちで新しいイベント(架空)を作り上げる課題です。</p>
試験・課題等	グループレポートの提出・そのプレゼン
感想を自由記入	<p>毎度課題が出されるというわけではないので、出席さえしていれば問題ありません。同ピリオドに開講していた歴史の授業に比較して、予習や宿題などもないため時間的に余裕があります。留学初期はいろいろと慣れないことが多いので、自分の自由な時間を確保できる点でいい授業です。</p> <p>授業の内容は授業外で進むグループレポートの内容をほとんど関連がないため、正直興味を持つことが難しく、ただ出席しているという印象です。ツーリズムにすごい関心があるという人であれば、授業も知的好奇心がくすぐられるものかもしれません。</p> <p>グループレポートは、初回以降は基本授業外で進めます。Whatsapp でグループを作り、図書館や Zoom でミーティングをして内容を決め、それぞれのレポートで書くセクションを決め、論文や教科書を読み、書いて、グループ内で共有して、修正して、提出する。といった流れです。正直、授業よりも労力と時間がかかります。この授業をとる前</p>

は、授業内で講師がイベントはどのような要素で成り立っていて、どうゆう軸で評価をし、組み立てていけばいいのか、講師が各授業ごとに教えて、それをもとに生徒たちが自分たちのプロジェクトを進めていくと考えていた。しかし、実際はほぼ放置プレイで生徒の自主性を尊重する文化であるというのを感じました。その反動というか悪影響として、あまりに指示が曖昧で明確にしてほしいことやアドバンスを聞きたいためした質問に対して、あなたたちで決めることだという旨の回答をもらうことが多かった印象で、もう少しサポートが欲しかった場面がありました。

英語でレポートを書くことや何十本もの論文を引用する経験がなかった自分にとって、レポートの執筆は最も大変な作業でした。ほかのヨーロッパ諸国から来た留学生たちは慣れている様子で、彼女らの助けがあってこそなんとかレポートを形にできたと思います。本当に感謝しています。

また、私たちのグループはグループ内の2人がオーストリアのウィーン出身だったこともあり、ウィーンで学生間の異文化交流を目的としたフードフェスティバルという架空のイベントを企画しました。難しいかった点として、私はウィーンについて名前は知っていても、どのような祭りがあり、どのような文化があり、どのような通りがあるなど詳細なことは知らない。それゆえに、グループ内の情報格差があり、チームに貢献したくてもできないという無力感や苦しさはありました。それに対しては、グループメンバーと仲良くなることや自分で調べてみることで、自分がその地域についてよく知らないことや文化的な知識を共有していないことを開示することで他のメンバーの理解や支援を得てなんとか走りぬきました。

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)
Hospitality Management	ホスピタリティ・マネジメント
科目設置学部・研究科	School of Natural Sciences, Technology and Environmental Studies
履修期間	2025/10/01~2025/10/30
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	講義形式(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に120分が1~6回
担当教授	Gustaf Onn
授業内容	ホスピタリティ全般について、そもそもホスピタリティとはどういった概念なのかといった抽象的な話から、ホスピタリティ産業と呼ばれる業界にはどのようなものがあるのかについて学びます。前出のイベント&プロジェクトマネジメントと重なる部分もありますが、sさらにサステナビリティに関するスウェーデン認証システム話などもあります。
試験・課題等	筆記試験・グループレポート・そのプレゼン ※筆記試験にはパスポートによる本人確認が必須で、居住許可証は本人確認書類としては使えないため要注意です。
感想を自由記入	<p>感想としてはほぼイベント&プロジェクトマネジメントとおなじです。</p> <p>グループレポートでは、ひとつの企業を選んで、その企業のホスピタリティについて調査し、レポートにまとめるというものでした。この授業では幸運なことにグループ5人のうち3人が日本の留学生だったこともあり、日本の星野リゾートを研究対象にしようという提案が通りました。自分の身近な企業が調査対象になったため、主体的に課題に取り組めたと思います。しかし同時に、残りの2人のメンバーが自分が味わったような疎外感などを感じるのを避けたかったため、日本の留学生は母語である日本語を活かして星野リゾートへのインタビュー依頼や公式ウェブページの日本語と英語の表現比較などを行い。ほかの2人のメンバーには、理論パートやイントロ、結論などを担当してもらおうといったそれぞれができることを持ち寄ってレポートを完成させるように努力しました。</p> <p>今振り返ってみて、自分のやり方が多少強引なところがありました。しかし、グループ内で大きないさかいがなかったのはグループ内で定期的にミーティングをして意見を交換したり、お互いの状況を報告したりしたことやメンバーがみな優しくからだだと思います。私の受けた授業はすべてグループワーク必須だったので、そういう意味でコミュニケーションや対人能力は鍛えられるかもしれません。</p> <p>筆記対策については、授業で教わった内容がでるため基本的な対策をしとけばPassできます。</p>

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駆動型イノベーション
科目設置学部・研究科	School of Natural Sciences, Technology and Environmental Studies
履修期間	2025/11/03~2025/01/14
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(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	Vincent Demargne, Sargon, Anders
授業内容	与えられた課題に対して、デザインシンキングの手法を用いて課題解決を目指す授業です。
試験・課題等	授業ごとの Individual Reflection と小課題 全体としてのグループ課題と Final Individual Reflection、ピッチ
感想を自由記入	<p>留学で履修した授業の中で一番楽しかった授業です。</p> <p>初回授業では、デザイン思考とはどのような手法なのかについて説明と実際にレクリエーションとして生徒同士で実践する時間があります。その後、1~2週間ほどデザインシンキングの各フェーズについて理解を深めた後に、チャレンジギバーから課題を与えられてそれに対してグループごとに解決策を模索していきます。私の時のチャレンジギバーはセーデルトーン大学図書館でした。同図書館のユーザーの利便性向上を図るにはどうすればよいかという課題でした。それに対して、ユーザーへのインタビュー調査、その分析、ユーザーのニーズの特定、アイデア出し、アイデアの選別、プロotyping、テスト、チャレンジギバーへのピッチなどを行いました。各授業が前半は理論、後半は実践というように構成されており、学んだことを授業内で実践でき学びが深まりやすかったです。また、担当教員との距離が近く、困ったことがあればすぐ相談やアドバイスが受けられる環境であり、試したいことがあれば手伝ってくれたりと非常に支援が手厚く、楽しいクラスだったと思います。また、機会があれば受けたいくらいです(笑)。</p> <p>苦勞した点としては、グループ課題であるため、チーム内での人間関係が一番難しいかなと思います。グループの人はそれぞれモチベーションも目的も違うので。実際に、私たちのグループでは授業をいろいろな理由で欠席する人が多く、私ともう一人のメンバーにおもに負担がかかっている状況でした。また、授業を欠席するほど自分の知らないところでプロジェクトが進行するため、欠席が多いメンバーはキャッチアップするのに苦勞していました。そういった現状があり、欠席を繰り返していたメンバーからは疎外感があるということも言われたこともありました。毎回出席していた自分からすれば、相手に理由があったにせよ、相手の欠席によって負担が増えていた側面があったので、そこは周りに聞くなりして遅れた分の巻き返しをしてほしかったと内心怒る気持ちもありました。結果として、授業外でグループで話し合いを持つ時間をもって、お互いに不満があるなら言う時間をもったりすることで互いにガス抜きをしつつ、どうしたら状況が改善するかについて冷静に話し合えた経験は今後も生きていくのかなと思います。そんなこともありましたが、いいチームだったと思います。</p> <p>いろいろ書きましたが、一番おすすめの授業です。留学する機会があれば、絶対にとってほしいです。</p>

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)
Tourism Management	ツーリズム・マネジメント
科目設置学部・研究科	School of Natural Sciences, Technology and Environmental Studies
履修期間	12/05~01/15
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	講義形式(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	Dennis Zalamans
授業内容	ホスピタリティとイベント&プロジェクトマネジメントと似たような授業です。この授業では、特にDMOに焦点を当てた内容が多かったです。実際にストックホルムの観光振興セクターであるVisitStockholmの担当者のひとから話を聞く機会などがありました。
試験・課題等	個人レポート・グループレポート・それぞれのプレゼン
感想を自由記入	前出したツーリズム関連の授業と似たような感想になりますが、ツーリズムについて強い関心があるひとであれば興味深い授業であると思います。また、私は同時期にピリオド3-4にかけて行われる授業を履修していたため、学期の終わりにはとてもストレスのかかる状況でした。履修登録するときには注意してください。

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: 留学中の就職活動に向けた準備、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	なし
	4月～7月	なし
	8月～9月	留学候補地探し(留学報告書を読み漁る)+TOEFL 対策+大学間協定 留学のアンケート回答
	10月～12月	面接・志望理由書などの必要書類などの提出
留学開始年	1月～3月	派遣先決定
	4月～7月	留学前手続き・飛行機チケット・滞在許可証申請・滞在先申請
	8月～9月	英語勉強・留学準備・留学先でのオリエンテーション・第1ピリオド
	10月～12月	第2ピリオド・第3ピリオド・第4ピリオド
留学/帰国年	1月～3月	第4ピリオド・留学報告書作成
	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、留学生生活全般等について、アドバイスを記入してください。

おそらく、この報告書を読んでいる人は留学先をどこにしようか悩んでいる学生さんと既にセーデルトーン大学への留学が決定して現地の情報収集をしている学生さんでしょう。なので、それぞれの人に向けた私なりのアドバイスやシェアできる話を書いていこうかなと思っています。

〈留学先が決まっていない人へ〉

最初に断っておくと、スウェーデンは私の第一希望ではありませんでした。もともとは、コペンハーゲン大学を第一希望にしており、第二希望としてセーデルトーン大学を志望していました。留学先の選考の結果として、セーデルトーン大学に受かったため留学しました。それを前提としたうえで、スウェーデンを志望した理由は、

- ・自分にとって身近な国だった(国日の日本社会システム論やヨーロッパ政治経済の教鞭をとっている鈴木賢志先生の授業をとっており、気になる国であった)
- ・先進国であり生活水準を日本のものからあまり落とさなくて済むと考えた
- ・歴代の先輩方の留学報告書の留学費用を確認して、親の経済的な許容範囲だった
- ・クリーンで安全というイメージがあった(現実とは乖離がありました)
- ・幸福度が高い国というイメージがあった
- ・第二言語として英語を話す国の中でも、国民の英語能力が卓越していた

つとといったかんじです。私の場合は、留学先の大学でなにかすごく学びたい分野があったわけではありません。しかし、自分の興味のある分野を取り扱っている大学に留学するのもいい判断だとも思います。ちなみに、セーデルトーン大学は観光、スウェーデンの歴史、ゲーム開発関係に強い大学でした。留学先で取りたい授業をとるには語学要件や明治大学での類似分野の取得単位数がかかわってきますので、留学先で自分の取りたい授業が好きに取れるわけではないことは頭の隅に入れてくといいいと思います。大学間協定留学の制度を使って留学予定の人は以上のような軸を参考までに覚えておくと、自分の志望する大学を選びやすいかもしれません。今だと ChatGPT に聞けば大学の概要やどんな分野が強いのかなどがわかると思うので、生成 AI もジャンジャンつかっていききたいですね。あと、留学の要件となる TOEFL は値段も難易度も高いのでしっかり対策するのをお勧めします。GPA も同様に高めの方が安心です。選考の基準は合格者にもよくわからないため、憶測で語ることは避けさせていただきます。

また、留学選考対策とはべつに私個人としてスウェーデンを推す理由と推さない理由を上げていきます。

〈推しポイント〉

- ・水が飲める(東京の水よりおいしい)
- ・治安がいい(スウェーデンの治安悪化やギャングの抗争に関するニュースが出回っていますが、ストックホルムは比較的安心で夜も歩くことができます。ほかの都市は知りません)
- ・電車が基本時間通りに来る。(日本人にとってはうれしいところです)
- ・自然が豊か(帰り道で目の前を鹿やリスが走り抜けたり、ウサギがキッチンの外にいたり面白い国です)
- ・街並みがものすごく綺麗、テーマパークという安くない言い回しですが東京のような雑多なビルの街って感じではなく町全体が整理された美しい街です
- ・人が優しいし、みんな英語話せる
- ・移民の割合が多いから、街を歩いても変な目では見られない
- ・人が少ない(東京より人口が少ないです)
- ・時間がゆっくりしている
- ・授業の量が少ない+ひと月に1つの授業のためやる事が明確で日本の学生生活より余裕を持った生活がある
- ・フィーカ文化
- ・おしゃれなカフェやおいしいケーキが多い
- ・エナドリがめっちゃ売ってる(スーパーで数えただけで50種類くらい)
- ・キャッシュレス社会(現金を持たなくていい)

〈推さないポイント〉

- ・物価がバカ高い。コペンハーゲンやオスロ、スイスに比べて安いものの、物価は日本の 1.5 から 2 倍です。円安が進行しているため、なおさら大変です。
- ・なぞに来る予定の電車やバスが来なくなる時がある。(ほんとによくわからない)
- ・駅のエスカレーターが多いのはいいが、よく止まる
- ・アルコール(3.5%以上)が国の直売所じゃないと買えない
- ・豚肉、牛肉がブロック肉しかない(日本みたいにこま切れ肉や薄切りの肉のありがたみがわかる)
- ・キャッシュレス社会(クレカ止まったら暮らしぶらい)
- ・シャワー生活(お風呂好きにはつらかった)

〈セーデルトーン大学への留学が決まった人へ〉

はじめに、派遣決定おめでとうございます。スウェーデン留学が楽しみであると同時に、どこか異国の地での新しい生活に不安を覚える人もいます。なので、私がスウェーデンへ渡航するときに持参したものや買ってあげよかつたもの、やっておいた方がいい手続き、逆に不要なものなどを書いておこうかなと思います。

(もっていくことをお勧めするもの・こと)

- ・1 週間分の食料: 最初の一週間はバタバタして買い出しに行けないことがあるから、カロリーメイトやうどん、インスタント味噌汁などを持っていくといいと思います。
- ・日本の調味料とお茶: 醤油などは現地でも購入できますが、ほんだしやヒガシマルうどんスープ、日本のカレールー一、ほうじ茶などをもってくと日本が恋しくなったときにホッとします。
- ・レンチン炊飯器: お米がどうしても食べたいひとは持っていくといいと思います。
- ・1 週間分のシャンプー・ボディソープ
- ・化粧水などスキンケア用品
- ・クレカ 3 枚
- ・タイプ C アダプター(日本から電化製品を持ち込まない限り、変圧器はいらないと思います。パソコンやスマホは世界標準の電圧に対応しているのでスウェーデンの電圧でも耐えられます。)
- ・ユーロをちょっと: EU の国に旅行するときに便利です
- ・水筒
- ・ミニバックやエコバック
- ・冬用の服(ヒートテックなど)
- ・冬用ジャケット等防寒用具
- ・サンダル
- ・移民局での指紋と顔写真の撮影の事前予約: スtockホルム市内の移民局は予約がなかなか取れないのと、予約なしでいくと高確率ではじき返される
- (不要なもの)
- ・夏用の服: 8 月終わりの時点で割と涼しいしたまに肌寒い
- ・変圧器
- .