

【大学間協定留学】留学近況報告書

記入日	2025年 10月 26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 SÖDERTÖRNS HÖGSKOLA(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1月
明治大学の所属学部等 ※学部・学科・研究科・専攻等	国際日本学部国際日本学科
学年 ※出発時の本学での学年	2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。

渡航前の情報収集について

・現地情報については現地に住んでいるひとの Youtube(北欧研究所や犬とわたしと北欧暮らし etc.)や先輩方の留学体験記、公共交通機関とかについては ChatGPT に聞くことを通して収集しました。

・授業関連については、大学のホームページなどで直接確認しました。あとは、留学内定者はセーデルトーン大学の交換留学生担当者のメールアドレスが教えられると思うので直接質問するのがいいかなともいます。(セーデルトーン大学には日本人スタッフの方がいらっしゃいます。非常に優しい方で困ったときや現地の生活で分からぬことがあったときには頼りにさせていただきました。)

・パッキングについては、元客室乗務員の方が Youtube でおすすめのものを紹介しているのですごい参考になります。またこっちに来て、必要だな不要だなと思ったものを以下に書いておきます。

1. カードケース…スウェーデンはキャッシュレス社会なのですべてクレカで完了します。私はこっちに来てから一度もお金を使ったことがありません。だいたいクレカ or デビットもしくは swish(スウェーデンに銀行口座を持つ人のみ)で支払います。なので、大きな長財布などは逆に邪魔かなと思います。近隣のヨーロッパの国へ旅行したい人は両替用にお金を持ってきておくのはありだと思います。

※クレカについて付け加えておくと、日本で一般的なクレカブランドである JCB はスウェーデンでは取り扱っているお店は少ないです。アメリカンエクスプレスも JCB ほどではありませんが、使えるお店と使えないお店があります。なので基本的に、VISA と MasterCard のふたつのクレカブランドにしとけばどこのお店でも使えます。また、日本で発行したクレカを海外で利用する場合は支払いの過程で海外取引手数料(円をスウェーデンクローナ(SEK)に両替するときの手数料)が掛かります。手数料は数%ほどかもしれません、ちりつもで結果として高くなります。そういうた取引コストの低いサービス(wise など)のクレカやデビットを利用するのが賢明です。そこら辺は ChatGPT に聞けば詳しく教えてくれます。

2. 半袖は運動用以外ではいらない。8月末でも空港について時に薄地の長袖を着ていて肌寒さを感じたくらいです。ヒートテックや防寒グッズはちゃんと持ってきてましょう。(スウェーデンでも調達できます。しかし、こちらのユニクロや H&M は日本の価格の 1.5～2.0 倍くらいの値段がします。買うのがためらわれます。)

3. ウエストポーチや小さめのショルダーバッグ

街歩きをするときなどに重宝します。スウェーデンでは観光地以外ではスリには会いませんが、ほかのヨーロッパの国へ旅行するときなどには使えるかもです。(今のところスリにはあっていません。普通に気を付けてれば問題ないかと)

4. 水筒

自販機やコンビニがあまりなくて飲みたいときにすぐ買えないのと、一本当たり最低 275 円くらいするので日本人の財布感覚だと痛い出費です。

5. エコバック

買い物行ったときに中くらいの紙袋でさえも 90 円ほど取られる、使いまわし可能なビニールの買い物袋だと 300 円ほど。日本のレジ袋感覚で毎回買っているとお金飛びます。

6. 到着日から一週間弱程度の食事

到着直後に飲む水やカロリーメイト、乾麺、フリーズドライの味噌汁とかあると到着してから 1 週間目の怒涛の日々でも、近くのスーパーでの買い物して自炊をするうえでの繋ぎとして十分な役割を果たしてくれます。

7.長期間保存可能な日本食

原因不明なのですが、日本にいた時にはそこまで頻繁にたべてなかった寿司やラーメンが死ぬほど恋しくなります。スウェーデン人のひとはアジアンフードが好きなので、割と日本食レストランとかはあるのですが日本に比べると値段と質ともに劣ります。スウェーデンは食事自体にはあまり熱心な国ではないっぽいです。

・準備しておけばよかったこと

英語勉強…国際日本学部で割と英語は使っていたので問題ないと考えていましたが、正直ダメダメでした。具体的には、ほかのヨーロッパの留学生と話すときに何人かが同時に話したり相手にかぶせるようにして話すこともあるので、試験のリスニングのようにはうまく聞き取れない+話すの早すぎて会話の展開に簡単な相槌でしか対応できないといった感じです。コミュ力的な問題もあるとは思いますけど、自分の言いたいことが英語ですと出てくるようになるレベルの英語力を持って入れば留学がもっと楽になると思います。

カード準備…Wise を使っているのですが、出発の一か月前に頼んだカードが届かず。そのまま出国となりました。オンライン上のデジタルカードは使えるのでそっちは使えますが、物理的なカードがあった方がいいです。カードには注文から手元に届くまで数週間かかるのでなるべく早めにやつときましょう。いきなりカード会社からカードを届けることができませんでしたと言われても大丈夫なように。あと、クレカは最低でも 3 つほど持っていたほうが精神衛生よきです。また、月の利用限度額も 10 万だと上限越えてしまい 2 週間ほど使えなくなるなんてことがあったので、20 万ほどにしとけば大丈夫かなどおもいます。

NISA アカウントの停止…これは NISA で資産運用している人だけに向けた内容です。一応触れておくと NISA は日本居住者向けの制度なので、留学などの私的な理由などで海外へ行く場合には NISA 口座をもつ証券会社への所定の手続きが必要になります。面倒くさいかもしれません、無断で海外へ長期間滞在した場合にはアカウントの停止・金融資産への課税などが起きるリスクもあるので一応書いておきます。

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: 居住許可証	申請先: 在日スウェーデン大使館
ビザ取得所要日数: 一ヶ月弱 (申請してから何日 / 何週間要したか)	ビザ取得費用: 無料

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?

パスポート、入学許可証、英文銀行残高証明書、

パスポートは実家に帰省中に取得。入学許可証はセーデルトーン大学から mobility online での必要事項登録後、5月9日にメールで届きました。英文残高証明書はゆうちょ銀行の自分の口座があるので、近くの郵便局で発行していただきました。英文残高証明書を発行してもらう際、自分の名前がパスポートと同じであるか注意してください。私の場合、それが違っていて再発行でお金がかかったので。銀行に入れておくべき金額についてですが、スウェーデン移民局のホームページ(英文)に1月に必要な最低限の出費額が記載されているので、それを自分の滞在期間にかけて求めた金額を銀行口座に入れておけば大丈夫です。一応、スウェーデン移民局の URL を張ります。
https://www.migrationsverket.se/en/you-want-to-apply/study/higher-education.html#svid10_2cd2e409193b84c506a293ef

2. 具体的な申し込み手順を教えて下さい。

上記の必要書類と滞在先の確保ができたら、上記のスウェーデン移民局のページから交換留学生として滞在許可証を申請します。ウェブサイト上で自分のアカウントを登録します。登録したメールアドレスに移民局からメールが来るはずなので、その指示通りにしていただければ迷わないかと思います。また、パスポートのデジタルチェックとしてスマホに FREJA というアプリを入れて手続きを行います。そのプロセスの完了後にそれを知らせるメールが届き、郵送で大使館から滞在許可を認める書類が届きます。その書類をもってスウェーデンで渡航し、90日以内に現地の移民局で顔写真と指紋を取られに行きます(5分ぐらいで終わるそうです)。その後、1週間弱ほどで郵送で居住許可証カードが届きます。

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?

なし。

4. ビザ取得に関して困った点・注意点

注意点として、移民局への予約は移民局 Web ページのマイページというところからできます。しかし、ストックホルムの移民局は予約が埋まりやすく、タイミングよく早く取れることもたたありますが1ヶ月先になることもあります。なので、スウェーデンに来る前にやつといた方が楽かな~と思います。ただ、日本人は90日間ビザなしで滞在できるので渡航前に予約しなかったからといって特段急ぐものではないので、渡航して少したって余裕ができてきました行ってみてください。

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)。

在留届、所属学部への留学届、Esim の渡航前購入、SL アプリのダウンロード、日本の友達と遊ぶこと

III. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	ANA				
航空券手配方法	ANA アプリ ※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	午前 7 時 15 分	
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 時間ほど				

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

スウェーデンの交通機関についてざっくり説明すると

SL=ストックホルム県内の公共交通機関の運営会社(東京だけの JR みたいなもの)。アプリあり。一番使う。

SJ=スウェーデン全体を走る長距離移動列車の運営会社(新幹線みたいなもん)。アプリあり。旅行したいとき。

アーランダエクスプレス=空港から Stockholm Centram をつなぐ特急列車。空港でチケットが購入できる。

※そのほかにもさまざまな交通機関があるが、生活するうえでは SL しか使わない。SL は電車だけでなく、ストックホルム内の公共機関のバスやクルーズでも使うことができる。ほかにも、クレカで支払う方法もあるがそれは自分で調べてみてください。

切符の買い方

SL アプリの場合、スウェーデンに PASMO や Suica はなく、スマホにアプリを入れてシングルチケット(75 分間有効)を購入して改札に QR コードをかざすことで入場できる。

空港からキャンパスまでは

アーランダ空港→Stockholm Centram(アーランダエクスプレスが到着するえき)→Stockholm City Station→Flemingsberg Station→セーデルトーン大学キャンパス の道順を私の場合は通りました。

特に Stockholm City の駅の構造は新宿駅並みに難解なので、Info センターの人や周りをあるっている人に聞きながら行くといいと思います。スウェーデンの人は基本英語話せますし、優しい人ばかりです。

大学到着日	8 月 26 日 9 半時頃
-------	----------------

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 checked="" 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	セーデルトーン大学からメールで住居に関する案内が来ると思うので指示に従っていただければできると思います。			

住居は渡航前に、また渡航後すぐに見つかりましたか? ラップルはありましたか?

住居は渡航前に決まりました。トラブルは特にありませんでした。しかし、同じ寮に住んでいる日本人の留学生はシャワーカーテンがなかつたり、シャワーが壊れていたこともあるそうなので入居時には確認してみてください。大学の Accommodation 担当にメールをすれば割とすぐに対応してもらえると思います。

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	25~31
参加必須ですか?	<input checked="" 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?	住居や授業に関する説明が受けられます。ほかの留学生と交流する機会も目的としており、ここで最初の友人を作ったり、日本人の留学生とつながったりしました。
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？

ビザ手続きの欄でふれた通り、日本人の場合はスウェーデンに渡航後に現地の移民局への予約(移民局のウェブサイトでマイページにログインして申請します)を取ります。その後、指紋と顔写真を提出後に 1 週間弱後に滞在許可証カードが渡されます。アクセスのしやすいストックホルム内の移民局(Sundbyberg)はなかなか予約が取れないので適宜確認するか、近隣の都市の移民局(Norrköping, Västerås)に行くことがおすすめです。ちなみに以前はドロップインも可能だったらしいですが、それを聞いて移民局へ行ったほかの日本の留学生も他の留学生も予約がないことを理由に断られたようです。より詳細な手続きは ChatGPT に聞けば優しく教えてくれます。

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？

例にあるような健康診断や予防接種とは別なのですが、セーデルトーン大学の学生団体(SöderS)とスウェーデン大学間の学生団体(ESN)があります。それに入会料を支払うことで大学内の Pub でアルコールを学生価格で変えたり、SL ticket が安くなります。そのために Mecenat と Hittract というアプリをダウンロードする必要があります。Mecenat は電子版の学生証+学生団体所属を証明するカードが入ったアプリです。Hittract はスウェーデンの学生だけの SNS といった印象で学生向けのお得なクーポン情報や学生団体が主催するイベントの告知や募集が行われています。どちらも強制的というわけではありませんが、ほとんどの留学生は入っているので入つといて損はないのではないかと思います。

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？

スウェーデンでは銀行口座を開設できるのは一年以上滞在する人のみです。私は一学期間の留学なので開設できませんでした。

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？

していません。

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14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 なかつた

優先が「あった」方はどのように優先されましたか？

優先が「なかつた」方はどのように登録しましたか？

セーデルトーン大学にしてされた mobility online というシステム上で、同様に大学からメール上で送られてきた履修可能な授業リストをもとに各ピリオド(1セミスター4ピリオド)の授業希望をだして、あとは大学側が処理してくれます。

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？

私自身は特に何の変更も追加も行いませんでした。しかし、私の友人は担当教員に連絡することで履修する授業を変更できました。

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	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠
6: 00	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠
7: 00	起床・朝ル ーティン	起床・朝ル ーティン	起床・朝ル ーティン	起床・朝ル ーティン	起床・朝ル ーティン	睡眠	睡眠
8: 00	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	起床・朝ル ーティン	起床・朝ル ーティン
9: 00	自由時間	自由時間	自由時間	支度・移動	支度・移動	アニメ	アニメ
10: 00	読書	自由時間	自由時間	日本語ボラ ンティア	授業	アニメ	読書
11: 00	投資勉強	投資勉強	投資勉強	同上	同上	アニメ	昼食
12: 00	昼食	昼食	昼食	同上	図書館	筋トレ	外出
13: 00	移動	自由時間	自由時間	同上	図書館	読書	外出
14: 00	グループミー ティング	レポート	プレゼン準 備	同上	買い物出し	雑事	自由時間
15: 00	帰宅・買 い出し	レポート	プレゼン練 習	Fika	自由時間	昼食	自由時間
16: 00	自由時間	レポート	プレゼン練 習	移動	自由時間	自由時間	自由時間
17: 00	筋トレ	自由時間	自由時間	グループミー ティン	筋トレ	自由時間	自由時間
18: 00	自由時間	自由時間	グループミー ティン	グループミー ティン	夕食	自由時間	夕食
19: 00	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食
20: 00	自由時間	自由時間	自由時間	自由時間	夕食	自由時間	自由時間
21: 00	プレゼン練 習	自由時間	プレゼン練 習	プレゼン練 習	夕食	自由時間	自由時間
22: 00	自由時間	自由時間	自由時間	自由時間	自由時間	自由時間	自由時間
23: 00	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠
24: 00	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠

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。

セーデルトーン大学はアーランダ空港から約 1 時間くらいの距離に位置しています。キャンパスはひとつのみで最寄りの Flemingsberg 駅からはだいたい徒歩 5 分ほどで着きます。

留学生が滞在する寮には Björnkulla と Flemingsberg の 2 つの選択肢があります。前者は 2 階建てのフラットが 4 棟集まつた集合住宅です。設備としては、キッチン(コンロ 4 口が 2 台、オーブン 2 台、冷蔵庫、電子レンジ、ポット)とランドリールーム(乾燥機と洗濯機)が共有スペースになっており、それぞれの住人には個室が与えられます。個室の設備などに関しては部屋によって違いあるものの、基本的にはデスクと椅子、ミニキッチン、冷蔵庫、シャワー(シャワーカーテン付き)とトイレがあります。また、以前の住人が冬用の毛布や掛け布団、ドライヤーなどを残してくれている場合もあります(あと、コンセントのアダプターは C です)。大学までは徒歩で 25 分、バスでも 20 分ほどあまり差はありません。冬の雪が降る時期にはバスは重宝されると思います。後者は、キッチンも部屋に完備された個人 Or シェアルームです。私は前者に住んでいるので詳しい内容は書けません。しかし、日本人の留学生の場合はほとんどが Björnkulla に住んでいる印象です。Björnkulla のいいところを言うと、一つ目にそこに住んでいる他の留学生とのパーティーがあつて楽しい。二つ目に、共用キッチン(Flemingsberg にはない)をつかって誕生日会やご飯会ができることです。ちょうど先日、セーデルトーン大学にいる日本人留学生でカレーパーティーをしました。楽しかった。また、共用キッチンにいることで同じ階に住んでいるほかの国の留学生と話す機会などがあり面白い話や留学生の出身地のおすすめスポットを教えてもらいます。また、周りが自然に囲まれているため、ゆったりとしていられます。留学生の出身国の割合で言うと、私のいる現在の状況だとヨーロッパからの留学生が全体の 7 割ほどでドイツ出身が多いです。そのほかにも、オランダやオーストリア、フランスなどからきている留学生もいます。アジア系では日本人が一番多く、次に韓国人、意外にも中国系のひとは少ないです。その他にもバングラデシュなどの南アジアやガーナ、ウガンダなどのサブサハラアフリカ出身の留学生も 1 割弱ほどいます。彼らは Master を取得するために来ている人が多い印象です。また、北アメリカからはメキシコ人が数人おり、アメリカ人はあったことがありません。なので、割と国際的な環境に身を置きつつ何かあったときには他の日本人に頼れる環境であると思います。

留学していて難しいなと思うことの一つにコミュニケーションの問題があります。それは単に英語の良し悪しだけではなくて、日本人と話すときの文化的な前提や共通認識がないため会話がうまく広がらないことや自分の言いたいことをグループの中でも積極的に話していくコミュニケーションスタイルの違いなどで日本人や文化圏が近い留学生といの方が気持ちが楽に感じるときがあります。その問題について対処方法はそれがあると思いますが、私の場合は①基本的な英語力を伸ばす。②相手の国の言語やお祭り、文化などに興味を持つ。③自分の国のことについて伝える。④ヨーロッパ系の人とは 2 人や 3 人など少人数で落ち着いて話せる環境に誘導する。(自分から Fika に誘うなど)。⑤対人関係で疲れ場合は無理せずに休む。などの対策をしました。参考になればうれしいです。

授業については、主に履修制度、時間割、授業のスタイルや課題の重さなどについて話します。初めに、履修制度についてです。セーデルトーン大学では 1 学期を 4 つのピリオド(約一ヶ月)に分けて各ピリオドで一つの授業を履修して、短期間に集中して課題に取り組むという授業スタイルです。授業の系統としてはゲームプログラミング系や観光系、スウェーデンの社会・歴史系が多いイメージです。詳しくはセーデルトーン大学のホームページで確認してみてください。履修の上で、事前に日本の大学で関連する授業をとる必要があることがあります(例えば、経済系の授業を取りたいなら日本で経済学の授業を〇単位履修済みが条件など)。授業頻度については、時間割が一定でないため、その週ごとによって変わります。しかし、週 1~3 回程度で 1 回 2 時間の授業です。実際には、2 時間きっちり授業やる方が珍しく早く終わることの方が多いです。その代わり課題はそれなりの量が出ます。意外だったのは、日本以外の国だと生徒が授業中に積極的に話すイメージだったのですがスウェーデンは意外と日本に似てる感じだということです。また、授業日が 1 週間ほど空くときもあるので旅行とかはしやすいかなと思います。ちなみに大学の学食はおいしいです。

生活全般について、非常に満足した生活を送っています。到着から 2 か月ほど経て、最初は英語でやり取りするのも違和感があった生活が日常になるのを感じています。留学前はスウェーデンに行けば自分は別人のようになっているはずだみたいな変な期待を持ってたりもしたんですが、どちらかといえば自分が異質な存在である環境の中で自然と自分がどういう人間なのかを知って、目標に対して少しずつ背伸びしながら成長していっているような感覚です。現時点で、私が留学してよかったですという理由を上げるとすれば大きく 3 つかなと思います。①自分が移民であるという体験ができた。日本に住んでいると、私は日常になんの苦労もなく生活しています。日本に海外旅行者や外国人移住者が増える中で、彼らが日ごろ苦労しているだろう道路標識や商品表示が英語非対応で読めないなどの問題も自分が実際体験することで想像できるようになります。②日本の良さもしくは悪さを知る。日本の良いところは、安全、ご飯が美味しい、物価が安い、

湯船があることですね。こっちにきてからシャワーしか浴びれなくて、日本に帰ったら絶対温泉に行きたいです。悪いところとしては、心にゆとりがないこと(バイトや授業、サークル、就活などやるべきことが多すぎて、一つのことに集中できない)とかですかね。③自分の世界が広がった。いろんな人と出会い、交流する中で自分が当たり前だと思っていたものが実は違うことに気づいたりすることがあります。それは私が留学に求めていたものであり、スウェーデンに来てよかったなと思う理由です。

最後に、今までではスウェーデン留学のこれまでの感想と自分語りをさせていただきましたが、おそらくこの文章を読んでいる人は既にセーデルトーン大学に派遣が決まった人か、もしくは現段階で留学候補地を探している人だと思います。以降は後者の人向けにいろいろ書かせていただきたいと思います。僕が自分の留学準備を振り返ってたときに後悔していることについてです。一つ目は、留学に目的がなかった。留学はあくまで手段です、だからこそ留学を通して何を知りたいのか、どんなスキルを身に着けたいのかについて暫定的にでも決めておくといかもしません。私の場合は、セーデルトーン大学が第二志望でした。それで取りたい授業については深く考えず、留学先の授業履修に明治大学での関連授業の単位が必要だとは知らず、取れる授業の選択肢が減ってしまいました。だからこそ、留学先を決めるときには留学先で自分が何を学びたいのかについて明確化して、留学を振り返ったときに筋の通ったストーリーになると思っています。現在は、なったもんは仕方ないかと思って如何にして留学生活を、与えられた環境を活かすかってことを意識して生活しています。二つ目は、英語学習です。英語は一朝一夕では上達しません。TOEFL は高い・長時間・試験会場がうるさいの三拍子ですが留学する上での必須の条件になります、毎日 1 問といたら偉いくらいの意気込みでゆる一く地道やってください。三つ目は、留学する前に近くの国へ旅行することです。モチベの維持や留学する上での必要なもの、潜在的な障害について気づくきっかけになります。

自分で見返してみて、読む気の失せる文章量だとは思いますが、留学をしたいと思う方の役に立てばと思い頑張って書いたので、この内容が少しでも役に立てばなによりです。