

留 学 報 告 書

記入日:2018年7月25日

所属学部／研究科・学科／専攻	政治経済学部経済学科
留学先国	スウェーデン
留学先高等教育機関名 (和文及び現地言語)	和文: セーデルトーン大学 現地言語: Södertörn högskola
留学期間	2017年8月～2018年6月
留学した時の学年	3年生(渡航した時の学年)
留学先での学年	3年生(留学先大学で在籍した学年)
留学先での所属学部等	<input checked="" type="checkbox"/> 特定の学部等に所属しなかった。
帰国年月日	2018年6月19日
明治大学卒業予定年	2019年3月
留学先大学について	
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	1 学期: 8 月下旬～1 月中旬 2 学期: 1 月中旬～6 月初旬 3 学期: (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)
学生数	12578 人
創立年	1996 年

留学費用項目	現地通貨 (sek)	円	備考
授業料		円	
宿舍費	42300sek	550000 円	
食費	50000sek	640000 円	
図書費	2000sek	円	
学用品費		円	
教養娯楽費		円	
被服費	3000sek	円	
医療費		円	
保険費		80000 円	形態:東京海上日動火災
渡航旅費		170000 円	往復
雑費		円	
その他	20000sek	250000 円	ヨーロッパ旅行
その他		円	
その他		円	
合計	117300sek	169000 円	

渡航関連

渡航経路: 日本-ポーランド-スウェーデン

渡航費用

チケットの種類	エコノミー
往路	85000 円
復路	85000 円
合計	170000 円

渡航に際して利用した旅行会社やガイドブックを教えてください。

LOT(ポーランド航空)

滞在形態関連

1)種類(留学中の滞在先)(例:アパート、大学の宿舎など)

寮

2)部屋の形態

個室 OR 相部屋(同居人数1)

3)住居を探した方法:

大学が用意してくれます

4)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)

森の中にある寮なのですが、ほとんど学生しか住んでおらず、またとても静かで過ごしやすいです。

現地情報

1)現地で病院にかかったことはありますか? 大学内の医務室/診療所や付属病院等で医療サービスを受けることは可能でしたか?

利用する機会が無かった

利用した:可能でした。保険会社を通じたため支払いはせずにすみまし t

2)学内外で問題があったときには誰に相談しましたか。留学先大学に相談窓口はありましたか。

大学側が手厚く対応してくれます。

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マガジン

4)パソコン、携帯電話、インターネット(接続について)現地での利用はいかがでしたか。

(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。)

寮には無料 Wi-Fi があります。携帯はプリペイドの SIM カードを買えば月に 3000-4000 円で利用できます。

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。)

DEBIT カードで日本国内の銀行口座から常に支払いをしていました。スウェーデンでは基本的に現金は一切使いません、

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ください。

特に現地で調達できなくて困るものはありませんでしたが、物価がかなり高いため、出来るだけ多くのものを持っていくことをお勧めします。特に冬用のジャケットやブーツは高いため日本で買うことをお勧めします。

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、渡航前に留学先大学から指示があった、渡航後のオリエンテーションで支払いに関する案内があった等)

卒業後の進路について

1) 進路
<input type="checkbox"/> 就職 <input type="checkbox"/> 進学 <input checked="" type="checkbox"/> 未定 <input type="checkbox"/> その他:
2)進路決定の際に参考にした資料、図書、機関など
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、或は入社すると決定した企業の名前のみでも構いません) ※1～3年生で、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。) ※1～3年生で、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、留学希望者に向けたアドバイスをお願いします。 留学を通して多くの人に出会い、様々な生き方をしている人や多くの価値観に触れることになると思います。その上で自分の本当にやりたいことは何かゆっくり見つめれば良いと思います。せっかくの留学を就職活動のために使うのはもったいないかと思ひます。

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してください)

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。
52.5 単位	<input checked="" type="checkbox"/> 3単位 <input type="checkbox"/> 単位認定の申請はしません(理由:)
2)以下は留学先で履修した科目についてのレポートです。今後留学をする人々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):
Intenational Relations A	国際関係論
科目設置学部・研究科	政治学
履修期間	一ヶ月
単位数	7.5
本学での単位認定状況	1(申請中) 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 セミナー(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に120分が2-3回
担当教授	Johan Eriksson
授業内容	国際政治の中心的な考え方について学びます。例えば現実主義・自由主義・マルクス主義といったものです。
試験・課題など	試験は3時間で12ページほどのエッセイを、教科書などを見ずに質問に沿ってその場で書くというものでした。授業や教科書の高い理解が求められます。課題としてはグループで実際に世の中で起きている政治問題について、ある主義の立場でレポートを書くというものでありました。
感想を自由記入	最初の授業だったため理解に苦労しました。教科書を毎日ひたすら読んでいたのですが、内容はとても興味深く国際政治に関しての導入部分を学びたい方にはお勧めです。

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):	
Comparative European Politics		ヨーロッパ比較政治論	
科目設置学部・研究科	政治学		
履修期間	一ヶ月		
単位数	7.5		
本学での単位認定状況	1(申請中)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 セミナー(チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に 60 分が 4 回		
担当教授	Nichlas Aylott		
授業内容	ヨーロッパの各国の政治システムを比較し、また現在タイムリーに起きている事柄についてもリサーチします。		
試験・課題など	2カ国を選び比較し、プレゼンテーションを行うという課題が3度ありました。テストは一週間で10ページ分のエッセイを書くというものでした。		
感想を自由記入	この授業はほとんど毎日集中的に授業があったためボリュームが多く大変でした。しかしヨーロッパの学生と実際にヨーロッパの政治に関して話し合い、学ぶことができるのは魅力的です。移民や EU に関して現在問題が起きている中、それらに関して見識を深め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):	
Swedish for International Students 1		スウェーデン語1	
科目設置学部・研究科	語学		
履修期間	一ヶ月		
単位数	7.5		
本学での単位認定状況	0 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(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回		
担当教授	Mallin Loow		
授業内容	スウェーデン語初級		
試験・課題など	オンラインでの課題提出。自己紹介や会話づくりなど。		
感想を自由記入	授業回数が少なく、また授業の質も低かったため、ほとんど上達しなかった。		

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):	
Swedish for International Students 2		スウェーデン語2	
科目設置学部・研究科	語学		
履修期間	一ヶ月		
単位数	7.5		
本学での単位認定状況	0 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(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回		
担当教授	Mallin Loow		
授業内容	スウェーデン語中級		
試験・課題など	オンラインでの課題提出。自己紹介や会話づくりなど。		
感想を自由記入	Swedish for International Students1と同様で授業回数が少なく、また授業の質も低かったため、ほとんど上達しなかった。		

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):
Quality Assurance of Tourism Destinations	観光先の開発
科目設置学部・研究科	観光学
履修期間	一ヶ月
単位数	7.5
本学での単位認定状況	0 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(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に120分が2回
担当教授	Saeid Abbasian
授業内容	各国の観光地の持続可能か開発や観光地としての開発の歴史などに関して
試験・課題など	自分の国の観光に関して10枚ほどのエッセイを書く
感想を自由記入	自分の国に関することなのでリソースは比較的に見つけやすかったのですが、アンケートを行い実際に学术论文の形式で書かなければならなかったため苦労しました。授業内容は新鮮で興味深かったです。

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):
Sweden: society and culture	スウェーデン 社会と文化
科目設置学部・研究科	政治学
履修期間	一ヶ月
単位数	7.5
本学での単位認定状況	1(申請中)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 セミナー(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に120分が2回
担当教授	Madeleine Hurd
授業内容	スウェーデンの文化や社会の成り立ちの歴史を学ぶ授業です。なぜスウェーデンの政治が世界から見ても社会主義と独特で、男女平等などの概念も先進的であるのかを紐解いていきます。
試験・課題など	プレゼンテーションと、期末テストとしてはエッセイが3つありました。
感想を自由記入	スウェーデンという国に慣れ親しんできたときに取ったのでとても興味深かった。特にスウェーデンの男女平等の考え方については日本も見習うべきだと、非常に考えさせられる部分でした。リーディングの量がとにかく多く、読むのが早くない私は苦しみました。

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):
Introduction to Business English	ビジネス英語 初級
科目設置学部・研究科	語学
履修期間	一ヶ月
単位数	7.5
本学での単位認定状況	0 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(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に120分が2回
担当教授	Miriam Quiryns
授業内容	ビジネス英語の導入です。書類の書き方、ビジネスシーンで使う表現など幅広く学びました。
試験・課題など	期末試験:グループでの模擬形式でのビジネスミーティング ビジネスシーンにおけるプレゼンテーション 加えて日々の課題が多くありました。
感想を自由記入	実用性があり、またレベルも高かったため取って良かったです。

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、留学中の中間試験、期末試験、その他イベント等

2016年 1月～3月	
4月～7月	
8月～9月	出願準備(書類作成、英語検定試験など)
10月～12月	面接
2017年 1月～3月	
4月～7月	Northeastern University の学生の留学生サポーター経験 留学先大学への実際の出願
8月～9月	留学開始
10月～12月	
2018年 1月～3月	
4月～7月	
8月～9月	
10月～12月	

留学体験記

留学しようと決めた理由	何か、今までの日常と違う経験がしたかったというのが一番大きな理由でした。また、将来のことを考えると自分に自信が持てなかったため、自分を変えるきっかけにしたいと考えたためです。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	十分に日本で国際交流をしていたため、コミュニケーションには問題はありませんでした。ただ英語はもっと触れておけばよかったと思います。留学前に英語の勉強は限界までしておいて全く損はありません。特にリーディングは読み慣れておけばどんなに楽しかったらうかと思います。
この留学先を選んだ理由	アメリカやオーストラリア、イギリスといったような、すでに知っている国ではない国に行きたいと考えていました。スウェーデンには多くの自然があると近所に住むスウェーデン人に教えてもらい、また人がとても親切だと聞いていたためスウェーデンを選びました。
大学・学生の雰囲気	みんながのんびりと自分のペースで、しかし深く濃く勉強しています。授業は週に2-3回ほどしかなく、とてものんびりとしたペースで進みます。図書館は静かで勉強しやすかったです。学生は当初英語が下手で、ろくにグループワークに貢献できなかった私にも親切でたくさん助けてもらいました。学生の雰囲気というよりスウェーデン人の国民性なのかと思います。
寮の雰囲気	寮には学生しかいなかったため、とても親密な関係をフラットメートと気づくことができました。朝コーヒーをキッチンに飲みに行く他の学生がすでにそこでコーヒーを用意していて、一緒に毎朝時間を共に過ごしていました。夜は平日はカードゲームなどを寝る前に楽しみ、週末は多くの留学生在がキッチンに集まりパーティーをすることが多かったです。非常にアットホームな空間でした。
交友関係	到着した次の日から多くの友達ができました。寮では自分を含め8人の学生がキッチン共有するため、朝から晩まで時間を共にすることになります。そこでできた友人を通じて、すぐに他の留學生とも関わりはじめることができるため、心配はいりません。寮の外にある広い事前の中でサッカーをしたり、バーベキューをしたりと、非常に良い降雨ゆう関係が気づきました。
困ったこと、大変だったこと	一ヶ月につき一つの授業が行われるシステムのため短期間でエッセイを仕上げるのに苦労しました。一番大変だったのは、6日間で10ページ以上のエッセイを書きあげなければならなかったことです。
学習内容・勉強について	私は政治学を中心に選考していました。寮の中にシリアからの移民がいたり、ヨーロッパで実際に起きている政治の問題などに関して友達や学生と話したりすることでリアルな生きる政治を学校外でも学ぶことができたため、非常に私の政治の勉強は充実していました。学校での授業も、外での簡単な政治に関する会話も日本では決して学べない、体感することができないレベルのものだったと感じています。わからないことがあれば親身に教えてくれたり、サマリーを提供してくれたりする友人が多くいたので、問題はありませんでした。またそのおかげで、一つ高いレベルで政治を理解することができたと思います。

課題・試験について	課題量やグループワークは多く大変でした。特にリーディングの課題が非常に多く多くの時間を割きました。マイ授業 20-60 ページほどのリーディングが要求されます。ただ英語のリーディングは慣れてくれば早く出来るようになります。また、自分の興味のある分野の授業を取れば、そのリーディングも内容を楽しむことができるのでお勧めです。もし興味のない授業を取ってしまったらかなりきついと思います。
大学外の活動について	寮が森の中にあり他の地域から隔絶されているので、インターナショナルスチューデントだけの非常に親密なコミュニティが量を中心にすぐにできます。また大学の Student union が主催して多くのイベントが開かれるため退屈することはありませんでした。朝起きた時から寝るまで、勉強時間も含め、常に
留学を志す人へ	自分が留学に何を求めるのかを考えることが大切です。就職のために留学をしたいのであれば、私はこの大学への留学はお勧めしません。スウェーデンでの学生生活は、勉強だけに追われるようなものではありません。多くの自由時間があり、日本とは気候や時間の進み方が全く違います。またスウェーデン人だけでなくヨーロッパの学生の豊かな人生観に触れることが多くなるので、良くも悪くも自分のことを見つめ直す時間が多くなります。また、多くの自然を持つスウェーデンでは人々のライフスタイルや価値観は完全に日本とは異なっています。そのような中で、多くの気づきをもたらしてくれる良い留学になるでしょう。もし将来に関して迷っていたり、自分のやりたいことがわからず悩んでいるのであれば、ここに先入観や偏見を捨てて留学して、留学中は勉強も遊びも最大限に楽しみ、人種、国籍関係なく多くの学生と関わり、経験を得ることをお勧めします。

一週間のスケジュール(例)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
午前中	授業	自習	自習	授業	自習	自由時間	睡眠
	授業	自習	自習	授業	自習	自由時間	睡眠
午後	自習 or グループワーク	自由時間	自由時間	自習 or グループワーク	自由時間	自由時間	自習 or 自由時間
	自習 or グループワーク	ジム	ジム	自習 or グループワーク	ジム	ジム	ジム
夕刻	自由時間	自由時間	自由時間	自由時間	パーティー	パーティー	自由時間
夜	自由時間	自由時間	学校内のパブ	自由時間	パーティ	パーティー	自由時間