

留 学 報 告 書

記入日:2018年07月05日

所属学部／研究科・学科／専攻	法学部法律学科
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	4年生(渡航した時の学年)
留学先での学年	なし 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18日
明治大学卒業予定年	2018年9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 月上旬 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	13,000
創立年	1998年

留学費用項目	現地通貨 (SEK)	円	備考
授業料	0 SEK	0 円	
宿舍費	38,520 SEK	482,000 円	Björnkulla, 一人部屋の場合
食費	27,000 SEK	338,000 円	
図書費	600 SEK	7,500 円	図書館の本、PDF ファイルを主に使用したため
学用品費	0 SEK	0 円	
教養娯楽費	3,000 SEK	37,500 円	美術館や博物館, Fika など
被服費	5,000 SEK	62,500 円	冬用のジャケットや靴など
医療費	0 SEK	0 円	
保険費	6,300 SEK	80,000 円	形態: 大学指定海外留学保険
渡航旅費	11,000 SEK	140,000 円	タイ航空, Aeroflot
雑費	19,000 SEK	238,000 円	海外旅行費
その他		円	
その他		円	
その他		円	
合計	110,420 SEK	1,385,500 円	

渡航関連

渡航経路: 成田～バンコク～ストックホルム(タイ航空)
ストックホルム～モスクワ～成田(エアロフロート)

渡航費用

チケットの種類	エコノミークラス
往路	約 8 万円
復路	約 6 万円
合計	約 14 万円

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。

Skyscanner, Expedia

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)

大学所有のアパート

2)部屋の形態

個室 OR 相部屋(同居人数)

3)住居を探した方法:

セーデルトーン大学からの斡旋。履修登録とともに送られてくるマニュアルに従えば問題ありません。
申請期限までに申請しないと Waiting List に乗せられ、寮に住めないケースがあると聞いたので要注意。

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)

寮は Lappis と Björnkulla の2箇所があり、個室・相部屋の2種類があります。大学からの手紙には Lappis は市内に近いとありますが、そこまで近いわけでもなく、また大学から非常に遠いのでオススメしません。ほとんどの学生が björnkulla に滞在し、イベントは大体そこで行われるので björnkulla を強くオススメです。

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:

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。

基本的に問題が起きた時にはスウェーデン人の友人に相談しておりました。留学生のためのインターナショナルオフィスやカウンセリングも開設されていますので利用が可能ですが週に 1 回2時間程度しか開室されないためいつも混んでおりました。利用する際には時間に余裕を持って訪れると良いでしょう。

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?

留学最終日にカフェで iPad を盗まれ、警察署に行きポリスレポートを書いてもらいました。明治大学指定の東京海上日動留学保険に加入していたため、後日お金が返金されました。

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。)

Wi-Fi は家賃に含まれているため、特別何かする必要はありません。しかし、時々寮全体で Wi-Fi が使えなくなる時がありました。その際には、主に大学の図書館や Espresso House というカフェに行っておりました。

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。)

スウェーデンでは現金を使うことはほとんどありませんでした。クレジットカード、デビットカードの二枚を持っていると便利だと思います。

6)現地では調達できない日本から持っていくべき物があれば教えてください。

プラグの変換機器、お茶など。ほとんどの物は現地で買えます。(かなり高いですが、、、)

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 checked="" type="checkbox"/> 就職 <input type="checkbox"/> 進学 <input 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
CFN(キャリアフォーラムネットワーク)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。
JCB、楽天、チェリオ、サンスター、豊田合成
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。
留学中に様々な国の働き方やシステムを知り、自分がどのように働きたいのか、将来何がしたいのかが分かりました。英語が話せる人は世界中にいくらでもいますので、その人と自分がどう違うのか、自分の強みは何なのかを見つける必要があると私は考えます。私は、スウェーデンで、ジェンダーや税制度、福祉制度やキャッシュレス社会について学びました。それらは北欧でしか学べない、経験できない強みでしたので、その点をアピールし、6月の23.24日に東京ビッグサイトで行われたキャリアフォーラムでは、多くの選考を難なく進め、4日間で5社の内定をいただくことができました。私は正直、留学に行く前に選考を受けていたらこんなに簡単に内定をもらうことができなかつたらと考えております。就職を理由に留学を止めようと思っている方、1年後の自分はどうなっていると思いますか? 留学を諦めたら一生後悔するはずですよ。就職活動のことなど余計なことは考えず、まずは行ってみてください。人生の10ヶ月間なんてないものと同然です。結果は後からついて来ます。頑張ってください。就活のことや留学のことについて不安があって、私に聞きたいことがあればいくらでも相談に乗りますので、国際教育事務室を通じて連絡をいただければと思います。
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。

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。
60 単位	<input checked="" type="checkbox"/> 6 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):
International relations	国際関係論
科目設置学部・研究科	なし
履修期間	秋学期
単位数	7.5
本学での単位認定状況	2 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2回
担当教授	Johan Erikson
授業内容	Peace Study. 平和とは何か、戦争とは何か。
試験・課題など	セミナー2回(ディスカッション、プレゼンテーション) ペーパーテスト([20点満点 5点×4問])
感想を自由記入	政治学のバックグラウンドを持っていないと厳しいように感じました。ペーパーテストは膨大な範囲から20点分が出されるのでテスト前には睡眠時間を削って毎日夜遅くまで勉強していました。戦争の始まり方と終わり方などの話、紛争関係、化学兵器についての講義は興味深かったです。

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):
Media;Culture and Society 1	メディア論:文化と社会1
科目設置学部・研究科	なし
履修期間	秋学期
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 2 回
担当教授	Roman Horbyk
授業内容	メディア論、Fake news、Mediatization と Madiation の違い
試験・課題など	レポート、2 回のプレゼンテーション
感想を自由記入	非常に身近な内容で、特に Fake News や #meetoo などに関する授業はタイムリーで興味深かったです。授業後にちょっとしたディスカッションを行い各国のメディアの違いについて学ぶこともできました。メディアやジャーナリズムのバックグラウンドを持っていると簡単だと思います。

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):
Swedish for International Student 1 & 2	留学生のためのスウェーデン語 1 & 2
科目設置学部・研究科	なし
履修期間	秋学期
単位数	15
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 回
担当教授	Malin Lööv
授業内容	スウェーデン人の先生によるスウェーデン語の授業。文法、時計の読み方。数の数え方など
試験・課題など	レポート
感想を自由記入	初心者用のクラスですが、ヨーロッパから来ている留学生の多くはすでにスウェーデン語を少し学んでから来ているので、初めはまったく理解ができませんでした。特にドイツ語圏から来ている人にとってスウェーデン語はドイツ語に非常に似ているようで、難なく授業を受けていました。スウェーデンに行く前にいくらスウェーデン語の勉強をしておくといいと思います。

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	なし
履修期間	春学期
単位数	7.5
本学での単位認定状況	2 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	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	スウェーデンが福祉国家になるまでの歴史、ジェンダー、税 など
試験・課題など	レポート
感想を自由記入	セミナー形式の授業だったので、予習の量が多く比較的田編でしたが、毎回非常に楽しく授業を受けることができました。授業中の発言及び中間のレポート、最終のブックレポートにより成績が決まります。ブックレポートは一冊スウェーデンがモデルとなった小説を読まなければならないため、早めに開始する必要があります。

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):
Imperialism and Colonialis, Gender and Intercultural Perspective	帝国主義と植民地主義、ジェンダーと異文化の観点から
科目設置学部・研究科	なし
履修期間	春学期
単位数	7.5
本学での単位認定状況	2 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	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	Per Bolin
授業内容	White man's burden について、フランス・イギリスの帝国主義、スウェーデンの植民地政策
試験・課題など	レポート、プレゼンテーション
感想を自由記入	ヨーロッパ中心の帝国主義・植民地支配の内容なので世界史にまったく触れたことのない人にとっては難しい内容かと思います。白人の黒人に対する植民地支配は非常に興味深い内容でした。最終レポートはブックレポートだったので、一冊の本を読み終えるのに多くの時間を費やしました。

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):
Gender and Sexuality in Modern Sweden in a Historical Perspective	歴史的観点から見る、現代スウェーデンのジェンダーとセクシュアリティ
科目設置学部・研究科	なし
履修期間	春学期
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	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 1 回
担当教授	Helena Bergman
授業内容	スウェーデンのジェンダー観、育児休暇について、教育制度
試験・課題など	レポート、プレゼンテーション
感想を自由記入	スウェーデンが福祉国家になるまでの歴史を学びました。スウェーデンで一番に学びたい内容だったので非常に楽しかったです。授業で扱う教材も新しいものばかりでとてもためになりました。

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):
Democracy and Human Rights	民主主義と人権
科目設置学部・研究科	なし
履修期間	春学期
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	セミナーと講義(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	Vesa-Matti Loiske Rickard Lalander
授業内容	民主主義の功罪、人権とは
試験・課題など	レポート、グループワーク、プレゼンテーション
感想を自由記入	セミナーと講義が交互にありました。この授業は他の授業と違い、スウェーデンの正規学生と一緒に受講する授業だったので新しい友人をたくさん作る事ができました。セミナーでは小さなグループに分かれ、教授から与えられた質問に対する答えを追求しました。グループワークには多大な時間を要しましたが、非常に有意義な時間を過ごせ、新たな考え方ができるようになりました。

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	特になし
4月～7月	特になし
8月～9月	TOEFL ibt 対策
10月～12月	TOEFL ibt 受験、出願及び選考
2017年 1月～3月	特になし
4月～7月	VISA 申請、履修登録、海外保険加入、寮の申請
8月～9月	秋学期開始(8/21)
10月～12月	筆記テスト(International Relations)
2018年 1月～3月	春学期開始(1/18)
4月～7月	帰国(6/18)、留学体験記の記入、単位申請、就職活動
8月～9月	なし
10月～12月	なし

留学体験記

留学しようと決めた理由	入学当初から留学は一つの目標でもありました。大学で法律について学ぶうちにジェンダーや税についての関心が深まり、スウェーデンに住んでみたいと思うようになりました。また、私は協定留学の制度を知ったのが遅かったというもあり、四年生での留学を志しました。当時は友人たちが就職活動を行っていたので、正直留学すべきかどうか非常に悩みましたが、「このまま就職しても一生後悔し続けるだろう」と思い、留学をすることを決意いたしました。今ではもちろん就職しなかったことに対する後悔や焦りは全くありませんし、留学をしていなかったら内定ももらえていないと思います。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	スウェーデンの文化や歴史、社会などの基本的な知識を身につけてから行きました。また、なるべく英語を話す機会を増やそうと思い外国人の友人としばしば外出しておりました。後悔していることにつきましては、スウェーデン語です。街中ではほとんどのものがスウェーデン語で記されており、最初の数ヶ月はどれが何なのか分からず非常に困りました。
この留学先を選んだ理由	上記で述べたように、私はジェンダーや税について学びたいと考えておりました。また、スウェーデン人の話す英語は非常にネイティブに近いと聞いたことがあり、第二言語としての学びたいと思ったためスウェーデンを選びました。結果として、ヨーロッパ各国からの留学生と交流できたため、様々なアクセントを経験することができました。将来、ビジネスで英語を使う上でこのことは大きな強みとなることでしょう。
大学・学生の雰囲気	大学は、週に2回、120分授業と非常にリラックスしておりました。ただ、自由時間が多い分、大学から求められるreading量は多く、ほとんど毎日自主学習を行っておりました。学生は遊ぶときはしっかりと遊び、勉強をするときは真面目に勉強をするというONとOFFがしっかりとついていて非常に刺激を受けました。スウェーデン人の生徒の方が留学生に比べて真面目な印象を受けました。
寮の雰囲気	寮は基本的にほとんど留学生で占められていましたので、一緒に出かけたり、ご飯を食べたり、パーティーをしたりと非常に充実した留学生活を行うことができました。また、寮にはサッカーコートやBBQコンロがあったため、春先、初秋の温かい時には友人たちとサッカーやBBQを楽しみました。
交友関係	セーデルトーンにはESN(ERASMUS Student Network)という団体があり、正規性が留学生の交友関係構築の手助けをしてくれました。そのため、難なくたくさんの友達を作ることができました。また、寮にはたくさんの留学生がいたので、いつでも彼らと交流を図ることができ、一人でいることはほとんどありませんでした。
困ったこと、大変だったこと	私は、中間報告書にも記しましたが、入国時にVISAの問題があり、一度スウェーデンを出なければなりません。その際にはInternational OfficerのNichlas Malm Dahlを始め、たくさんの人々に迷惑をかけ、お世話になりました。皆さんも出国前には必ず全ての書類に目を通し、不安や疑問に思う点は大学や保険会社、大使館に問い合わせてください。また、現地で問題が起きた場合には一人で抱え込まず、絶対に周囲の人に相談してみてください。スウェーデンで起きる問題は、スウェーデン人の手助けなしで解決することは非常に難しいです。
学習内容・勉強について	私は政治学を学んでおりましたが、法学部なので全くと言っていいほどバックグラウンドがなく、最初に基礎知識を得るところから始めました。ですので、ほかの生徒よりも勉強量は多く、そして学んだ量も多かったと思います。授業は主にヨーロッパ中心の内容ですので、日本人学生には少し不利があるように感じましたが、先に述べたように他の留学生たちと協力しあって勉強することができたのですごく大変に思うことはあまりありませんでした。

課題・試験について	課題はほとんど毎回出ましたが、要求される reading の内容が非常に興味深かったので、ほとんどの場合楽しく学習することができました。筆記試験は一度しか経験したことがなく、多くは期末レポートでした。セミナー形式の授業に対する積極性なども単位認定に加味されるため、予習復習は必須でした。
大学外の活動について	私は Facebook を有効活用し、色々なイベントに参加しました。また、中学生の頃から続けているバレーボールをスウェーデンでもやりたいと思い、Facebook でグループを見つけ、週に 2 回程度参加させておりました。そのため、学外にもたくさんの友人ができ、充実した生活を送ることができました。
留学を志す人へ	この留学体験記を読んでくださってるということは、心のどこかに「留学がしたい」という気持ちがあるのだと思います。確かに資金面や、就活のこと、一人での海外渡航など諦める要素はたくさんあります。私も非常に悩みました。しかし、諦めれば一生後悔し続けることとなります。私は後々言い訳にする逃げ道を作りたくなかったため、留学をいたしました。結果として私の決断は正しかったと思いますし、今後もこの気持ちは変わらないと思います。日本での常識は海外では常識ではありません。狭い島国にとどまっていなくて一度挑戦してみてください。たいいていのことはなんとかなりますし、たとえもし大きな問題が起きたとしても、それを乗り越えるたびにその経験は人生の糧に、財産になっていくものだと私は考えます。私であれば留学相談に乗りますので国際教育事務室を通じて連絡してみてください。また、すでに留学が決まっている人はたった 10 ヶ月しかない留学生生活を思いっきり楽しんでください。留学生生活を良くするも悪くするもあなた次第です。一生ものの出会いと経験が待っています。頑張ってください。最後まで読んでいただきありがとうございました。

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			自習			自習	自習
午後		授業	自習	授業		Fika など	Fika など
	ベビーシッター	自由時間	自習	ベビーシッター	ベビーシッター	自習	自習
夕刻	バレーボール				バレーボール	自習	自習
夜	自習	自習	自習	自習	パーティー	パーティー	パーティー