

留 学 報 告 書

記入日:2019年8月6日

所属学部／研究科・学科／専攻	政治経済学部 政治学科
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: Södertörns högskola
留学期間	2018年08月～2019年06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	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	2019年06月08日
明治大学卒業予定年	2020年03月
留学先大学について	
形態	<input checked="" type="checkbox"/> 国立 <input 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	約13000人
創立年	1996年

留学費用項目	現地通貨 (SEK)	円	備考
授業料	0	円	交換留学のため明治の学費のみ
宿舍費	約44000	約55万円	1か月4274sek×10か月、支払い手数料
食費		約30万円	基本的には自炊。
図書費		約1万円	基本はPDFで手に入る。
学用品費		円	
教養娯楽費		円	
被服費		円	
医療費		円	
保険費		約8万円	形態:明治指定の海外保険
渡航旅費		約14万円	
雑費		円	
その他		約30万円	旅行代
その他		円	
その他		円	
合計		約140万円	奨学金(明治から30万円、JASSO月8万×10か月)をもらったので、思っていたより負担は少なかった

渡航関連

渡航経路: 行き 成田→バンコク→アーランダ
 帰り アーランダ→イスタンブール→成田

渡航費用

チケットの種類	エコノミー
往路	86000 円
復路	56000 円
合計	142000 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。

Sky scanner。行きは 2018 年 6 月中旬、帰りは 2019 年 2 月中旬に取りました。

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)

アパート (学校の斡旋)

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:

4 月ごろにセーデルトーンからお知らせが来ました。第一希望ででした Bjornkulla の single の希望が通りました。

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)

Bjornkullaは学校から徒歩 15 分くらいのところにあり、周りは森です。シカやウサギを見かけるような場所で、留学生が騒いでる以外は静かでいいところです。多くの留学生がBjornkullaに住んでいるため、パーティーやグループワークはここで開かれることが多いです。シェアルームは日当たりがあまりよくありません。シングルも、部屋が南向きか北向きか、1 階か 2 階か選べないので何とも言えません。

Lapisはストックホルム大の近くにあり、広くてたくさん建物の建物からなる寮です。ストックホルム大をはじめ、色々な大学の人が集まっている寮なので学外に友達を作るにはよさそうですが、学校からは 1 時間以上かかると思います。

個人的にはBjornkullaのシングルルームをお勧めします。

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。

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?

ストックホルムは比較的治安のいいところです。貴重品から目を離さないくらいで特別な対策は何もしませんでした。

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。)

寮には一部屋一つ Wi-Fi があり、基本的に接続は安定しています。

携帯電話は日本で使っていた iPhone を SIM フリーにして持っていき、それに現地であった SIM を入れて使っていました。毎月コンビニにいったら充電をする必要がありますが、大した手間ではないしその分安価なので便利だと思います。(1 か月 5 ギガで 2000 円しなかったと思います。)

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設し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。)

事前に両替をしてもっていったが、なくても大丈夫です。カード社会で、逆に現金を使えないことも多いくらいです。

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ください。

日本食(調味料などを含む)は現地でも手に入るものがほとんどですが、高いです。顆粒だしやめんつゆはもって行って正解でした。

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

就職 進学 未定 その他:

2) 進路決定の際に参考にした資料、図書、機関など

ポストンキャリアフォーラム、マイナビ国際派、東京サマーフォーラム、大学のキャリアセンター

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。

精密機械メーカー

理由: 安定しているから、海外に展開しているから

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。

【私の就活の流れ】

留学中にポストンキャリアフォーラムに参加し、色々な企業の説明を受けるものの、自分のやりたいこともビジョンもわからなくなりました。その後も就活を進めようとしたものの何も行動できずにもどかしく感じ、落ち込んでしまったため、留学中は何もしないことにしました。留学中1番辛かったのは、就活への不安を抱えていたことだと言い切れるほど不安でした。

そして6月中旬の帰国後から本格的に就活を始めました。

6月はキャリアセンターに足を運び、何をすべきかどう動いていくかを相談し、就活の流れを確認しました。留学生向けのマイナビ国際派とキャリアフォーラム、そして学内説明会(明治、法政)をうまく活用してエントリーしていきました。業界は絞らず、条件と就活の軸があう9社にエントリーし、それぞれ進めていきました。

そして7月からは、エントリーを増やさず、エントリーした会社に集中して選考を進めていきました。最終的には学内説明会で出会った企業とマイナビ国際派で出会った企業から内定をいただき、7月中旬に就活を終えました。

【アドバイス】

帰国までに自己分析を終えておけば、6月中旬からでも間に合います。行きたい企業があるならアプローチすればいいし、私のようにふわふわしていても最低限の準備をしておけば6月からでも何とかできます。就活のために留学を諦めてしまうのは本当にもったいないと思います。就活を終えた友達やキャリアセンターからアドバイスをもらいながら、進めていけば、留学を乗り越えた体力と実力があれば何とかできます。留学中に不安になることもあると思いますが、せつかくの留学を楽しまなければ損なので思いっきり楽しんでください。

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。

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。
37.5 単位	<input checked="" type="checkbox"/> 5 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):
Introduction of Academic English	アカデミック英語入門
科目設置学部・研究科	
履修期間	2018 年 9 月～11 月
単位数	7.5hp
本学での単位認定状況	1 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 180 分が 1～2 回
担当教授	Miriam Quiryns
授業内容	アカデミックな英語を個人ワークやグループワーク、ゲームをしながら学ぶ。
試験・課題など	エッセイ 2 回、プレゼン 1 回
感想を自由記入	英語への苦手意識があり、いきなり英語での授業をとるのが不安で、この授業をとりました。アカデミックな英語を勉強するクラスで、留学生よりも現地の学生(主に移民)の方が多かったです。エッセイやリーディングなどの課題は多かったけど、時間はたくさんあるので何とかできます。先生がとにかく優しいです。
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):
Swedish for international students I	留学生のためのスウェーデン語 I
科目設置学部・研究科	
履修期間	2018 年 9～10 月
単位数	7.5hp
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 1～2 回
担当教授	
授業内容	教科書に沿ってスウェーデン語を学ぶ。
試験・課題など	簡単なエッセイ、文法のテスト
感想を自由記入	一般的な語学の授業で、先生が一方向的に文法や単語について教えてくれます。単位をとるのは容易だが、自分で相当やらない限り、身につかないと感じました。

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):
Sweden: society and culture	スウェーデンの社会と文化
科目設置学部・研究科	
履修期間	2019年1~2月
単位数	ドロップ
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	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	Julia Malitska
授業内容	スウェーデンの社会や文化についての資料を渡され、それを読んだうえでディスカッションをしていく。
試験・課題など	毎週のリーディング、本の感想文
感想を自由記入	毎週リーディングが課され、先生が用意したクエスチョンに答えを用意します。授業ではディスカッション形式といいつつも、クエスチョンへの答え合わせをしていだけで、自分の意見を言ったり、先生から新たな知識を得ることはありません。何か質問しても、リーディングにはなんて書いてあった?と言われるだけでした。そのため途中でドロップしてしまいました。

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	歴史的にみる現代スウェーデンのジェンダーとセクシャリティー
科目設置学部・研究科	
履修期間	2019年4月
単位数	7.5hp
本学での単位認定状況	1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	セミナーとレクチャー(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	Helena Bergman
授業内容	スウェーデンのジェンダーの歴史を学ぶ。
試験・課題など	2回のグループプレゼン、本の感想文
感想を自由記入	ジェンダーの授業は年間通してこれだけでした。授業の前半はレクチャーで後半がセミナー形式であることが多かったです。スウェーデンのジェンダーだけではなく、他の留学生の国についても知ることができたので面白かったです。

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):
Religion in Sweden	スウェーデンの宗教
科目設置学部・研究科	
履修期間	2019年5月~6月
単位数	7.5hp
本学での単位認定状況	3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、課外学習(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	Gunilla Gunner, Fredrik Jahnke
授業内容	宗教について学ぶ。週1回のセミナーとは別で、週1~2回課外活動として、宗教施設に訪れる。セミナーではスウェーデンの宗教というよりは、各国の宗教観について話す機会が多かった。
試験・課題など	グループプレゼン、課外授業についてのレポート
感想を自由記入	1番楽しかった授業です。全体で10人ほどのクラスで、それぞれの国の宗教について比較をしたり、ディスカッションをしたりしました。実際に宗教施設(教会など)を訪れ、直接お話をきけたのもいい経験になりました。先生は2人もとても親切で、クラスの雰囲気は和やかでした。

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

2017年 1月～3月	
4月～7月	留学したいという漠然とした考えがあったが、英語力が圧倒的に不足していた。フィリピンで語学留学することを決めた。
8月～9月	IELTSのスコアのためにフィリピン・バギオに6週間の語学留学。 帰国後IELTSを2回受験し、出願条件のスコアをとる。
10月～12月	学内選考。(書類、面接) 12月に学内選考通過の知らせをもらった。
2018年 1月～3月	英語に自信がなかったので6週間ほど英語圏に滞在し英語漬けの環境に身を置いた。
4月～7月	授業や寮の選択。ビザや保険の準備。
8月～9月	出発。 週2回の授業と多くの課題、余暇時間の多さによくペースがつかめず苦労した。
10月～12月	学校外の活動にも取りくめる余裕が出てきた。 11月にポストンキャリアフォーラムに参加。 どんどん気温が下がり、雪が積もっていき、日の短さもあって、精神的にきつい時期だった。
2019年 1月～3月	秋セメスターが終わり、春セメスターが始まる。8割くらいの留学生が入れ替わったので、寮の雰囲気が変わった。 就活に本格的にとりかかろうとしたが、自分の志望がはっきりせず断念。
4月～7月	留学終盤は天気もよく何もかも楽しかった。ストックホルムの桜まつりに参加したり、国内旅行に行ったりした。 6月中旬に帰国し、就活を開始。慌ただしい1か月だったが、7月の中旬に内々定をいただき、就活終了。
8月～9月	
10月～12月	

留学体験記

留学しようと思った理由	高校生の時の漠然としたあこがれが始まりでした。計画書に書いたのは、途上国の発展に関わるという目標に向かって、世界中の学生と共に学び、様々な考え方や文化に触れたいということでした。実際に異国の地で自分の力で生活し勉強できるのは、学生のうちにしか出来ないことだと思い留学を決めました。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	間違いなく語学力です。やったつもりでしたが、いざディスカッションや大量のリーディングをこなすとなるとまだまだでした。特にリスニングとスピーキングはもっとやるべきだったと思います。
この留学先を選んだ理由	今までアメリカ、アジア、オセアニアと1か月ずつ滞在したことがあったので、行ったことがないヨーロッパにしたいと考えていました。その中でも男女平等、福祉国家として有名で日本とは全然違う国であること、国民のほとんどが英語を話せるということ、比較的治安がいいことによりスウェーデンにしました。都市のほうが田舎よりもイベントなど人と交流する機会が多いので、勉強以外にもいろいろ経験したいと思い首都であるストックホルムを選びました。また、月に1つの授業を集中的に受けれるというのも決め手のひとつでした。
大学・学生の雰囲気	セーデルトーンは小さくこじんまりとした大学です。留学生が少なく、英語で開講されている授業数も多くはないので、しっかりと勉強したいと考えているならば授業をちゃんと確認してからアプライするのいいと思います。授業変更などの手続きは、柔軟ではありますが雑なことも多いです。キャンパスは新しいこともありとてもきれいです。
寮の雰囲気	コドーマイトによります。森の中にある寮なので、基本的には落ち着いてて静かですが、コドーマイトによっては頻繁にパーティーが開かれることもあります。私はコドーマイトと共有スペースで、一緒に料理してご飯を食べたり、勉強したり、映画を見たりしました。
交友関係	留学当初は日本人と韓国人留学生でのパーティーにしか参加していなかったため、交友関係は狭いものでした。慣れない環境で、苦手な英語でコミュニケーションをとるのにストレスを感じ、引きこもりがちになりましたが、出来る限りイベントやパーティーに参加していました。慣れるにつれ、コドーマイトやクラスメイトと話すようになり、段々と友達は増えていきました。また、語学やハイキングなどのミートアップに参加し、学外の人とも交流するようになっていました。
困ったこと、大変だったこと	何よりも英語が出来なかったことです。元々苦手意識が強く、何するにもストレスを感じていました。とはいえ、逃げるわけにもいかないので少しずつ人と話したり、空いている時間を使って勉強したり、言語交換のアプリで出会った人と練習したりしました。留学終盤にはグループの中でもストレスなく会話に参加できるようになりました。あとは就活のことです。日本にいる友達がインターンや説明会に行ってる様子をSNSなどで知っていながら、何も出来ないことに不安でした。
学習内容・勉強について	授業はリーディングの多さに驚きました。ただ読むだけではなく、ディスカッションに参加できるように理解し、自分の意見を用意するところまでやるとなると、とても時間がかかりました。でも、週1〜2回しか授業はないので準備する時間はたっぷりありますし、一生懸命取り込んでいけば先生やクラスメイトは助けてくれます。抱え込まず人に協力を仰ぐのも手だと思います。
課題・試験について	日々のリーディングはたくさんですが、テストに関しては1ピリオドに1つの授業に集中するスタイルなので、計画的にやっていたら寝れないほど追われることはないと思います。プレゼンやレポートが多く、テストは1度もありませんでした。

大学外の活動について	ストックホルムにある日本風のカフェでイベントを開催していました。折り紙や書道などの日本文化を紹介するイベントをカフェの方と協力してやっていました。そのカフェのお手伝いもしていました。他には、ストックホルムの日本人会が主催しているイベントのボランティアに参加したり、ミートアップに参加したりと、学外でも交流を持つようしていました。
留学を志す人へ	迷っているなら留学することをお勧めします！スウェーデンという素敵な国で生活する機会なんてこの後の人生でなかなかないと思います。世界中から来た学生と学び、自然に囲まれのんびりとしたストックホルムで過ごす中で、自分自身と向き合う時間がたくさんありました。私は留学前には明確な目標がなく、色んな事に挑戦したいくらいにしか考えていませんでしたが、生活する中で本当にやりたいことや好きなことを改めて見つめなおすことができました。不安なことも多くあると思いますが、大概のことは何とかあります。資金面は奨学金があるし、授業のことは先生や友達など助けてくれる人が周りにたくさんいます。たくさんある時間をどう使うかは自分次第です。自分らしい留学生活を送るためにも、ぜひ留学中にしかできないことを見つけて、積極的に行動していきましょう。

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	観光	課題	課外授業		カフェ手伝い	イベント開催
午後	買い物	観光	イベント準備	課外授業	友人とランチ		買い物
	自由時間				カフェ手伝い		
夕刻		コリドーでディナー	友人とディナー			友人とディナー	
夜	課題			課題			課題