

留 学 報 告 書

記入日:2019年8月4日

所属学部／研究科・学科／専攻	国際日本学部国際日本学科
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 University
留学期間	2018年8月～2019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	2019年6月27日
明治大学卒業予定年	2020年3月
留学先大学について	
形態	<input type="checkbox"/> 国立 <input type="checkbox"/> 公立 <input checked="" type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> その他
学年暦	1学期:9月上旬～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11,000人
創立年	1996年

留学費用項目	現地通貨 (スウェーデンクローナ)	円	備考
授業料	0	0円	交換留学のため
宿舍費	42000	約504,000円	
食費	30000	約360,000円	
図書費	1500	約18,000円	
学用品費		円	
教養娯楽費		円	
被服費	10,000	120,000円	
医療費	0	0円	
保険費		約90,000円	形態:大学斡旋の保険
渡航旅費	15,000	約180,000円	
雑費	15,000	約180,000円	
その他	8900	約106,800円	交通費
その他	30,000	約360,000円	娯楽費
その他	3,000	約36,000円	日用品
合計	155,400	1,954,800円	

渡航関連

渡航経路:(往路)成田→タイ→ストックホルム (復路)アーランダ→ヘルシンキ→成田

渡航費用

チケットの種類	
往路	約 90000 円
復路	約 60000 円
合計	約 150000 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。

タイ航空、フィンエアー

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

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:

大学の斡旋

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)

自然豊かな場所にあり、大学と最寄りの電車站へは徒歩約15分、バスで約10分と好立地です。ストックホルム中心地へは、commuter train で約20分程です。大きいスーパーも大学の近くにあります。

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。

student office へ行き相談。

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?

ニュースを確認。犯罪等にはあわなかった。

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。)

アパートの個室に Wi-Fi が設置されていた。街の中心部では多くの場所で公共 Wi-Fi が使える。日本で使っていた SIM フリーの iphone に現地の SIM を入れて使っていた。

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。)

現地の銀行口座は開設しなかった。クレジットカードで全ての支払いをしていた。

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。

薬

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 checked="" 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。) ※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。

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 type="checkbox"/> 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):
Swedish for International students 1	留学生のためのスウェーデン語
科目設置学部・研究科	
履修期間	2018・Fall
単位数	7.5
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(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	Malin Lööv
授業内容	文法、発音などの基礎
試験・課題など	作文
感想を自由記入	授業回数が少なく、授業進度もゆったりとしていた。

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 Academic English		アカデミックイングリッシュ	
科目設置学部・研究科			
履修期間	2018・Fall		
単位数	15		
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(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	Miriam Quiryns		
授業内容	文法、単語、長文、Essay、プレゼンなど		
試験・課題など	テキストの問題、エッセイなど		
感想を自由記入	ペアワークやグループワークが中心だった。		

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		留学生のためのスウェーデン語	
科目設置学部・研究科			
履修期間	2018・Fall		
単位数	7.5		
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(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	文法、発音など		
試験・課題など	作文		
感想を自由記入	Swedish1の続き。		

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 3		留学生のためのスウェーデン語	
科目設置学部・研究科			
履修期間	2018・Fall		
単位数	7.5		
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(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	文法、発音、俳句など		
試験・課題など	俳句、作文		
感想を自由記入	履修者は、スウェーデン語を元々勉強していた人が大半だった。そのため授業のペースはやや早め。文法の知識を習得していることを前提に授業が進む。		

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):
Theories of International Relations	国際関係論
科目設置学部・研究科	
履修期間	2019・Spring
単位数	7.5
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	Lecture と Seminar (チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に120分が3回
担当教授	Mats Braun
授業内容	国際関係論についてひとつひとつ Lecture を受け、それをベースに Seminar の授業でディスカッションやプレゼンを行う。国際関係論に基づき、実際のある事象についてといていく。
試験・課題など	参考書・文献資料を次回授業までに読む。レポート、グループプレゼン、ディスカッションなど。
感想を自由記入	多くの文献や資料を読み、習った理論を使いながら事象をといていくのは難しかったがとても充実していた。履修していた生徒は専門性が高い人が多く、授業内容自体もかなりレベルの高いもののように感じられた。理論を一から学び、自分の頭で理論を使って考え、根拠を資料で示し、エッセイで自分の言葉で表現する力が必要。期末課題はエッセイベースだが、これまでの講義内容を全て理解していないと回答が難しく、成績評価はシビア。逆にこれらをしっかりとこなせば評価してもらえる。

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 Perspectives	現代スウェーデンにおけるジェンダーとセクシュアリティ
科目設置学部・研究科	
履修期間	2019・Spring
単位数	7.5
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	Lecture と Seminar (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	Gender と sexualityについて歴史とともに学び考える
試験・課題など	グループプレゼンテーション、期末エッセイ、BOOK REVIEW
感想を自由記入	大量の文献や資料を読み、Lecture の授業で先生が解説するというような授業スタイル。読む資料がとても多いため、計画的に読書を進め、重要な点をまとめて授業に臨む必要があった。

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	
8月～9月	
10月～12月	TOEFL IBT 受験、学内選考へ応募
2018年 1月～3月	
4月～7月	留学先の情報収集
8月～9月	渡航
10月～12月	授業、月末に期末試験
2019年 1月～3月	
4月～7月	6月末 帰国
8月～9月	
10月～12月	

留学体験記

留学しようと決めた理由	小学校高学年の頃から留学をしたいと思いつけてきましたが、留学という経験を通して学びたいことが自分の中で明確になってきたため長期留学を決めました。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	留学先国の情報収集は早くから始めました。自分が学びたい分野の勉強についても本を読んだり、先生や先輩にお話を伺うことで、できる限りの知識をつけるよう努力しました。スウェーデン語の勉強を事前にもっとしておくべきだったと反省しています。留学前に少しずつ進めてはいたものの、いざ留学が始まると語学には手が回らず、準備不足だと痛感しました。語学力を磨くことも重要だと思います。スピーキングに注力するのも大事ですが、英語で書かれた文献に読み慣れておくことや、エッセイの書き方を身に着けることなども非常に重要です。多くの授業において、期末課題としてエッセイを課せられ、その出来栄が成績に直結します。
この留学先を選んだ理由	所属しているゼミでスウェーデン社会について学んでおり、現地ですらに詳しく学びたいと思いついてスウェーデンに決めました。実際にスウェーデンに暮らしてみると、大学の授業で学べることに加え、生活の中での学びが大きいことに気が付きました。念願だったスウェーデン留学でしたが、留学を終えた今、スウェーデンに留学して本当に良かったと思っています。
大学・学生の雰囲気	大学の規模は比較的小さく、アットホームな雰囲気でした。1つの授業に約5人から20人ほどの学生しか在籍しないため、先生との距離も近いです。留学生は履修できる授業に限られていることもあり、基本的には留学生向けの授業を履修することが多いかと思います。(正規の授業で履修できるものもあります)そのため、現地のスウェーデン人と出会う機会はあまり多くはないかもしれません。交換留学生は、ヨーロッパからの学生が多く、大半の人は1セメスターのみの留学のため、半期で雰囲気がガラッと変わったりもします。
寮の雰囲気	パーティーを頻繁に行う棟もあれば、静かな棟もありました。その時のコリドーメイトによって雰囲気は大きく異なると思います。
交友関係	留学当初は英語力に自信がなく積極的に話しかけたりできずにいましたが、生活に慣れ始めた頃に自然と気の合う友達に巡り合うことができ、一緒に旅行へ行くほど気を許せる仲になりました。最初は友達ができずに悩むこともあるかもしれませんが、きっと気の合う人に出会えると思います。
困ったこと、大変だったこと	自分のスウェーデン語レベルが低いことで、意思疎通に苦労したことが数回ありました。スウェーデンでは英語が流暢な方が多く、スウェーデン語が話せないということで特別困ることはあまりないように思われます。しかし、街や電車で何かトラブルがあった際に情報を早く得るためにも、スウェーデン語が少しでもできた方が良かったかと思いません。
学習内容・勉強について	特定の学部には所属せず、留学生向けに開講された授業を履修するスタイルでしたので、専攻はなく様々な分野の授業を履修していました。中でも国際関係論のクラスが印象深く、苦労しつつも一番充実した授業でした。どの授業も基本はレクチャー、ディスカッション、グループプレゼン、期末レポートなどで構成されており、生徒の主体性を重視する授業スタイルに慣れるのには時間がかかりました。グループワークが多く、最初は難しく感じるかもしれませんが、やりがいがありとても楽しいです。

課題・試験について	課題量は授業にもよりますが、決して少なくはないです。計画を立て毎日こなしていく必要があります。どの授業を履修しても、大量の文献を短期間で読み、考察をまとめることが求められると思います。自分の性格を考え、効率よく計画的にやっていけば乗り越えられます。
大学外の活動について	高校でのボランティア、地域コミュニティ主催のイベントのお手伝いなど。
留学を志す人へ	語学力の壁、学内選考など留学への道のりは長く、思い悩むこともあるかと思いますが、夢や目標を本気で達成したいという気持ちがあれば、いくらでも頑張れるはずで、留学前も、留学中であっても、自分で行動を起こさなければせっかくのチャンスを逃すことになります。留学では、授業での学びはもちろん大切ですが、それよりも、生活の中での発見や新しい経験から学ぶことの方が実際は多く、自分が予想していなかった世界に触れる可能性が広がっています。くじけそうになることもあると思いますが、自分がこれまでやってきたことに自信を持って頑張ってください。

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	授業	自習	自習		
	授業		授業				
午後	課外活動	課外活動	買い物	グループワーク	授業	友達とお出かけ	買い物
	買い物	買い物		課外活動	授業		自習
夕刻			自習		買い物		
夜							