

留 学 報 告 書

記入日:2020年2月24日

所属学部／研究科・学科／専攻	商学部商学科マーケティング専攻
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 University
留学期間	2019年8月～2020年1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	2020年1月27日
明治大学卒業予定年	2021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: 3学期: 4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	1996

留学費用項目	現地通貨 (SEK)	円	備考
授業料	0	0円	交換留学のため
宿舍費	25000	250000円	
食費	20000	200000円	
図書費	1000	10000円	PDFなどで資料が配られます。
学用品費		円	
携帯・インターネット費	2000	20000円	現地でSIMカードを購入しました。
現地交通費	4000	40000円	バスを利用していました。(<input type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	10000	100000円	
被服費	2000	20000円	あまり服は購入しませんでした。
医療費	0	0円	
保険費	4000	40000円	形態:明大サポートのもの
渡航旅費	20000	200000円	
ビザ申請費	0	0円	
雑費	10000	100000円	
その他		円	
その他		円	
合計	96000	960000円	

渡航関連

渡航経路

往路 出発地:成田 目的地:ストックホルム アーランダ 経由地:コペンハーゲン
 復路 出発地:ストックホルム アーランダ 目的地:成田 経由地:ヘルシンキ

渡航費用

- ①往復チケットを購入した場合
 航空会社: _____
 料金: _____
- ②片道ずつチケットを購入した場合
 往路 航空会社:SAS 料金:約 200000 円
 復路 航空会社:FinAir 料金:約 90000 円 ∴合計:約 300000 円

航空券購入方法

旅行代理店(店名: _____) インターネット(サイト名:Skyscanner) その他(_____)

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)

学生寮(寮の名前:Björnkulla) アパート ホームステイ

2)部屋の形態

個室 相部屋(同居人数 _____)

3)共有部分

バス トイレ キッチン(自炊可 自炊不可)

4)住居を探した方法:

大学からの斡旋

5)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)

周りは森で、自然に囲まれて過ごせる寮でした。徒歩圏内にホームセンターを兼ねている大きなスーパーがあるので、買い物には困りません。留学前は、すごく交流の多い寮だと思っていたのですが、私の行った学期ではあまりそういう雰囲気はなく、部屋で 1 人で過ごす時間が多かったです。行く時期によって寮の雰囲気も変わるので何とも言えませんが、総合的に見ると非常に落ち着いて生活しやすい寮でした。

現地情報

1)留学期間中、病気やケガをしましたか。した場合、どこで治療を受けましたか。(例:現地の病院, 学内の診療所)

なし
 あり(治療を受けた場所: _____)

2)留学期間中、学内外で問題はありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。(例:留学先大学の相談窓口, 現地の友人等)

なし
 あり(問題の内容や相談した人等: _____)

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?

Twitter で確認していた。特にトラブルに巻き込まれることは無かった。

4)携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。

(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。)

回線のトラブルで約 1 か月間、寮の Wi-Fi が利用できない時期があった。それに対する大学、寮の管理会社からのサポートはなにもなかったが、同じ寮に住む留学生たちで業者に連絡を取り解決した。Wi-Fi が利用できない間は、大学近くのカフェに行ったり、携帯の回線を使っていた。その他は、通信のスピードも速く快適だった。

携帯は日本で使っていた iPhone を SIM ロック解除して持っていく、現地の Comviq で SIM カードを購入し利用していた。月々の契約ではなく、データが無くなったら買い足すシステムだったので、便利だった。

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。)

クレジットカードのみ利用していた。現金は持って行かなかったため、全ての決済をクレジットカード 3 枚で行った。どうしても現金が必要な時のためにキャッシュパスポートを持って行っており、ATM から引き出して利用した。

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。

日本食、特に調味料があると便利。パスタソースや中華料理の素、スープの素など、味付けをできるものを多めに持っていくと良いと思います。米などの食材は現地で安く調達できます。

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。)

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。
30 単位	<input checked="" type="checkbox"/> 単位 <input type="checkbox"/> 単位認定の申請はしません(理由:)
2) 履修登録の時期・方法及び履修制限	
<input checked="" type="checkbox"/> 出発前 <input type="checkbox"/> 出発後 <input type="checkbox"/> 派遣先大学の事務室 <input checked="" type="checkbox"/> オンライン <input type="checkbox"/> メール <input type="checkbox"/> その他() ・履修の制限はありましたか? 1タームに最大2授業まで	
3) 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 Student 1	留学生のためにスウェーデン語 1
科目設置学部・研究科	
履修期間	2019年9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2回
担当教授	Malin Lööv / Elisabeth Drion
授業内容	スウェーデン語の文法、発音の基礎
試験・課題など	文法のテスト、短文エッセイ
感想を自由記入	ほとんどの留学生が履修していました。スウェーデン語がどんなものかを知るにはいい授業です。

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):
International Marketing Strategy	国際マーケティング戦略
科目設置学部・研究科	
履修期間	2019年9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・ディスカッション、プレゼン発表(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	Kjell Ljungbo
授業内容	企業のマーケティング戦略についてケーススタディーを通して学ぶ 教授の講義とグループプレゼンが1対1の割合
試験・課題など	毎週のグループプレゼン準備、週末のグループエッセイ、試験は個人エッセイ
感想を自由記入	学部で勉強している内容とリンクしていて非常に面白かったです。毎週グループでプレゼンをするので、英語でのプレゼンスキルが身につきました。先生がアジアに興味のある人で、ディスカッション中にもよく話を振ってくれたので、積極的に授業に関わっていくことができました。

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 Student 2	留学生のためのスウェーデン語 2
科目設置学部・研究科	
履修期間	2019年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4回
担当教授	Malin Lööv / Elisabeth Drion
授業内容	1よりも難易度が高いスウェーデン語の文法、発音練習
試験・課題など	文法のテスト、短文エッセイ
感想を自由記入	1と比べて大幅に履修者は減ります。また、授業の進みが速いので途中で分からなくなってしまうこともありました。そんな時にも先生に直接聞きに行くと、詳しく教えてくれたので、楽しく学ぶことができました。きつすぎて辞めたいと思ったことは無いので、気軽に受けられる授業だと思います。

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):
International Management	国際経営論
科目設置学部・研究科	
履修期間	2019年10月-11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・ディスカッション、プレゼン発表(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に180分が3回
担当教授	Kjell Ljungbo
授業内容	各国の文化的背景から国際的なビジネスの仕方を学ぶ 教授の講義とグループプレゼンは2対1の割合
試験・課題など	毎週のグループプレゼン準備、週末のグループエッセイ、試験は個人エッセイ
感想を自由記入	担当が International Marketing Strategy の先生と同じだったので、授業の進め方も同じで楽に受けられました。日本では、各企業の経営戦略について学ぶことは多かったのですが、国際関係論的な方面から経営を学ぶことができ楽しかったです。この授業でも全4回プレゼンを行ったので、英語プレゼン能力が身につきました。



卒業後の進路について

1) 進路 ※3年生以下の方は今後の予定を記載してください(下記 2 以降は記入不要)

就職 進学 未定 その他:

2)進路決定の際に活用したウェブサイト, 書籍, 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, あるいは入社すると決定した企業の名前のみでも構いません)

※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。)

※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, その進路を選択した理由と, 留学希望者に向けたアドバイスをお願いします。



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, ビザ申請・取得, 航空券購入, 予防接種, 滞在先の確保, 留学中の中間試験, 期末試験, その他イベント等

2018年 1月～3月	IELTS 受験(3月中旬)
4月～7月	TOEIC 受験(7月末)
8月～9月	
10月～12月	留学出願 ES 作り開始、添削を経て提出(11月末)
2019年 1月～3月	
4月～7月	履修登録、寮申請、ビザ申請・取得、行き航空券購入(6月中旬)
8月～9月	移民庁で居住許可カード受け取り
10月～12月	帰り航空券購入(11月末)
2020年 1月～3月	
4月～7月	
8月～9月	
10月～12月	

留学体験記(任意)

この留学先を選んだ理由, 留学生活全般について, 留学を志す後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。

私は初め、ビジネス英語や授業中の議論などで使う英語については自信がなかったので、英語力アップのために留学をしようと考え始めました。また、将来 IT 企業に就職を考えていて、更にテクノロジーへの理解を深めるために、IT 先進国でキャッシュレス化が世界トップレベルで進むスウェーデンに留学を決めました。

留学は昔よりも身近になり、周りにも留学している人がたくさんいます。その中で、とりあえず海外に行く、ということももちろん必要で、大きな決断ですが、半年間または 1 年間という長い時間を割いて、自分が何をしたいのか、何を学びたいのかを留学前によく考えることは非常に大切だと思います。私はそれによって留学中の学びを大幅に増やすことができた実感しています。

何事にも目的意識をもってチャレンジすることはとても大事で、新しいことや一見不可能なことにも挑戦できるのは、学生ならではの。やらない後悔よりやる後悔という言葉は本当にそうで、4 年間の生活に「やらない後悔」が残らないように 1 日 1 日を過ごすことが大切だと感じています。

これから留学を考えている方は、是非留学中に自分が知らない世界にどんどん飛び込んで、パワーアップしながら、留学生活を楽しんでほしいと思います。帰国したときに、いい半年間・1 年間だったなと言えるような留学を皆さんができるよう、心から応援しています！