

<b>留 学 報 告 書</b>
------------------

記入日:2020年4月8日

所属学部／研究科・学科／専攻	国際日本学部
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	2019年8月～2020年3月
留学した時の学年	2年生(渡航した時の学年)
留学先での学年	2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3月21日
明治大学卒業予定年	2022年3月
<b>留学先大学について</b>	
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月上旬 2学期:1月上旬～6月上旬 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	50000	500000円	コロナの影響で残り期間の返金がないため
食費	35000	350000円	
図書費	3000	30000円	ほとんどの科目が図書館利用とPDF等
学用品費		円	
携帯・インターネット費	3500	35000円	現地 sim
現地交通費	5000	50000円	バス( <input type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	10000	100000円	
被服費	1000	10000円	あまり購入しませんでした
医療費		円	
保険費	8000	80000円	形態:明大サポートのもの(返金あり)
渡航旅費	40000	400000円	コロナの影響でキャンセルの航空券のお金が返ってきませんでした。帰りの航空券は高額でした。
ビザ申請費		円	
雑費	7000	70000円	
その他		円	
その他		円	
<b>合計</b>	<b>162500</b>	<b>1625000円</b>	

<b>渡航関連</b>	
<b>渡航経路</b>	
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:バンコク	
復路 出発地:ストックホルム アーランダ 目的地:羽田 経由地:ミュンヘン	
<b>渡航費用</b>	
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:Thai Airways 料金:100000 復路 航空会社:ANA 料金:150000 ∴合計:250000 円	
<b>航空券購入方法</b>	
<input type="checkbox"/> 旅行代理店(店名: _____) <input checked="" type="checkbox"/> インターネット(サイト名:skyscanner) <input type="checkbox"/> その他( _____ )	
<b>滞在形態関連</b>	
1)種類(留学中の滞在先)(例:アパート, 大学の宿舎など)	
<input checked="" type="checkbox"/> 学生寮(寮の名前:Björnkulla) <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ	
2)部屋の形態	
<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 _____ )	
3)共有部分	
<input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> トイレ <input type="checkbox"/> キッチン( <input checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 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)	
寮の周りは自然がとても豊かで、野生動物も多々見かけるほどでした。学校スーパーともに徒歩圏内にあるのでとても便利です。ただ生活は、留学特有の国際交流にあふれたものとは異なり、個室にしたこともあります、思いのほか一人の時間が多く非常にゆったりとしたものでした。	
<b>現地情報</b>	
1)留学期間中、病気やケガをされましたか。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)	
<input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> 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)	
<input type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり(問題の内容や相談した人等:コロナウイルスの流行につき、留学先大学の相談窓口、国際教育事務室等と連絡を多数取りました。)	
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?	
盗難の類ではありませんが、コロナウイルスの世界的流行に際し、旅レジを自国のみならず隣国の情報も入るように設定いたしました。緊急帰国の際は状況がとてもひっ迫しており、運航停止の航空会社や空港閉鎖などが相次いでいたのでそれぞれの公式サイトまた、ツイッターなども参考にしておりました。盗難に関しては巻き込まれておりません。最低限の危機管理をしておけば問題ないと思われれます。	
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。	
一度 wi-fi のトラブルで大学及び寮の管理会社から何のサポートもなく自費でひと月ほど通信環境を整えなければなりません。留学生同士で業者に連絡するなどをしないと、解決されない場合が多くあります。その他、学校・カフェ等町の Wi-Fi 環境は充実していました。また、sim もなくなったら買い足すものなので便利でした。	
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。)	
クレジットカードのみで行っていました。後半の学期分の良否を払う際、海外利用解除済みデビットカードでないと支払いができなかったので気をつけてください。	
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下さい。	
お米を含む日本食も現地、最寄りのスーパーで調達できたのであまり心配いりません。	
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。
37.5 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タームにつき基本1コース(言語科目は追加1つ履修可能)	
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	7.5ECTS
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	スウェーデン語を基礎の基礎から教えてくれます。生活するうえでも、スウェーデンを知る上でも取って損はない授業で他の留学生にも人気でした。

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	スウェーデンの文化と社会
科目設置学部・研究科	
履修期間	2019年9月
単位数	7.5ECTS
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2回
担当教授	Michal Salamonik
授業内容	スウェーデンの文化と社会について
試験・課題など	一冊スウェーデンの歴史に関する小説を読み、歴史背景等を分析したレポートをかく。
感想を自由記入	まい授業ごとに本当にたくさんの読み物が出、それを読まないといけない課題が出されていました。3日後までに100ページ以上というようなことも珍しくなかったです。しかしながら、スウェーデンのことをよく知ることができ、他の留学生とのディスカッション等とてもやりがいのある魅力的な授業でした。

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):	
Hospitality management		ホスピタリティマネジメント	
科目設置学部・研究科			
履修期間	2019年10月		
単位数	7.5ECTS		
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	講義とセミナー(チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に120分が4回		
担当教授	Gustaf Onn/ Anders Steene/ Göran Andersson		
授業内容	ホテル・観光地・飲食店などのマネジメントについて学びました。		
試験・課題など	グループプレゼン・レポート		
感想を自由記入	グループワークが成績のなめとなっていたので、とても大変でした。この学校にありがちなことですが、予備知識がなくとも初回授業から突然自由にイベントを選び分析しろなどと言われるのでなれるまでに時間がかかりました。エクササイズで SCANDIC というスウェーデンのホテルに見学・講義を受けに行けたのはとても為になりました。		

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):	
Event and project management		イベントプロジェクトマネジメント	
科目設置学部・研究科			
履修期間	2019年11月		
単位数	7.5ECTS		
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	Saeid Abbasian		
授業内容	授業ごとに違うイベントを扱い、そのマネジメントについて学びました。		
試験・課題など	グループプレゼン及びレポート		
感想を自由記入	本当にグループワークはどんな人と当たるかわからないので、大変でした。ゲスト講義が興味深かったです。		

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):	
Family as a gendering institution		ジェンダー組織としての家族	
科目設置学部・研究科			
履修期間	2020年1月、2月		
単位数	7.5ECTS		
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	講義とセミナー(チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に120分が3s回		
担当教授	Yulia Gradskova		
授業内容	家族が社会的ジェンダーの概念に与える影響や、LGBTの人々の現代の状況をとくにスウェーデンに重きを置いて学びました。		
試験・課題など	各週レポート・期末レポート		
感想を自由記入	この授業は本当に興味深かったです。文献もとても面白く、週に一度レポートを書くのは大変でしたが、ジェンダーという概念において新しい視点を得られました。また、ジェンダーにおいて多くの側面で先進国であるスウェーデンの人々とするセミナーは、たくさんの日本と異なる経験や制度などを知れてとてもやりがいがありました。		

## 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	
4月～7月	
8月～9月	TOEFL 受験
10月～12月	協定留学出願
2019年 1月～3月	
4月～7月	履修登録、寮申請、ビザ申請、航空券取得など
8月～9月	留学開始、移民カード申請・受け取り
10月～12月	春学期履修・寮費支払い
2020年 1月～3月	期学期成績受け取り・帰国
4月～7月	
8月～9月	
10月～12月	

**留学体験記**

この留学先を選んだ理由、留学生生活全般について、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。

私は協定留学申し込み当初は観光学に興味があり、またあまりメジャーな留学先に行きたくないという考えもあってスウェーデンという国そして観光学科のあるこの大学を選びました。また、セーデルトーン大学には学部を決める義務がなかったので、将来役立つであろうマネジメントや個人的に興味のあったジェンダー論等幅広い履修ができたのも魅力的でした。実際はコロナウイルスの影響で突然帰国しなければならなくなり、取りたかったいくつかの観光関連の科目を履修できませんでしたが、それ以外にも興味深い学びが多く得られ充実した留学生活になりました。学外の活動も、現地の高校で活動したり、日本人補習校に通うご家庭のお子さんたちと時間を過ごす等多く行っていたので短くなってしまいましたがスウェーデンという国に多くふれられた留学になったと思います。

セーデルトーン大学はひと月に一科目制度をとっているので、一つの科目に集中できる分多く自分の時間ができます。その中でできることをきちんと考え、目的意識をもって過ごさなければ留学生活の充実は図れません。また、留学生が多いとは言えないので、自ら行動していかなければ孤独でつらいものになってしまうでしょう。

帰国が決まる前、残りの期間に他の留学生とイベントを企画しており他にもインターンなどを考えておりました。突然の帰国となり、いくつかのことをやり残してきてしまったので、これから留学する方々には後悔のないようやりたいと思ったことは躊躇せずに行動して行ってほしいと思います。

7 か月になってしまった留学生活ですが、悔いはありません。それは自分が多くのことに挑戦でき、いろいろな世界を見ることができたからだと思います。スウェーデンはとてもゆっくりとした、人々も優しい、第二言語としての英語力も最高レベルの、日本人にはとても適した留学先です。これから留学する方々が、きちんと目的を持ち、悔いのないよう過ごせることを祈っております。