

協定留学近況報告書

記入日	2016年 11月 10日
留学先大学	セーデルトーン大学
留学先での所属学部等	<input type="checkbox"/> 特定の学部・研究科等に所属している(以下に学部等名を記入) <small>※学部等名(日本語): , (現地言語での名称):</small> <input checked="" type="checkbox"/> 特定の学部等に所属せず様々な学部等の授業を履修している。 <input type="checkbox"/> その他:
留学期間	2016年8月ー2017年6月
明治大学での所属	政治経済学部政治学科__専攻 / __研究科__専攻
学年(出発時本学での学年)	学部3年生 / 研究科 <input type="checkbox"/> 博士前期課程 <input type="checkbox"/> 博士後期課程 年生

I. 出発前にどのように情報を集め、準備をしましたか。しておいて良かったこと、準備不足だったこと、ぜひ次の学生に準備としてアドバイスしたいことを記述してください。

ビザの手配は早めにしとくことをお勧めします。スウェーデンの場合オンラインでの申請ができるのでそんなに手間はかかりませんが、事前にパスポートや入学許可証をPDF化しておく必要があります。生活必需品については私の場合は東京で一人暮らしだったため、冬物やトランクに入らない荷物は一度実家に送り返して後から寮の住所がわかり次第送ってもらいました。日本の携帯会社との解約手続きも済ませておくといいと思います。

II-1. 留学のための渡航前手続き(留学ビザ)

ビザの種類: 学生ビザ	申請先: スウェーデン移民局
ビザ取得所要日数: 3週間 (申請してから何日/週間要したか)	ビザ取得費用: 0円

ビザ取得のためにどのような書類の提出が求められましたか? また、どのように手配しましたか?

入学許可証、銀行預金の英文証明、海外保険の証明、パスポートのコピー

具体的な申し込み手順を教えてください。

オンライン申請 自分のアカウントを作成して簡単にできますが事前に用意しておく書類が多いので早めにすべて揃えておくことをおすすめします。

ビザ取得の際に、留学先国大使館で面接のあった方は、どのような質問を受けましたか?

なし

ビザ取得に関して困った点・注意点

なし

II-2. 留学のための渡航前手続き(その他の事前準備について)

その他済ませておくべき準備があればお書き下さい(現地での現金調達準備, 携帯電話購入, 荷物運送など)

スウェーデンは基本的にカード社会なので、デビットカードを作成しておくいいと思います。スウェーデンではほとんどないですが、万が一のことを考えて念のため二枚日本で用意しました。携帯は日本で使用していた iPhone をそのまま持ってきました。いろんなところに Wi-Fi スポットがあるので心配いらないかと思ひます。もし持っている端末が simfree でないのならば、iPad や安い simfree 端末を購入し、現地でシムカードを購入して移動の際に連絡を取れるようにするのも一つの手だと思います。

III. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	エミレーツ航空
--------	---------

航空券手配方法	※利用した旅行社・旅行サイト、格安航空券情報等があれば記入して下さい。				
大学最寄空港名	ストックホルム・アーランダ空港	現地到着時刻	PM6:30		
キャンパスへの移動手段	<input type="checkbox"/> 大学手配の出迎え	<input type="checkbox"/> 知人の出迎え	<input checked="" type="checkbox"/> 公共交通機関 (<input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> 電車)	<input type="checkbox"/> タクシー	<input type="checkbox"/> その他
移動の所要時間	40分				
空港からキャンパスへの移動の際の注意点、タクシー・公共交通機関で移動する際の行き方、料金等					
寮の鍵の受け取り時間が指定されているので、前日にストックホルム市内のホテルで一泊し、朝一で大学に向かいました。空港から市内まではエクスプレスで20分、市内から大学までは pendeltag で 20 分です。スウェーデンに訪れたらまず、日本の suica にあたる access card を購入することをおすすめします。					
大学到着日	8月22日11時頃				
2.住居について					
到着後すぐに住居入居できましたか？	<input checked="" type="checkbox"/> はい	いいえを選んだ方： 月 日から入居可能だった。			
	<input type="checkbox"/> いいえ				
住居のタイプ	<input checked="" type="checkbox"/> 寮	<input type="checkbox"/> アパート	<input type="checkbox"/> その他()		
部屋の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 一人部屋	<input type="checkbox"/> 二人部屋	<input type="checkbox"/> その他()		
ルームメイト	<input type="checkbox"/> 日本人学生 <input type="checkbox"/> 他国からの留学生 <input type="checkbox"/> その他()				
住居を探した方法	<input checked="" type="checkbox"/> 大学の斡旋 <input type="checkbox"/> 自分で探した <input type="checkbox"/> その他()				
住居の申込み手順	大学側から入学許可証が届いた後に連絡が来ます。町中にある Lappis,大学から近い Bjonkulla など選択肢がいくつかあります。指示に従って申し込みを行えば特に問題ありません。				
住居は渡航前に、また渡航後すぐに見つかりましたか？トラブルはありましたか？					
なし					
3.留学先でのオリエンテーションについて					
オリエンテーションの有無	<input checked="" type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> なかった				
日程	8月24日から授業が始まるまでの一週間				
参加必須ですか？	<input checked="" type="checkbox"/> 必須 <input type="checkbox"/> 任意参加				
参加費用は？	<input checked="" type="checkbox"/> 無料 <input type="checkbox"/> 有料(金額:)				
内容と様子は？	学生証の発行や図書館ツアー、緊急時の対処の仕方、さらにスウェーデンの文化や伝統についてのプレゼンもありました。				
留学生用特別ガイド	<input checked="" type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> なかった				
授業開始日	8月29日から				
IV. その他、渡航してから必要な手続きについて					
1. 現地で滞在許可等の申請の必要はありますか？いつ、どこで、方法は？日数、料金は？トラブルは？					
日本でビザを受け取ったら、現地の移民局で居住許可証のための指紋と写真撮影を行うように言われます。到着して授業のスケジュールがわかり次第、移民局ホームページで appointment を取って移民局に行ってください。					
2. その他現地でした手続きは？(健康診断、予防接種等)いつ、どこで、方法、日数、料金は？トラブルは？					
なし					
3. 現地で銀行口座を開設しましたか？手続方法、必要書類、日数、料金は？トラブルは？					
なし					
4. 現地で携帯電話を購入しましたか？手続方法、必要書類、日数、料金は？トラブルは？					
特に購入していませんが、現地 simcard を購入して使用していました。					

V. 履修科目と授業について

1.履修登録はいつどのような形で行いましたか？

出発前に(月 日頃)
 オンラインで登録 志願書類に記入して登録 できなかった その他()

到着後に(月 日頃)
 オンラインで登録 国際オフィス等の仲介 できなかった その他()

登録時に留学生として優先されることは あった なかった

優先が「あった」方はどのように優先されましたか？

優先が「なかった」方はどのように登録しましたか？

留学生のとれる授業一覧がメールに添付されてきます。学校ホームページではシラバスが閲覧可能ですので、よく読むといと思います。

出発前に授業を登録した方は、現地で変更・追加できましたか？また希望通りの授業が取れましたか？

前期は変更できませんでしたが、後期は変更可能でした。前期が終わる前に後期 update 版の履修を事務室から聞かれます。

VI. 一週間のスケジュール 授業時間、課外活動、勉強時間等、毎日の生活について記入してください。

	月	火	水	木	金	土	日
7:00							
8:00	起床		起床	起床			
9:00		起床			起床		
10:00	授業		授業	授業		起床	起床
11:00	授業	予習	授業	授業			課題
12:00	授業	予習	授業	授業		昼食	昼食
13:00	授業	昼食	授業	授業	昼食	買い物	課題
14:00	昼食		昼食	昼食	予習		課題
15:00	復習			コーラス	予習	趣味	
16:00	復習	予習	復習				フィーカ
17:00		予習	予習				
18:00	夕食		予習				
19:00		夕食	夕食	Språk kafe	外出		夕食
20:00							
21:00	フィーカ	予習					
22:00		予習	予習				
23:00			予習				
24:00	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝

Ⅶ. 現在までの感想

留学先大学、プログラムについて、授業、宿舎、生活全般についてなど、自由に書いてください。

初めの1か月は課題のこなし方や生活リズムを作るので精一杯でしたが、慣れれば本当に楽しいです。セーデルトーン大学は96年にできたばかりの新しい大学でその分様々な分野を研究している人たちがいます。先生も教授というよりは世界各国で色々な経験(ビジネス、経営など)をしてきた人が講義を行ってくれるので、お話がとても興味深いです。授業では講義に加えセミナーでディスカッションに積極的に参加することが求められます。授業が日本と比べ少ない分、予習、復習も多いです。効率よくこなしていかなないと追いつきません。自己管理をしっかりする必要があります。また留学生はerasmusできている学生が多く、たまにアメリカ人、韓国人、アフリカ人といったところです。学生寮は一般の人も住んでいるところもありますが、私の建物は留学生のみでした。毎晩違う国のご飯を作ったり、暇になればキッチンでお茶をしたり、また雪が降った日には全員で雪合戦をしたりしました。色々な文化が混ざっているので有意義な時間が過ごせると思います。国民性としては、スウェーデンに住んでいる人はほとんど英語が流暢に話せるので生活に困ったことは一度もないですし、人柄や性格が日本人にとっても似ているのでどこかとても居心地が良いです。時にはスウェーデン語表記しかないときもありますが、勉強になって面白いですし、誰かが必ず助けてくれます。英語だけではなく、多くの言語を勉強したい人にはうってつけの環境だと思います。

留学先大学を目指す学生に向けてのアドバイスをお願いします。

北欧留学と聞くとなんだかハードルが高いような気もしますがそんなことは全くなくて、移民受け入れが多い国なだけあってアジア人も暮らしやすい環境です。物価は日本より少しだけ高いくらいで、大きな差はありません。観光地などでなければ出費が重なることはないですし、うまく自炊すれば日本のように生活することができます。受け入れ大学も学生団体が留学生のためのイベントや旅行を企画してくれたり、メンターという現地学生のバディーを一人つけてくれます。私自身もロシアやフィンランドへのトリップに参加予定です。期末終わりのお休みを利用してたくさんの国をまわることもできます。

文化が大きく異なり聞くもの見ものが新鮮な分、驚きと発見の毎日です。英語を勉強したいから英語圏に留学するのも一つの手だと思いますが、北欧で英語の勉強ができないことはありません。他大学のランゲージカフェに行ったり、現地の高校にボランティアに行ったり、現地の人と触れ合う機会はたくさんあります。自分から色々な場所に足を踏み入れると今まで見たことのない世界があります。どうして自分がこの国を留学先に選んだのか、自分はここで何を成し遂げたいのか信念をもっていれば何も心配することはありません。ユニークな留学生活をしてみたい人、いろんな国を見てみたい人、今までと違う観点から日本を見てみたい人はスウェーデンで自分だけの留学生活を見つけてみてはいかがでしょうか。

