

## 協定留学近況報告書

記入日	2017年 11月 7日
留学先大学	リンショーピン大学
留学先での所属学部等	<input checked="" 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):教養学部, (現地言語での名称): Arts and Science</small> <input 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	2017年8月－2018年6月
明治大学での所属	国際日本学部国際日本学科____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。

留学中の方と連絡を取ることができたため、出願やビザの手続きなど様々なことを教えていただきました。留学前にスピーキングとライティングの勉強をすることが重要だと思います。授業内でのディスカッションやグループワークの機会も比較的多く、レポートに関しても書き方に予め慣れ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) ※詳細に記入して下さい

ビザの種類: 居住許可	申請先: スウェーデン移民庁
ビザ取得所要日数: 一ヶ月程度 (申請してから何日/週間要したか)	ビザ取得費用: 無料

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、銀行の預金残高、海外旅行保険の英文証明書、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。

- ① 留学先大学から入学許可証の PDF が 5 月下旬に送られてくる。
- ② 海外旅行保険、銀行の残高証明の英文のものを入手する。
- ③ 上記 3 点とパスポートのコピーを合わせて PDF 化し、スウェーデン移民庁のホームページから申し込む。
- ④ 入国後 90 日以内に、最寄りの移民庁で指紋、顔写真の登録を行う。  
リンショーピンから一番近い移民局はノルショーピン
- ⑤ 一週間ほどで寮に居住許可カードが送られてくる。

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？

ありません。

### ビザ取得に関して困った点・注意点

海外旅行保険の証明書が 6 月上旬に届いてからすぐに居住許可の申請をしましたが、許可が下りるのに一ヶ月ほどかかりました。しかし、リンショーピンに別の大学から留学中の日本人に聞いたところ、2 週間ほどで許可が下りたという人もいたので、申請のタイミングによって許可が下りるまでにかかる時間は異なるようです。また、海外旅行保険の証明書に関しては、明大サポートの担当の方になるべく早く手続きをしてもらえるようにお願いしました。

## 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)

#### ① クレジットカード

スウェーデンはクレジットカード社会なので、金額の大きさに関わらず基本的に全ての買い物をカードで行います。VISA か Master であればどこでも使用できます。留学前に利用額の確認を行い、複数のカードを使い分けると良いと思います。寮費の支払いでもクレジットカードを使って払っているので、計画的に使い分ける必要があると思います。ただ、キャッシング機能の付いていないクレジットカードでは寮費の支払いができない可能性があります。理由は定かではありませんが、他の日本人の留学生でクレジットカードでの寮費支払いができないという話を聞きました。なぜ使えないのか尋ねても、そこでは分からないためカード会社等に確認するように言われるそうです。クレジットカードで支払いの出来ない人達は、皆キャッシング機能のついていないカードであるため、キャッシング機能の有無による可能性が高いです。カードで支払えない場合、現金で支払う必要があるので、留学前からカードの限度額、機能等の確認が必要だと思います。

#### ② 現金

先述の通り基本的にはカードだけで生活できますが、たまに現金しか使えないところや、割り勘の際に必要になります。現金の入手はデビットカードで ATM から引き出しています。

#### ③ 携帯電話

留学前に SIM フリーの iPhone7 に変更したため、スウェーデンではプリペイド式の SIM カードにチャージして使用しています。学校から始めに無料で lycamobile という SIM カードを配布されるので、それを使用することができます。しかし私の場合、学校から配布されたものはチャージしてから数日で急に使えなくなっていました。何度もカスタマーサービスに連絡しましたが、全く改善されなかったため別の種類の comviq という SIM カードに買い換えました。SIM カード自体はスーパーやコンビニなどで買うことができ、チャージも行うことができます。SIM フリーのスマホでない場合、中古の SIM フリーのスマホを買うか、現地で知らない人から譲ってもらうなどが考えられます。しかし、現地到着後すぐに入手することは困難だと思うので、日本で SIM フリーのスマホを買っておくことが一番良いと思います。

#### ④ 荷物の輸送

現地の住所は到着後でないと分からないので、渡航前に送ることは出来ません。そのため日本から何度か荷物を送ってもらいました。EMS であれば追跡も可能で約 1 週間で届きます。

### Ⅲ. 現地到着後のながれ

#### 1. 到着時の様子

利用航空会社	タイ国際航空				
航空券手配方法	タイ国際航空 web サイト				
大学最寄空港名	アーランダ国際空港	現地到着時刻	午前 7 時		
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 checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> 電車)	<input type="checkbox"/> タクシー	<input type="checkbox"/> その他
移動の所要時間	約 3 時間				

#### 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

アーランダ空港からアーランダエクスプレスでストックホルム中央駅へ、ストックホルム中央駅から SJ(国営鉄道)でリンショーピン中央駅へ、リンショーピン中央駅からキャンパスまでバスで行きました。料金は合わせて 3000 円から 4000 円ほどでした。空港から Swebus などのバスを使ってリンショーピン中央駅まで行くといった方法もあります。SJ を使用するよりも安いです。事前にキャンパスまでの行き方を詳しく調べていなかったため、かなり苦労しました。そのため、SJ や Swebus などは事前にネットでチケットを購入できるので、予め行き方を検討しておいたほうが良いと思います。

大学到着日	8 月 15 日 12 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(キッチン、冷蔵庫、ランドリーは共用)
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	出願手続きの際に、同時に寮の申込みもします。		

#### 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？

冷蔵庫が故障しており最初は使えませんでした。寮を管理している所にその旨を伝えると、次の日には新しいものになりました。

#### 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 17,18	
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？	留学中の生活や授業についての説明	
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 21 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？

入国後 90 日以内に移民庁で指紋、顔写真の登録が必要です。事前にネットで予約を取る必要があります。一番近い移民庁はノルショーピンで、リンショーピン大学からキャンパスバスが出ています。リンショーピン大学の学生であれば無料で利用可能です。

##### 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？

健康診断、予防接種は必要ありません。

##### 3. 現地で銀行口座を開きましたか？手続方法、必要書類、日数、料金は？トラブルは？

開設していません。

##### 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？

していません。

**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(3月中旬頃)  
 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？

履修を希望していた授業は全て希望通りに登録することができたので、優先がなくても問題ありませんでした。

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？

全て希望の授業を登録できたので、変更等の予定はありませんが、International office に相談すれば可能だと思います。

**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	起床	起床	起床	起床
9:00	掃除、食事など	掃除、食事など	掃除、食事など	掃除、食事など	掃除、食事など	掃除、食事など	掃除、食事など
10:00		授業	授業準備	授業		外出、買い物、勉強等(1日フリー)	外出、買い物、勉強等(1日フリー)
11:00		授業	授業準備	授業			
12:00	昼食	授業		授業			
13:00	授業準備	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
14:00	授業準備						
15:00	授業	勉強		勉強	勉強		
16:00	授業	勉強		勉強	勉強		
17:00	授業	EAA	授業	EAA	勉強		
18:00	授業	EAA	授業	EAA			
19:00	夕食	EAA	授業	EAA	夕食	夕食	夕食
20:00		夕食	授業	夕食			
21:00			夕食				
22:00	動画、音楽鑑賞など自由時間	動画、音楽鑑賞など自由時間	動画、音楽鑑賞など自由時間	動画、音楽鑑賞など自由時間	動画、音楽鑑賞など自由時間		
23:00							
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。

### <大学について>

リンショーピンというスウェーデンの中では比較的大きな町にある大学で、森が近くにありウサギやリスを目撃するなど、日本の都市という感覚からすると、田舎のような町です。寮は大学から自転車で 15 分ほどのところにある、Ryd というところがあり、学生が多い町となっています。

### <授業について>

日本の時間割とは大きく異なっており、フルタイムとパートタイムの授業によって構成されます。フルタイムは約一ヶ月に渡り週 1,2 回行われ、パートタイムは半期に渡り週 1 回行われます。単位も ECTS という単位で半期当たり最大 45 単位まで授業を履修することができます。フルタイムの授業は同時に二つ以上履修することはできず、一つの授業が終わるとまた次の授業が始まるという流れです。これらフルタイムの授業とパートタイムの授業を組み合わせて履修します。

8 月から 12 月までの半期に

History of education

Uses of history in school and society

Globalization and global justice

Nordic culture

Beginners course in Swedish for exchange students A.1

の五つを履修しています。(上 3 科目はフルタイム、下 2 科目はパートタイム)

授業は基本的に講義に加えてディスカッションやグループワークが行われ、授業前に文献を読んだり下調べをして参加する必要があります。しかし、多くはドイツやスペインなどの留学生で、英語も堪能であるためディスカッションではなかなか上手くないことがあります。どんな簡単な質問や意見であったとしても発言し、自分なりに取り組み学ぶことが重要だと思います。分からない点は、先生や他の留学生に聞くと親切に教えてくれます。スウェーデン語に関しても、スウェーデン人に聞くと丁寧に教えてくれるので、積極的に聞くことも必要だと思います。

### <宿舎について>

リビング、キッチン、冷蔵庫は共用で、一つの寮につき約 8 人で構成されています。寮は運によるところが大きく、綺麗さや設備にはばらつきがあります。私の寮はあまり綺麗好きな人がいないため、苦勞することもあります。何か気になることはすぐに話して解決した方がいいです。また設備に関しても、改装されたばかりのような寮から、年季の入ったような寮まであり、どの寮になるかは運次第です。

### <交友関係について>

ESA や ISA のような学生団体によるイベントが定期的に行われており、特にオリエンテーションの頃は頻繁に行われているので、そこに参加することで色々な人と交流することが可能です。East Asian Association では、日本語を学ぶスウェーデン人と仲良くなることができます。他にも授業等で様々な人と交流することができますが、ヨーロッパの学生はそこですでに固まっていることが多く、自然とアジア系ヨーロッパ系で別れてしまうこともあります。そういったグループに固まりたくない学生もいるので、アジア系以外にも交友を広げられるかはその人次第だと思います。

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。

スウェーデンでは自分の時間が比較的多いので、そこで自分が何をしたいのか、留学を通してどうしたいのかなど明確なプランを持つことが必要です。時間を有効に使えるかが留学をより濃密なものにすると思います。

また英語は話せることが前提で授業が進みます。その中で自分の考えをいかに理論的に伝えることが求められます。専門的な内容について文献を読んだり、ディスカッションをするので、留学前中の英語力向上は絶対に必要です。自分の目標を達成するために、どれだけ行動できるかが重要だと思います。