

協定留学近況報告書

| | |
|--------------------------|--|
| 記 入 日 | 2017年 11月 12日 |
| 留 学 先 大 学 | Södertörns Högskola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) ※学部等名(日本語): , (現地言語での名称): <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 | 2017年8月ー2018年8月 |
| 明 治 大 学 での 所 属 | 情報コミュニケーション学部情報コミュニケーション学科__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。

スウェーデン研究をされている先生とコンタクトを取り、以前同じ大学に留学していた方の連絡先をいただいたので、現地での生活や授業について伺うことができました。また、留学先の大学から、1週間日本での研修に来ていたグループがあったので、彼らと交流した際にいろいろ質問させてもらいました。メンターともやり取りをしていたので様々な人から情報を得られたのはとても良かったです。一つ後悔したのはスウェーデン語が全く話せないことです。スウェーデンの人はとても英語が堪能ですが、日常生活はスウェーデン語で溢れています。ちょっとした買い物などで苦労することがあるので、余裕があれば事前にスウェーデン語の勉強をすると良いと思います。

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: residence permission for studies | 申請先: スウェーデン移民局 |
| ビザ取得所要日数: 1週間程度 (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？

銀行の預金残高の英文証明書、入学許可書、海外留学保険の英文証明書、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。

日本での手続きは全てオンラインで行います。移民局のサイトに上記の書類を PDF でアップロードすると約1週間後に審査結果が在日スウェーデン大使館から届きます。申請が通っていれば、それを持って入国し、現地の移民局に行き指紋の登録、写真撮影等の手続きをします。10日後くらいに居住許可証のカードが届いたら完了です。

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

特になし。

ビザ取得に関して困った点・注意点

スウェーデンの人は6月になると休暇を取ることが多いです。その時期の業務処理スピードはとても気まぐれなようで、大使館から手紙が来るまでに1ヶ月以上かかったという人をネットで見かけました。私のように1週間で申請が通ることもあります。用意ができたならばなるべく早めに申請をした方が良いと思います。また現地で移民局に行くには予約が必要です。移民局HPからできるので、忘れずに予約してください。

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)

携帯は基本的にSIM方式です。SIMは大学からもらえたり、街中で無料で配布しています。しかしSIMフリーのスマホでなければ機能しないので、事前に確認が必要です。

荷物についてですが、スウェーデンでは日本のように荷物を玄関先まで配達してくれるシステムはありません。近所のスーパーなどに自分で取りに行かなくてはなりません。スーパーから寮までは徒歩15分程度です。バスもありますが、どちらにせよ荷物を抱えて歩かなくてはならないので、重さや大きさを考慮してから送った方が良いと思います。

Ⅲ. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

| | | | | | |
|-------------|-----------------------------------|---------------------------------|---|-------------------------------|--|
| 利用航空会社 | 全日本航空+ノルウェー・エアシャトル | | | | |
| 航空券手配方法 | 航空会社 HP にて | | | | |
| 大学最寄空港名 | アーランダ空港 | 現地到着時刻 | 12:30 | | |
| 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 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 checked="" type="checkbox"/> その他 入寮日の前日だったので、市内までストックホルム大学連合が運営している無料シャトルバスで行き一泊。翌日電車で大学に行きました。 |
| 移動の所要時間 | バス1時間、電車20分程度 | | | | |

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

事前に大学から空港から大学までの行き方についてしっかりと情報が送られてくるので確認すれば不明点はないと思います。電車で直接大学に行く場合は SL カードという公共交通機関に乗り放題のカードを購入してください。アーランダ空港から大学の最寄りまで一本で行けます。

| | |
|-------|------------|
| 大学到着日 | 8月21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 | <input type="checkbox"/> いいえ | いいえを選んだ方： 月 日から入居可能だった。 |
| 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 | | | |

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？

大学からいくつか選択肢が送られてくるのでアプリケーションに希望を書きました。第一希望のシングルルームに入れ、トラブルはありませんでした。

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23日-25日 | |
| 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？ | 授業や寮に関する説明のほか、スウェーデンに関するレクチャーや図書館ツアーもありました。学校のパブでウェルカムパーティーがあったり、寮の近くで BBQ をしたり、ストックホルム市内観光バスツアーもありました。 | |
| 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(私は初日に授業がなかったので。学年歴では28日開始です。) | |

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？

前述した通り、渡航後移民局での手続きが必要です。手続きは 10 分程度で終了します。

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？

特になし。

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？

購入していません。SIM フリーのスマホではないので、学校の Wi-Fi と寮についている Wi-Fi で生活しています。市内に出るときなどはたまに困ることもありますが、公共 Wi-Fi が充実しているので深刻な問題ではありません。

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(4 月 25 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？

留学生は履修できる科目の一覧表が送られてくるので、その中から選びました。履修条件が満たされていないかったり、授業が開講されないことになった場合、メールで連絡がくるので、再選択が必要です。

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？

授業の開始前なら変更可能です。また春学期の授業については、10 月くらいに大学がもう一度希望を聞いてくるのでそのときに変更できます。私の希望する科目はキャンセルになってしまったものがいくつかあり、希望通りではありませんでした。

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 | テレビ電話でゼミに参加 | | | | | | |
| 8:00 | | | | | | | |
| 9:00 | 近所の高校でTA | 起床 | | 起床 | 起床 | | |
| 10:00 | 近所の高校でTA | 講義 | 起床 | | 講義 | 起床 | |
| 11:00 | 近所の高校でTA | 講義 | | | 講義 | | 起床 |
| 12:00 | 近所の高校でTA | 昼食 | | 友人とスーパーへ買い出し | 図書館で課題 | | 洗濯、掃除 |
| 13:00 | 近所の高校でTA | 講義(語学) | | | 図書館で課題 | 友人と出かける | |
| 14:00 | 近所の高校でTA | 講義(語学) | 昼食 | 昼食 | 図書館で課題 | 友人と出かける | 昼食 |
| 15:00 | 近所の高校でTA | スーパーで買い物 | | 洗濯、掃除 | | FIKA | 市内で買い物 |
| 16:00 | 近所の高校でTA | | 図書館で課題 | | | 友人と出かける | カフェで勉強 |
| 17:00 | 近所の高校でTA | 友人とジムへ | 図書館で課題 | | 友人とジムへ | | カフェで勉強 |
| 18:00 | 夕食 | | | | | 友人と夕食 | |
| 19:00 | | 夕食 | 夕食 | 課題 | 友人と夕食 | | |
| 20:00 | 課題 | | | 課題 | 友人と夕食 | 仮眠 | |
| 21:00 | 課題 | | 家族と電話 | 友人とお菓子作り | 友人と夕食 | | |
| 22:00 | 課題 | | | | 友人と夕食 | | |
| 23:00 | | | | | 友人と夕食 | 友人と出かける | |
| 24:00 | 就寝 | 就寝 | 就寝 | 就寝 | 就寝 | 友人と出かける | 就寝 |

ある週の私のスケジュールです。週に2回で1回につき2時間の講義、週に4回で1回につき1時間の講義など先生によって授業形態が異なるので、週によってスケジュールはバラバラです。近所の高校で日本人の先生のお手伝いをしていますが、たまたま日本から高校生が訪問にくる日で準備をしたり、同じ階に住むハウスメイトたちとパーティーをしたりと少しイレギュラーな週だったので忙しかったですが、普段はもっとまったりと生活をしています。自由な時間がとても多いでの生活の仕方は人によってだいぶ違うと思います。



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。

Södertörnはスウェーデン市内から20分程度のところにある大学です。校舎はとても綺麗です。パブがあって学生なら安くお酒を買えるので、金曜日はそこでイベントが開催されることが多いです。前述した通り、授業形態は先生によって異なるので一概には言えませんが、週に2回で1回につき2時間の講義が多いです。授業が少ない代わりに個人やグループでプレゼンの準備をしたり、レポートを書く課題が多く出されます。私はとても要領が悪いのでとても時間がかかりますが、周りのヨーロッパ人留学生たちはパパッと終わらせているようです。1ヶ月に1つの授業を履修し月末にテストまたはレポート提出があります。それが終わって次の授業が始まるまでに旅行に行けるよと聞いていたのですが、私は今の所どこにも行けていません。私の友人はなぜか5週間の休みがあると書いていたのでこれも履修する授業次第だと思います。寮は留学生用の寮(シングルルーム)に住んでいます。部屋は個室ですがキッチンとランドリーは同じ階に住むほかの7人と共有しています。友人たちをお互いの国の料理を作りあって一緒に食べる人が多いです。日本食はスウェーデン人にもほかの留学生にも人気なので週に1、2回は振舞っています。寮から最寄駅までは徒歩15分、バスで10分程度です。駅周辺に学校、スーパー、ジムがあります。そこからストックホルム市内まで20分程度なのでとても便利です。休日には友人と市内でFIKA(スウェーデンの文化でコーヒープレイクのことです)をしたり、イベントに参加することもよくあり、とても楽しいです。

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。

スウェーデンに留学するとなるとなんでスウェーデンなの？と必ず聞かれます。スウェーデンの人はスローライフを好むので、自由に使える時間が本当に多いです。逆にいうと目標がないとなんとなく過ごすだけの10ヶ月になってしまうと思います。なので、スウェーデンに留学したい方は明確な目的・目標を持って臨むことをお勧めします。多文化社会で様々なバックグラウンドを持つ人たちがいますが、みんなそれぞれの文化とスウェーデン独特の文化両方を大切に、うまく共生しています。また、留学生向けのイベントや寮での生活を通して、スウェーデンだけでなくほかのヨーロッパの国についても学ぶことができます。留学は辛いこともありますが、楽しいことはもっとあると思っています。日本ってどんな国なのか、自分ってどんな人間なのかを見つめ直すとてもいい機会です。私も最初は馴染めず悩むことが多かったですが、家族や友人の支えもあり、今は充実した日々を過ごしています。スウェーデンという素晴らしい国に10ヶ月も住めるチャンスはこの先の人生であるかわからないです。ぜひ積極的にトライしてみてください。

