

協定留学近況報告書

記入日	2018年 11月 4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) ※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	2018年8月ー2019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。

セーデルトーンに行っていた方を紹介してもらって、分からないことを聞いていました。あとは希望するとメンターをつけてもらえるので、彼女にも現地のことを教えてもらいました。あとはスウェーデン留学してる人のブログを読んだり、スウェーデンに住んでいるかたの SNS を通して現地での生活がどんな感じかを見るようにしました。

私の場合、英語が苦手なのはわかっていたのに努力を怠ったせいで、ヨーロッパからの留学生の会話のペースについていけないことがよくあります。留学が決まった後に手を抜いてしまったのは後悔しています。

II-1. 留学のための渡航前手続き(留学ビザ)

ビザの種類: 居住許可ビザ	申請先: 移民庁
ビザ取得所要日数: 8日 (申請してから何日/週間要したか)	ビザ取得費用:

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？

パスポートのコピー、入学許可証、申請者の残高証明書(110 万円以上だったと思います。ユーロかスウェーデンクローネに変換してもらってください。)、海外旅行保険

具体的な申し込み手順を教えてください。

HP から申請します。上記の書類を PDF にして送りました。1 週間ちよつとで審査通知が送られてくるので、それも持って渡航しました。到着してから 90 日以内に移民庁で、写真と指紋を登録しなければいけません。移民庁の予約がなかなかとれないので、あらかじめ予約しておいたほうがいいかもしれません。ただ授業のスケジュールがオリエンテーションの後にわかるので私は現地についてから、予約しようとしたら 3 か月先まで予約いっぱいでした。違う日にもう一回見たら空きが出てたので大丈夫でした。

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

残高証明に必要な額がよくわからなかったのが、多めに入れておきました。

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)

現金はほぼ使わないので準備する必要はないと思いますが、たまにカードが使えない時があるので便利。私は 8 万円分くらい事前に交換して持ってきましたが、普段はカードを使っています。カードは VISA カードとデビットカードを 1 枚ずつもっていましたが、家賃の支払いなどで上限額の 30 万円をこえそうになっているので、もう 1 枚 VISA カードを作って親に送ってもらいました。

携帯電話は日本で使っていたスマートフォンを SIM フリーに持ってきました。

荷物に関しては、親に EMS で送ってもらい、出かけている間に部屋の前に届けられていました。報告書にスーパーまで取りに行く必要があるとあったので、何でこのようになったのかはわかりませんが、特に問題はありませんでした。

Ⅲ. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	Thai Airways			
航空券手配方法	Skyscanner ※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	アーランダ空港	現地到着時刻	7:00	
キャンパスへの移動手段	<input checked="" 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 type="checkbox"/> その他
移動の所要時間	1 時間くらい			

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

直前に留学生をサポートしてくれる学生団体が細かい注意をかけた資料を送ってくれます。空港に学生団体が待っていて、バスでセントラルステーションまで連れてってくれるので特に問題はありませんでした。そこから大学の最寄までコミュニティレインで 20 分ほど。最寄駅から Bjorkulla の寮まで徒歩で 20 分くらいかかる上に、坂が多いのでバスを使うことをお勧めします。

大学到着日	8月27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 type="checkbox"/> 寮 <input checked="" 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	4 月ごろに大学から連絡が来て、Bjorkulla のシングルルーム、シェアルーム、lapis(ストックホルム大の近くで、セーデルトーンまで 40 分くらいかかるところ)から選びます。ほとんどの留学生が bjorkulla に住んでいるので bjorkulla にすることをお勧めします。私は第一希望のシングルルームになりました。	

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?

特になかったです。

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29日~31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:)
内容の様子は?	大学について、授業のスタイル、スウェーデンの基本情報、図書館ツアー、寮の使い方など。 留学生向けのオリエンテーションで、スウェーデン文化の Fika(コーヒープレイク)の時間があつたりとほんわかした雰囲気でした。
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	9月3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?

移民庁で写真と指紋の登録が必要です。HP から予約できます。カードを取りに行くか、郵送で選べるので現地の住所を伝えて郵送にすると思います。だいたい 2 週間くらいで居住許可のカードが届きました。

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?

特にないです。

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？

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？

日本で使ってた iPhone を SIM フリーに変更して持ってきました。現地で最初の一か月分の SIM をもらえるので、それをチャージして使っています。1 か月 3G で 1500 円ほどだったと思います。

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 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？

英語で開講されている授業リストが送られてくるので、そこから選びます。授業のシステムが特殊で 1 ピリオドに1つの授業しか取れないので、同じピリオドに複数の授業を登録しようとすると、エラーでメールが届くそうです。

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？

簡単にできます。国際事務室に直接行ったり、メールで変更している人は何人か見ました。

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	起床				起床		
8:00			起床			起床	
9:00		起床		起床	授業		起床
10:00	授業	スカイプ面談	MEETUP		授業	友達とお出かけ	
11:00	授業	課題	MEETUP		授業	友達とお出かけ	
12:00	授業	課題	MEETUP	友達とお出かけ	昼食	友達とお出かけ	
13:00	昼食	昼食	昼食	友達とお出かけ		友達とお出かけ	昼食
14:00				友達とお出かけ		友達とお出かけ	
15:00		就活関連		友達とお出かけ		友達とお出かけ	
16:00		就活関連				FIKA	
17:00	課題						
18:00	課題						MEETUP
19:00	夕食	夕食	夕食	誕生日パーティ —	Pub でイベント	夕食	MEETUP
20:00				誕生日パーティ —	Pub でイベント		MEETUP
21:00				誕生日パーティ —	Pub でイベント		
22:00				誕生日パーティ —			
23:00				誕生日パーティ —			
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。

<留学先大学>

セーデルトーンはできてから 20 年ほどの新しい大学で、ストックホルム大などの話を聞いていると小さい大学だなと感じることが多いです。英語で開講されている授業が多くはないので、本気で勉強したいと思う人はよく確認したほうが良いと思います。校舎は新しく綺麗なため快適です。

<授業>

授業は週1~2回で、1回2~3時間ですが、その分課題が多く出ます。英語で開講されている授業なので、留学生が多いですが、移民もいます。授業によってはグループで進めていくもの、事前に資料を読み込んでディスカッションするものなどがあるみたいです。私はアカデミックイングリッシュをとっていたので、エッセイや文法・ボキャブラリーのための宿題が多かったです。時間はたくさんあるので、自分次第ではいくらでも力をかけられると思います。

<宿舎>

学校から徒歩 15 分くらいの小さな学校紹介のアパートに住んでいます。私は 2 階建てのアパートの 2 階のシングルルームに住んでいます。ワンフロア 8 部屋、8 人で洗濯機とキッチンとダイニングを共有しています。フロアによっては共有スペースではよくパーティーが開かれていて、夜遅くまでやっていることが多いです。部屋は選べないので、日当たりの良い悪いやにぎやかさは運です。

部屋には暖房、小さいキッチンと冷蔵庫、Wi-Fi など必要なものは一通りそろっているので便利です。

<生活全般>

11 月の時点で 16 時前に日が沈み、最高気温が 10 度をきるほど寒いですが、今のところ不便は何もなく過ごしています。物価はやや高いですが、外食しなければ日本と同じくらいで生活できると思います。

先ほども書いた通り、時間がたくさんあってどう過ごしていいか最初は分からず無駄にしていたのですが、最近は学外の言語交換やハイキングのイベントに参加したり、友達と観光したりしています。

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。

スウェーデンでの留學生活は自分の時間がたくさんあるので、積極的に自分から行動できる人にはとてもいい環境です。私がここに来た理由はヨーロッパへのあこがれから入り、語学要件、留学生が多いこと、男女平等や福祉などの分野で先進国であることなど、周りの留学生のようにちゃんとした理由や目標はありませんでした。しかし、たくさんの留学生の中と慣れない環境で生活する中で、日本のいいところや自分自身について知らなかったことを見つけられるので楽しく過ごしています。勉強は母国語である日本語で勉強するのが 1 番効率いいと思っているので、専門を深めるというよりも日本ではできない経験をたくさんしようと思っています。色々新しいことや新しい人に出会いながら、自分がどのようなことが好きで、何がしたいのかたくさん考える時間がたくさんあるので、来てよかったと思っています。

なんとなく憧れていた留学が決まってから直前まで、不安でいっぱいでしたが、来てみると意外と何とかなっています。やらない後悔よりもやった後悔です。JASSO の奨学金や学校からの補助金などで、思ったよりもお金がかからず留学できます。迷っている方は挑戦してみることをお勧めします。