

<b>留 学 報 告 書</b>
------------------

作成日:2018年6月27日

所属学部／研究科・学科／専攻	国際日本学部 国際日本学科
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: Södertörns högskola
留学期間	2018年2月～2018年6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	
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	2018年6月18日
明治大学卒業予定年	2020年3月

留学費用項目	現地通貨 (SEK)	円	備考
プログラム費用		円	
保険料	2,700	35,000円	
授業料	38,500	500,000円	
宿舍費	21,160	275,000円	
生活費	3,000	39,000円	市内交通費
食費	12,000	156,000円	
渡航旅費	11,500	150,000円	
その他	23,000	300,000円	旅費
合計	111,860	1,455,000円	

## 滞在形態関連

1)種類(留学中の滞在先)(例:アパート, 大学の宿舎など)
寮
2)滞在費
275,000 円
3)部屋の形態
<input checked="" type="checkbox"/> 個室 OR <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 )
4)設備について
<input checked="" type="checkbox"/> 電気 <input checked="" type="checkbox"/> 水道 <input type="checkbox"/> ガス <input checked="" type="checkbox"/> 給湯 <input checked="" type="checkbox"/> シャワー <input type="checkbox"/> 風呂(浴槽) <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input type="checkbox"/> エアコン <input checked="" type="checkbox"/> キッチン <input checked="" type="checkbox"/> インターネット環境 <input type="checkbox"/> 食堂 <input type="checkbox"/> 電話 <input type="checkbox"/> その他( )
5)住居を探した方法:
大学の斡旋
6)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)
寮に関して不便に感じたことはほとんどありませんでした。カーテンや Wi-Fi、シーツなど基本的なものは初めから全て揃っていました。

## 現地情報

1)現地で病院にかかったことはありますか? 大学内の医務室/診療所や付属病院等で医療サービスを受けることは可能でしたか?
<input checked="" type="checkbox"/> 利用する機会がなかった <input type="checkbox"/> 利用した:
2)保険について。現地の医療保険に加入しましたか?
<input checked="" type="checkbox"/> した ( ) <input type="checkbox"/> しなかった
3)留学前後での予防接種の必要の有無
<input type="checkbox"/> 有 ( ) <input checked="" type="checkbox"/> 無
4)学内外で問題があったときは誰に相談しましたか。留学先大学に相談窓口はありましたか?
相談窓口はありましたが、利用する機会はありませんでした。問題があった時は友人に相談したり、授業の担当の先生にメールで相談したりしていました。
5)現地の治安はどうか? また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? 実際に窃盗等を含む犯罪に巻き込まれた場合、どのように対処しましたか?
治安はかなりいいように感じました。ただし、バスの本数が少ないため、どうしても夜中に駅から寮まで歩かなければいけないことが何度ありましたが、建物が少なく、人の目もないので、夜中の外出はおすすめできません。
6)パソコン、携帯電話、インターネット(接続について)現地での利用はいかがでしたか? (例:寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WiFi 接続が可能であったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)
寮のインターネット接続に関して困ったことはほとんどありませんでした。街中ではカフェやコンビニ、スーパーなど、あらゆる場所で Wi-Fi が使えるので、現地では Wi-Fi 利用のみで生活していました。
7)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け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。)
銀行口座は作らず、日本から持ってきていたデビットカードのみで全て支払っていました。
8)利便性、買い物はどうか? また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入力してください。
食品に関しては、日本食マーケットで基本的なものは調達できました。日本製のボールペンや冷えピタなど意外なものが現地では役に立ちました。
9)授業料の支払方法、支払時期等について入力してください。(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、渡航前に留学先大学から指示があった、渡航後のオリエンテーションで支払いに関する案内があった等)
渡航前に明治大学を通して現地大学に振り込みました。
10)その他、生活等に関して参考となる事項を入力してください。

## 渡航について

1)ビザについて。ビザの種類を入力してください。
ビザの種類(F-1・J-1 など):
2)取得方法、提出書類、取得手続きにあたっての注意点等。
取得手続きは事前にオンラインで行います。申請には英文残高証明書、保険加入証明、セーデルトーン大学からの入学許可証、パスポートが必要です。申請が下りたことを確認した上で入国し、90 日以内に現地の移民局にて最終的な手続きを行います。
3)手続きに要した日数(提出書類の取得からビザ取得まで)
約 7 日
4)出国と帰国の日付を入力してください。(西暦で入力)
出国: 2018 年 2 月 7 日 帰国: 2018 年 6 月 18 日
5)経路を入力してください。(例:成田→シカゴ→ニューヨーク→シカゴ→成田)
成田→ヘルシンキ→ストックホルム→ロンドン→成田
6)現地での出迎え
<input checked="" type="checkbox"/> 有 (大学のメンターが迎えにきてくれた) <input type="checkbox"/> 無
7)到着後オリエンテーションの実施状況・期間・内容
明治大学の期末試験を受ける必要があったため、他の学生よりも約 1 ヶ月遅れて到着しました。そのため、オリエンテーションには参加できなかったものの、到着後寮の鍵を取りに行く際に、大学のスタッフが細かく説明してくれました。

## 卒業後の進路について

1)留学を通して生じた、今後の進路についての考えについて教えてください。
2)留学前の単位取得や就職活動に対して工夫した点
1、2 年生の間に取れるだけの単位は取っておきました。

## 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。
15 単位	<input checked="" type="checkbox"/> 手続き中 <input type="checkbox"/> 単位 <input type="checkbox"/> 単位認定の申請はしません(理由: )
2)以下は留学先で履修した科目についてのレポートです。今後留学をする人々へのアドバイスも含めて入力して下さい。	

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(日本語訳):
Introduction to Business English	
科目設置学部・研究科	
履修期間	<input type="checkbox"/> Fall <input type="checkbox"/> Winter <input checked="" type="checkbox"/> Spring
現地での単位数	(7.5)単位
本学での単位認定状況	<input checked="" type="checkbox"/> 手続き中 <input type="checkbox"/> 単位認定(本学で認定された単位数を入力して下さい)
授業形態	<input checked="" type="checkbox"/> 講義形式 <input type="checkbox"/> チュートリアル <input type="checkbox"/> その他
授業時間数	1週間に 120 分が 2 回
担当教授	Miriam Quiryns
授業内容	ビジネスで用いる英語を、顧客対応や新商品のプロモーションなどの現場を想定して学んでいくだけではなく、バックグラウンドの異なる様々な国の人々とともに働く際に生じる問題点などについても学びました。

試験・課題など	ポキャブラーに関するプリントや、ビジネスの現場の様々の状況に関するリスニングなど、授業毎に課題が多く出ました。試験は、最後の授業でプレゼンをし、それに関する振り返りをレポートにまとめて提出しました。
感想を自由に述べて下さい	ビジネスに関する授業ということもあってか、学生の年齢層が高いように感じました。すでにビジネスの世界を一度経験している人が多くいたため、学生から学ぶこともたくさんありました。

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(日本語訳):
The History of Scandinavia and the Baltic Sea Region	
科目設置学部・研究科	
履修期間	<input type="checkbox"/> Fall <input type="checkbox"/> Winter <input checked="" type="checkbox"/> Spring
現地での単位数	(7.5)単位
本学での単位認定状況	<input checked="" type="checkbox"/> 手続き中 <input type="checkbox"/> 単位認定(本学で認定された単位数を入力して下さい)
授業形態	<input checked="" type="checkbox"/> 講義形式 <input type="checkbox"/> チュートリアル <input type="checkbox"/> その他
授業時間数	1週間に120分が2回
担当教授	Steffen Werther
授業内容	1850年以降のスカンディナヴィアとバルト海地域の歴史について、国の関わり合いに視点を置いて学びます。
試験・課題など	授業毎に読み物が多くあります。ヨーロッパの歴史についてある程度の知識がないと、調べながら読むことになるため、かなり時間がかかります。
感想を自由に述べて下さい	多方面から1つの歴史を見る、ということをお大切にしている先生でした。比較しながら歴史を学ぶのはとても面白かったです。ヨーロッパの学生がいたため、日本と西欧の世界大戦に対する見解の違いを知ることができてとてもためになる授業でした。

## 留学に関するタイムチャート

2016年 1月～3月	
4月～7月	明治大学入学
8月～9月	カナダに短期留学
10月～12月	TOEFL iBT の勉強
2017年 1月～3月	TOEFL iBT 受験
4月～7月	志願書提出
8月～9月	アメリカに3週間滞在。英語に対するモチベーション維持
10月～12月	ビザや保険の手続き
2018年 1月～3月	留学開始
4月～7月	日常生活や授業に慣れ始める 帰国
8月～9月	
10月～12月	

## 留学体験記

留学しようと決めた理由	高校生の頃から留学したいという漠然とした夢がありました。1年の夏に短期留学した際、英語が全く話せず、親切にしてくれるホストファミリーとなかなか会話ができなかったことがもどかしかったのを覚えています。2年の夏に友人を訪ねてアメリカに行った際、初めて英語で会話をする友人ができ、英語でコミュニケーションを取る楽しさを感じました。バックグラウンドの異なる人々ともっと関わることで、様々な文化を知りたいと思ったこと、実際に文化の異なる国で生活してみたいと思ったことが留学を決めた理由です。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	スウェーデンの文化や生活についてインターネットで調べました。しかしインターネットの情報にはやはり限界があり、自分で体験してみないと分からないことがほとんどだと感じました。専門的な授業を取る人は、その分野の勉強を日本でしていくと、理解のしやすさがかなり変わってくると思います。留学中は友人との付き合いであったり、旅行に行ったりと思ったよりも時間がないので、日本にいるうちに専門的でなくとも授業内容を確認して準備しておくことをおすすめします。
留学中に役立った書籍、ウェブサイト等	授業に関しては、担当の先生が学校の図書館にある中でおすすめの本をリストにまとめてくれたので、勉強する際はその本を参考にしていました。オンラインで読めるものも多くあり、とても便利でした。留学中に旅行に行く予定だったので、日本から旅行本を何冊か持って行きましたが、かなり嵩張ることを考えると、ネットにある情報だけでも十分だと感じました。ただし、ネットの情報は最新のものとは限らないので、そこだけは注意しないといけないと思います。
この留学先を選んだ理由	もともと北欧の社会モデルに興味がありました。北欧の国々は北欧デザインや福祉国家として有名ですが、それ以外の点に関しては未知であったこと、ノルウェーとフィンランドの違いすらもわからないくらい同じに見えていた北欧の国々は、それぞれどんな違いがあるのかを知りたかったというのが理由の1つでした。調べてみると、スウェーデンは母語がスウェーデン語であるものの、ほとんどの人が流暢に英語を話すことができる、とあったので、スウェーデンに留学したいと考えました。
大学・学生の雰囲気	留学生、特に他のヨーロッパの国々からの学生がかなり多いと感じました。先生もスウェーデン人だけではなく、オランダやアメリカなど出身地が様々でした。スウェーデン人の学生は基本的にはスウェーデン語を話していますが、質問したりすると皆快く英語で答えてくれました。日本と違って年齢も幅広く、一度社会人として過ごした後、再び学生として学びに来ている人も多くいました。授業に対する学生の姿勢は、前のめりなくらい積極的でした。
滞在先の雰囲気(寮・アパート・ホームステイ・シェアハウス)	雰囲気は寮によるかと思います。学生だけが住んでいるわけではなく、一般の方も住んでいます。中には学生が嫌いな人もいて、友達の寮の共同キッチンで話しているだけでもうるさいと言われることもありました。私は個人部屋を使っていたのですが、シェアルームより圧倒的にトラブルは少ないと思うので、トラブルを避けたい人は個人部屋をおすすめします。気の合う子とのシェアであれば、シェアルームにもそれなりの良さがある、家賃も安いのでいいと思います。
交友関係	私はオリエンテーションに参加できなかったため、パーティや授業の中で友達を作りました。雰囲気が苦手であれば、積極的にパーティに参加するとかなり交友関係が広がると思います。学生団体の主催する旅行に参加することでも、交友関係を広げることができると思います。課外活動で参加していた、弓道クラブの中で出会った日本人の方とも友達になり、情報交換していました。日本人目線での情報はすごく役に立つので、現地で日本人の友達を作ることもおすすめです。
困ったこと、大変だったこと	慣れない環境で体調を崩すことが多かったです。水道水は飲めますが、初めは硬水が体に合わず、2、3日寝込んでしまいました。寒暖差の大きさが体調を崩したこともあり、日本と比べると気軽に病院に行けないので、日本から持ってきていた薬がかなり役に立ちました。食品とは異なり、日本の薬はなかなか現地で調達するのは難しいので、不安であれば多めに持っていくといいと思います。私は日本では減多に体調を崩すことがなかったので、スウェーデンでも大丈夫だろうと思い最低限しか持って行かなかったのですが、足りなくなって後悔しました。
学習内容・勉強について	留学期間が半期だったので、取りたかったのに取れなかった授業がいくつかありました。また、周りより1ヶ月遅れての授業開始だったのでスウェーデン語Ⅰが取れず、それに付随する他のスウェーデン語の授業も取れなかったことが心残りです。ヨーロッパの学生と比べると、私は文献を読む速さも遅く、同じことをするのに何倍もの時間がかかりましたが、先生が親身になって相談に乗ってくれたので、それほど悩むことなく楽しく勉強できました。

課題・試験について	課題は大変でしたが、先生は学生に次の授業までに出来る分しか課しません。どうしてもついていけない時は、先生に相談するといいです。先生は基本的にとても柔軟なので、それぞれの学生のレベルに合わせた解決策を出してくれます。試験は基本的に学校で受ける筆記テストと家で行うレポートの2種類があるのですが、不安な人は最終試験がレポートの授業を選ぶといいと思います。レポートは提出期限はあるものの、その中で自分が好きなだけ時間を割くことが出来るのでおすすめです。
大学外の活動について	留学前は様々な課外活動に参加したいと思っていましたが、実際に現地に行ってみると、最初は生活や授業になれるのに手一杯で、慣れてくると旅行に行ったり思ったよりも時間がありませんでした。唯一参加していたのは弓道クラブです。スウェーデンでこんなにも真剣に日本の武道と向き合っている人たちがいることに驚きました。練習の途中にティータイムの時間が必ずあって、その時間にスウェーデンのあれこれについてお話を聞くのが楽しかったです。
留学を志す人へ	明確な目標を持って留学に挑まないと、あっという間に留学期間が終わってしまいます。だからといって頑張りすぎると、特に冬の暗いスウェーデンでは気持ちが沈んでしまうので、友達と過ごす時間や遠くに旅行に行く時間も大切です。日の短さというのは思っていた以上に心に影響していて、スウェーデン人ですら冬の間は気持ちが暗くなるので、そういう時こそ自分が楽しいと思える時間を大切にしてください。留学の間は常に今しかできないことって何だろう、ということを中心に留めておくといいかもしれません。

## 1 週間のスケジュール(例)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
午前中							
	授業	掃除	授業	自由	自由	掃除	洗濯
午後						外出	外出
	課題		課題				
夕刻							課題
夜	夕食	夕食	弓道	夕食	夕食	夕食	夕食