

5) 大学までの利用交通機関と通学時間（片道）
利用交通機関： <input checked="" type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> 電車 <input type="checkbox"/> 自転車 <input checked="" type="checkbox"/> 徒歩 <input type="checkbox"/> その他（ ）
通学時間（片道）：バスの場合（15分） 徒歩の場合（20分）

現地情報
1) 大学内の医務室／診療所や付属の病院などで医療サービスを受けることは可能でしたか？
<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ <input checked="" type="checkbox"/> わからない
2) 現地で病院にかかったことはありますか？
<input type="checkbox"/> はい（利用機関名： ） <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
3) 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"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
4) 留学にあたり、必須の予防接種はありましたか？
<input type="checkbox"/> はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ 「はい」の場合予防接種の種類：
5) 学内外で問題が発生したときは、誰に相談しましたか？
<input checked="" type="checkbox"/> 留学先の友人 <input checked="" type="checkbox"/> 日本にいる友人や家族 <input type="checkbox"/> 海外留学先大学の先生 <input type="checkbox"/> 海外留学先大学のカウンセラー <input checked="" type="checkbox"/> 海外留学先大学の留学担当窓口 <input type="checkbox"/> ホストファミリーや RA（レジデンスアシスタント） <input type="checkbox"/> その他（ ）
6) 現地の治安はどうでしたか？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？また、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？
良かったです。大使館、外務省からの危険情報メールを読んでいました。
7) 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？
寮、学校では Wi-Fi を利用し、携帯電話は SIM を差し替えて使っていました。
8) 現地での資金調達はどのように行いましたか？
留学前の貯金と両親からの仕送り。
9) 利便性、買い物はどうでしたか？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りますか？
シティにあるアジアマーケットに行けば日本の食料は大体手に入りますが、日本と比べて値段が2倍近くするので注意してください。だしの素や鶏がらスープの素はなかなか見つけれないので持っていくことをお勧めします。
10) 授業料（またはプログラム費用）は、どのように支払いましたか？
<input checked="" type="checkbox"/> 海外送金 <input type="checkbox"/> クレジットカード <input type="checkbox"/> 口座振込 <input type="checkbox"/> その他（ ）
11) その他、生活等に関して参考となることがあれば教えてください。

履修した授業科目名
Introduction to Academic English
授業内容や試験、授業を受けた感想について
この授業はエッセイの書き方やプレゼンテーションの仕方、文法や本の読み方などいろいろなことを教えてくれる授業でした。スウェーデンに来てまで英語を学ぶ必要はあるのかと最初は履修を悩みましたが、授業後は一番やりがいがあったし、履修して良かったなと感じた授業でした。先生はアメリカ出身の方だったので、発音もとても聞きやすく、文章に関してもネイティブだったらこうするなどといった意見などを積極的に出してくださる本当に優しい方でした。この授業で留学生は私一人だったのですが、他の授業では留学生のみの授業などもあり、なかなか関わることができない現地生とグループワークを通して知り合うことができたのはとても良い機会であったなと思います。課題に関しては、エッセイ3回、個人プレゼンテーション2回、グループワークでの課題2つなどいろいろな観点から評価をつけていたと思います。

履修した授業科目名
Tourism Management
授業内容や試験、授業を受けた感想について
セミナーとレクチャー半々ぐらいの割合でした。最終課題としてグループプレゼンテーションをしたのですが、自国ではなく、北欧諸国に焦点を当てて提案をするという課題で大変面白かったです。また、郊外学習もあり、実際にストックホルム市の観光局の方にお話を聞く機会や、Museum を訪れる機会があつてとても楽しかったです。また、先生がとてもいい方で、授業の雰囲気よかったです。

留学体験記

留学しようと決めた理由や、この留学先を選んだ理由	1年次に北欧に関する授業を受けた時にスウェーデンに興味をもち、実際に現地で学びたいと思い留学を決めた。また、セーデルトーン大学はストックホルムにとっても近いのも魅力の一つでした。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	授業は基本セミナー形式が多く、ディスカッションやプレゼンテーションをする機会があるので、英語の中でもスピーキングにもっと力を入れて勉強をしておけば良かったなと思いました。
留学中に役立った書籍、ウェブサイト、アプリ等	他の留学生はおすすめしてくれた映画やドラマを見ることで仲良くなるきっかけにもなるし、英語力上達にもつながるので、Netflixに入っておいて良かったなと思いました。
大学・学生の雰囲気（職場や同僚の雰囲気）	穏やか。セーデルトーン大学には日本人のスタッフの人がおり、とても優しく親身に相談に乗ってくれるので、授業以外にも日常生活でも困ったことがあったら相談してみてください。

滞在先の雰囲気	比較的安全で暮らしやすいと思います。夜中に出歩かないなど最低限の注意を払えば、安全に楽しく生活できます。
留学先における交友関係	私が住んでいた寮はキッチンを8人で共有していたので、比較的その8人とは仲良くなるのが簡単にできると思います。あとは、授業を通して仲良くなった子とカフェでお茶などをするのが多かったかなと思います。
留学中に困ったこと、つらかったこと、大変だったこと	秋・冬の日照時間の少なさは辛かったと感じます。特に、11月は雪も降らず、天気もずっと悪いので、多くの人がしんどさを感じていました。
留学先における学習、課題や試験	授業回数が少ない分、予習課題が多かったです。一人で寮で課題をこなすのも一つですが、図書館に行ったり、友達を誘って一緒に課題をするなど、外に出ることも必要だと感じました。
大学外の活動（課外活動や自由時間など）	自由時間はとても多いです。近くの高校で日本語ボランティアをすることができるので、興味がある人はおすすめです。
留学を志す人へメッセージやアドバイス	色々不安などもあるかと思いますが、絶対に帰国の時は留学して良かったなと感じると思います。北欧やスウェーデンに少しでも興味がある人は、ぜひセーデルトーン大学への留学に挑戦してみてください。
<p>就職活動について</p> <p>就職活動中・終了に関わらず、就職活動について感想・アドバイスをお願いします。例えば、留学前や留学中の就職活動へ向けた準備や、帰国後に就職活動を始めるにあたり注意すること等。</p> <p>※就職活動をこれから始める場合は、留学経験を通して就職活動に対する意識や希望する就職先の変化等を教えてください。</p> <p>私は3年次に留学したので、スウェーデンでオンラインで就職活動を行っていました。時差があったり、課題との両立だったりとても大変だなと感じることが多かったので、渡航前にあらかじめ自己分析であったり、ガクチカであったりと準備しておくことをおすすめします。</p>	