

## 2011年度協定校留学近況報告書

記 入 日	2011年 11月 24日
留 学 先 大 学	リンシェーピン大学
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） ※学部等名（日本語）：人文科学部，（現地言語での名称）：Arts and sciences <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	2011年8月－2012年6月
明 治 大 学 での 所 属	国際日本学部国際日本学科日本社会システム専攻 / _____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。

出発前は以前リンシェーピン大学に留学していた先輩にお会いしてお話を聴いたり、歴代の先輩方が書いた留学報告書などを見て情報を集めました。また、5月にはスウェーデン大使館で行われたスウェーデン留学フェアに参加し、スウェーデンに関わっている様々な年齢層の方とお話をする機会が持て、自分のモチベーションも上がりました。英語に関しては、英語で行われる授業を履修したり、国際日本学部が設けている「オフィスアワー」という英会話コーナーに毎週参加したりと、出来るだけ英語を話す機会を持つようにしていました。ただ、こちらに来てやはり思うことが、英語のリスニングとスピーキング力の不足なので、留学前にもう少しきちんと英語に慣れておくべきだったと後悔しました。

### 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 permit（滞在許可証）	申請先：スウェーデン移民庁(Migration Board)
ビザ取得所要日数：2週間～1ヶ月 (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？	
パスポートのコピー、銀行の残高証明、海外旅行保険証券、入学許可証(リンシェーピン大学から送られて来ます)	
具体的な申し込み手順を教えてください。	
スウェーデン移民庁のホームページにある入力フォームに必要事項を記入し、上記の書類をデータ化して添付ファイルとして送信しました。すべて手続きはWeb上で行いました。	
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？	
<p>ビザ取得に関して困った点・注意点</p> 海外旅行保険証券は、申込みから証券が届くまで最長1ヶ月ほどかかるので、早めに加入手続きをしておくことをお勧めします。また、銀行残高証明も、銀行によっては申し込みから入手するまでに1週間ほどかかる場合もあります。私はビザの申請がギリギリになってしまい、胃が痛くなる思いをしたので（笑）、出来るだけ早いうちからビザ申請の準備を始めた方が良くと思います。	
<h3>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)</h3> 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）	
クレジットカードはとても役に立つので、持っていない人は準備しておいた方がいいと思います。私はスウェーデンの銀行で口座をあげ、デビットカードを使って普段の買い物をしていますが、ヨーロッパや他の国に旅行行く際にはクレジットカードが必要になると思います。また、こちらの洗濯機は威力がとても強いので、洗濯ネットを何枚か持っているといいと思います。携帯電話は、現地で購入しました。スマートフォンを使っていますが、通話料はプリペイド式、携帯電話でのインターネットは無料で使いたい放題なので、日本よりもはるかに安いです。	

### Ⅲ. 現地到着後のなぐれ

#### 1. 到着時の様子

利用航空会社	KLM 航空				
航空券手配方法	IACE トラベル ※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 (ストックホルム)	現地到着時刻	19:00 ごろ		
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	3時間 (電車+最寄駅からバスでキャンパスまで移動)				

#### 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

空港に着く時間が夜だったため、空港内のホテルで一泊しました。ストックホルム市内にもホテルはたくさんありますが、重い荷物を持って慣れない土地をさまようのはとても大変だと思うので、一泊する場合は空港内のホテルをお勧めします。空港から大学までは、まず空港のすぐそばから出ている S J という列車に乗ってリンシェーピン中央駅に向かいます。電車のチケットは、事前にインターネットで予約しておくのと安く購入できますし便利ですが、現地で買うこともできます。私は当日駅で購入しましたが、片道約 4500 円ほどでした。駅からはバスを使って大学まで行きましたが、バスのチケットは運転手から直接買うことは出来ないのて、必ず駅のチケット売り場で買うのを忘れないようにして下さい。タクシーは料金がとても高いので、あまりおすすめ出来ません。

大学到着日	8月9日 15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 checked="" type="checkbox"/> その他 (留学生+現地の学生)	
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	3月頃リンシェーピン大学に提出する書類に、寮への申し込みを記入する欄があり、その際に申込みました。	

#### 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？

出国の2か月前に寮を確保したとの連絡を受けました。

#### 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	一日のみ。大きな講堂に集まって、話を聞きました。
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？	スウェーデンで生活する上での知識や注意点、また授業の履修方法やテストの受け方などの説明を受けました。その他、留学生向けのアクティビティの紹介などもありました。
留学生用 特別がダンス	<input checked="" type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> なかった
授業開始日	8月30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？

現地に到着してから3か月以内に、滞在許可の申し込みをする必要があります。手続きは、隣町のノルショーピンにある移民庁の出張所で行いました。出国前にスウェーデン移民庁から送られてきた書類とパスポートを提示し、スウェーデンでの住所を記入しました。待ち時間は長かったのですが、手続き自体はすぐに終わりました。Residence permit (滞在許可証) は、申請後1週間ほどで手元に届きます。

##### 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？

##### 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？

Swebankという銀行で口座を開きました。パスポート、大学のLearning Agreement、Residence permit (滞在許可証) の提示が求められました。デビットカードを作るかと聞かれて、作りました。クレジットカードよりも盗難にあったときに安心なので、デビットカードはあった方がいいかと思えます。カードは申し込み後2、3日で届きました。手続きは英語でも問題なく出来ると思いますが、スウェーデン人の友達に付き添ってもらった方が安心かとは思えます。

##### 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？

現地でスマートフォンを購入しました。初めに機種代金(約1万円でした)を払えば、あとはプリペイド式にチャージして使います。スマホでのインターネットは無料で1年間使いたい放題です。通話料も、同じsimカード同志なら無料で電話とメールができるので、だいたい1~2か月で2千円前後で済んでいます。

#### 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 (3月31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「あつた」方はどのように優先されましたか？

優先が「なかつた」方はどのように登録しましたか？

自分が履修出来る科目は、すべて留学生用の授業でした。

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？

現地で変更や追加、削減が可能です。人気の授業だと、一度ウェイティングリストに載せてもらい、その後最終的に履修できるかどうかの結果が知らされます。他学部の授業を履修したい場合は、コーディネーターに相談すれば、取らせてもらえることもあります。

##### 2. 履修単位数

一学期の登録単位数・科目数を教えてください。 3科目30単位  
 多すぎた  ちょうど良い  少なすぎた

留学先大学の学生は週平均何科目とるのが一般的ですか？ 3科目/週 ( 時間) ぐらい

##### 3. 授業内容

現在までに受講している授業はどのように授業が進められていますか？(予復習、テスト準備など、アドバイスもご記入下さい。) (下記授業の履修時期：2011年8月から2011年12月)

No.	コース名/教授名	時間数/週	留学先での単位数
1	International Course in Drama Communication A	3~5時間(週1回)	15

コミュニケーションや演技について学ぶ授業。毎回様々なエクササイズやゲーム、ショートパフォーマンスなどを行い、時々ディスカッションもします。授業はいつも和気藹々として楽しい雰囲気です。全体を通して3回セミナーがあり、セミナーの日はグループに分かれてディスカッションをしたり、皆の前でショートストーリーを演じたりしました。成績は、普段の授業参加度と、最後に提出するレポートでつけられます。日本ではなかなか取ることができないような授業なので、おすすめです。

2	Sociology	4時間（2時間の授業が週2回）	7.5
社会学の基礎知識を学ぶ授業。マルクスやデュルケイム、ウェーバーなど、歴史的に有名な社会学者の考え方や理論を学び、各理論を用いてどのように社会を見るか、を考えました。授業は基本的に講義ですが、全授業を通して2回セミナーがあり、その時には生徒同士でディスカッションをしました。成績は最後に提出するレポートによって判定され、授業で学んだ社会学者の理論と、自分が興味を持った社会現象とを照らし合わせて論じたものを提出しました。			

3	Intensive Beginner's Course in Swedish for Exchange Students, level I	3時間（週1回）	7.5
スウェーデン語の初心者向けコースです。アルファベットから始まり、基本的な文法や挨拶、動詞の活用などを学びます。3回簡単なライティングのテストがあり、最後には筆記試験とオーラル（口頭）試験があります。8月に一か月間で終わらせるインテンシブコースの方は、短い時間で一気に勉強しなきゃいけないので大変みたいですが、私が取ったパートタイムの授業は、週に1回のゆっくりペースなので、あまり大変とは感じませんでした。			

**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							
8:00							
9:00		授業					
10:00	授業	授業	図書館	授業			
11:00	授業	授業	図書館	授業			
12:00						買い物	
13:00		図書館	図書館		課題		
14:00	図書館	図書館	図書館		課題		
15:00	図書館	図書館			FIKA		
16:00	図書館						
17:00		East Asia Association (スウェーデン語会話クラス)	授業	East Asia Association (日本語会話クラス)			
18:00			授業			友人とご飯	
19:00			授業				
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
24:00							

**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。**

リンショーピンは、自然豊かでのんびりとした、とてもいいところです。物価は少し高いですが、自炊さえ頑張っていれば、いくらでも節約できます。留学生が多く、様々な国から来た学生との出会いはとても刺激的です。留学生同士の会話はもちろん英語なので、自分次第で、英語だらけの生活にすることが出来ます。スウェーデン人の学生も本当に英語が上手で驚いてしまうほどです。ただ、やはりスウェーデン語も少し頑張って勉強してみると、スウェーデン人との距離がぐっと近くなると思います！リンショーピン大学は、留学生の受け入れ体制がとても整っていると思います。留学生のための様々なアクティビティも随時開催されるので、そこでたくさんの留学生と交流を持つことが出来ます。また、リンショーピン大学には、日本語を勉強しているスウェーデン人がたくさんいます。週に2回、日本語とスウェーデン語の会話教室のようなものも開かれていて、時間があるときには参加するようにしています。英語で日本語を教えたり、逆にスウェーデン語を教わってもらったりと、私にとってとても充実した時間です。こちらに来て感じたことは、自分から積極的に人と関わっていかないと、友達の輪を作っていくことは難しい、ということです。初めは英語のレベルの差に劣等感を感じ、なかなか積極的に人と関わることが出来ずに悩んでいました。しかし、こちらから頑張って近づいていけば、割とみな受け入れてくれるものです。はじめは英語のレベルなどを気にしてしまいがちだと思いますが、恐れずにどんどんたくさんの人と話して、たくさんの方の考え方や価値観に触れてください！私もまだまだですが、残りの6ヶ月、出来るだけたくさんの人と出会い、ますます自分の世界観を広げることが出来たらと思っています。