

留 学 報 告 書

記入日:2014年11月04日

所属学部／研究科・学科／専攻	政治経済学部経済学科
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: リンシェーピン大学 現地言語: Linköping University
留学期間	2013年8月～2014年6月
留学した時の学年	3年生(渡航した時の学年)
留学先での学年	年生(留学先大学で在籍した学年)
留学先での所属学部等	人文学部
帰国年月日	2014年6月16日
明治大学卒業予定年	2015年3月



留学先大学について	
形態	<input checked="" type="checkbox"/> 国立 <input type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> その他
学年暦	1 学期:8 月下旬～ 2 学期:1 月下旬～
学生数	
創立年	

留学費用項目	現地通貨(SEK)	円	備考
授業料	0	0 円	
宿舍費	28,000	420,000 円	2014 年 10 月のレート
食費	10,000	150,000 円	2014 年 10 月のレート
図書費	800	12,000 円	2014 年 10 月のレート
学用品費		円	
教養娯楽費	2,500	39,000 円	バドミントンクラブ参加費
被服費	1,000	15,000 円	2014 年 10 月のレート
医療費		円	
保険費		137,000 円	形態:明治大学指定の保険
渡航旅費		168,000 円	往路:エアフロート 復路:中華航空
雑費		300,000 円	
合計		1,241,000 円	きちんと管理していたわけではないので食費、雑費などは推測です

渡航関連

渡航経路:往路:成田ーモスクワーストックホルム 復路:ストックホルムー北京ー成田

渡航費用

チケットの種類	
往路	53,000 円
復路	115,000 円
合計	168,000 円

渡航に際して利用した旅行会社やガイドブックを教えてください。

行きは日本で、トラベルコからエアフロートの便を予約しました。帰りはスウェーデンからネットで便を予約しました。行きは便が遅延し、またストックホルムに着いた時、自分のスーツケースはまだ経由地のモスクワで、数日後にやっともらえました。また、そのときにスーツケースが破損していました。他のエアフロートを使った日本人学生は、経由地のモスクワで急遽一泊させられたそうです。エアフロートは安いですが、あまりお勧めはできません。

滞在形態関連

1)種類(留学中の滞在先)(例:アパート、大学の宿舍など)

大学が所有する学生寮

2)部屋の形態

個室 OR 相部屋(同居人数)

3)住居を探した方法:

大学から指定の寮がそのまま提供されました

4)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)

大学の寮は大学から自転車で10分から15分くらいです。たくさん寮があって、日本でいう社宅、団地のような感じです。その中でひとつのフロアを学生8人で共有します。部屋は一人ひとりに分け与えられますが、キッチンとリビングは共同です。私の寮はスウェーデン人6人、フランス人1人、日本人1人でした。1階の部屋だと寒そうですが、私は2階だったので冬でも暖房がきちんと効いて暖かかったです。

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?

利用する機会が無かった
利用した:

2)学内外で問題があったときに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。

問題があったときは大学にあるインターナショナルオフィスに行きました。早急に対処してくれます。

3) 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、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか？その際どのように対処しましたか？
盗難など危ない目にあうことはありませんでした
4) 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。)
携帯電話は簡易的なスマートフォンを買いました。電話や急用のメールなどの際に使っていました。ネットを使うと金額が高くなってしまいますので、日本から持ってきたスマートフォンで wifi がある時にネットを使用していました。パソコンは家の有線を使っていました。自分の部屋ではパソコンから wifi を飛ばし、スマートフォンでネットを利用していました。ルーターを買っている人もいました。大学は館内なら wifi が飛んでいます。
5) 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。銀行口座は現地でも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。)
海外でも使える楽天の銀行口座を渡航前に開設して、ATM で降ろしていました。カード社会なので、日常生活は常にクレジットカードで支払いをしていました。
6) 現地では調達できない日本から持っていくべき物があれば教えてください。
クレジットカードは万が一に備えて2枚持っていくといいと思います。

進路について

1) 進路
<input checked="" type="checkbox"/> 就職 <input type="checkbox"/> 進学 <input type="checkbox"/> 未定 <input type="checkbox"/> その他:
2) 進路決定の際に参考にした資料、図書、機関など
帰国後、明治大学の就職支援事務室によく相談に行きました。また、多くの友達が終わっているので、ES やテスト勉強を手伝ってもらいました。
3) 就職を選択した方は、差し支えなければ内定先を教えてください。また、その企業を選んだ理由も教えてください。(内定を得た企業すべての名前、或は入社すると決定した企業の名前のみでも構いません)
富士通 夏採用は業界を絞ってしまうと受けられる会社が少なくなってしまうので絞らないようにしていましたが、電機メーカー、エネルギー系を中心に見ていました。富士通のような電気メーカーを希望した理由は、留学経験を通して日本の電化製品が世界的に広く普及していたことに気づき、自分が日本人であることに誇りを持ち、もっとその技術を海外に広めていきたいと考えたからです。また、留学先で知り合った海外の友達に言っても分かるような会社に就職したいと思っていました。
4) 就職活動中・終了に関わらず、就職活動について感想・アドバイスがありましたらお書き下さい。 (例: 留学中の就職活動へ向けた準備、帰国後に就職活動を始めるにあたり注意すること等。就職活動を不安に思い、留学を断念する方もいます。ご自身の経験を踏まえてアドバイスをお願いします。)
帰国直後にある留学生を対象にした説明会、面接会(マイナビ国際派、東京キャリアフォーラム)には積極的に参加しておいた方がいいと思います。私は2社から内定を頂きましたが、どちらもそういった説明会からでした。また、その説明会や面接会に備えて自己分析をしておくとも楽かもしれません。私はろくに自己分析もせずに行ったので、せっかくのチャンスを無駄にしまった企業が何社もありました。留学してきた人の有利な点は、自分をアピールするネタが多いことです。企業は語学力のある学生でなく、海外経験を積んだ学生を求めている印象がありました。ですから、留学中にしかできない経験で自分をアピールできるようなネタを整理しておくとも良いかもしれません。
5) 進学を選択した方は、差し支えなければ進学先を教えてください。
6) 進学を志す留学希望者に向けたアドバイス(準備、試験対策等)がありましたらお書き下さい。
7) その他を選択した方は、留学希望者に向けたアドバイスがありましたらお書き下さい。
私は留学中に何社かエントリーしたり、ES を書いたりしましたが、ほぼ意味がなかったと思っています。業種によるかもしれませんが、私が行きたいと考えていた業種はスカイプ面接をしてはいませんでしたし、自分自身留学中では就活をしているという実感がなく、実のある ES は書けませんでした。向こうで就活はほんの少しかしていませんでしたが、その少しの時間でも留学生活に当てるべきだったと後悔しています。ですから、留学中はむこうでの生活を十分楽しんでほしいと思います。

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。
60 単位	<input checked="" type="checkbox"/> 10 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。今後留学をする人たちへのアドバイスも含めてお書き下さい。記入スペースが足りない場合は、A4 用紙で別途作成し、添付してください。	
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):
Academic English	アカデミックイングリッシュ
科目設置学部・研究科	
履修期間	3 ヶ月
単位数	7.5 ECTS
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義形式(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に 120 分が 1 回
担当教授	
授業内容	海外でレポート、を書く際のテクニック、ルールなどを学びました。
試験・課題など	出欠、レポート、文法・読解・筆記を含んだテストがあります
感想を自由記入	正直この授業はあまり興味をひかれませんでした。先生がパワーポイントで、海外でのレポートの書き方を教えますが、あまり実のある授業ではありませんでした。しかし、先生自身はとてもユニークで面白かったです。テストは授業の内容が出るわけではなく、文法や単語の意味を問われるものだったので、テスト準備の仕方が分からなかったです。テスト自体も難しく、半分くらいの生徒が落とされていました。私も単位を落としました。

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):
Sustainable Development in the Global Context	世界規模の持続可能な開発
科目設置学部・研究科	
履修期間	6 ヶ月
単位数	15 ECTS
本学での単位認定状況	2 単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義形式(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に 120 分が 1 回
担当教授	
授業内容	持続可能な開発を目指して、世界が取り組んでいることを学びます。毎週講義のテーマが変わるので、先生も毎週違います。環境に対してのスウェーデンの取り組みも学びます。スウェーデンでは、残飯から生まれるメタンガスをエネルギーに変えるのが一般的なので、グループでメタンガスを用いた実験も行いました。最後に自分の興味のある環境問題を調査し、プレゼンテーションをしました。
試験・課題など	レポート、プレゼン、出欠で成績がつきます
感想を自由記入	環境に対する取り組みはスウェーデンは進んでいて、自分の留学先が環境問題にどう取り組んでいるのかを深く学ぶことができ、おもしろかったです。講義が中心の授業でしたが、今までまったく知識がなかったメタンガスの実験をしたのが印象的でした。どういった場所(湿気が多い場所、屋外、屋内 etc) だとメタンガスが多く発生するかを調査する実験でした。

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):
Intensive Beginner's Course in Swedish for Exchange Student	留学生のための簡単スウェーデン講座
科目設置学部・研究科	
履修期間	3週間
単位数	7.5 ECTS
本学での単位認定状況	0 単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義形式
授業時間数	1週間に300分が5回
担当教授	
授業内容	教科書に沿って先生が講義を進めていきます。
試験・課題など	会話のテストとライティング、文法を含む筆記のテストがあります。
感想を自由記入	先生によって講義の進め方は違います。私の先生は教科書にそって淡々と進めていく感じでしたが、他のクラスではアクティビティーを挟み、体を動かしてスウェーデン語を学んでいるところもあったそうです。夏休み中の集中講座だったので、休憩を挟んで9時から15時までの講義が平日毎日ありました。

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):
International Course in Drama Communication A	ドラマコミュニケーション
科目設置学部・研究科	
履修期間	3ヶ月
単位数	15 ECTS
本学での単位認定状況	4 単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	グループワーク、アクティビティーが中心
授業時間数	1週間に180分が1回
担当教授	
授業内容	劇を用いたグループワークや多様なエクササイズで他の留学生やスウェーデン人学生と交流を図ることで、コミュニケーション能力を高めます。また、コミュニケーションに関する文献を読んで、ディスカッションなども行います。先生が異文化交流が好きな人なので、多くの国の異文化や礼儀の違いなどを学ぶこともできます。
試験・課題など	数回小さなレポートがあつて最後に大きなレポートがあります。
感想を自由記入	先生が日本に興味のある方で、大変気さくで話しやすかったです。また、劇を通して色々な国の人と関わることができたので、楽しかったです。

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):	
Swedish Model		スウェディッシュモデル	
科目設置学部・研究科			
履修期間	4ヶ月		
単位数	15 ECTS		
本学での単位認定状況	2 単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
授業形態	講義形式		
授業時間数	1週間に 120 分が 1,2 回		
担当教授			
授業内容	スウェーデン特有の社会福祉政策の歴史、構造について学びます。また、文献を読み、自国との社会福祉政策を比較してレポートを提出します。互いに学生のレポートを読みあいディスカッションをおこないます。		
試験・課題など	ディスカッションとレポートがあります		
感想を自由記入	日本の授業と形態は似ていますが、私はもともとスウェーデンの社会福祉制度に興味があったので興味深かったです。また、ディスカッションを通し、他の国の人が自国の社会福祉制度に対してどう思っているのか聞くことができたので有意義だったと思っています。		

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):	
Globalization and Global Justice		グローバル化と世界の正義	
科目設置学部・研究科			
履修期間	1ヶ月		
単位数	7.5 ECTS		
本学での単位認定状況	2 単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
授業形態	講義形式、ディスカッション		
授業時間数	1週間に 120~180 分が 3 回		
担当教授			
授業内容	「万人の法」という倫理学本を使いその内容に沿って授業が進められていきます。先生の講義を聴きながら、生徒たちも同時に発言し活気のある授業です。万人の法に関するレポートを提出し、最後はグループで国際機関について調査し、プレゼンテーションを行いました。		
試験・課題など	レポート、プレゼンがあります		
感想を自由記入	学生だけでなく、現地の先生やお年寄りなども参加し、様々なバックグラウンドを持った人が集まり、意見を共有しあいました。学生は常に発言しあっていたので、授業が長引くことも多かったです。しかし、「万人の法」は倫理学、政治学と関係があるので理解するのに苦労しました。実際、アメリカ人の学生もあの本を完全に理解できていませんでした。ですので、ネットなどで「万人の法」の解釈の仕方を調べ、自分なりに理解するように勉強していました。		

留学に関するタイムチャート

留学するまでの準備、試験勉強、留学中、留学後、特に留学に関連して発生した事項を記入してください。例：語学試験の勉強、選考、出願、留学中の中間試験、期末試験、その他イベント等
(形式は箇条書きなど簡単なもので構いません)

2012年 1月～3月	留学という昔からの夢を叶えたいという想いがこの時期から強くなってきました。
4月～7月	今年の協定校留学に申し込もうと固く決心し、TOEFL の勉強を毎日図書館でしていました。
8月～9月	夏休みを利用してフィリピンのセブ島へ 6 週間語学留学し、英語力の向上に努めました。
10月～12月	協定校留学申込み。志願書類の提出、面接をしました。
2013年 1月～3月	英語力を維持するため、Skype 英会話をしたり、英語の podcast を聞いたりしていました。
4月～7月	4 月からゼミが始まり、学校が忙しくなってきたのと同時に留学の色々な手続きに追われ、英語があまりできていませんでした。
8月～9月	留学開始。世界中から来た学生と出会い、見るもの、聞くものすべてが初めてで、多くのことを吸収しようとしていました。最初の 1 ヶ月はスウェーデン語集中講義があったので、スウェーデン語の授業に励んでいました。スウェーデンの夏は日照時間も長く、夜の 10 時でも明るかったので、遅くまでテンションが高かったように感じます。
10月～12月	英語力が少し伸びた後、なかなか伸び悩み、前よりも話せないときもあり、少し塞ぎこみがちな時期もありました。今だから思いますが、もしかしたら冬が近づくにつれ日照時間が短くなり、気持ちが暗くなっていたのかもしれない。 12 月はクリスマスで活気に満ち、ホストファミリーと伝統料理やお菓子を作り、とても素敵なクリスマスでした。
2014年 1月～3月	環境にも慣れ、友達もできたので、現地のことに目を向ける余裕が出てきました。現地の教育システム、社会福祉に興味があったので、図書館で個人的に調べたり、教授からお話を聞いたり、現地でしかできない調査を行っていました。
4月～7月	
8月～9月	
10月～12月	

留学体験記

留学しようと決めた理由	私が留学したかった理由は、大学4年間を日本で過ごすのはもったいないと感じていたことと、海外に長期滞在し、そこで『日常生活』を送ってみたいと考えていたからです。昔から日本とはまったく違う世界を持つ海外に憧れを感じており、大学生になってから海外旅行に行く回数が増えるほど、外国で暮らしてみたいという思いが強くなりました。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	自分が留学する地のことを知っておくと、現地の人との交流もしやすいかと思うので行く前にもっとスウェーデンのことを調べておけばよかったと感じました。また、TOEFL iBT で培ったライティング力も継続させておくと、向こうでレポートを書く際には役に立つと思います。ですから、TOEFL のライティングのテキスト等を持っていくといいかもしれません。
この留学先を選んだ理由	大学1年のときはアメリカ留学を志していましたが、アメリカだけでなく、他の国の留学について調べるうちに、自分の性格に合うのはスウェーデンではないかと思い志望しました。スウェーデンでは時間がゆっくりと流れ、また自分の好きなことをする時間があると伺っていたので、その時間を現地に密着することに当てたいと考えスウェーデンを志望しました。
大学・学生の雰囲気	寮から自転車で林を抜け、自然に囲まれた中に大学があり、非常に過ごしやすいです。広大な敷地なのでキャンパス移動は自転車でした。冬に雪が積もったときでも、キャンパス内を繋ぐ地下通路があるので大変便利でした。 現地のスウェーデン人学生は理系の学生が多く、図書館やキャンパスにこもり勉強する学生が多かったです。グループワークなども多いため、友達同士などで勉強している姿がよく見受けられました。
寮の雰囲気	生活の中心は寮でした。日本の社宅のように多くの学生寮が立ち並び、よく友達の寮に行ってお茶(フィーカ)したり、ご飯を一緒に作ってディナーをしたりしました。外食は高いので基本的には寮内で友達とご飯を食べることが多かったです。パーティーも寮の中で行われていました。
交友関係	向こうでは日本語を勉強しているスウェーデン人学生が多かったので彼らと日本語、英語で話し、仲良くなっていきました。また、最初は文化や考え方が似ているからか、アジアの友達、特に台湾の友達が多くできました。しかし、後半は環境にも慣れてきたからか、ヨーロッパの方と仲良くなり、よくパーティーなどにも誘ってもらえるようになり、充実した交友関係を気づくことができたと感じています。
困ったこと、大変だったこと	ヨーロッパの学生グループとディナーをしているときに、彼らの会話の流れやテンポの速さに慣れず、どうやって会話に参加すればいいかわかりませんでした。グループの中で全然自分が話せていないことにとてもふがいなさを感じていました。そこで私は仲の良いアジアの友達を数人誘って、ヨーロッパの学生グループと交流を図ることで少しずつ彼らの会話の流れに慣れ、会話に参加できるようになっていきました。留学した当初は欧米人との交流に慣れず、悩むことも多くありましたが、自分でも工夫し、時間が経つにつれ、慣れていきました。
学習内容・勉強について	私はスウェーデンの政治とスウェーデンの環境をメインに勉強していました。授業は常に学生が発言する、学生を主体とした授業、もしくは先生の講義を聴講し、学期の最後にディスカッションやプレゼンをする授業の2種類に分かれていると思います。私は大学の授業ではなく、現地で感じたこと、疑問に思ったことを個人的に調査したかったので、自分の時間が取れる後者の授業を比較的多く受講していました。留学する目的は学生によってどちらを選ぶかは自分次第だと思います。
課題・試験について	試験の難しさは自分が取る授業にもよりますが、私の取っている授業は主にレポート、プレゼンで成績が決まる授業が多かったです。筆記テストがある授業もありましたが、私の大学はどの筆記テストでも試験時間は4時間と決まっており、長丁場なので大変でした。4時間が長すぎて、先に帰れるような筆記試験もあれば、4時間では短く感じる試験もありました。日本と違い、暗記ではなくどう考えるかが成績に反映されるような授業が多い印象を受けました。

大学外の活動について	私は学内にあるバドミントンクラブに所属し、週に2回現地の学生と20人くらいでバドミントンをしていました。留学中は主に仲良くなるのは留学生、もしくは日本やアジアに興味のあるスウェーデン人学生だけだったので、いわば普通のスウェーデン人学生と交流できる機会はあまりありませんでした。しかし、このバドミントンクラブを通じて普通の現地の学生とバドミントンをし、交流できたので貴重な機会だったと思います。参加する人はだいたい学生で経験が少なくても、背が高かったり、反射神経が良かったりと、今までにはない試合運びだったので、とても面白かったです。
留学を志す人へ	スウェーデンに留学した他の先輩方もおっしゃっていますが、スウェーデンでは自分の時間が多く取れます。その時間を生かすも殺すも自分次第です。もし図書館でたくさん勉強したい、課題を多くこなしたい、と考えている人はアメリカや他での留学のほうがお勧めかもしれません。留学であれがしたい、これがしたい、自分の中で何か志がある人は、ぜひスウェーデンをお勧めします。大きな志でなくてもかまいません。友達との交流、現地でのスポーツ、現地の人との交流、勉強など、現地ではできないことはたくさんあります。私の周りに、留学期間にずっと家に閉じこもっている学生がいました。せっかく異国の地にいるのですから、その地でしかできないことをしてください。

一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							
	自習	自習	自習	授業	自習		
午後	友達と FIKA (お茶)	自習	自習	自習	授業	友達と FIKA (お茶)	
		授業	授業	自習	授業		
夕刻		EAA	バドミントン	EAA	バドミントン		
夜	友達とディナー	友達とディナー		友達とディナー		友達とディナー	友達とディナー