

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日:2022年06月24日

| | |
|--------------------------|---|
| 所属学部／研究科・学科／専攻 | 商学部商学科 |
| 留学先国 | スウェーデン王国 |
| 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: Södertörn University |
| 留学期間 | 2021年08月～2022年06月 |
| 留学した時の学年 | 4年生(渡航した時の学年) |
| 留学先での学年 | 4年生(留学先大学で在籍した学年) |
| 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 | 2022年06月15日 |
| 明治大学卒業予定年 | 2022年09月 |
| 留学先大学について | |
| 形態 | <input type="checkbox"/> 国立 <input type="checkbox"/> 公立 <input checked="" type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> その他 |
| 学年暦 | 1 学期:8月下旬～1月下旬 2 学期:2月上旬～6月上旬 3 学期: 4 学期: (記入例/1学期:4月上旬～7月下旬, 2学期:9月中旬～2月上旬) |
| 学生数 | 13,000 |
| 創立年 | 1996 |

| 留学費用項目 | 現地通貨 (Sek) | 円 | 備考 |
|-------------|---------------|------------|---|
| 授業料 | 0 | 0円 | 交換留学のため |
| 宿舍費 | 26,000×2 | 700,000円 | |
| 食費 | 1500×10 | 200,000円 | |
| 図書費 | 0 | 0円 | |
| 学用品費 | 0 | 0円 | 教科書はレジュメまたは、無料ダウンロードできる電子書籍のみでした |
| 携帯・インターネット費 | 145×10 | 20,000円 | 5GBの価格です |
| 現地交通費 | | 円 | (<input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車) |
| 教養娯楽費 | 750 | 10,000円 | 美術館などの教養施設は基本無料です |
| 被服費 | 0 | 0円 | 防寒服等はすべて日本から送ってもらいました |
| 医療費 | 0 | 0円 | 明治の保険ですべて賄えました |
| 保険費 | | 100,000円 | 形態:明大サポートの保険です(10か月分) |
| 渡航旅費 | 0 | 0円 | ANAのマイルコインを使用したため |
| ビザ申請費 | 0 | 0円 | 日本人は無料です |
| 雑費 | 1450 | 20,000円 | |
| その他 | 7,500 | 100,000円 | ヨーロッパ旅行 |
| その他 | | 円 | |
| 合計 | 78,150 | 1,040,000円 | |

渡航関連

| |
|--|
| 渡航経路 |
| 往路 出発地:羽田空港 目的地:アールランド国際空港 経由地:コペンハーゲン 復路 出発地:アールランド国際空港 目的地:成田空港 経由地:ウィーン |
| 渡航費用 |
| ①往復チケットを購入した場合 航空会社:SAS とオーストリア航空(ANA との共同運航便) 料金:300,000 円(マイルを使用しました) |
| ②片道ずつチケットを購入した場合 往路 航空会社: 料金: 復路 航空会社: 料金: ∴合計: |
| 航空券購入方法 |
| <input type="checkbox"/> 旅行代理店(店名:) <input checked="" type="checkbox"/> インターネット(サイト名:ANA 公式サイト) <input type="checkbox"/> その他() |

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) |
| <input checked="" type="checkbox"/> 学生寮(寮の名前:Björnkulla) <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ |
| 2)部屋の形態 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数) |
| 3)共有部分 |
| <input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン(<input checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可) |
| 4)住居を探した方法: |
| 大学の Accomodation site です |
| 5)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) |
| 基本的な家具、機能性は備わっています。たまに Wifi 不良や停電が起りましたが、迅速に対処してくれたので助かりました。 |

現地情報

| |
|--|
| 1)留学期間中、病気やケガをしましたか。した場合、どこで治療を受けましたか。(例:現地の病院, 学内の診療所) |
| <input type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり(治療を受けた場所:電話での診療) |
| 2)留学期間中、学内外で問題はありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。(例:留学先大学の相談窓口, 現地の友人等) |
| <input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり(問題の内容や相談した人等:) |
| 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? |
| 在スウェーデン日本大使館、スウェーデン大使館、旅レジからのメールで確認していました。現地では特に犯罪等には巻き込まれていません。 |
| 4)携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。(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。) |
| ネットの速度は速く、基本問題なかったです。ただ、2, 3回程、寮全体の wifi がストップしたことがありましたが、1, 2時間で復旧したので特に困りませんでした。こまめに Sim カードを購入して不測の事態に備えることが重要だと思います。 |
| 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。) |
| 私は、デビットカード一枚で生活していました。クレカを使用している子もいましたが、一か月の引き落とし限度が設定されているため、何枚か用意していくことをお勧めします。銀行口座は留学生は開設できません。 |
| 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。 |
| 日本の調味料と防寒具(現地で買えないこともないですが、日本価格の3倍はします) |
| 7)【授業料負担型の方】授業料の支払方法、支払時期等について教えてください。(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。) |
| |

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。 |
| 52.5(ECTS) 約 20 単位 | <input checked="" type="checkbox"/> 2単位 <input type="checkbox"/> 単位認定の申請はしません(理由:) |
| 2)履修登録の時期・方法及び履修制限 | |
| <input checked="" type="checkbox"/> 出発前 <input type="checkbox"/> 出発後 <input type="checkbox"/> 派遣先大学の事務室 <input checked="" type="checkbox"/> オンライン <input type="checkbox"/> メール <input type="checkbox"/> その他() ・履修の制限はありましたか？ 1学期は4タームで構成されています。制約は、1タームにつき1コースまでです。(スウェーデン語のコースを除く) | |
| 3)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): |
| Challenge-driven Innovation with Design Thinking | |
| 科目設置学部・研究科 | School of Natural Sciences, Technology and Environmental Studies |
| 履修期間 | 2か月間 |
| 単位数 | 7.5ECTS |
| 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、グループワーク(チュートリアル、講義形式等) |
| 授業時間数 | 1週間に 180 分が 2 回 |
| 担当教授 | Bornebusch Johan and Frisk Helena |
| 授業内容 | 企業のイノベーションについて考える授業です。2か月間にわたって、チーム内で実際に企業課題に対処するためのイノベーションを考えます。私がいたチームは、地元の市役所に対して、在宅ワーカーとオフィスワーカーの交流をより円滑にするためのプラットフォームを立ち上げました。 |
| 試験・課題など | 2か月間のグループワークが最終課題として出されます。また、最後には個人課題として授業から学んだことや感想についてのレポートも出されます。 |
| 感想を自由記入 | 実際に地元の市役所や企業とコラボレーションする授業です。また、グループワークが8割を占めるので、多国籍企業でインターンをしているような感覚でした。日本の大学にはないような形式の授業で非常にやりがいがあった授業でした。 |

| | |
|---|--|
| 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): |
| Events, Evolution and Impacts in Changing Society | |
| 科目設置学部・研究科 | School of Natural Sciences, Technology and Environmental Studies |
| 履修期間 | 1か月 |
| 単位数 | 7.5ECTS |
| 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、グループワーク(チュートリアル、講義形式等) |
| 授業時間数 | 1週間に 120 分が 2 回 |
| 担当教授 | Abbasian Saeid and Widholm Christian |
| 授業内容 | 包括的に社会の文化的なイベントについて考える授業です。グループワークでは、国際的なイベントの具体例の一つ挙げて、そこで問題になっていることについてプレゼンテーションしました。私のチームは近代オリンピックにおける女性アスリートへの差別というテーマでプレゼンを行いました。 |
| 試験・課題など | グループでのプレゼンテーションと個人課題(授業で学んだこと、疑問・批判点について)です。 |
| 感想を自由記入 | 内容的には少し抽象的なものだと思います。異文化に興味がある人は履修してみると面白いかもしれません。 |

| | |
|----------------------------------|--|
| 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): |
| Introduction to Business English | |
| 科目設置学部・研究科 | School of Culture and Education |
| 履修期間 | 1 か月間 |
| 単位数 | 7.5ECTS |
| 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、グループワーク(チュートリアル、講義形式等) |
| 授業時間数 | 1週間に 120 分が 2 回 |
| 担当教授 | Buscall Jon |
| 授業内容 | E メールやミーティング、報告書などの基本的なビジネス英語について学びます。最後はグループになって、疑似ミーティングのロールプレイをします。 |
| 試験・課題など | 毎授業課題が出され、どんどんレベルが難しくなっていきます。最終課題はチームで疑似ミーティングを録画してそれを提出する形になります。 |
| 感想を自由記入 | 履修した全ての授業の中で一番実用的でタメになった授業でした。教授がイギリス出身の方なので、スウェーデンの大学にいなからネイティブの英語が学べます。今後、外資系企業などを就活の視野に入れている方は100%この授業を履修した方がいいと思います。 |

| | |
|---------------------|--|
| 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): |
| Social Psychology | |
| 科目設置学部・研究科 | School of Social Science |
| 履修期間 | 1 か月 |
| 単位数 | 7.5ECTS |
| 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、グループワーク(チュートリアル、講義形式等) |
| 授業時間数 | 1週間に 120 分が 3 回 |
| 担当教授 | Per Henrik Hedberg |
| 授業内容 | 社会心理学について学ぶ授業です。レクチャーとセミナーに分かれています。レクチャーでは、社会心理学の基礎的な知識を座学で学び、セミナーでは、グループで社会心理学の関連関係の具体例を一つ挙げて統計を取り、それについてプレゼンを行います。 |
| 試験・課題など | レクチャーは途中でオンライン試験があります。セミナーは、グループでのプレゼンが最終課題となります。 |
| 感想を自由記入 | 正規生に混ざって授業を受けます。心理学のコースの一部として組み込まれているので、事前知識がないと少し辛く感じるかもしれません。授業数も多いのでテスト前は特に大変になりますが復習を怠らなければ単位は貰えると思います。 |

| | |
|---------------------------|--|
| 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): |
| International Cooperation | |
| 科目設置学部・研究科 | School of Natural Sciences, Technology and Environmental Studies |
| 履修期間 | 2 か月間 |
| 単位数 | 15ECTS |
| 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、グループワーク(チュートリアル、講義形式等) |
| 授業時間数 | 1週間に120分が3回 |
| 担当教授 | Lalandar Rickard and Sokolova Tatiana |
| 授業内容 | 国際政治学の授業で、マルクス主義や新自由主義などについても学びます。最近の国際情勢などに絡めて学んでいきます。 |
| 試験・課題など | グループワーク、課題多めです。また、2か月間にわたって、個人課題も同時並行で進めなければなりません。 |
| 感想を自由記入 | 私は、履修できる授業の関係上、仕方なくこの授業を取りました。事前知識があまりなかったのので、最初は授業についていくのに少し大変でした。また、課題もかなり多く出るので要領よく進める必要があります。どんなに個人課題、グループワークの出来が良くても、最終課題で手を抜くと単位を落とします。(私は落としてしまいました。) |

| | |
|--------------------------------------|--|
| 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): |
| Swedish for International Students 1 | |
| 科目設置学部・研究科 | School of Culture and Education |
| 履修期間 | 1 か月 |
| 単位数 | 7.5ECTS |
| 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 2 回 |
| 担当教授 | Lööw Malin |
| 授業内容 | スウェーデン語の基礎的な文法について学びます。テキスト中心に動詞、名詞、形容詞を主に学びました。 |
| 試験・課題など | 最終課題はオンラインでのレポートがありました。 |
| 感想を自由記入 | |

| | |
|--------------------------------------|---|
| 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 for International Students 2 | |
| 科目設置学部・研究科 | School of Culture and Education |
| 履修期間 | 1 か月 |
| 単位数 | 7.5ECTS |
| 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 2 回 |
| 担当教授 | Lööw Malin |
| 授業内容 | スウェーデン語1に引き続き、文法について学んでいきます。助動詞や男性名詞、女性名詞など少しレベルアップした内容になっていきます。スウェーデン語2まで履修すると簡単な文章まで書けるようになります。 |
| 試験・課題など | 最終課題では、今まで習った文法についてパワーポイントでまとめて、提出します。 |
| 感想を自由記入 | |

卒業後の進路について

| |
|--|
| 1) 進路 ※3年生以下の方は今後の予定を記載してください(下記 2 以降は記入不要) |
| <input checked="" type="checkbox"/> 就職 <input type="checkbox"/> 進学 <input type="checkbox"/> 未定 <input type="checkbox"/> その他: |
| 2)進路決定の際に活用したウェブサイト、書籍、機関など |
| マイナビ、リクナビ、キミスカ |
| 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、あるいは入社すると決定した企業の名前のみでも構いません) ※就職活動をこれから始める場合は、差し支えなければ現時点で希望する業界、職種等を教えてください。 |
| 内定が決まった企業 株式会社アドバンテック、三菱電機ロジスティクス株式会社、IFS Japan |
| 4)就職活動中・終了に関わらず、就職活動について感想・アドバイスをお願いします。 (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。) ※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。 |
| 私は4年生で留学という特殊なケースでしたので、留学中の就職活動を前提としたプランでした。しかし、3月までは何もしておらず、現地の授業、卒論執筆に全集中を捧げていました。就活解禁日から少しずつ自己分析、企業・業界分析を始めました。現在はオンラインで会社説明会、面接を行う企業がほとんどなので、あまり留学中だからと言って不利に感じたことはありませんでした。個人的に危険だと思うのは、留学に来てまで就活を優先して現地での学業を疎かにすることだと思います。留学に来た本来の目的を決めて見失うことなく、焦らず計画的に就活を進めていけば、必ず理解を示してくれる良い企業と出会えるはずです。 |
| 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)をお願いします。 |
| |
| 7) その他を選択した方は、その進路を選択した理由と、留学希望者に向けたアドバイスをお願いします。 |
| |

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、ビザ申請・取得、航空券購入、予防接種、滞在先の確保、留学中の中間試験、期末試験、その他イベント等

| | | |
|----------|---------|---------------------------|
| 留学開始年の前年 | 1月～3月 | |
| | 4月～7月 | 期末試験勉強 |
| | 8月～9月 | TOEFL 受験 |
| | 10月～12月 | 学内出願・選考 |
| 留学開始年 | 1月～3月 | 合否発表、派遣大学先決定 |
| | 4月～7月 | 現地大学内での出願、履修登録、宿舍登録、航空券購入 |
| | 8月～9月 | ビザ申請・取得、出国 |
| | 10月～12月 | |
| 留学/帰国年 | 1月～3月 | |
| | 4月～7月 | 帰国 |
| | 8月～9月 | |
| | 10月～12月 | |

留学体験記

この留学先を選んだ理由、留学生活全般について、留学を志す後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。

商学部で海外マーケティングを専攻しており、スウェーデン企業の海外戦略や人資源に価値を置いた社会システムを良い面から悪い面からも理解したいと思ったからです。日本とスウェーデンは共に生産年齢人口が少なく資源に乏しいという点で似た部分があります。ですが、スウェーデンは人間をも重要な資源の一部として扱って、日本の10分の1の人口でイノベーション大国に生まれ変わりました。そこで、少子高齢化が進む日本社会で、将来的に活かせることを学べるのではないかと思い、スウェーデンに留学先を決めました。

スウェーデンは国土の4分の3が森林で覆われており、首都のストックホルムでさえ、非常に自然にあふれた場所です。また、スウェーデンの学生はとて志と学習意欲が高く、話していて学ぶことがとても多いです。自然に囲まれた落ち着いた環境ですので、学業には持って来いの国だと思います。環境やジェンダー、社会福祉など留学される理由は様々だと思いますが、どの分野においても非常に価値のある時間を過ごせると思いますので、派遣候補生に選ばれるように頑張ってください！応援しています！！