

## 協定留学近況報告書

記入日	2022年 10月 27日
留学先大学	セーデルトーン大学
留学先での所属学部等	<input 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): , (現地言語での名称): <input checked="" 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	2022年8月ー2023年1月
明治大学での所属	政治経済学部 経済学科
学年(出発時本学での学年)	学部 3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。

過去の先輩の留学報告書に目を通しました。ネット上の留學生のブログも参考にしました。  
 現地到着後にどのように動くか、シミュレーションをしたこと、寮の最寄り駅から寮までの道のりを Google earth で確認したことは、してよかったと思います。到着後、焦らず、落ち着いて行動できました。

### 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	申請先:The Swedish migration agency
ビザ取得所要日数:約 40 日 (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、保険証明書(私は、明治大学指定の保険ではなく、セーデルトーン大学の保険を提出しました)、大学入学許可証、銀行残高証明書

具体的な申し込み手順を教えてください。

移民庁のホームページの「留学のための居住許可の申請」へいき、いくつかの質問事項に答えつつ、必要書類をアップロードしました。

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？

面接はありませんでした。

ビザ取得に関して困った点・注意点

特にありません。

### 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)

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)

クレジットカードしか使っていません(クレジットカードは 3 枚持参)。念のため、約 1 万円、日本で両替をし、持参しました。  
 携帯電話は、現地では購入していません。日本で sim ロック解除をした携帯を使っています。

### Ⅲ. 現地到着後のながれ

#### 1. 到着時の様子

利用航空会社	エミレーツ航空				
航空券手配方法	明大サポート メールで航空券手配をお願いしました。 ※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		現地到着時刻	13 時過ぎ	
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 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	約 50 分				

#### 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

- ① 空港からアーランダエクスプレスに乗り、ストックホルム中央駅で乗り換え。② pendeltåg に乗り、最寄り駅の Flemingsberg 駅に行く。

私は、事前に、SL のアプリをダウンロードし、電車の経路、時刻表を調べられるようにしました。日本で、乗るであろう想定される電車の時刻をいくつかピックアップしておきました。

大学到着日	8 月 23 日 10 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 type="checkbox"/> その他( )	
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	大学から寮に関するメールがきます。希望の寮を選択後、寮決定の旨とインボイスが届きます。そして外国送金をします。	

#### 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？

はい、すぐに見つかりました。渡航前に、大学が、アーランダ空港から寮までの行き方についてまとめた資料を写真と共に送っていただきました。空港からどの電車に乗ればいいのかについても詳しく記載されており、助かりました。

#### 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	8 月 24-26
参加必須ですか？	<input type="checkbox"/> 必須 <input checked="" type="checkbox"/> 任意参加
参加費用は？	<input checked="" type="checkbox"/> 無料 <input type="checkbox"/> 有料(金額: )
内容の様子は？	スウェーデンについて、セーデルトーン大学についての説明。ポータルサイトや図書館の使い方など。
留学生用特別ガイド	<input checked="" type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> なかった
授業開始日	8 月 31 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？

現地到着後、移民庁に行き、指紋と顔写真を撮影する必要があります。パスポートと大使館から届いた書類を持参しました。寮の住所をメモしていくといいと思います。

事前に予約が必要、混んでいて予約がしにくいと聞いていたので、私は日本で予約をすませました。予約後もキャンセル、変更は可能です。

私は手続き後、1か月たっても居住許可カードが寮のポストに届きませんでした。周囲の日本人は、手続き後、10日ほどで居住許可カードが寮のポストに届いていました。

移民庁にメールで問い合わせたところ(電話はつながりづらい)、まだ届いていない場合は、予約の上、再度発行の手続きをするようにとのことでしたので、再度予約し、手続きをしました。2回目は、郵送ではなく、居住許可カードを直接取りに行きました。

##### 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？

ありません。

##### 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？

していません。

##### 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？

していません。



**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(4月 11 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「あった」方はどのように優先されましたか？  
 大学から4月2日に course リストと course application が送られてきました。希望の授業を course application に記入し、提出しました。

優先が「なかった」方はどのように登録しましたか？

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？  
 大学に履修修正の旨をメールすれば、履修修正できます。私自身も、履修修正しました。

**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	起床	起床	起床	起床	起床	起床	起床
9:00	自習	自習	自習	自習	自習	1 日リフレッシュ	1 日リフレッシュ
10:00	自習	自習	自習	自習	自習		
11:00	自習	自習	自習	自習	自習		
12:00	自習	自習	授業	自習	授業		
13:00	ランチ	ランチ	授業	ランチ	授業		
14:00	買い物	買い物	授業		授業		
15:00	買い物	買い物	フィーカ		フィーカ		
16:00	森散歩	森散歩	森散歩	森散歩	森散歩		
17:00							
18:00	夕飯	夕飯	夕飯	夕飯	夕飯	夕飯	夕飯
19:00	自由時間	自由時間	自由時間	自由時間	自由時間		
20:00	自由時間	自由時間	自由時間	自由時間	自由時間		
21:00	自由時間	自由時間	自由時間	自由時間	自由時間		
22:00	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝
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。

とにかく、毎日、充実しています。ひと月ひと科目制度故、スローライフです。1つの分野に全力集中できますし、自由時間も多くあります。寮の周りには森があり、よく友人と散歩しています。鹿やリスを見かけます。

こうした環境下で、様々な経験をしていく中で、色々な発見、学びがあります。

ゆったりとした時間のなかに身をおき、色々な経験をし、視野を広げるという目標に取り組めており、満足です。

留学先大学を目指す学生に向けてのアドバイスをお願いします。

なぜ留学をしたいのか、留学での目標、やりたいことなど「意志」を明確にすることが何よりも大切だと私は思います。

目的さえはっきりしていれば、どんなことでも乗り越えられます。出願、留学前準備、留学中において、大変なこともありますが、常に原点に立ち返ることで、がんばれます。ひとつひとつ乗り越えていく中で、すべてが経験、学びになっています。

まだ来て2か月ですが、本当に学びが多く、来てよかった、と心から思います。

