

## 協定留学近況報告書

記 入 日	2022年 10月 18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－2022年7月
明 治 大 学 での 所 属	文学部 心理社会学科 現代社会学専攻
学 年（出 発 時 本 学 での 学 年）	学部 2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、インターネットや旅行本で、インフラの使い方やSIMの買い方などを調べていました。また、してよかったと感じることは、寮が開放される数日前に到着しておいたことです。理由として、心身共に余裕を持って生活の準備ができることがあります。実際、16-20時間程度のフライトから、そのままスーツケースをひいて寮まで、というのは大変だそうです。大きな荷物を運ぶことなく、街を見て回り、スーパーで買い物などをしてみて、「ここでの生活はこういうものなのか」と感じたり、SIMカードを準備したりしました。〇〇があったらなあということはありませんが、致命的に困っていることは特にありません。

### 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：Study/Studerande	申請先： <a href="https://www.migrationsverket.se">https://www.migrationsverket.se</a>
ビザ取得所要日数：渡航1か月前くらいに受領の手紙が来ました。在留カード作成には1週間でした。 (申請してから何日/週間要したか)	ビザ取得費用：0
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？	
パスポートの内容が必要だったように記憶しています。それ以外では、誰が生活費を出すのか？どこに住むのか？などの質問がありました。	
具体的な申し込み手順を教えてください。	
ビザに関して、日本で行うべきことは、インターネットでの申請“のみ”でした。入国に際して、実質的にビザは必要ありません。スウェーデン到着後、移民局の予約をして、指紋・写真・パスポートで在留カードを作りました。	
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？	
ビザ取得に関して困った点・注意点	
申請の際の質問はとても長いですが、途中で保存して止めることができます。	

## 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）

荷物の運送について、現在は、戦争の影響で空便が使えず、船便で3カ月ほど時間がかかります。カード支払いが多く、SEK表示なので、いつのまにか上限金額に達していた！ということがありました。デフォルトの設定で10万円になっていたのですが、明らかに足りず、スウェーデンにしながら利用枠を増やすのはとても面倒だったので、日本にいるうちに是非利用枠を増やしておくべきです。また、自分は日本円を口座に入金し忘れてしまい、数万円を持っていますが、こちらではほとんど現金を使わないため、SEKに両替してもほとんど使えない、という状況になっています。成田のATMは21時にはしまっていて使えないので注意してください。



自室・共有キッチン



### 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	エクスペディア ※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	アーランダー空港	現地到着時刻	13:10		
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	空港→Stockholm City 30分程度 (Express 利用) City→Fremingsberg 30分程度 (commuter train 利用)				

#### 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

アーランダーエクスプレスはチケットのチェックがあり、チケットなしで乗ると相当払わなければならない  
そうなので、チケットは券売機エレベーターの前にある券売機で買ってください。

大学到着日	8月22日13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 checked="" 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	大学のホームページから申し込みました。	

#### 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？

特にありませんでした。

#### 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	初めの1週間のうちぼろぼろと
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: )
内容と様子は？	ストックホルムのバスツアーやワークショップ
留学生用特別ガイド 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？

ビザのところに書きましたが、移民局を予約して、カードを作成する必要があります。料金はかからず、作成後1週間ほどで郵送されてきます。

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？

特になし

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？

いいえ

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？

いいえ

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（7月下旬頃）

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？

優先というよりも、英語で授業が行われるもの、を選ぶ形なので、基本的に第一志望が通る形でした。

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？

始まる前にメールすると変更が可能な場合もあるみたいです。

1つ抽選から外れて、異なるものを取りました。



スーパー



旧市街

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		
9:00		授業準備			授業準備		
10:00	起床	授業	起床	起床	授業	起床	起床
11:00	課題						
12:00							
13:00			課題	課題			
14:00		課題					
15:00							課題
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食		
20:00						夕食	夕食
21:00							
22:00							
23:00							
24:00							

※1つ目の授業で、まだ慣れていないのと、読む量がすごかったのでこれだけやっていますが、授業によってはかなり時間が取れたりしています。



講義の様子

## 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。

大学はきれいで過ごしやすく、授業も興味深いものが多いです。また、寮は住むには十分です。生活全般として、スウェーデンの人々はこちらが誠実にしていれば優しいです。また、水道水を飲むことができたり、生卵を食べることもできたりと、日本人としては当たり前を感じている、世界的には当たり前でないことが可能なので、生活自体は何不自由なく、おすすめの留学先だと思います。ただ、最近では15時にはすでに暗くなり始めていて、12時でも日が傾いているので、気分が沈みやすい、環境の変化に敏感な場合は注意が必要です。

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。

少しばかり寒かったり、暗かったりしますが、とても過ごしやすい場所です。自分の場合、英語喋れるかな、書けるかな、と不安な部分もありましたが、割と何とかあります。明らかにほかのヨーロッパ諸国とは異なった経験をできると思います。

英語試験について、TOEFLが難しいと感じたらIELTSを受けてみるのも1つの方法だと思います。

## 大学への道

