

留 学 報 告 書

記入日:2018年6月27日

所属学部／研究科・学科／専攻	国際日本学部
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: リンショーピン大学 現地言語: Linköping University
留学期間	2017年8月～2018年5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	3年生(留学先大学で在籍した学年)
留学先での所属学部等	Arts and Scienc <input type="checkbox"/> 特定の学部等に所属しなかった。
帰国年月日	2017年5月29日
明治大学卒業予定年	2019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～1月上旬 2学期:1月下旬～5月下旬 3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	約28000人
創立年	1970年

留学費用項目	現地通貨 (SEK)	円	備考
授業料	0	0円	
宿舍費	3500	50000円	一月当たり
食費	2500	30000円	一月当たり
図書費	0	0円	
学用品費	400	5000円	
教養娯楽費		円	
被服費	500	6000円	
医療費	0	0円	
保険費	10000	130000円	形態:
渡航旅費	21000	250000円	
雑費		円	
その他		円	
その他		円	
その他		円	
合計		1,191,000円	金額は概算です。

渡航関連

渡航経路: 往路: 成田-タイ-ストックホルム 復路: スtockホルム-ヘルシンキ-成田

渡航費用 チケットの種類 シングルチケット
 往路 _____
 復路 _____
 合計 250,000 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。

往路はタイ国際航空、復路はフィンランド航空の各ホームページから購入しました。

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)

大学の寮

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:

履修登録の際、同時に住居の申請を希望すると、大学側が手配してくれます。留学先大学から届くメールに指示が書いてあるので、それに従って申請します。また、ダブルルームを希望することもでき、だぶるルームの場合、家賃が半額となります。

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)

リンショーピン大学のコドローは基本的に、リビング、冷蔵庫、キッチンが共用で、8 人が一つのコドローで生活をします。コドローの清潔さや、コドローメイトがどのような人であるかは、完全に運で決まります。私の場合は、コドローメイトのほぼ全員がコドローメイト同士での関わりを持たない人でした。また、キッチンなどの共用スペースも汚く、基本的に皆、自室で過ごすことが多かったです。しかし、他のコドローでは頻りにパーティーが行われ、うるさいという話も聞いていたので、その点では勉強をするときに集中して取り組める環境だったと思います。

また、私が到着した際、冷蔵庫が壊れていて使えないというトラブルもありました。学期開始前ということもあり、自分のコドローに人が全くないという状況でしたが、管理会社に何度も問い合わせると、翌日には新しい冷蔵庫に取り替えてもらえました。何か、トラブル気になる点がある場合は何度も問い合わせることも重要だと思います。

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。

International Office や寮の管理会社など、問題によって問い合わせる人は異なりました。どこに問い合わせても、親切に対応してくれます。また、スウェーデン人の友達にも助けてもらいました。

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?

大使館から定期的に送られてくるメールをチェックすることなど基本的な防犯対策を行っていました。リンショーピンは学生街なので、そこまで危険ではありませんが、旅行する際など最低限の防犯意識を持って生活していました。

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。)

大学や公共施設、寮では WiFi があります。また、大学側から SIM カードを配布されるので、それを使用することで WiFi 環境下以外でも使用していますが、私の場合大学側から配られたものは不具合があって使えなくなってしまいました。なので、スウェーデンで多く使われている SIM カードを新たに購入して使っていました。SIM カードはプリペイド方式で、寮近くのタバコ屋などでチャージして使用します。

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設し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。)

デビットカードで現地の ATM から必要な時に調達していました。

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。

ほとんど現地で調達可能です。日本の食材はアジアショップで手に入ります。ヒートテック等冬場の防寒対策になるものがあると便利だと思います。

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、渡航前に留学先大学から指示があった、渡航後のオリエンテーションで支払いに関する案内があった等)

卒業後の進路について

1) 進路

就職 進学 未定 その他:

2)進路決定の際に参考にした資料、図書、機関など

SPI、企業分析などの本を持参し、使用していました。

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)

※1～3年生で、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。

現在就職活動中で、市役所等にエントリーしています。

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。)

※1～3年生で、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。

留学前に自己分析や業界分析などをできる範囲で勤めておいたほうが良いと思います。留学中に自己分析や企業研究を始めるのは、時間の都合的にも大変なので、早い段階で始めると楽だと思います。留学中は3月ごろから本格的に始まるので、そこに向けて業界などを絞っていくといいと思います。帰国後はマイナビやCFNなどの留学生向けのイベントがあるので、参加しました。同日に面接を行う企業も多くあるので、絶好の機会だと思います。私は現在就職活動中ですが、企業研究等が遅れてしまい、少し苦労したので、時間のある時から早めに取り組むといいと思います。

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、留学希望者に向けたアドバイスをお願いします。



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。
52.5 単位	<input type="checkbox"/> 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):
History of Education	教育の歴史
科目設置学部・研究科	全留学生対象
履修期間	2017 年 8 月～2017 年 9 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 2～3 回
担当教授	David Ludvigsson
授業内容	ヨーロッパ、特にスウェーデンでの教育の歴史と教育方法について学びます。講義とグループワークが交互に行われ、グループワークでは予め指定された文献を読み、その文献について話し合う形で行われます。どのようにして教育が行われ、変化してきたか、何の影響を受けてきたかなど今に至る教育の歴史を学ぶことができます。
試験・課題など	提示された 2 つのテーマに関する合計 8 枚以内のレポート
感想を自由記入	講義、グループワークともに比較的和やかに行われます。グループワークに向けて毎回約 1 冊の文献を読む必要がありますが、基本的に生徒同士でディスカッションを進め、先生も親切に教えてくれます。レポートに関しても、レポート内容の発表から提出まで 10 日ほどあり、成績も取りやすい科目だと思います。

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):
Uses of History in School and Society	学校や社会における歴史の利用
科目設置学部・研究科	全留学生対象
履修期間	2017 年 9 月～2017 年 10 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 2～3 回
担当教授	David Ludvigsson
授業内容	歴史を学ぶ上での方法や、博物館等施設の意義、実際に授業でどのように扱うべきかなどを学びます。講義とグループワークが交互に行われ、講義を受け文献を読んだ上でグループワークでは文献の内容について話し合います。講義のテーマによって、外部の方が講義を行うこともあり、歴史を学ぶ意味と取り扱う難しさも学びます。
試験・課題など	歴史上の出来事の一つ決め、実際にどのように授業を行い、教科書や映画など何を用いて扱うのかといった内容に関する 4～5 ページのレポート また、レポートの内容の発表
感想を自由記入	教授は History of Education と同じ方で、質問にも丁寧に答えてくれます。レポートと発表に関しても、比較的余裕をもって取り組める授業でした。発表の際は、質問を受けたり問題となりうる点の指摘を受けたりもするので、自分の発表する内容をしっかりと把握し、明確に伝えることが重要です。

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 for Foreign Students, Level A1		留学生のためのスウェーデン語 レベル A1	
科目設置学部・研究科	全留学生対象		
履修期間	2017年9月～2017年12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180分が1回		
担当教授	Helena Aeberhard		
授業内容	授業名の通り、留学生向けのスウェーデン語の授業です。文法や発音などを一から学ぶことができます。簡単な日常会話や挨拶等ができるようになります。初級であるため、日常会話であっても非常な簡単な内容を学び使えるようになります。		
試験・課題など	2回ずつに口語と筆記の小テストに加えて口語、筆記ともに期末試験が行われます。		
感想を自由記入	言語の似ているドイツの留学生は理解も早く、同じ授業なくてもアジア圏の留学生と大きな差があります。しかし、教授は丁寧に教えてくれ、他の学生も親切に分からないことは教えてくれます。口語の試験に関しても、予めどういった内容の試験を行うかが提示されているので、ある程度準備をしておけば問題ないです。		

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):	
Nordic Culture		北欧文化	
科目設置学部・研究科	全留学生対象		
履修期間	2017年8月～2017年12月		
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、実習形式(チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に 分が 回		
担当教授	Bo Hinnerson		
授業内容	自然、音楽、暮らし、伝統行事など北欧、特にスウェーデンの文化について様々な点から学びます。各テーマによって、専門の方が講義にくれたり、課外で授業を行うこともあります。また、二泊三日の研修が二回行われ、それぞれリンショーピンから40分ほどの田舎とストックホルムに行きます。		
試験・課題など	2回の研修でのレポートとプレゼンテーション、文化に関するレポートが最後にあります。		
感想を自由記入	体験する授業が多く、様々な国の留学生が参加する授業です。内容としてはそこまで深いものではないため、講義によっては物足りなく感じるものもありますが、北欧文化を様々な点から学べる授業です。レポートはテーマが大きく、書きにくいですが、スケジュール等は予め提示されているので、早くから取り組めると思います。研修は普通の講義以上に体験型で、旅行という側面が強いです。		



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):
kHistory of European Identity	ヨーロッパアイデンティティーの歴史
科目設置学部・研究科	arts & science
履修期間	2018年1月～2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2～3回
担当教授	Per Jansson
授業内容	ヨーロッパのアイデンティティーが存在するのか、アイデンティティーと政治との関係を考える授業です。美術やキリスト教徒などの観点からヨーロッパのあいだでんていていーについて学び、各テーマごとにディスカッションやディベートを行います。ディベートやディスカッションの際にはグループごとに準備を行って臨みます。
試験・課題など	プレゼンテーション、ディスカッション、ディベートが各一回行われ、最後に4,000字程度のレポートがあります。
感想を自由記入	普通の講義は問題ありませんが、ディベートやディスカッションなどは発言の数なども成績に加味されるので、しっかりと刃部をすることが必要です。また、最終レポートは提出期限までの時間がとても短く、量も多いため、非常に苦労しました。3つのテーマで各1000～1500字程度を書くため、自信と達成感を得ることができました。

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 Foreign Students, Level A2	留学生のためのスウェーデン語 レベル A2
科目設置学部・研究科	全留学生対象
履修期間	2018年2月～5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180分が1回
担当教授	Henrik Sundqvist
授業内容	留学生向けのスウェーデン語講座のレベル A2。より難しい文法や長い文章を扱います。A1よりも実用的な会話ができるようになり、内容もスウェーデンの家族などを扱った授業です。
試験・課題など	口語、筆記の小テストが各2回と口語筆記の最終テストが行われます。
感想を自由記入	秋学期に履修した時よりも受講人数が少なく、教授に「一对一で」直接教えてもらえる機会がより増えました。学んでいるうちに上達していることを実感でき、少しずつ簡単なスウェーデン語であれば聞き取ることができるようになりました。また、発音な細かい指導も頻繁にしてもらえたため、充実した授業でした。



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

2016年 1月～3月	FORMTEXT 留学に向けて、TOEFL の勉強に取り組む。
4月～7月	GDP を上げるため、授業に取り組み、依然として TOEFL の勉強に取り組む。
8月～9月	アルバイトと勉強に取り組む日々。留学先についても検討し始める。
10月～12月	留学の出願を行い、12 月に学内選考通過の通知をいただく。
2017年 1月～3月	3月に履修登録と住居申請をメールで行う。大学側からの指示に従って進める。
4月～7月	5月中旬に留学許可証が届く。 保険の英訳証書が届き、居住許可証の申請を行う。 申請から約一ヶ月後の7月に居住許可証が届く。
8月～9月	8月15日に現地に到着し、オリエンテーションに参加する。 約一週間後に授業が始まる。
10月～12月	授業に追われる日々。12月中旬から約一ヶ月の休暇がある。
2018年 1月～3月	1月下旬から授業が始まる。 徐々に就活に取り組み始める。
4月～7月	5月下旬に全授業を終了し、帰国。 就活に追われ、マイナビ国際派 EXP などに参加。
8月～9月	
10月～12月	

留学体験記

留学しようと決めた理由	入学当初から留学を検討しており、大学2年次秋からの留学を目指していました。しかし、成績や留学の目的が不明確だったことから2年次の留学は諦めました。しかし、留学をしたいという思いは依然として強かったことと、ゼミでの研究内容である教育を学びたかったため、留学を再び目指しました。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	語学力の向上はまず必要だと思います。授業は基本的に講義とディスカッションやプレゼンテーションなどがセットで行われるので、スピーキング、ライティングなど全ての能力が要求されます。レポートを書く時だけでなく、普段の講義の前にも文献を読まなければいけない機会が多いので、やはり語学力を向上させることが一番の準備だと思います。また、レポートの書き方にも慣れておくことが望ましいです。それ以外では、就職の欄にも記述しましたが、できる限り就活に向けて準備を進めておくかと楽だと思います。
この留学先を選んだ理由	スウェーデンは英語をどこでも使える環境であり、非常に流暢に話す国です。また、留学生も多く受け入れているため、英語で行われる授業も多く、留学生と正規の学生と一緒に受ける授業も多く存在します。ゼミの研究でスウェーデンの教育をテーマとしていることも大きな理由の一つです。移民の問題などを抱えつつ教育が整備されているスウェーデンで実際に教育を学びたいと思い、留学先を選びました。
大学・学生の雰囲気	理系の強い大学ということもあり、文系の学生より圧倒的に理系の学生が多いです。また、留学生を積極的に受け入れているので、様々な国の学生が学びに来ています。雰囲気としては全体的にゆったりとした、和やかな印象が強いです。しかし、悪いということではなくあくまでも、雰囲気がそのように感じるだけであって、各自のペースでやることはしっかりと進めるというイメージです。FKAというコーヒータムの文化があるため、このようにゆったりとした雰囲気になっているのかなとも感じました。
寮の雰囲気	寮ではパーティーが行われたりしますが、私の住んでいた寮ではあまり交流をしないコリドーマイトたちであったことや、リビングなどが清潔でなかったこともあり、パーティーなどはあまり行きませんでした。しかし、あった時はあ挨拶や軽い会話を交わすなど、交流が全くなかったわけではありませんでした。また、基本的に皆静かに過ごす人たちだったので、勉強をする時は袖中して取り組みました。
交友関係	留学開始直後は学生団体によるイベントが頻繁に行われているため、色々な学生と会うことができます。また、授業でも多くの人に会えますが、ヨーロッパの留学生とアジア人の留学生とで別れることもしばしばあり、文化的にも似ているアジア人とは仲良くなりやすいです。スウェーデン人の友達は授業以外でも多くでき、一緒に遊んだりしていました。
困ったこと、大変だったこと	先述した通りですが、寮に入った直後冷蔵庫が故障しており、数日間使えないということがありました。気になることやトラブルはすぐに問い合わせたり、スウェーデン人の友達に聞くなどして、早めに対処することが重要だと思います。その他には特に問題はありませんでした。冬場は雪が降って気温も低くなり、日照時間も短くなるので、対応できるように防寒着などを準備する必要がありました。
学習内容・勉強について	授業は講義のみという授業は基本的になく、ディスカッションなど学生同士で取り組む活動とあわせたものがほとんどです。他の学生に遅れないようにしていくことは大変ではありますが、自分のできることを精一杯取り組んでいけば、各授業、活動にどのように取り組んだらいいかが分かってきます。皆協力的に進めていくので、助けてもらったり、わからない時は教えてくれるので、あまり一人でいっぱいいっぱいにならずに取り組むことが重要だと感じました。
課題・試験について	普段の授業は文献を事前に読んだり予習をすれば問題ありませんでした。課題もそれほどおおくはありません。試験に関しては、授業によっては期間が短かったりしますが、スケジュールは事前に提示されるので、予め予定を立てたりできると思います。グループでの活動でどれだけ貢献できるか、自分が取り組めるかも成績と自分自身双方にとって重要になるので、普段から継続的に取り組むことが求められます。

大学外の活動について	EAAという団体で日本語を学ぶスウェーデンの学生に日本語を教えたり、逆にスウェーデン語を教わったりと、多くのスウェーデン人の友人と出会うことができる場になっています。週に二回行われる活動で、EAA 主催のパーティーなども開催されます。それ以外には、週末にスウェーデン人と日本人などでサッカーをすることが多かったです。色々な学生がよくサッカーをしているので、一緒にやることもあり、充実した時間を過ごすことができました。
留学を志す人へ	私は留学における目的意識をしっかりと持つことが重要だと思います。もちろん留学中の様々な経験を通して、目標や挑戦したいことが新たに見つかることもあると思いますが、目標を持つことで留学がより充実したものになると思います。留学は自分のために行うので、留学という経験をただするのではもったいなく感じます。留学中に会った友達の中には現地で日本語学校のボランティアに取り組んだり、自転車でヨーロッパを縦断したりと色々な人がいます。自分にとって意味のあるもの、学びたいもの成長に必要な取り組みはそれぞれ違います。私も留学中に目標が変わりましたが、目標を持って取り組んだ結果、自分の中で将来に向けた大きな目標を見つけることも出来ました。迷ったりとあえず行動してみる、遅いとは思わずにやってみることも重要です。なので、たとえ小さな目標、目的であっても自分なりに持ちながら留学することが、自分にとっていい留学になると思います。

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	授業	自習	自習	授業	自習	休日は友人と出かけた り、サッカー など	
	授業	自習	自習	授業	自習		
午後			授業				
			授業				
夕刻		EAA	授業	EAA			
夜	就活の情報 収集				就活の情報 収集		