

協定留学近況報告書

記入日	2016年 11月 11日
留学先大学	リンショーピン大学
留学先での所属学部等	<input checked="" 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) <small>※学部等名(日本語):教養学部, (現地言語での名称):Faculty of Arts and Sciences</small> <input 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	2016年8月ー2017年6月
明治大学での所属	国際日本学部国際日本学科__専攻 / __研究科__専攻
学年(出発時本学での学年)	学部3年生 / 研究科 <input type="checkbox"/> 博士前期課程 <input type="checkbox"/> 博士後期課程 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。

学内選考前から、リンショーピンに留学中の方とコンタクトを取ることが出来たため、面接対策やその後の準備について助けていただきました。しておいて良かったことは英会話のブラッシュアップです。中野キャンパスでは Office Hour というものがあり、空きコマに英語で会話をする時間があります。参加者のほとんどが国際日本学部生で留学を目指している人たちなのでモチベーションも上がります。もちろん、他キャンパスの生徒も参加できます。準備不足だったことは、ライティングのブラッシュアップです。Chicago Style や APA Style でのレポートの書き方にもっと慣れておくべきだと思いました。

II-1. 留学のための渡航前手続き(留学ビザ)

ビザの種類:Residence Permission(居住許可)	申請先:Migrationsverket(スウェーデン移民庁)
ビザ取得所要日数:二週間程度 (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？

①入学許可証②海外旅行保険の英文証明書③銀行の預金残高④パスポートのコピー

具体的な申し込み手順を教えてください。

- ①入学許可証の pdf が現地校からメールで送られてくる。(5月中旬)
- ②海外旅行保険と銀行の残高証明を入手する。(どちらも英訳版を申し込む、6月半ばほど)
- ③これら全てに加え、パスポート(有効期限が十分にあるか確認)をスキャン、pdf 化し、スウェーデン移民庁の web サイトから申し込む。
- ④日本のスウェーデン大使館から資料が送られてくるので、それを持って入国。
- ⑤入国後、90 日以内に最寄りの移民庁で指紋と顔写真を取りに行く。(リンショーピンから一番近い移民庁はノルショーピン)

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？

面接はない。

ビザ取得に関して困った点・注意点

海外旅行保険の申し込み要項の通知が例年よりも遅く、それに伴い申し込みも遅れた。保険は申し込みから 10 日後、銀行の残高証明は一週間以内に自宅に書類が届きました。全ての書類が揃わないと居住許可の申し込みが出来ないので、急ぎの場合は銀行の受付の方や明サポの担当者にその旨を伝えておくと良いと思います。私のように直前に慌てないよう、あらかじめ保険と銀行の残高は早めにとっておくと安心です。居住許可の下りるタイミングは毎年異なってくるので、あまりにも遅い場合は移民庁のホームページかスウェーデン大使館へ連絡する必要があります。

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)

・クレジットカード…寮費の支払いにはポイントが貯まるエポスカード(VISA)、食費や日用品の支払いには三菱 UFJ の VISA デビットカードを使っています。予備で明大カード(VISA)、ANA の家族カード(VISA)の計 4 枚を準備しました。VISA かマスターカードであればどこでも使えます。スウェーデンはカード社会なので普段の生活で現金はほとんど必要ないです。(必要なのは割り勘の時くらい) 現金を引き出す場合は、ATM でクレジットカードを利用しています。ただ気を付ける点は、出発前までにネットで利用明細、残高が見れるようにしておくこと、それぞれのカードの限度額の確認しておくことです。日本では通帳で残高確認をしていたので、現在預金残高が分からない状態でカードを使っています。また、利用限度額を超えてカードが使えなくなる、スキミング被害に遭った場合などの対策として、カードは普段使うものと予備に分けておくと思いいます。

・携帯電話…日本では DOCOMO の iPhone6 を使用していました(出発前に成田空港で利用休止に設定変更した)が、SIM ロック解除対象外の製品だったので、学校から無料配布された SIM カードは使えません。現在は wifi 環境のある場所でのみスマホを使用しています。スウェーデンでは公共施設や長距離バス、列車での wifi 環境がいくら整っているとはいえ、友人からのメッセージがすぐに受け取れない、スウェーデンでの携帯番号が使えないといった不便もあります。そこでスウェーデンでスマホを利用するための案としては、①日本で SIM フリーフォンをあらかじめ買う、②スウェーデン到着後に中古のスマホを買う、③現地の人からいらぬスマホを譲ってもらう、三つの案に絞られますが私は①をお勧めします。やはり見知らぬ地で中古の携帯ショップを探すのは時間がかかり、現地の人でも店の場所や名前を知らないことが多く、情報量に乏しいからです。日本であらかじめ購入し、SIM カードを貰ってすぐに使えるほうが一番良いです。SIM カードはプリペイド式なので、寮の近くのタバコ屋でチャージ出来ます。

・荷物運送…入寮までに部屋の変更がある可能性があるため、事前に荷物を送ることは出来ません。そのため、一番大きいスーツケース(70L)とリュック一つで渡航しました。現地で買えない日本の調味料や衣類などは後から親に送って貰いました。ゆうパックの EMS だと一週間以内で寮まで届く上、ネットでの荷物の追跡も可能です。

III. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	タイ国際航空(Thai Airways)				
航空券手配方法	スカイキャナー 元々、ANA のマイレージ会員だったのでスターアライアンスに加盟している航空会社を選びました。国際線を利用するとマイレージが高くつくので事前に会員になっておくことと日本で安く航空券を購入、マイレージ加盟店でサービスを受けられるなどの特典が付きます。 ※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	アーランダー国際空港(リンショーピンの空港が最寄りだが、高い)	現地到着時刻	AM7:00		
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	アーランダー空港からストックホルム中央駅経由でリンショーピン駅まで 2 時間半ほど				

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

ルートはいくつかありますが、大荷物で移動することを考えると以下の二つが良いです。

①SJ(国営の列車)…アーランダー国際空港駅からストックホルム中央駅経由(列車によって乗り換えの必要あり)でリンショーピン中央駅、そこから路線バスでキャンパスへ。合計で 2 時間半ほどかかる。SJ の料金は時間帯や混み具合によって変動します。一番安くて 200 円、高いと 3000~4000 円ほど。Student ticket で買うのを忘れないように。(間違っても大人料金で支払いました)

②Swebus(長距離バス)…料金は 2000 円ほど。SJ より多少安い分、時間はかかります。(3 時間半~4 時間ほど)。乗り換えの必要がない上、大荷物での移動距離が出来るだけ少ないです。

両方とも事前にネットでチケットを購入できます。

大学到着日 8 月 17 日 12 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(キッチン、冷蔵庫、ランドリールームは共用)	
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(コドーにもよるが、私の場合はスウェーデン人率が高い)	
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	現地校への出願の際に寮の申し込みもします。シングルルームを希望の場合、他の手続きは特に必要ないです。入学許可のメールがきてから2週間後(5月下旬)に部屋の確保の通知が来ました。	

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？

ダブルルームに変更したい場合は学校からの寮に関するメール(5月下旬くらいにきました)に返信する必要があります。

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19日	
参加必須ですか？	<input checked="" 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？	大学の概要やテスト、施設、寮の主なルールなどについての説明がありました。あまり多くの情報は得られないのでEAA(日本語を学んでいるスウェーデン人が多く集まるサークル)の人や他の留学生と仲良くしてわからないことを聞く方が良いです。	
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22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？

居住許可のカード発行のために、スウェーデン入国から90日以内に移民庁で指紋と顔写真を撮る必要があります。リンショーピンから最寄りの移民庁はノルショーピン(Norrköping)で、事前にネットで予約が必要です。平日はキャンパスからノルショーピンまで無料のキャンパスバスが通っています。一週間ほどで居住許可のカード(Residence Permission Card)が寮へ郵送されました。

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？

健康診断や予防接種は必要ないです。

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？

現地の口座開設は、1年以上の滞在者のみ可能です。現地の口座を開かなくてもカードが使えるので必要ないと思います。

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。友人から要らないスマホを借りる予定です。

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(3月15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？

優先が「なかった」方はどのように登録しましたか？

基本的に留学生向けの授業を受けるので、優先はありませんでしたが、授業を受ける要件に達していなくても受けることが出来ます。

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？

私は全て希望通りの授業が取れました。また変更、追加は可能です。授業の追加については実際に行っていないので詳しくはわかりませんが、International Office の留学生担当の方に相談すれば良いと思います。

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		
9:00	掃除、洗濯など	授業の準備	準備	準備	準備		起床
10:00		授業	授業の準備				家事など
11:00		授業	授業の準備			起床	
12:00	昼食、フィーカ	昼食	昼食	昼食	昼食	家事など	昼食
13:00	授業の予習	フィーカ	フィーカ	フィーカ		昼食	フィーカ
14:00	授業の予習	授業の予習	グループミーティング	就活の情報集め	友人と課題に取り組む	フィーカ	
15:00	友人とスカイプ		グループミーティング	就活の情報集め	友人と課題に取り組む	友人とスカイプ	友人とスカイプ
16:00					友人と課題に取り組む	スウェーデン語の勉強	授業の予習
17:00	授業	EAA	授業	EAA	友人と課題に取り組む	スウェーデン語の勉強	授業の予習
18:00	授業	EAA	授業	EAA	夕食		授業の予習
19:00	授業	EAA	授業	EAA			友人と夕食
20:00	授業	夕食	授業	夕食	友人とパーティー	サウナ	
21:00	夕食		夕食			サウナ	
22:00	ドラマ鑑賞	ドラマ鑑賞	ドラマ鑑賞	ドラマ鑑賞		サウナ	
23:00							
24:00	就寝	就寝	就寝	就寝		就寝	就寝

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。

【リンショーピンについて】

リンショーピンはスウェーデンで 5 番目に大きい市ですが、日本の田舎のような場所です。留学生が主に住んでいる場所 (Ryd) はリンショーピン中央駅からバスで 15 分ほどの場所にありまます。大学生が多い街なので、治安が悪いといったことはあまり聞きません。

【授業】

日本と異なり、スウェーデンの授業システムは複雑です。リンショーピン大学のフル単は半期で 45ECTS、一年で 90ECTS です。ECTS は日本で言う単位と同じと考えて下さい。私の場合は、

History of European Identity 7.5 ECTS

European Democratic Culture 7.5ECTS

Contemporary European Governance 7.5ECTS

Beginners' Course in Swedish for Exchange Students level A1 7.5ECTS

Nordic Culture 15ECTS

$7.5 \times 4 + 15 = 45$ で履修登録しました。

授業は Fulltime class と Part time class の 2 種類に分かれています。フルタイムは週に 2、3 回授業があり、1 ヶ月で授業と試験を行い、無事パスすれば単位が貰えます。

History of European Identity 7.5 ECTS

European Democratic Culture 7.5ECTS

Contemporary European Governance 7.5ECTS

この 3 つは Full time class、つまりそれぞれ 1 ヶ月で授業が終わります。これに加え、パートタイムの授業である Nordic Culture やスウェーデン語の授業は、週に一度のみ授業がありますが、半期を通して授業が行われます。

授業は主にヨーロッパ各地からの留学生と一緒に受けます。彼らは英語が堪能な上、ヨーロッパの歴史や政治に詳しいため、特にディスカッションの場では日本人は太刀打ちできません。どれだけベスト尽くして授業を受けたか、授業から何を学んだかが重要になってくると思います。スウェーデンの授業スタイルとして、講義形式の授業が少ないことが挙げられます。各自でリサーチ、あるいは参考文献を読み理解した上で、授業内で自分の考えを述べるスタイルなので授業についていくのが辛い時もあります。しかし、ヨーロッパ市民の貴重な意見(例えば Brexit について)が聞けるので得られるものも大きいと考えています。

【寮について】

キャンパスから自転車で 10 分ほどの場所にある Ryd に寮があります。主に留学生は 8 人部屋のコドー(部屋とバスルーム、トイレは個別でキッチン、冷蔵庫、ランドリールームが共用)に住みます。個室なのでプライベートが保たれています。コドーの当たり外れは運次第です。残念ながら私のコドーメイトたちはお互いに無関心な人が多いため、あまり会話をする機会がないです。なので、他のコドーに住んでいる人と仲良くしています。

寮費はシングルルームの場合、ひと月 4 万 2 千円程度です。ネット、光熱費、水道代、保険などが全て含まれています。

【交友関係】

ISA や ESN といった留学生向けのイベントに参加すると交友関係が広がります。主にアジア人同士で仲良くなることが多いです。欧米系の人たちはそこでコミュニティが出来てしまうのでアジア人には関わりづらい部分もあります。しかし、世界各国から留学生が集まってくるので、仲良くなれるかどうかは自分次第です。また EAA(East Asian Association)に参加すると、日本語を学んでいるスウェーデン人と仲良くなれます。

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。

留学先で英語を学びたいと言う人はたくさんいますが、大学の交換留学ではレベルが違います。英語をコミュニケーションツールとしていかに自分の意見を言えるか、アカデミックな会話ができるか、レポートが書けるかが重要になってきます。留学先ではもちろん、留学前から英語のブラッシュアップは必須です。また、日本の時事はもちろん、ヨーロッパの時事問題(難民やテロ、Brexit など)について前もって知識を付けておく必要があります。アメリカやカナダへの留学とは異なり、自由な時間が多いのもスウェーデン留学の特徴です。空き時間に何をするかで充実度が変わってきます。