

協定留学近況報告書

記入日	2016年 10月 31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	2016年8月－2017年6月
明治大学での所属	法学部法律学科__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。

前年度に同じ大学に留学されていた方にお話を伺ったり、同じ時期にスウェーデンに留学予定の友人と情報交換するなどして現地の情報を集めるようにしていました。

英語に関していえば、留学基礎講座や政治経済学部のトップスクールセミナーを履修するなど、英語で行われる授業を積極的に活用していました。しかし、実際こちらに来てみると、相手の言っていることは理解できてもとっさに英語が出てこないことが多くあり、アウトプットすることの難しさを痛感しました。日本にいる間もリーディング力・リスニング力は比較的容易に伸ばすことができますが、スピーキングは意識的に英語を話す機会を設けるなどする必要があるかと思えます。スウェーデン語に関しては、渡航前に基本的な会話と単語だけ勉強していきました。スウェーデンではほとんどの場所で英語が通じるといえて、駅やスーパーの表記はすべてスウェーデン語なので、少しでもスウェーデン語を知っていると精神的な余裕ができると思えます。

また、留学前に最もしておいてよかったと思うことは自分の専攻に関する勉強です。私の場合、「スウェーデン政治・政策の面からの多様性尊重」を学びたいと思っていたので、スウェーデンの政治システムや歴史・文化など基本的な事柄はかなり綿密に勉強していきました。それに加え、日本の政治や歴史との類似点・相違点を考えて比較できるようにしました。政治学ではスウェーデンと他国のシステムを比較する機会が多くあるため、日本の政治システムやその歴史的過程、特定のシステムを採用することのメリット・デメリット等を理解していることは大きなアドバンテージになります。自分が専攻したい分野の事前知識・予備知識があることで、こちらで授業を受ける際により効果的に学ぶことができますし、レポートを書くときにも非常に役に立つので、語学だけでなく専攻分野に関する勉強も強くおすすめします。

II-1. 留学のための渡航前手続き(留学ビザ)

ビザの種類: 居住許可	申請先: スウェーデン移民庁
ビザ取得所要日数: 2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？

① パスポートのコピー②入学許可証③英文銀行残高証明書(約 8000SEK/月×10ヵ月)④英文海外留学保険証
 入学許可証が4月上旬に、英文残高証明書が銀行に申請した3日後に、英文海外留学保険証が6月下旬に届いたため、7月4日に移民庁に申請し、7月6日にスウェーデン大使館から居住許可が下りたとの通知を郵送で受け取りました。

具体的な申し込み手順を教えてください。

上記4種類の書類をスキャンしてPDF形式にし、スウェーデン移民庁のHP(スウェーデン大使館のHPにリンクあり)からアップロードして申請します。数日後に日本のスウェーデン大使館から居住許可が下りた旨の通知が郵送されるので、その書類一式を持って入国します。スウェーデン到着後90日以内に現地の移民庁(ストックホルムの場合セントラルから数駅のsolnaが最寄り)に行き指紋や写真を登録、その後1週間ほどで現地の住所に居住カードが届きます。

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？
特になし
ビザ取得に関して困った点・注意点
留学保険証が届いたのが6月下旬と遅く、申請が7月になってしまったため出国までに居住許可が下りるか不安がありましたが、申請の2日後とかなりスピーディーに受け取ることができました。しかし、移民庁のHPには学生ビザの審査期間が1～2か月との記載があるため、書類がそろい次第、早めに申請するに越したことはないと思います。また、スウェーデン到着後に移民庁に行く際には事前にオンラインでの予約が必要ですが、到着後90日以内と余裕があるため、現地でのオリエンテーションなどが一通り終わり、時間的・精神的余裕ができてから予約するのが良いと感じました。
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)
<p>▶クレジットカード等について</p> <p>スウェーデンはカード社会なので日常生活で現金を使うことはほとんどありません。スーパーやコンビニでの買い物をはじめ、寮費もクレジットカードで支払いができるので、クレジットまたはデビットカードを複数枚持っているのが便利です。到着月は何かと入用で、1枚だと限度額を超えてしまうことがあります。ただ、アメックスのカードはICチップが搭載されていないことが多いため使える場所が極端に少なく、使えたとしてもサインの必要があるなどとても面倒です。VISAやMasterの場合はほぼ問題なく使えました。</p> <p>▶現金調達について</p> <p>念のため渡航前にトラベルックスで300SEK程度両替して行きました。スウェーデンクローナはマイナーな通貨なので、店舗によっては在庫が十分でないこともあるようです。事前に電話で確認するとよいかと思います。現地で現金が必要な場合には国際キャッシュカードを使ってATMでおろすことができます。三菱東京UFJ銀行のデビットカードとスルガ銀行のデビットカードが国際キャッシュカードとして使えるので、この二枚を持って行きました。しかし、現金が必要な機会が今のところないためまだ一度も使っていません。この他にもMoney T Globalやキャッシュパスポートなど様々な方法があるので手数料等を比較して自分に合ったものを探すと良いと思います。</p> <p>▶スマートフォンについて</p> <p>スマートフォンはもともとSIMフリー端末を2台持っていて、キャリア契約ではなくMVNOの格安SIMでの使用だったため、そのままこちらのプリペイドSIMを入れて使っています。</p> <p>▶荷物の運送について</p> <p>スウェーデンの郵便事情は日本とは全く異なり、郵便発送や受取はスーパーやガソリンスタンドに移管されています。EMSで送る際には最初の1回のみ自宅まで届けてくれますが、不在の場合は部屋の前にそのまま置かれていたり、隣の部屋の人に預けられていたりします。場合によってはスーパーに返送されているので自分で取りに行く必要があります。荷物を受け取る場合にはパスポートが必須です。EMSは営業日5日ほどで届きますが、EMSよりも安価なSAL便で送ると到着まで2週間ほどかかります。また、SAL便は必ず自分で取りに行く必要があります。荷物を送る際に最も重要なことは、郵便番号を正しく記入することです。郵便番号でどのスーパーに配送されるかが決まるため、郵便番号を間違えるとわざわざ遠いところまで取りに行くはめになります。そのような場合は再配送の依頼も可能ですが、私が調べたときには2箱で1万円程度と決して安くはありませんでした。郵便番号や住所は、渡航前でも国際事務室のハウジング担当の方にメールをすれば教えてもらうことが可能なので、荷物を送りたい場合には聞いてみてください。</p>

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(往路)/ フィンエア(復路)				
航空券手配方法	Skyscanner 往路は日本出発前に、復路はスウェーデン到着後に手配しました。 キャンペーンやユースチケットをうまく活用すると安く購入できます。復路のフィンエアはユースチケットを利用し、受託手荷物 2 個×23kg まで可能なチケットを約 4 万円で購入することができました。 ※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	ストックホルムアーランダ空港	現地到着時刻	12:30		
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 1 時間				

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

空港から大学へは電車・バスなど様々な方法で行くことができますが、到着日はスーツケースが重く移動が大変だったため、アーランダ空港からストックホルムセントラル駅までの直通列車であるアーランダエクスプレスを利用しました。(日本円で 2000 円弱、セントラルまで約 20 分)アーランダエクスプレスのチケットは空港で購入できます。空港から改札階まではエレベーターが利用でき、階段を一度も使うことなくセントラルまでたどり着けるのでおすすめです。セントラルで電車を 1 回乗り換え、約 20 分で大学の最寄り駅(Flemingsberg)に到着します。スウェーデンでは電車やバスに乗る際に SLaccess カードという Suica のようなカードが必要なので、セントラルで乗り換える際に 7 日分購入するとよいかと思います。(オリエンテーション期間に学生証を受け取った後は学割が利用できます。)access カードは Pressbyrån というキオスクのような店やセブンイレブンで購入できます。

大学到着日 8 月 23 日 15 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	いいえを選んだ方: 月 日から入居可能だった。	
	<input type="checkbox"/> いいえ		
住居のタイプ	<input type="checkbox"/> 寮	<input checked="" 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	4 月のオンラインでの履修登録と同時に住居の希望も提出しました。		

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?

期限内に申請すれば、EU 圏外の学生は住居の確保が保証されています。

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	2016 年 8 月 24 日～2016 年 8 月 26 日	
参加必須ですか?	<input checked="" type="checkbox"/> 必須	<input 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?	スウェーデンで生活する上での注意点やスウェーデン文化に関するレクチャー、図書館ツアーなど。その他にもストックホルム旧市街へのバスツアーや学生団体主催のウェルカムパーティーなどがありました。	

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29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？	
スウェーデン到着後 90 日以内に移民庁で本手続きをする必要があります。ストックホルムから最も近いものはセントラルから数駅の Solna というところにあります。事前にオンラインで日時を予約し、日本で申請した居住許可の通知とパスポートを持参し、指紋や写真を登録します。所要時間は 10 分足らずでした。その後、1 週間ほどで自宅に居住許可証が届きます。	
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？	
アパートに Wi-Fi が整備されていないので、自分で契約する必要がありました。(Björnkulla の場合、Lappis というもうひとつのアパートは整備されており契約の必要はありません。) プロバイダー業者に氏名や住所・希望のプランなどをメールで連絡し契約します。数日でユーザー名とパスワードがメールで送られてくるのでアクティベートするとインターネットに接続できるようになります。料金については、同じアパートに住む友人とシェアして使っているので1か月2000円ほどです。(約4000円÷2人)ただし、Wi-Fiに接続するためには、業者との契約のほかに別途各自でルーターを購入する必要があります。ルーターは家電量販店で約3000円で購入しました。	
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？	
日本でも SIM フリーのスマートフォンを使っていたため、そのまま SIM カードを入れ替えて使用しています。SIM カードはプリペイド方式で、1か月1GB/3GB/10GB の3種類から選択できます。3GB の場合、月1200円ほどです。日本で使用していたスマホに SIM ロックがかかっているこちらで使えず中古のものを購入した友人もいますが、現在は一定の条件を満たせば無料で SIM ロックを解除できるはずなので、そのまま留学先でも使いたい場合には渡航前にロックを解除することをおすすめします。	

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？	
<input checked="" type="checkbox"/> 出発前に(4月1日頃)	
<input checked="" type="checkbox"/> オンラインで登録 <input type="checkbox"/> 志願書類に記入して登録 <input type="checkbox"/> できなかった <input type="checkbox"/> その他()	
<input type="checkbox"/> 到着後に(月 日頃)	
<input type="checkbox"/> オンラインで登録 <input type="checkbox"/> 国際オフィス等の仲介 <input type="checkbox"/> できなかった <input type="checkbox"/> その他()	
登録時に留学生として優先されることは	<input type="checkbox"/> あった <input checked="" type="checkbox"/> 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？	
英語で行われる授業の一覧がメールで送られてくるので、大学のホームページでシラバスや授業を受けるのに必要な requirements などを確認し、専用のウェブページで登録します。	
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？	
私は希望通りに授業をとることができました。ひとつ定員オーバーの授業がありました。全員が希望通りにとれるようアレンジしてくれたようです。変更は、基本的には授業開始前かつ定員に余裕があればできます。しかし、すでに授業が始まった後でも国際事務室の担当の方に頼み込むと変更できる場合もあります。どうしても変更したい授業がある場合には事務室の方に相談してみると良いかもしれません。	

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	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食		
10:00			買い物	自習	授業	起床	起床
11:00		授業		自習	授業	掃除・洗濯	1日フリー
12:00	授業(スウェーデン語)	授業				外出など	
13:00	授業(スウェーデン語)	昼食	昼食	昼食	昼食		
14:00			自習	授業(スウェーデン語)	自習		
15:00	自習	自習	自習	授業(スウェーデン語)	自習		
16:00	自習	自習	自習		Fika		
17:00	自習	自習	自習				
18:00	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食		
19:00							
20:00	自習(語学)	自習(語学)	自習(語学)	自習(語学)	自習(語学)		
21:00	自習(語学)	自習(語学)	自習(語学)	自習(語学)			
22:00	自習(語学)	自習(語学)	自習(語学)	自習(語学)			
23:00							
24:00	就寝	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。

▶留学先大学について

セーデルトーン大学は今年で創立 20 周年とスウェーデンの中でも比較的新しく、アットホームな雰囲気のある大学です。ストックホルムセントラル駅までも乗り換えなし、20 分で行くことができるので便利な立地にあります。留学生向けのサポート団体があり、さまざまなアクティビティが催されていますが、日本の大学でいうサークルのような活動はないようです。なので、現地の学生との関わりを持ちたい場合には自分から積極的に機会を作る必要があります。ストックホルム大学や王立工科大学では毎週 Language café が行われているので、時間があるときには足をのびたりしています。

▶授業について

多くの人が言うように、スウェーデンでの授業は日本と比べて少なく、確かに自分の時間を多く持つことができます。しかし、それは遊ぶ時間がたくさんあるという意味ではなく、授業のスタイルが違うということです。スウェーデンでの授業は自習を前提に教室で意見交換をする形式なので、文献を読んだり自分で疑問点を調べたりすることが中心となります。授業が少ないため手を抜こうと思えばいくらでも楽をすることができますが、きちんとものにしたいのならそれ相応の時間を勉強に費やすこととなります。わからないことや疑問に思うことを調べていけば、時間がいくらあっても余るということはありません。たくさんある自由な時間をどう活用するのか、自分で決めることのできる範囲が広い点がスウェーデン留学のメリットであるといえますが、タイムマネジメントがすべて自分にかかっているともしえるので、そういった意味ではシビアな面もあると感じています。

▶寮について

寮はセーデルトーン大学から徒歩 15 分程度の(Björnkulla)とストックホルム大学の近くのもの(Lappis)の 2 種類から選択できます。(実際には寮ではなく大学が仲介しているアパートです。)また、ひとり部屋かシェアルームか、部屋のサイズの大小なども選ぶことができます。私は Björnkulla のスモールシングルで暮らしていますが、バストイレや小さいキッチン、ヒータ

ーや家具など必要なものは部屋に一通りそろっているので便利です。スモールシングルといっても十畳くらいあるので一人で暮らすには十分なサイズかと思います。ほとんどの留学生は Björnkulla に住んでいるので授業の課題でグループワークがある場合も気軽に会いに行くことができます。シングルルームのアパートは2階建てで、一つのフロアに8人が住んでいます。各階には共同キッチンとランドリールームがあります。私が暮らしている部屋は日の光も適度に入り快適ですが、部屋の場所によっては(特にシェアルーム)日光がほとんど入らず室内が暗いといったこともあります。生活環境はコリドメイト(同じ階に住む人たち)に左右されるので、とても静かなコリドもあれば、パーティーが頻繁に行われるようなところもあるようです。

▶その他生活全般

スウェーデンでは電車やバスが遅れることはほとんどなく、水道水そのまま飲めるなど日本と似ている部分も多くあり、暮らしやすいと感じています。物価は日本に比べると多少割高ですが、食料品はまとめ買いをすればそれほど高くはなく軽減税率も適用されるので、自炊をしてコストを抑えることも可能です。また、“ネット先進国”の名の通り、大学はもちろん駅やカフェなど様々な場所でフリーWi-Fiを利用でき、大変便利です。しかし、そのようなWi-Fiの多くはセキュリティ対策がされておらず(大学のWi-Fiですら暗号化がなされていません)必ずしも安全とは言えないのが現状です。これらを利用する際には自己責任のもと、VPN接続をするなどして自分でセキュリティ対策をする必要があると感じます。

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。

スウェーデンでの留学は自分考え、決めることができる範囲が広いいため明確な目的意識がある人にはぴったりだと感じます。「〇〇を学びたくてスウェーデンに来た！」というようなはっきりとした軸を持っていると、つらくなったり何かに悩むようなことがあったとしても、その軸を思い出して方向性を見失わずに前に進むことができるので大きな強みになります。逆に言えば、留学の目的が曖昧であったり、留学すること自体が目的であるような場合には、自由な時間の中で何をすればよいかわからずただ漠然と時間が過ぎるだけになってしまうと思います。実際にそのような留学生を何人も見ました。

私は大学入学当時には留学をする気は全くなかったのですが、大学での勉強や課外活動を通してどうしても学びたいことができ、その分野が日本ではあまり発達していなかったためスウェーデンに留学することを決めました。留学を決めたのが募集締め切りの直前だったため、英語の勉強に費やす時間があまりなく、また国際的・社会的なタイプでもないためお世辞にも「(コミュニケーションにおいて)英語ができる」とは言えない状態で留学がはじまりました。留学当初は自分のコミュニケーション能力の低さに悩むこともありましたが、それでも充実した留学生活を送れているのは、留学の目的がはっきりしているためであると思います。目的がはっきりしていれば、語学力は後からどうにでもなります。たくさんある自由な時間を自分の学びたいことに好きなだけ充てられるのはとても幸せなことです。

まずはスウェーデンで何を学びたいのか？何をしたいのか？そしてそれはスウェーデンに留学しないと達成できないことなのか？どうしてスウェーデン、またこの大学でなければだめなのか？ということをも自分なりに考えてみるとよいと思います。

スウェーデンでの留学やセーデルトーン大学について、何か聞きたいことなどがあれば国際教育事務室を通してお気軽にお尋ねください。

