

協定留学近況報告書

記 入 日	2017年 11月 28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) <small>※学部等名(日本語): , (現地言語での名称):</small> <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	2017年8月－2018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。

昨年同大学に派遣された先輩や、スウェーデンに長期在住経験がある方から、生活におけるアドバイスや、学業に対する取り組み方を伺ったり、スウェーデンに関する文献を読むなどして情報を集めた。
 また、英語に関して言えば、特に重要だと思われる会話に重点を置き、留学約一年前から iTalki や NativeCamp などの Skype を通じて英会話のレッスンを提供しているサイトを使い、勉強した。また、英語の講義に慣れといたほうがいいと思い、大学では積極的に英語で行われている授業(国際日本学部における type 1,2)の授業を積極的に履修した。

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: 学生ビザ	申請先: スウェーデン移民局
ビザ取得所要日数: 1 週間以内 (申請してから何日/週間要したか)	ビザ取得費用: 0 円
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？	
英文の銀行預金残高証明書(ゆうちょ銀行であれば即日発行できる)、入学許可証、海外留学保険の英文証明書、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。	
移民局のホームページの手続きの中で、上記の4種類の書類をPDF化したものをアップロードし、申請。その後、スウェーデン大使館より、仮居住許可証が届くので、その用紙を現地に持っていき、90 日以内に、現地の移民局で指紋登録、写真撮影などの手続きを済ませる。約 10 日程で、VISA のカードが郵送で送られてくる。	
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	
特になし	

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)

スマートフォンに関して

Wi-Fiだけで生活する事も可能だと思うが、使いたいと思った時に使えないのも不便なので、日本で事前に、SIMロック解除の手続きを済ませていく事を勧める。SIMカードはプリペイド方式で、4GBのSIMカードが、日本円で約2700円程である。

クレジットカードに関して

盗難などの有事に備え、一応最低二枚は用意していた方が良いと思う。基本的に、日常生活では三菱東京UFJのデビットカードを使い、全ての支払いを行なっている。三菱東京UFJのデビットカードであれば支払い後、スマホのアプリですぐに、いくら使ったかが確認できるので、お金の管理がしやすいと思う。スウェーデンに限らず、ヨーロッパではアメリックスのカードが使用できない事が多くあるので、メインのカードはVISAにする事を強く勧める。

現金に関してだが、日常生活では皆無と言っていいほど、使う機会はない。ただし、大学初日は学生組合ESNのカードの申し込みの際、現金が必要だったり、現金が必要な場面があったので、僕のように友人からお金をいきなり借りる事を避ける為にも、少額用意しておいた方がよいと思う。(成田空港は、為替レートが悪いので、現地のATMでの両替をした方がよい)

III. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	LOT ポーランド航空				
航空券手配方法	HIS				
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	17:30		
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 checked="" type="checkbox"/> バス <input 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

バスでの移動の場合、Flygbussarna というアーランダ空港とストックホルムを結ぶエアポートバスがオススメ。アーランダエクスプレスより安く、更に事前に予約しておけば割引を受ける事もできる。終着駅のストックホルムセントラル駅に着いたらまず、バス、電車に乗る為に必要となる、SL カードを一週間分購入した方がよい。

大学到着日	8月21日14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。	
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	留学先から受け入れ許可に関するメールが送られてきてから、数週間以内に寮の申し込みに関するメールが送られてくる。また、EU 圏外の学生は、住居の確保が保証されているので、住居に関する心配をする必要はない。		

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?

特になし。

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	
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:)
内容と様子は？	スウェーデンでの生活における注意点、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、連日に渡ってウェルカムパーティーやBBQなどのイベントも用意されていた。
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28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、移民長にて本手続きをする必要がある。事前に移民局のホームページで訪問日時を予約する必要がある。移民長へは、日本のパスポート、居住許可証を持っていく。
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設しましたか？手続方法、必要書類、日数、料金は？トラブルは？
していない。
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？
SIMフリーの手続きを済ませたスマートフォンを持っていたので、SIMカードを入れ替えて使用している。

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(5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 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？	
英語で実施されている授業の一覧がメールで送られるので、それを参考に大学のホームページにてシラバス、履修条件を確認し、専用のホームページで申し込み手続きを行う。	
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？	
希望通りの授業を選択する事ができた。出発前の授業登録の際に、秋学期の履修登録に加え、春学期の履修登録も同時に行うが、10月ごろに変更をする事ができる。	

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 朝食	起床 朝食	起床 朝食	起床 朝食	起床 朝食		
9:00							起床 朝食
10:00	授業		授業			起床 朝食	
11:00	授業(スウェーデン語)	自習	授業	自習		外出など	外出など
12:00	授業(スウェーデン語)	自習	授業	自習			
13:00	自習	自習		自習			
14:00	自習	自習					
15:00	Fika	Fika	Fika	Fika	Fika		
16:00	自習	自習					
17:00							
18:00	夕食	夕食	外出	夕食	外出		
19:00						夕食	夕食
20:00							
21:00						自習	自習
22:00	自習					自習	自習
23:00	自習					自習	自習
24:00	自習 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。

週に授業が4時間と聞くとまるで夢のようですが、課題、特に授業前に読んでおかなければいけない文献が多くあるので、授業の復習と課題を両立させるまでに一ヶ月ほど時間がかかりました。一ヶ月に1つの科目に集中して取り組むシステムのため、関心のある分野にフォーカスし、知識を効率よく高める事ができるのでとても良いシステムだと思っています。三ヶ月ほど経ち、生活に慣れ比較的自由な時間が増えた為、語学学習や、ボランティアに参加するなどし、自由な時間の使い方を模索しています。

寮では、一部には学生以外が住んでいるものの、大方は留学生在が住んでおり、共同キッチンのパーティーなどで交流を深めています。

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。

留学生の多くはヨーロッパ出身であり、様々な国籍の学生が集まるので、様々な英語のアクセント、発音、そして文化に触れる事ができるともいい機会です。

また、学生団体が様々なイベント等をほぼ毎週に渡って企画しているので、友人を作る機会は多くあるのと思います。

協定留学を志す学生の中には、協定留学というのがとてもハードルの高いものであると感じている方もいらっしゃると思います。僕の場合、大学一年の春の長期休みに海外にひとり旅に行き、様々な国の学生と交流する中で、他国の学生の学業に対する姿勢や、将来への明確な目的を持っている彼らの話を聞き衝撃を受け、将来に対する姿勢を見つめ直し、自分の学びたい科目に対する知識を深め、自分のやりたいと思っている事に少しでも近づければと思い、留学を志すことにしました。しかし、当時の僕のGPAは2.0、国際日本学部の英語クラスでは、最もレベルの低いクラスに所属しており、現実はとても厳しいものでした。それでも、挫けず目標に向かい努力を続ければ、学生人生は簡単に変わる事ができます。正直、当時の僕にとって協定留学というのは、全く違う世界の話で、まさか自分が交換留学生として留学に行く事ができるとは想像もできませんでした。

多くの協定留学を志す学生は、好成績を納めている方が多いと思いますが、僕のような状況で留学を諦めようと思っている方がいれば、努力次第でいくらでも学生生活を変えられるチャンスがあるという事を知ってほしいと思います。具体的な将来の目標を持ち、留学に対する強い志があれば、とても充実した留学生活を送れると思います。

社会保障が充実し、男女平等はトップクラス、更に高い投票率を始めとした、国民の政治参加のレベルの高さが示しているように、民主主義がしっかりと機能しているスウェーデンという国でしか学べないことはとても多くあります。

何か悩み相談などがあれば、いくらでも相談に乗りますので気軽に国際教育事務室を通して尋ねてください。