

協定留学近況報告書

記入日	2019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	2019年8月－2020年1月
明治大学での所属	商学部商学科マーケティング専攻 / _____ 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。

前年度までにセーデルトーン大学に留学していた先輩 2 人に連絡をして、情報を教えてもらいました。ビザなどの手続き関係に関してはネットで調べて情報を集め、同じ時期に留学する人と知り合ったので、お互いに確認しながら手続きを進めました。現地の情報を得るのには、ブログや YouTube がとても有効で、ネット上に上がっているものはほぼすべて見ました。

II-1. 留学のための渡航前手続き(留学ビザ)

ビザの種類: 居住許可ビザ	申請先: 移民庁
ビザ取得所要日数: 5 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？

パスポートコピー、大学の入学許可証(letter of acceptance)、銀行の残高証明書、海外旅行保険

具体的な申し込み手順を教えてください。

オンラインで申請します。大学からビザ申請のための URL(移民庁のサイト)がメールで送られてきたので、そこから申請しました。上記の書類は全て PDF 形式でのアップロードになるので、それを準備してから申請を始めたほうがスムーズでした。オンライン申請してからは 5 日でメールが来て、スウェーデン到着後に残りの手続き(指紋登録、写真撮影)を終わらせると居住許可カードがもらえます。

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？

なし

ビザ取得に関して困った点・注意点

ビザ申請は留学開始の 3 か月前からしかできないので、あまり急いで準備しなくても大丈夫です。ネットで調べると、スウェーデンのビザ取得にはとても時間がかかるという情報が出てきますが、全然そんなことないので大丈夫です。銀行の残高証明も時期の指定があって、早く取りすぎると使えないので注意してください。留学前の申請より、到着後の手続きのほうが時間がかかりました。移民庁に出向かなければならないのですが、予約が取りづらく、結局行けたのが到着から 1 か月後の 9/25 でした。遅くなっても特に問題はありますが、早めに予約することをおすすめします。

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)

現金は 1 円も持ってこなかったです。どこでもクレジットカードが使えるので、今でもまだ現地で現金を使ったことはありません。そのかわり、クレジットカードは 4 枚用意しておきました。旅行に行く時間も結構あって、まとまったお金をカードで払うと限度額の問題があるので、限度額に余裕があるものや、引き上げができるもののほうがいいと思います。携帯は日本出発の日に電話で SIM ロック解除をしました。スウェーデンには Combiq という安い SIM がコンビニなどに売っていて、使い勝手がとてもいいです。日本からの荷物は問題なく届きます。受け取りは家の前に置かれている場合と、近くのスーパーに届けられている場合が一般的です。ちゃんと荷物が届くか不安だったので、「PostNord」というスウェーデンの郵便局のアプリを入れて、追跡していました。1 つ目の荷物がスーパーにあるという手紙を受け取ったのに、なぜか少し遠めの郵便局に届けられていたのですが、アプリで追跡していたので、問題なく受け取ることができました。

Ⅲ. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	スカンジナビア航空				
航空券手配方法	Sky ticket ※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	アーランダ空港 (ARN)	現地到着時刻	19:30(午前中到着をおすすめします)		
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 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 Pendeltåg という電車 1 本で最寄り駅(Flemingsberg 駅)まで行けます。(120Kr)

Flemingsberg から寮の近くまでバスが出ているので、それに乗りました。バスに乗る時は電車の駅でチケットを買う必要があります。

大学到着日	8 月 27 日 9 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 type="checkbox"/> はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ	いいえを選んだ方: 8 月 26 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	4 月ごろに大学から申請のフォームが送られてきました。1 人部屋か 2 人部屋、寮の場所などを選べます。私は先輩に勧められたので Björnkulla の large single room を選んで、希望通り入居できました。だいたい留学生は Björnkulla に住んでいるので、こっちを選ぶのが無難だと思います。	

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？

19 時に空港に到着したのですが、寮の鍵の受け取りが 16 時までだったので、初日はホテル(Älvsjö 駅の Motel L)に泊まりました。(とても綺麗なホテルで、空港からも寮までも 1 本で行けます。) 次の日の 10 時くらいに寮に行き鍵を受け取って入居しました。初日から寮に入れたほうがいいと思うので、飛行機は午前中着をおすすめします。

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 28 日~30 日
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？	学校施設の紹介や Study web(oh-o! Meiji のようなもの)の使い方、スウェーデンの生活、寮の注意事項などの説明がありました。全部で 3 日間あり、時間も長いのですが、学生団体の紹介など、あまり興味のないものもあったので、自分が聞きたいものだけ参加しました。
留学生用特別ガイダンス	<input checked="" type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> なかった
授業開始日	9 月 2 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？

移民庁で指紋登録と写真撮影をする必要があります。事前予約制です。移民庁は近い所だと Stockholm と Uppsala にあるので、Stockholm が空いていない場合は Uppsala で予約することも可能です。

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？

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？

していません。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？

日本から SIM ロック解除した iPhone を持っていきました。現地到着日にコンビニで Combiq の SIM を購入して、問題なく利用できています。日本のように毎月同じプランの契約をするのではなく、1 か月ごとにまたはデータ残量が無くなるごとにコンビニでチャージをします。私が利用しているのは FASTPRIS という EU 内ならどこでも通信可能なプランで、10GB で 195Kr 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(4月 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？

大学から履修可能な授業リストが送られてきて、その中から授業を選びます。スウェーデンは1年8学期制で、基本的に1学期につき1つの授業しか履修できません。1学期ごとに履修したい授業を第2希望まで記入し、抽選で決定します。いくつかの授業は第1希望が通らなかったため、第2希望もちゃんと取りたいものを選んだほうがいいと思います。

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？

変更と取り消しは簡単にできます。私は事前登録から3つ授業を変更しました。メールで大学に申請すればその日中に対応してくれます。

注意点として、「Corporate Governance」を履修するためには「EconomicsB/C」の履修が必須などの条件がある授業もあるので、学校のHPでしっかり調べながら登録したほうがいいと思います。

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						
9:00				起床			
10:00	授業		起床		起床	起床	起床
11:00	授業	起床					
12:00	授業			授業			
13:00	授業		授業	授業	プレゼン準備	読書	フードフェスへ
14:00	授業	授業	授業	グループワーク	授業		
15:00	授業	授業	授業	グループワーク	授業	課題	
16:00	帰宅	帰宅	買い物	帰宅	授業		
17:00					課題	友達とピザパーティー	買い物
18:00	食事	食事		食事	課題		帰宅
19:00	課題	自由時間		プレゼン作成	友達とご飯		食事
20:00	自由時間		帰宅				自由時間
21:00			自由時間	自由時間	自由時間		
22:00						帰宅	
23:00							
24:00							

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。

大学自体はとても綺麗で、設備も整っているので過ごしやすいです。

スウェーデン特有の1年8学期制は新鮮で面白いですが、日本の形態に慣れているので、学んだことは少し定着しにくいかなと思います。しかし、全授業がグループワークやプレゼン中心なので、私が目標の1つにしていた「日本で学んだことを英語で理解できるようにする」というのは達成されているのかなと思います。

事前に先輩から授業は週2、3回と聞いていたのですが、1ピリオドに授業を2つとったせいか週5で学校に通っているので、意外と大変です。日本にいるときよりも勉強量は多いです。でも1日に多くても2つしか授業はないので、その面では楽かなと思います。

授業の取り方によって、授業の詰まり具合も変わってくるので、自分で調整可能です。私は4ピリオドの内1ピリオド分は何も授業を入れず、ヨーロッパの様々な国を旅します。そういうこともできるので、授業に関しては柔軟に調整できます。

私が住んでいる Björnkulla の寮は、もともと想像していたような、基本的にルームメイトはリビングに集まって一緒に時間を過ごすような感じではなく、主に自分の部屋で過ごすアパートだったので、そこだけ少し想像と違いました。(年によって、寮の雰囲気も変わるみたいなので一概には言えません。)

私自身、初めてヨーロッパに来たので新鮮なことも沢山あって、ここを留学先を選んでよかったなと思っています。

私は、アメリカやオーストラリアなどに短期留学をした後に今回のスウェーデン留学をしました。アメリカとオーストラリアにいた時には感じなかった異文化を知ることができて、自分の中で色々と価値観が変わる経験になっています。そういう面でも、スウェーデンへの留学はおすすめです。

また、治安は日本と変わらないくらい良いし、人もとっても優しいので、ゆったりしたライフスタイルを楽しみたい人にはぴったりだと思います。

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。

この大学への留学生は9割がヨーロッパからの人たちで、彼らはみんな英語を流暢に話します。留学前に英語を聞いて話すことに慣れておくことは大切だし、自信がないまま留学に臨むとなかなか大変かなと思います。

あとは、留学に来る目的は自分の中でしっかり明確にしておくことが大切だと実感しています。半年は一瞬で過ぎるので、留学前に、達成したい目標をいくつか立てておくと、ちゃんと行動しなきゃ！という意識が働いて、時間を無駄にせず過ごせると思います。

有意義な留学にするには事前準備はとっても大事なので、留学中の生活を想像しながら、色々と準備をしてみるといいかもしれません。

エントリーシートなどの準備は大変だと思いますが、がんばってください！

何か質問や相談があったら、いつでも事務室を通して気軽に連絡してくださいね！

