

協定留学近況報告書

記入日	2019年 10月14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9月－2020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2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。

出発前は、居住許可書の取得や派遣先大学の手続きなどを行いました。それから、クレジットカードを作ったり、現地に来てからの学外活動などを探したりしていました。また、今まで同大学に留学された先輩方と連絡を取り、お話を聞いていたのはよかったなと思いました。出発する年の春休みごろまでは何もなくて焦りますが、メールが来てから順々に準備していけば問題としてないと思います。ただ、寮の申し込みなどはじめの手続きのサイトが分かりづらかったり、見逃しやすかったりするので気を付けてください。

II-1. 留学のための渡航前手続き(留学ビザ)

ビザの種類: 居住許可書	申請先: 移民局
ビザ取得所要日数: 一週間程度 (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？

パスポート・入学許可書・英文銀行残高証明書・英文海外留学保険証書（セーデルトーンからメールで入学許可証と共に送られてきます。こちらは費用がかかりません。別で明大の保険にも加入する必要があります。）

具体的な申し込み手順を教えてください。

上記をPDFで移民局のフォームにアップロードします。

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？

面接はありません。

ビザ取得に関して困った点・注意点

現地に到着したのちに指紋と顔写真を撮りに行くのですが、移民局はいつでも混雑しており居住許可のカードを取得するまで大変時間がかかったため日本から前もって予約していくべきだったなと思いました。大体ひと月半先まで予約が埋まっています。

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)

現金は本当に少しでいいと思います。基本的にトイレの利用ですらもカードが使えます。携帯電話はSIMフリーにした状態でもっていけば簡単に使い始めることが可能です。荷物を事前に輸送したい場合はあまり重くしすぎないことをお勧めします。寮まで宅配便が来ることは珍しく、近くのスーパーまでしか届かないので自分で手で持って帰らなければならなくなります。

Ⅲ. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	タイ航空			
航空券手配方法	sky scanner ※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	アーランダー空港	現地到着時刻	7:00	
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 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	一時間程度			

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

アーランダーエクスプレスよりも鈍行のほうが乗り換えもなく圧倒的に安いのでお勧めします。

大学到着日	8月26日 11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()	
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	入学の申し込みと同じサイトで自分の入りたい寮を申請します。	

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？

見つかりました。いいえ

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27, 28, 29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:)
内容と様子は？	スウェーデンの紹介とかワークショップ
留学生用特別ガイド	<input type="checkbox"/> あった <input checked="" type="checkbox"/> なかった
授業開始日	9月1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？

居住許可カードの発行に指紋と顔写真を移民局でとる必要があり、それをしたのち1週間程度でカードが届きます。

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？

ありません

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？

してません

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？

基本的にそこまで競争率の高い授業はなさそうでした。

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？

変更追加できました。

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							
9:00							
10:00	授業	授業		授業	授業		
11:00	授業	授業	外出	授業	授業	外出	外出
12:00							
13:00							
14:00	授業	高校ボランティア					
15:00	授業	高校ボランティア					
16:00							
17:00							
18:00	課題	課題		課題	課題		
19:00	課題	課題		課題	課題		
20:00							
21:00							
22:00							
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。

大学の授業はとても刺激的です。まだ2科目しか完了していませんが、どちらの授業もセミナー形式がメインです。人数も10人前後と発言しやすい環境で、課題は大変ですが様々な国の価値観を知るとても有意義な時間を過ごせております。学外に関しましては、現地の高校でのボランティアはとても楽しくやらせていただいております。また、日本人を親に持つ幼い子供たちと日本語で遊ぶ機会もしばしばあり、多くの場面でスウェーデンの教育や福祉の充実度に驚かされます。スウェーデンでの暮らしをより間近で見ることができているのはとてもよい経験です。寮の立地もよく、坂道を我慢すればスーパーも駅も近いです。スーパーなどで買うものの値段は日本と変わらないので安心してください。ストックホルムにも電車で20分ほどで行けるのでよく散歩に出かけます。ゆったりとしながら、しっかり学習のできる素敵な環境です。

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。

セーデルトーン大学はとても新しい中規模の大学です。その分日本人というよりアジア人がとても少ない、今の時代留学先として珍しい大学です。おもにヨーロッパの多くの国々の留学生とかかわることができます。ひと月ひと科目制度も、一点集中でより深い学びのできるシステムです。しかし、その分スウェーデンの人とかかわりを持ちにくかったり、時間が有り余ったりすることが多々あります。そのためこの大学に来て、きちんと目的をもって、積極的に行動していけるよう準備していくことをお勧めします。きちんとやりたいことも勉強もできれば、とても素敵な留学生活になることは間違いなしです。他国に比べ、授業の制度的に旅行にも行きやすいですし、思い出も経験もたくさん積めますよ。とても人気のある協定校ですが、あきらめずに頑張ってください。



Report of the program activities (during the program)

Date of reporting	year month day
Host University	Södertörns University
Department you belonging to at the host university	<input type="checkbox"/> I belong to a specific department(Please fill out the following information) ※ Name of the department: <input checked="" type="checkbox"/> I do not belong to any specific department and taking the classes of various majors. <input type="checkbox"/> Other:
Duration of the exchange program	Year2019 month9 to year2020 month6
Department you belong to at Meiji University	<u>School of Global Japanese Studies</u> Major(field of study) <u>Global Japanese Studies</u> / Graduate school of _____ Major _____
Year (before departure)	Undergraduate: year 2 Graduate <input type="checkbox"/> Masters <input type="checkbox"/> Doctorate year

I. How did you find the information to prepare for your departure? Please report and give some advises for future exchange students going abroad on what they need to know and be informed.

Before I came, I obtained a residence permit and completed procedures for the university. After that, I made credit cards and looked for off-campus activities while I stay here. I also think it was good that I had been in touch with seniors who had studied at the university until now and listened to their stories. There is nothing until the spring break of the year to leave, and it is impatience, but I think that it is not a problem if I prepare it one after another after the mail comes. However, please be careful because it is difficult to understand the site of the first procedure such as the application of the dormitory, and it is easy to miss.

II-1. Preparing before going exchange program (About VISA)

Type: Residential permit	Where to apply: Online
How long did it take to get a VISA: A week or so (How long did it take from the application to the acquisition of your VISA?)	Cost: Free
What kinds of documents were required to submit to apply for VISA? How did you prepare those documents?	
Passport, admission permit, English bank balance certificate, English study abroad insurance card (From Södertörns will be sent with the admission permit by e-mail.) There is no cost here. You also need to take out the insurance of Meiji.)	
Please report on the details of applying process.	
Just put them online in PDF style	
If you took any interview at the Embassy, please report on the details of the questions you were asked.	
Not required	
Were there any difficulties or notices to take the VISA?	
After arriving there, I went to take fingerprints and a photograph, but the immigration office was always crowded and it took a long time to get a residence permit card, so I felt that I should have booked in advance from Japan. The reservation is filled up almost a month and a half in advance	

II -2. Preparation before departing for exchange program (Other topics)

Please report on any other necessary preparation before your departure. (E.g. Preparation of money, purchasing a cellphone, shipments of your commodities, and etc.)

I think you can go with a little bit. cash Basically, even the use of the toilet, we use the card. It is possible to start using the mobile phone easily if you sim-free. If you want to change it to sim-free in your country. Transporting your luggage in advance, it is recommended that you do not weigh too much. It is rare for a courier to come to the dormitory, and it will only reach a nearby supermarket, so you will have to take it home by yourself. It is a very popular partner school, but please do your best without giving up.

III. After Arrival

1. Arrival Information

Airline	Thai air				
How to purchase air ticket	Online.				
Arrival airport	Alander airport		Arrival time	7:00	
How to get to the campus	<input type="checkbox"/> Pick-up of host university	<input type="checkbox"/> Pick-up of your friend	<input checked="" type="checkbox"/> Public transportation (<input type="checkbox"/> Bus <input checked="" type="checkbox"/> Train)	<input type="checkbox"/> taxi	<input type="checkbox"/> other
How long did it take from the airport to the campus?	An hour and half				

Are there any important points to get to the campus? Please inform on the cost of taxi or any transportations.

Its better not to use Alander express

Arrival date	Month8date26time11:00
---------------------	-----------------------

2. Housing

Did you check-in soon after arriving?	<input checked="" type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	If your answer is "No": The date you checked-in was... month day
Type of housing	<input checked="" type="checkbox"/> Dormitory <input type="checkbox"/> Apartment <input type="checkbox"/> Other()	
Type of the room	<input checked="" type="checkbox"/> Alone <input type="checkbox"/> two persons <input type="checkbox"/> Other()	
Room mates	<input type="checkbox"/> Japanese Student <input type="checkbox"/> International Student <input type="checkbox"/> Other()	
How to find the accommodation	<input checked="" type="checkbox"/> Recommendation from host university <input type="checkbox"/> by yourself <input type="checkbox"/> Other()	
Details of the application	Apply for the dormitory you want to enter on the same site as applying for admission.	

Have you decided your accommodation before departure or after arriving easily? Were there any troubles to find it?

Yes. No.

3. Orientation

Was there any orientation?	<input checked="" type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
Date	27,28,29
Was it mandatory to attend?	<input checked="" type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
Did it cost any?	<input checked="" type="checkbox"/> No. It's free of charge. <input type="checkbox"/> Yes(Cost:)
Contents (details)	Introduction of Sweden and some tips of life in Sweden
Was there any special guidance arranged for exchange students?	<input checked="" type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
Date of beginning of the class	Month9day1

IV. Other process to be completed after arriving

1. Was it necessary to get any permission of staying after arriving? If yes, where, report on when, and how to apply for a permission? How long and how much did it take? Was there any trouble?

You need to take your fingerprint and face photo at the Immigration Department to issue your residence permit card, and you will receive the card in about a week.

2. Were there any other procedures you completed after arriving? (E.g. medical checkup, inoculation and etc.) If yes, report on where, when, and how did you complete them? How long and how much did it take? Was there any trouble?

No

3. Did you open any bank account abroad? How did you open it and what kinds of documents were required to apply? How long and how much did it take? Was there any trouble?

No

4. Did you purchase any cellphone? How did you open it and what kinds of documents were required to purchase it? How long and how much did it take? Was there any trouble?

No

V. Course registration and classes

1. When and how did you register your courses?

Before departure (approximate date: month day)
 Online Filling out an application form Not allowed to register other()

After arriving (approximate date: around month day)
 Online With support by International office at the host university
 Not allowed to register other()

Was there any priority as an exchange student? Yes No

If your answer is Yes, please report on the details.

If your answer is No, how did you register your classes?

Basically, there seemed to be no class with such a highly competitive rate.

If you had registered the courses before departure, could you change or add any classes after arriving? Could you register all the classes which you wished to attend?

Yes we can change classes

VI. Weekly Schedule (Please enter your daily life such as class, activities, and self studies.)							
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7:00							
8:00							
9:00							
10:00	Class	Class		Class	授業		
11:00	Class	Class	Go out	Class	授業	外出	外出
12:00							
13:00							
14:00	Class	Volunteer					
15:00	Class	Volunteer					
16:00							
17:00							
18:00	Study	Study			課題		
19:00	Study	Study		課題	課題		
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							



VII. Feedbacks from the beginning of the program to the present

Please give us any feedbacks on the host university, your program, classes, dormitory, and your life abroad.

The classes at the university are quite interesting. We have only completed only two courses, but both classes are mainly in the form of seminars. In an environment where it is easy to speak out with around 10 people, we have a very meaningful time to know the values of various countries, although assignments are a lot and difficult. Outside the university, volunteering at a local high school is very fun. In addition, there are often opportunities to play in Japanese with young children who have a Japanese parent. I am surprised at the degree of education and welfare in Sweden in many situations. Being able to see life in Sweden closer is a great experience. The place of dorm is also great. I often go for a walk in Stockholm because it takes about 20 minutes by train. It is a wonderful environment where you can study well while relaxing.

Please give some advice to the students who are willing to study abroad at the same host university in the future.

Sodertorn University is a very new medium-sized university. It is a rare university as a place to study abroad these days, where there are few Asians. You can study with international students from countries in many of Europe. The one-month course system is also a system that allows you to concentrate one point and learn deeper. However, it is difficult to have relations with people in Sweden, and there are many cases where there is too much time. Therefore, I encourage you to come to this university and prepare to act positively with a proper purpose. If you can do what you want to do and study properly, you will definitely have a very nice study abroad life. Compared to other countries, it is easier to travel because of the class system, and you can accumulate a lot of memories and experience.