

留 学 報 告 書

記入日:2017年1月26日

所属学部／研究科・学科／専攻	文学部/文学科/英米文学専攻
留学先国	ノルウェー
留学先高等教育機関名 (和文及び現地言語)	和文: リレハンメル大学 現地言語: ノルウェー語
留学期間	2016年8月～2016年12月
留学した時の学年	3年生(渡航した時の学年)
留学先での学年	3年生(留学先大学で在籍した学年)
留学先での所属学部等	<input checked="" type="checkbox"/> 特定の学部等に所属しなかった。
帰国年月日	2016年12月29日
明治大学卒業予定年	2018年3月
留学先大学について	
形態	<input checked="" type="checkbox"/> 国立 <input type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> その他
学年暦	1学期:8月中旬～12月中旬 2学期:1月中旬～6月中旬 3学期: (記入例/1学期:4月上旬～7月下旬, 2学期:9月中旬～2月上旬)
学生数	約5,000人
創立年	1971年

留学費用項目	現地通貨 (NOK)	円	備考
授業料	0	0円	明治大学には学費を納める必要あり
宿舍費	18,650	242,450円	3730NOK/月
食費	10,000	130,000円	2000NOK/月
図書費	1,200	15,600円	
学用品費	0	0円	
教養娯楽費	350	4,550円	留学生向けイベント参加費用
被服費	2,000	26,000円	
医療費	0	0円	
保険費		41,970円	形態:学校指定保険プラン
渡航旅費		315,000円	
雑費	5,000	65,000円	
その他		300,000円	旅費(計8カ国)
その他		円	
その他		円	1NOK=13JPY
合計		1,140,570円	食費や雑費などは大体で記入しています。

渡航関連

渡航経路: 往路:成田-コペンハーゲン-オスロ / 復路:レイキャビク-ソウル-成田	
渡航費用	チケットの種類 シングルチケット
	往路 _____ 180,000円
	復路 _____ 135,000円
	合計 _____ 315,000円
渡航に際して利用した旅行会社やガイドブックを教えてください。	
SASのHPでチケットを購入しました。夏休みの期間ということもあり比較的高い値段でしたが、安全面や長時間のフライトに対してのホスピタリティ面などを考慮して購入しました。価格重視の場合には、スカイキャナーというサイトを使用することで簡単に最安値を探すことができます。	

滞在形態関連

1)種類(留学中の滞在先)(例:アパート、大学の宿舎など)

大学の寮

2)部屋の形態

個室 OR 相部屋(同居人数)

3)住居を探した方法:

留学先大学からの斡旋。

4)感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)

キッチン、洗濯機は共用ですが部屋は個室になっています。共用キッチンには冷蔵庫や食器類、食洗機などがあり設備は充実しています。10人ほどで共用しているため、食器が出しっぱなし・洗われていない、ゴミの分別が出来ていないなどの問題が起きることがあります。我慢をするのではなく、フロアメイトと相談をするようにしましょう。

寮から数分の場所にkiwiというスーパーマーケットがあり、比較的安価に食材を買うことができます。大学まではバスで数分、また街の中心地へも10分ほどで行けるため生活の面で困ることはないと思います。

現地情報

1)現地で病院にかかったことはありますか?大学内の医務室/診療所や付属病院等で医療サービスを受けることは可能でしたか?

利用する機会が無かった利用した:

2)学内外で問題があったときには誰に相談しましたか。留学先大学に相談窓口はありましたか。

特に問題はなかった。大学には相談窓口があり、また国際事務室の担当の方も常に大学に滞在していたため相談しやすい環境が整っていた。

3)現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか?その際どのように対処しましたか?

外務省に在留届を提出していたため、メールが届いた際には細部まで読み込み情報を収集していた。

4)パソコン、携帯電話、インターネット(接続について)現地での利用はいかがでしたか。

(例:寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェではWIFI接続が可能であったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)

大学、寮ともにWIFIが有り、接続は良好であった。また街中でも比較的簡単に見つけることができるため、simカードを購入することなく生活することが可能であった。

5)現地で資金調達はどのように行いましたか?(例:現地に銀行口座を開設して日本の親から送金してもらった。銀行口座は現地で外国人登録をしないと開設できない。また、クレジットカードも併用していた。)

日本から10万円分ほどの現金を両替して持っていき、デビットカードと併用して使用していた。(大体のお店でカード支払いが可能)現金が足りなくなった場合にはATMから引き落とししていた。

6)現地では調達できない日本から持っていくべき物があれば教えてください。

ほとんどの物は現地で調達することができますが、日本の調味料は売っていない・もしくは売っていても値段が高いため、荷物に余裕があれば持っていくことをお勧めします。

7)【授業料負担型の方】授業料の支払方法、支払時期等について教えてください。(例:渡航前に自分で指定したクレジットカードで支払った、現地で開設した銀行のチェックで支払った、渡航前に留学先大学から指示があった、渡航後のオリエンテーションで支払いに関する案内があった等)

卒業後の進路について

1)進路

就職 進学 未定 その他:

2)進路決定の際に参考にした資料、図書、機関など

就職キャリアセンター

3)就職を選択した方は、差し支えなければ内定先を教えてください。また、その企業を選んだ理由も教えてください。(内定を得た企業すべての名前、或は入社すると決定した企業の名前のみでも構いません)

※1~3年生で、就職活動をこれから始める場合は、差し支えなければ現時点で希望する業界、職種等を教えてください。

ベンチャー、コンサルティング業界

4)就職活動中・終了に関わらず、就職活動について感想・アドバイスをお願いします。

(例:留学中の就職活動へ向けた準備、帰国後に就職活動を始めるにあたり注意すること等。就職活動を不安に思い、留学を断念する方もいます。ご自身の経験を踏まえてアドバイスをお願いします。)

※1~3年生で、就職活動をこれから始める場合は、留学経験を通して就職活動に対する意識や希望する就職先の変化等を教えてください。

留学をする前は漠然と「英語を使用する仕事をしたい、海外で働きたい」という考えでしたが、留学を通して様々な人々と出会ったことにより「何か自分の強みとなる力をつけてから海外に挑戦したい」と考えるようになりました。また留学中は周りの環境が大きく変わったため、自分自身について考える機会が多かったです。

5)進学を選択した方は、差し支えなければ進学先を教えてください。

6)進学を志す留学希望者に向けたアドバイス(準備、試験対策等)をお願いします。

7) その他を選択した方は、留学希望者に向けたアドバイスをお願いします。

学習・研究活動についてのレポート(履修した科目ごとに記入してください)

1)留学先で取得した単位数合計	本学で認定された単位数合計 ※該当項目にチェックのうえ、記入して下さい。
27.5 単位	<input checked="" type="checkbox"/> 単位 <input type="checkbox"/> 単位認定の申請はしません(理由:)
2)以下は留学先で履修した科目についてのレポートです。今後留学をする人々へのアドバイスも含めてお書き下さい。記入スペースが足りない場合は、A4 用紙で別途作成し、添付してください。	
履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
Norwegian Language and Culture for International S	ノルウェー語
科目設置学部・研究科	全留学生対象
履修期間	8月～10月
単位数	5ECTS
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義形式(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に 105 分が 2 回
担当教授	Pawel Maciejewski
授業内容	ノルウェー語について文法や単語を中心に英語で学んでいく授業。教科書の内容はノルウェーの文化を紹介するものとなっているため、言語だけではなく文化についても学ぶことができる。
試験・課題など	授業で使用した教科書を基にした文法知識や読解能力を問う筆記試験が 10 月末に出された。動詞、名詞、代名詞、形容詞を活用して記入する問題や並び替えで文章を作成する問題、またノルウェー語で書かれた文章を英語に訳す問題があった。試験時間は 3 時間だが早く終わった場合には途中退出が可能であった。
感想を自由記入	街中では当たり前のようにノルウェー語が使用されているため、この授業を履修することはノルウェーで生活をしていく上で必須のものであると感じました。授業のペースは特別早いということはありませんが、試験までに暗記しなければならぬことが多いため計画的に予習復習をする必要があります。期末試験では半数の生徒が単位を落とし、私も落としてしまいましたが、1カ月後に再試験がありました。授業を通して得た知識は日常生活で役に立つことはもちろんのこと、他の北欧諸国を旅行した際にも役に立ちました。

履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
Strategy	企業マネジメント
科目設置学部・研究科	全留学生対象
履修期間	8月～12月
単位数	7.5ECTS
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義形式(ビデオ授業あり)(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に 105 分が 1~2 回
担当教授	Marit Elvsås
授業内容	IKEA や Norwegian Airline といった北欧を代表する企業や、Apple のような世界規模の企業の事例から企業マネジメントの基礎について学んでいく授業。授業を通して基礎から企業マネジメントについて段階的に学んでいくことができる。教科書を基に授業は展開され、要点をまとめたパワーポイントが授業前に毎回アップロードされる。また、授業は録画され次の授業までにはアップロードされるため、聞き逃したところ

	などは後から確認することが可能であった。
試験・課題など	中間試験と期末試験が課された。中間試験ではグループワークでレポートとプレゼンテーションが課された。どちらも一つの選んだ企業について企業戦略の観点で調べまとめる必要があった。期末試験の問題は大問 4 つで構成されていた。大問 1~2 では与えられたワードや分析方法についての説明、またそれらが実際の企業マネジメントにおいてどのように使用されるのか例を用いて答える問題がそれぞれ 3~4 題。大問 3 では 5 つの与えられたワードから 3 つ自分で選んでそれについて説明する問題。大問 4 では課されたお題に対して賛成か反対のどちらかの立場を取り、授業で学んだ分析方法や考え方を使用して自分の意見の根拠を述べる小論文が出題された。試験は 12 月中旬に行われ全て記述式であった。試験時間は 4 時間だが早く終わった場合には途中退出が可能であった。
感想を自由記入	秋学期に履修した授業の中で個人的に一番充実した授業でした。今までマネジメントについて勉強したことはなく、この授業で一から学んできましたがしっかりと理解することができました。世界的に有名な企業について「企業マネジメント」という観点から学ぶことができ非常に勉強になりました。授業がビデオでアップロードされるため何度も聞き直すことができ、英語に耳を慣らすのには最適な授業であったと思います。

履修した授業科目名(留学先大学言語):		履修した授業科目名(日本語):	
Event Management		イベントマネジメント	
科目設置学部・研究科	全留学生対象		
履修期間	10 月~12 月		
単位数	15ECTS		
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
授業形態	講義形式(ゲストスピーカー)(チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1 週間に 105 分が 1~4 回		
担当教授	Hans Holmengen		
授業内容	イベントに関するマネジメントについて講義形式で学ぶ授業。現地で実際にイベントや観光に関するマネジメントをされているゲストスピーカーの方々から講義をして下さる。		
試験・課題など	試験は全てレポート形式で中間と期末で 2 回提出した。どちらも教科書に載っている理論に沿って自分が選んだイベントについて論述するものであった。中間レポートは 2,000 字。期末レポートは 3,000 字。		
感想を自由記入	マネジメントということで企業マネジメントで学んだ内容と重なることがありましたが、イベントマネジメントでは実際に多くのイベントが行われるリレハンメルという街についてマネジメントという観点から学ぶことができました。また今年度はリレハンメルでノルディックスキーのワールドカップが開催されたため、授業の一環としてワールドカップでのボランティアを経験することができました。日本代表の選手を間近で見ることができたほか、現地の人達とも数多く交流をすることができました。		

留学に関するタイムチャート

留学するまでの準備、試験勉強、留学中、留学後、特に留学に関連して発生した事項を記入してください。例：語学試験の勉強、選考、出願、留学中の中間試験、期末試験、その他イベント等

2015年 1月～3月	3月 初めてのIELTS受験。
4月～7月	本格的にIELTSの勉強を開始。
8月～9月	9月IELTS受験
10月～12月	10月 友人にアドバイスをもらいながら願書を作成。 11月 願書提出。 12月 面接試験。学内選考通過。
2016年 1月～3月	2月 リレハンメル大学に願書提出。 春休み タイ、アメリカへ旅行し海外で生活するイメージを作る。 アルバイトに力を入れ資金調達。
4月～7月	5月 入学許可証が届く。 留学に必要な書類の準備に追われる。 帰国後に就職活動に集中できるよう、可能な限り多くの授業を履修し、GPAを下げないよう勉学に励む。
8月～9月	8月 留学開始。 introduction week を経て交友関係を広げる。 授業開始。
10月～12月	12月末に帰国。就職活動を本格的に開始する。
2017年 1月～3月	
4月～7月	
8月～9月	
10月～12月	

留学体験記

留学しようと決めた理由	私が留学を志した理由は「海外で生活してみたい」という単純なものでした。大学 4 年間という限られた自分の為だけに使える時間をどう使うか、と考えた際に「どうせなら海外で生活をして自分の知らない世界のことを知りたい」という想いが強くあり、そこから留学を志すことにしました。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	留学が決まる前までに絶対に準備しなければいけないことは大学内での GPA と語学力です。この 2 つがなければ志願書を提出することすら叶わないので、時間をかけて準備をしました。留学決定後には資金調達と知識面の準備をしました。留学生活を終えて、留学先の文化や歴史、また日本の文化や歴史を勉強することは、留学生として最低限必要なことだったと感じました。もし時間に余裕があるのであれば、その他ヨーロッパ諸国についても勉強しておくことをお勧めします。ヨーロッパの学生たちはお互いの国のことを知っていることが前提となっているため、その点でのマイナス要素を少しでも減らすことで友人関係がより円滑になると感じました。
この留学先を選んだ理由	私がノルウェーを留学先として選んだ理由は、第二言語としての英語のレベルが非常に高かったこと、新しい言語を学びたいという思いがあったからです。言語は明治大学での専攻分野であるため、新しい言語を学ぶということにはもともと強く関心がありました。そう言った点ではノルウェーという留学先の選択は非常に良いものであったと感じています。またリレハンメル大学を選んだ理由は、大学のあるリレハンメルという街が冬季オリンピックが開催された場所として有名であり、ここであれば自分が学びたいと考えていたマネジメントについて実践的に学ぶことができると考えたことにあります。実際、観光マネジメントやイベントマネジメントについて、教科書からではなく現在のリレハンメルの取り組みから具体的に学ぶことができました。
大学・学生の雰囲気	大学や学生の雰囲気は非常に落ち着いていて日本と似ていると感じることが多くありました。海外の大学ということで「授業は前列に座って積極的に発言をする、毎回の授業の予習復習に追われる」などを留学前にはイメージしていましたが、実際には授業に拘束されているわけではなく、自分自身の時間を大切にしている人が多かったです。個人で勉強する人やグループで勉強をする人、ジムで身体を鍛える人など、自分自身で考え能動的に行動をする人が多かったため、良い刺激になりました。
寮の雰囲気	私が住んでいた寮は 3 つの棟が併設された造りになっており、ひとつの棟につき 4 フロア、フロアごとに 10 個ほどの個室と共用キッチンがありました。フロアごとに雰囲気が異なるため一概には言えませんが、共用キッチンがあるため学生同士で集まりやすく、友人関係を形成するには適していたと感じました。ほぼ毎週の頻度でどこかのフロアのキッチンではパーティーが行われており、非常に楽しい時間を過ごすことができました。
交友関係	留学当初はスピーキングもリスニングも拙くコミュニケーションに難を感じることも多くありましたが、積極的にイベントやパーティーに参加して自分から話しかけるということ続けました。どの国も母語話者同士でグループを作る傾向があるため、自分から垣根を越えていこうする意識を持っていたことが交友関係を広げるうえで重要だったと感じています。韓国やヨーロッパ各国から多くの留学生が来ていたため、様々な国籍や経歴を持つ友人と出会うことができました。特に仲良くしていた友人達とは帰国後も頻繁に連絡を取り合っており、本当に良い出会いだったと感じています。
困ったこと、大変だったこと	ヨーロッパ各国からの留学生それぞれが持つ英語のアクセントに慣れるまでが大変でした。どの国の人もそれぞれアクセントを持っており、また話すスピードも速かったため留学当初は全く聞き取ることができませんでした。複数人で話している自分がわからなくても次々と話題が進んで行ってしまうということに気が付き、意識的に一対一で話す時間を作るようにしました。その結果少しずつ耳も慣れ、また相手のことも深くまで知ることができるようになりました。
学習内容・勉強について	今まで学習したことのない分野の授業を履修したため苦勞することが多かったです。しかし、言語もマネジメントも自分の興味のある分野であったためモチベーションを保つことができました。半期の授業ということで、どこまで学ぶことができるのか不安な点がありましたが、予想していたより深く、また実践的に学ぶことができました。全体を通して、授業の中で多種多様な国籍を持つ人々の考え方を知れる機会が多々あり、非常に満足しています。
課題・試験について	課題の数は少なく、また出された場合でも提出期間が長く設定されていたため、毎日課題に追われるというようなことは殆どありませんでした。その反面、一つ一つの課題の比重は大きく、中途半端な内容ではパスすることができないものが多かったように感じます。またグループワークの課題では、課題に対する取り組み方の違いなどで苦勞することがありました。今までの大学生活で課題や試験で苦勞したことはあまりなかったのですが、留学中は提出したレポートのほぼ全てが書き直しになり、またノルウェー語の試験では不合格を取りました。ノルウェー語は再試験で無事合格点を取り、結果的には履修した全ての授業で無事に単位を取ることができましたが、友人の助けを借りたり、

	部屋に缶詰め状態になって勉強をしたりと学業に集中する期間が必要でした。
大学外の活動について	大学外では映画サークルに参加していました。毎週火曜日に街の映画館で名作映画を上映しており、一週間の楽しみとして友人とよく観に行っていました。留学を志望した理由の欄でも書きましたが、私の留学のモチベーションは「自分の知らない世界のことを知りたい」というものであったため、とにかく人と会う時間を作り、会話をすることを意識的にしていました。また北欧を中心とした 8 カ国に一人旅をして、その中でも積極的に現地の人々と交流をしていきました。留学中の日常生活は日本に帰国してからは「非日常」となってしまう、ということ強く意識していたため、日々の生活全てが貴重な経験となりました。
留学を志す人へ	留学を経験して学ぶことは人それぞれではあると思いますが、何をやるにしてもその為には自分の中で明確な指針を持つことが大切だと思います。あくまでも個人的な考えではありますが、「こうしたい」という指針も無く留学をするのであれば、それは貴重な時間とお金を消費するだけのものになってしまうと思います。実際私は留学中に「この人達は何のために留学をしに来たのだろう」と思ったことが何度かありました。もちろんその人達にはその人達なりの理由や目的があったのですが、傍から見ても明確な指針がある人とはやはり同じ時間を過ごしていても充実度が異なっていたように感じました。少しマイナスな話になってしまいましたが、留学を志している皆さんにはぜひ充実した、帰国後に自信を持って何かを学ぶことができたと言えるような留学をして欲しいと思っています。半年から一年も海外で生活をするという経験は本当に貴重なものであり、その中で得られるものは非常に多いはずで、ぜひ最後まで諦めずに留学に挑戦して、皆さんの大学生活が充実したものとなるように応援しています。

一週間のスケジュール(例)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
午前中		ジム		ジム	ジム		英語の勉強
午後		授業		授業	授業	英語の勉強	英語の勉強
	授業	授業	ジム	授業	授業		
夕刻	授業	映画鑑賞	友人とご飯		友人とご飯	友人とご飯	アイスホッケー観戦
夜					友人とご飯	パーティー	

