

## 【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026年1月24日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	政治経済学部政治学科
留学(渡航)した時の学年	4年生
帰国年月日	2025年11月30日
明治大学卒業予定年月	2027年3月
<b>留学先大学について</b>	
留学先国	ノルウェー
留学先大学	ベルゲン大学(日本語名) Universitetet i Bergen(現地言語名)
現地使用言語/ 授業使用言語	英語/英語
留学期間	2025年8月～2025年11月
留学先大学で在籍した学年	4年生
留学先の所属学部等	<input checked="" 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 日本語名: 人文学部 現地言語での名称: Det humanistiske fakultet  <input 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:
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 ※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	1 学期: 8月中旬～12月下旬 2 学期: ~ 3 学期: ~ 4 学期: ~
学生数	20,000 人
創立年	1946 年

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (NOK) (1 現地通貨 = 15 円)	B 日本円	備考
授業料	0 NOK	0 円	交換留学のため明治大学の学費のみでした。
宿舍費	19,365 NOK	0 円	ルームシェアだったため比較的安めだと思います。
食費	11,175 NOK	0 円	基本自炊で、1 か月に 2-4 回ほどカフェに行っていました。
図書費	946 NOK	0 円	授業に必要な教科書を 1 冊購入しました。
学用品費	135 NOK	0 円	可愛いノートを 1 冊購入しました。
携帯・インターネット費	0 NOK	9000 円	Ubiqui で eSIM を購入していました。
現地交通費	2,167 NOK	0 円	トラム代です(□大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	0 NOK	0 円	
旅費(留学中)	0 NOK	368,485 円	
被服費	5,239 NOK	0 円	手袋・ブーツ・レインコート・可愛い服など、思い出として色々購入していました。
医療費	0 NOK	0 円	
保険費	0 NOK	46,760 円	形態: 明治大学指定の保険
渡航旅費	0 NOK	326,210 円	帰国日を直前に変更したため、5000 円の変更手数料がかかってしまいました。
ビザ申請費		91,632 円	
雑費	3,860 NOK	円	布団・掃除用具・洗濯代・ジム会費など生活に必要なものの合計です。
その他	2,787 NOK	12,927 円	お土産代(旅行先で購入したものは除く)、現地での交際費などです。
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	45,674 NOK (=685,110 円)	855,014 円	
総計(A+B) ※円		1,540,124 円	

※現地通貨で支払ったものは「A 現地通貨」の欄に、日本円で支払ったものは「B 日本円」の欄に記入し、総計も記入してください。

※現地通貨名、現地通貨と円の為替レートも必ず記入してください。

## 渡航関連

### 渡航経路

往路 出発地：成田空港 目的地：ベルゲン空港 経由地：アブダビ、コペンハーゲン

復路 出発地：ベルゲン空港 目的地：成田空港 経由地：コペンハーゲン、アブダビ

### 渡航費用

#### ① 往復チケットを購入した場合

航空会社：エティハド航空

料金：326,210 円 足元広め・預け荷物 40kg まで・優先搭乗のアップグレードで、この価格でした！

#### ② 片道ずつチケットを購入した場合

往路 航空会社：

料金：

復路 航空会社：

料金：

∴合計：

### 航空券購入方法

旅行代理店(店名： )

インターネット(サイト名：エティハド航空公式)

その他( )

## 滞在形態関連

### 1) 種類(留学中の滞在先)(例：アパート、大学の宿舎等)

学生寮(寮の名前：Fantoft)     アパート     ホームステイ

### 2) 部屋の形態

個室     相部屋(同居人数 1 人, 1 学期間の滞在だとほぼ確実に相部屋になります)

### 3) 共有部分

バス     トイレ     キッチン( 自炊可     自炊不可)

### 4) 住居を探した方法：

大学からの案内に従いました。

### 5) 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)

留学中の住環境は、留學生活の満足度に大きく影響すると感じました。私は外国人のルームメイトと相部屋で生活しましたが、生活スタイルや価値観の違いからストレスを感じる場面が多くありました。話し合いを重ね、部屋の交換も寮の管理会社に申請しましたが、最終的には実現しませんでした。どちらかが悪いというよりも、文化的背景や生活習慣の違いによるすれ違いだったと思います。今振り返ると、互いを尊重しようと何度も話し合いをしたり部屋交換のために試行錯誤したりしたことは、良い経験になりましたし色々なことを学ぶことができました。しかし、正直かなり精神的に追い詰められたのも事実で、もしこの問題がなければもっと楽しい留学だったかもしれないと思います。これから留学する人には、大学の寮だけでなく、自分に合った住居を選ぶことも選択肢の一つとして検討することを勧めたいです。入寮後にアパートを探そうとすると、寮の家賃を数か月分払い続けなければいけなかったり、すぐに部屋が見つからなかったりする場合もあります。

留學前に住居の選択肢や条件をよく調べ、自分にとって無理のない環境を整えることが、より充実した留學生活につながるのではないかと、思います。

## 現地情報

1) 留学期間中、病気やケガをされましたか。した場合、どこで治療を受けましたか。

(例: 現地の病院、学内の診療所)

なし

あり (治療を受けた場所: )

2) 留学期間中、学内外で問題はありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。

(例: 留学先大学の相談窓口、現地の友人等)

なし

あり (問題の内容や相談した人等: ルームメイトとの問題、家族・友人・保険の相談窓口・明治大学国際連携事務室など)

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?

特にトラブルに巻き込まれたことはありませんでした。

4) 携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。

(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。)

寮のインターネットが2回ほど使えなくなりましたが再起動・再接続ですぐになおりました。大学でも問題なくwifiが使えたので、日常生活で困ったことはありませんでした。

5) 現地での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。)

Wiseカード、クレジットカード2枚を持っていきました。現地で銀行口座の開設はしていません、現金も持っていきませんでした。

6) 現地では調達できない日本から持っていきべき物があれば教えて下さい。

現地にドラッグストア的なお店(Normal)はありますが、化粧水・乳液・美容液・パックなどは合うか分からない且日本よりも種類が少なく高いものも多いので、日本から持っていくのがおすすめです! 私は、ノルウェーに行ってから頭皮の乾燥に悩まされるようになり、化粧水と乳液を多めに持っていったためそれを塗っていましたが、頭皮専用ローションなども持っていけば良かったなと思っています。また、私は毎日顔をティッシュで拭いていたのでティッシュを沢山持っていきましたが、私のようにティッシュの使用頻度が高い人は持っていきまたは送ってもらうのがおすすめです。Normal やスーパーで調達できますが日本のティッシュと異なり、分厚く、鼻を沢山かむと痛くなるタイプのティッシュしか売っておらず、価格も高いです。しゃもじや箸などは現地で売っているのをあまり見なかったため、持っていきと良いかと思います。

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。)



## 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)

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。
6 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) 履修登録の時期・方法及び履修制限		
<input checked="" type="checkbox"/> 出発前 <input checked="" type="checkbox"/> 出発後 <input type="checkbox"/> 派遣先大学の事務室 <input checked="" type="checkbox"/> オンライン <input type="checkbox"/> メール <input type="checkbox"/> その他( ) <input checked="" type="checkbox"/> 履修の制限があった:		
3) 以下は留学先で履修した科目についてのレポートです。今後留学をする人たち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)
Culture, Positive Development and Health		文化、肯定的な発達と健康
科目設置学部・研究科	心理学部	
履修期間	8 月 2,3 週目	
単位数	6ECTS	
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、最終授業でプレゼン(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 165 分が 3 回	
担当教授	David Lackland Sam, Nora Wiium	
授業内容	異文化心理学と肯定的な発達および健康心理学について、それぞれ授業が 3 日ずつ行われました。異文化心理学では、文化の役割や心理学の中での文化の話が主でした。具体的には、異文化間研究を行う際の方法論的課題や多文化社会の発展によって生じる課題についての話が印象に残りました。肯定的な発達および健康心理学では、社会心理学や健康心理学のなかで具体的な理論やモデルがいくつか紹介され、どのようにして健康的で肯定的な発達に影響を与えるかの話が主でした。具体的には、GPS skills や PRECEDE-PROCEED model の話が印象に残りました。	
試験・課題等	最終日にグループプレゼンテーションを行いました。 約 1 か月後に自宅試験があり、3 つの課題に対して 1000words ずつで回答しました。	
感想を自由記入	〈全体の感想〉 この授業は、留学生だけでなく現地のノルウェー人学生と共に英語で受講する形式でした。大学院レベルの授業で、ノルウェー人学生は心理学部の大学院生、留学生も多くが心理学を専攻している学生であったため、授業内容は全体的に難易度が高かったです。 〈授業の感想〉 授業では専門用語が多く使われ、明治大学で社会心理学のゼミに所属し、英語論文に触れる機会が比較的多かった私にとっても、歯が立たないと感じる場面が多かったです。特に異文化心理学を担当した先生の英語は訛りが強く、私よりも英語力が高いヨーロッパ出身の学生でも、聞き取れないため録音しているという人が多かったです。私も授業中には内容を十分に理解することができず、帰宅後に録音を何度も聞き返したり、ルームメイトに聞いたりしながら、なんとか理解していました。また、この授業は集中型で進むため、その日の内容をその日のうちに復習しなければ授業についていけなくなってしまいます。そのため、毎日夜遅くまで復習に時間を充てるが多かったです。	

### 〈グループプレゼンテーションの感想〉

授業 2 日目にランダムにグループ分けが行われ、授業最終日に提示されたテーマについてグループごとにプレゼンテーションを行いました。準備期間は 2 週間弱と短く、授業内でプレゼン準備の時間が設けられることはなかったため、各自が自宅で作業を進め、授業前後に数回集まってプレゼンテーションを完成させました。

提示されたテーマは、インターネットで調べればすぐに答えが見つかるようなものではなく、元となる論文を読み、理論を理解し、自分たちの考えを加える必要がありました。そのため、短期間で大量の英語論文を読むことや、グループ内で意見や方向性をすり合わせながらプレゼンテーションをまとめることが、個人的には難しく感じました。しかし、グループの人たちがとても優しくかったため、話し合いの中で英語が理解できないときは何度も聞き返してもう一度説明してもらったり、プレゼンテーションで実際に私が話す文章を確認・修正してもらったりと助けてもらいながら、なんとか最後までやり切ることができました。

### 〈自宅試験の感想〉

自宅試験では、1 週間で 1000 words のレポートを 3 つ作成する必要があり、複数の論文から根拠を探し、自分の意見を論理的に英語で書く必要がありました。試験期間中は、受験期のようにほとんどの時間を課題に費やしていました。内容的には、全く太刀打ちできないというわけではなく、授業内容を理解し・自分で英語論文を読み要点をつかみ・根拠をもとに論理的に考え・「絶対に提出する」という強い意志を持って取り組めば完成させられる課題だったと思います。帰国後にゼミの指導教員に見ていただいたところ、「内容は良いが、パラグラフライティングを意識するとさらに良くなる」とのアドバイスをいただきました。この経験を踏まえ、卒業論文では文章構成にも意識を向けて取り組みたいと考えました。



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)
Motivation Psychology	モチベーション心理学
科目設置学部・研究科	心理学部
履修期間	8月4週目-11月4週目
単位数	15ECTS (私は最終試験を受けずに帰国したため、単位は取得できていません)
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1回
担当教授	毎回先生が変わります
授業内容	人間の動機づけを行動・感情・認知・個人差・環境要因などの相互作用から学びます。内発的動機づけ・外発的動機づけをはじめ、動機づけが学習やパフォーマンスに与える影響についての抽象的な理論の話だけでなく、学校や仕事、スポーツなどの具体的な場面での応用についても扱われ、実生活との関連を考えながら学ぶことができたことが印象に残りました。
試験・課題等	課題はありませんでしたが、セミナーがありました。 学期末に試験があります。
感想を自由記入	<p>〈全体の感想〉</p> <p>授業はもちろん英語で行われるため、授業中に内容を十分理解できないことも多かったです。そのため、録音と家での復習は必須でしたが、復習だけでなく事前に予習してから授業に臨んだ回は、理解できる部分が増え、授業内容をより面白いと感じることができました。全体としては、心理学の基礎的な知識がある学生向けの授業だと感じました。しかし、実際には心理学を全く学んだことのない日本人学生の友人も受講していたため、意欲を持って取り組めば理解は可能な授業であるとも感じました。</p> <p>〈授業の感想〉</p> <p>授業中には、隣の学生とディスカッションを行い、その内容を手を挙げて発言する形式の活動が多く取り入れられていました。しかし、失敗することへの不安から、私自身は一度も発表することができなかった点が心残りです。</p> <p>授業の初回には「なぜこの授業を受講するのか」というテーマについてディスカッションする時間が設けられており、動機づけを扱う Motivation Psychology の授業らしい導入であると感じ、印象に残っています。授業は毎回同じ先生が担当するのではなく、それぞれの専門分野を持つ先生が講義を行う形式であったため、内容や雰囲気に変化があったのも良かったです。</p>



## 卒業後の進路について

1) 進路 ※3年生以下の方は今後の予定を記載してください。(下記2以降は記入不要)

就職   進学   未定   その他:

1) 進路決定の際に活用したウェブサイト、書籍、機関等

メモの魔力、絶対内定

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、あるいは入社すると決定した企業の名前のみでも構いません。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。

現在就職活動中です。

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。  
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。

就職活動を不安に思い、留学を断念してしまうことは、個人的にはとてももったいないことだと感じています。休学をすれば就職活動を1年遅らせることは可能ですが、一度就職してしまうと、大学生という立場で留学することは今より簡単ではなくなります。大学生という肩書を持ち、外の世界を知る経験ができること自体が、大きな強みになると考えています。

私は、自分が本当にやりたいことが分からないまま就職活動を行い、そのまま就職することに強い抵抗がありました。そのため、3年次の春に留学という選択肢を選び、英語の勉強を始めて留学しました。周囲から見れば逃げのように思われていたかもしれませんが、正直に言えば、逃げの側面が全くなかったとは言えません。しかし、自分の人生を今後どのように生きていきたいのかを考える時間は、人生のどこかで必ず必要になるものだと思っています。私は、自分はそうしたことを考えるのに少し時間がかかるタイプなのだと捉え、立ち止まる時間を取ったとしても、最終的に自分にとって最善の選択ができればよいと考えていました。留学を通して、私はいわゆる「就職活動の軸」を見つけることができました。以前は、お金を稼ぐことができればよいと考えていましたが、留学生活の中で、自分がどのようなことに携われたときに幸せを感じるのか、何を大切にしているのかを改めて考えた結果、将来携わりたいことを見つけることができました。こうした価値観ややりたいことは、日常から一歩離れ、さまざまな経験をして初めて初めて見えてくるものもあると感じました。

これから就職活動を始める方や、就職活動を理由に留学を迷っている方には、不安を理由に挑戦を諦める必要はないと伝えたいです。留学経験は決して遠回りではなく、その後の就職活動においても、自分自身を理解するための大切な時間になると私は思います。

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、その進路を選択した理由と、留学希望者に向けたアドバイスをお願いします。

## 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、ビザ申請・取得、航空券購入、予防接種、滞在先確保、留学中の中間試験・期末試験、その他イベント等)

留学開始年の 前年	1月～3月	就職活動・自己分析
	4月～7月	留学決意・英語勉強
	8月～9月	学部間共通外国語科目英会話夏季集中講座・IELTS 受験
	10月～12月	協定留学選考・書類準備・面接対策
留学開始年	1月～3月	学部間共通外国語科目英会話春期集中講座・留学前オリエンテーション
	4月～7月	留学手続き・入寮手続き・ビザ申請・航空券購入等
	8月～9月	渡航
	10月～12月	帰国・TOEIC 受験
留学/帰国年	1月～3月	就職活動
	4月～7月	
	8月～9月	
	10月～12月	



## 留学を志す学生へのアドバイス

※ これから留学を志す学生へ、この留学先国・大学を選んだ理由、留学生生活全般等について、アドバイスを記入してください。

私がこの留学先国・大学を選んだ理由は、大きく分けて二つあります。一つ目は、心理学を学びたかったからです。政治経済学部では心理学系の授業を履修できる機会が限られており、将来心理カウンセラーを目指すことも視野に入れていた私は、より専門的に心理学を学びたいと考えていました。その中で、ベルゲン大学では自分の関心に合った心理学の授業を受講できる点に魅力を感じ、志望しました。二つ目は、多様性が尊重されている環境に身を置きたいと考えたからです。留学先を選択した時点で、私はジェンダーや同性婚などの問題に関心を持っており、卒業研究ではセクシュアルマイノリティが生きやすい日本社会の実現方法を心理学的視点から考えたいと本気で思っていました。そのため、ノルウェー・ベルゲン大学を希望しました。

しかし、その後約半年間、社会心理学ゼミで論文や文献を読み、先生やゼミ生と議論を重ねる中で、特定の対象や偏見だけでなく、一人ひとりの健康や幸福に直接的に影響を与える心理学にも強い関心を持つようになりました。その関心を踏まえ、留学先では「文化と健全な発達と健康」や「モチベーション心理学」を履修し、結果的に自分の関心をより広い視点から深めることができたと感じています。

実際に留学してみると、授業は英語で行われ、内容も専門的で決して簡単ではありませんでした。皆さんを勇気づけるために恥をしのいで書きますが、私は大学入学時の TOEIC が 420 点で、英語が得意とは言えない状態でした。スピーキングだけでなく、リスニングやリーディングも不安が大きく、留学を決めてから英語の勉強を始め、明治大学の学部間共通外国語科目なども活用しながら、なんとか IELTS の必要点数に届いたという状況でした。留学中も、英語が聞き取れず戸惑う場面は何度もあり、自分の意見をうまく伝えられないもどかさや、何度も聞き返してしまう申し訳なさを感じることもありました。それでも、友人との英語での会話や、日本語学科のボランティア活動を通して、何度も聞き、何度も教えてもらいながらコミュニケーションを重ねる中で、少しずつ英語力が伸びていると感じるようになりました。帰国後に受験した TOEIC では 775 点を取得することができ、英語に関しては自分なりに成長を感じることができました。

また、留学生生活全般を通して、自分の関心や得意・不得意を見つめ直す機会が多くありました。履修計画やルームメイトとの関係など、すべてが自分の想定通りに進むわけではありませんでした。計画通りに進まなかったときや困難に直面したとき、どう対処するのかを考え、行動することも、留学を通して学んだ大きなことの一つです。正直、諦めなくなることもありましたが、立ち止まりながらも前に進もうとする中で、自分なりの向き合い方を見つけることができました。

さらに、異国での生活を通して、家族や大切な友人の存在の大きさにも改めて気づきました。ホームシックを経験し、普段は当たり前と感じていた支えがどれほど大きなものだったのかを実感しました。同時に、私自身も将来、誰かの心の重みを少しでも軽くできるような存在になりたいという気持ちが、以前よりも強くなりました。

(少し率直に書かせていただくと)これから留学を志す学生の方には、最初から完璧な目標や自信がなくても、留学に挑戦したいという気持ちが少しでもあるなら、その気持ちを大切にしてほしいと私は思います。目標や計画を立てることは重要ですが、すべてが思い通りに進むとは限りません。選考書類を書く中で、「自分にはそんなに立派な目標はない」「今から研究計画を書くのは難しい」と感じる人もいると思います。私自身、留学前に考えていた関心や計画は、学びの中で少しずつ形を変えていきました。しかし、その変化は自分が本当に関心を持っていることや、大切にしたい価値観に気づくために必要な過程だったと感じています。計画の完成度よりも、困難に直面したときに踏ん張り、やり遂げようとする意志があるかどうか、留学を意味ある経験にするかどうかを分けるのではないかと思います。留学前に考えていたことは、現地での経験を通して変化することもあります。その過程こそが留学の本当の価値だと私は感じました。この国・大学での留学は、専門分野を深く学びながら、自分自身についても真剣に向き合いたい学生にとって、多くの気づきを与えてくれる環境だと思います。