

【大学間協定留学】留学近況報告書

記入日	2025年 10月 29日
留学先大学/国名	ベルゲン大学(日本語名) 国名:ノルウェー Universitetet i Bergen(現地言語名)
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:
留学期間	2025年8月～2025年12月
明治大学の所属学部等 ※学部・学科・研究科・専攻等	政治経済学部政治学科
学年 ※出発時の本学での学年	4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。

明治大学の留学報告書や近況報告書を熟読するのはもちろん、北欧(フィンランド)に留学していた友人から北欧の情報や準備について教えてもらっていました。また、北欧留学をしている/していた人たちが体験談を発信している北欧留学大使というInstagramのアカウントからも情報収集をしていました。ノルウェーに留学している/していた人の情報だけではなく、北欧全体で情報を探すことで、多くのすべき準備に関する情報を得ることができ、それら(とくに持ちものや留学前にしておくこと)は参考になったと思っています。そのため、ノルウェーやベルゲン大学にこだわらず可能な限り多くの情報を集めることをおすすめします。持ち物の準備に気を取られ、ベルゲンがどんな場所かについてのリサーチが不足していたと感じます。行きたいことリストややりたいリストなどを作っておいたらもっと現地ですぐ楽しめたかもしれません。

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: UDI
ビザ取得所要日数: 約 1 か月(オンライン申請からパスポート返却まで) (申請してから何日/ 何週間要したか)	ビザ取得費用: 約 9 万円

1. 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?

入学許可証、パスポート、パスポートのコピー、寮の契約書、背景白の証明写真、UDI の予約確認証、UDI への支払い証明書、UDI チェックリスが必要でした。ベルゲン大学への入学許可申請の時に、残高証明書を提出したため、入学許可証に十分な資金があるということが記載されており、ビザ申請の際には残高証明書は必要ありませんでした。

2. 具体的な申し込み手順を教えてください。

ベルゲン大学から届くビザ申請についてのメールに従い、UDI のサイトで登録、面会希望日程を選択、上記の書類を持参し VFS グローバルセンターに行きました。日本は、ビザがなくてもノルウェーへ入国できるのでこの時点でビザは発行されていません。現地到着後、警察署に行き、申請が正式に完了します。

3. 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?

4. ビザ取得に関して困った点・注意点

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、荷物運送等)。

両替手数料が安いので、私はクレジットカードの他に Wise カードを作り、持っていました。クレジットカードをメインで使いたいと考えている人は、カードの限度額の確認を事前に確認しておくと思います。友人が、限度額を確認しておらず現地でカードが使えないという事態に陥りとても困っていました…。また、私は荷物を計 3 回(航空便 2 回、船便 1 回)親に送ってもらいました。航空便は高いですが郵便局で出してから 1~2 週間で届きます、しかし、船便は 2 か月経過した今も届いていません。船便を利用したいと考えている方は、余裕をもって荷物を送ってもらうことをおすすめします。

Ⅲ. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	エティハド航空				
航空券手配方法	※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				
大学最寄空港名	ベルゲン空港フレスランド	現地到着時刻	13 時		
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 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 30 分				

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

Bybane というライトレールで行きました。Skyss で、学生用定期が購入できるのでそれが安いです。アプリが通信の関係上で開けなかった場合でも、チケットを購入する機械があるので大丈夫です。

大学到着日	8 月 5 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 <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 type="checkbox"/> 一人部屋 <input checked="" 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 checked="" 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	大学から寮に関するメールが届くのでそれに従い、申請しました。	

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?

渡航前に見つかりました。トラブルは特にありませんでした。

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 7 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？	内容は、ノルウェーでの生活全般についてやこれから必要な手続き等についての話がメインでした。その後、飲み物とシナモンロールも無料で提供されました。この日から、約 1 週間が留学生のウェルカムウィークで、様々なイベントが開催されていました。
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 11 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？	
ベルゲン大学から送られてくるメールに書かれている日程・時間に、身分証明書と正確な住所を書いた紙を持って警察署に行く必要があります。そこで、本人確認や指紋の登録などが行われ、後日滞在カードが大学に届き取りに行くという流れです。	
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？	
なにもしていません。	
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？	
していません。	
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？	
していません。	
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？	
<input checked="" type="checkbox"/> 出発前に(7 月 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ありましたか？	
<input type="checkbox"/> あった <input checked="" 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？	
ベルゲン大学からの案内メールに従い登録しました。	
2. 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？	
はい、変更・追加は可能でした。私は、心理学部の認知心理学の授業も履修を希望しましたが誰でも取れる授業ではなく制限ありの授業だったこともあり、承認されず履修することができませんでした。	

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

	月	火	水	木	金	土	日
5: 00							
6: 00							
7: 00					起床		
8: 00							
9: 00	起床	起床	起床	起床			
10: 00					授業	起床	起床
11: 00					授業		
12: 00					授業		
13: 00					授業		
14: 00					授業		
15: 00					授業		
16: 00							
17: 00							
18: 00							
19: 00							
20: 00							
21: 00							
22: 00							
23: 00							
24: 00	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、生活全般について等、自由に書いてください。

ベルゲンは、治安が良く清潔で住みやすい街だと感じています。街並みも綺麗ですし、私は運動が苦手なので参加したことはありませんがハイキングに行き大自然を味わっている留学生も多いです。

授業について、私は人文学部に留学していますが心理学部の授業を 2 つ履修しています。1 つが大学院レベルの授業で、約 2 週間毎日授業があったのですが、他の学生はまだ授業が始まっておらず毎日遊んでいるときに私は毎日授業の復習とグループプレゼンテーションの準備に追われていたので、少し友達を作るスタートダッシュに遅れてしまったという感覚はありました。当たり前ですが、授業は全て英語であることに加え、先生も生徒もその国独自の訛りがあることも少なくありません。私はとくにこの授業の先生の英語がほとんど聞き取れず、部屋に帰って何度も聞くという作業をしていたので大変でした。ここに来る前に、もっといろいろな国の英語に触れるべきだった、英語をもっと勉強しておくべきだったと本当に感じています。留学生はヨーロッパ圏からの学生が多く、皆ネイティブなのでは？！と思うほど流暢に英語を話します。比べると、心が折れそうになるので比べるのは前の日の自分というマインドで前向きに過ごしています。

宿舎に関して、私は 1 学期間の滞在のためルームメイトと 2 人で 1 部屋の共同生活です。留学期間が 1 学期間の人は、ほとんど全員 2 人部屋に割り当てられます。私の部屋は、キッチン・トイレ・バスが全て 1 つの部屋の中にあり、ベッドも 2 段ベッドです。建物は比較的新しく、清潔です。しかし、この小さな部屋での共同生活は本当に大変で、私にとって大きな精神的な負担になっています。日本は相手がどう感じているのかやどう思っているのか察して行動する文化があると思いますが外国においてはその文化は通用しません。どんどん自分の意見を主張しないと、自分が苦しみことになります…。私は日本でも内向的な方で自己主張が苦手なタイプです。話し合いをしルールを作ったのですがそれも上手くいかず、それから何度か話し合いを重ねてもお互い分かり合うことができず、部屋交換を寮の会社に申請したのですが空いている部屋は 1 部屋もないと言われて終わってしまいました。ベルゲン大学での留学で 1 学期間の留学を希望されている方は、このようなケースも 0 ではなくあり得るということを念頭に入れていただければ幸いです。少なくとも私の場合、寮の会社が助けてくれることは何もありませんでしたし、明治大学の職員の方がベルゲン大学に連絡してくださいましたがベルゲン大学と寮の会社は別々の組織であるため介入ができないということで終わってしまいました。留学で共同生活＝楽しいというイメージがあるかもしれませんが、それは本当に相手や相手と自分の相性次第であり、誰もが上手くいくわけではないということをお伝えしたいです。ただ、この外国人ルームメイトとの共同生活により、改めて自分の性格や日本と外国の様々な文化的違いにも気付くことができました。

ホームシックや家族の容態の急変などもあり、正直、楽しい嬉しいという感情よりも辛い苦しいという感情が勝る大変な 3 か月間でした。数えきれないほど 1 人で泣きましたし、帰りたいとも何度も思いました。しかし、家族や友人、ゼミの先生の支えがあり今までやっていくことができています。もちろん、新しい友達ができたり一緒に出掛けたり楽しいことも沢山あります。今、フィンランドに留学している友達に会いに 1 人で北欧旅行にも行くことができました。振り返ると、辛いことは沢山ありましたが、今も自分の居場所がないと感じて部屋から逃げてこれを書いています。留学に来たことを後悔は一度もしていませんし、来て良かったと本当に思っています。自分について以前よりも深く様々な視点から知ることができ、そして不安や恐怖を抱えながらも挑戦する、1 歩踏み出すということに慣れることができたからです。留学に来なければ得られなかった財産だと感じています。

上記のことにはあまり関係ないのですが、これから留学に行かれる方に 1 つだけ今伝えたいことがあります。家族や友人、大切な人には留学前に後悔のないよう、会ってください。私も、留学の 2 か月ほど前から友達と言える友達ほぼ全員に会い、祖父母とももちろん会いました。しかし、「これが最後かもしれない」という気持ちではなく、また変わらぬ姿で会えると思っていて、「少しの間行ってくるね、またね」という気持ちでした。もっと一緒に時間を過ごしたり、感謝の言葉やその人への自分の思いを伝えたりすれば良かったと、家族の容態が急変した今本当に後悔しています。考えたくないことですが、遠くの国へ長期間留学に行くということは、生きた姿で会える最後の日が留学前に最後に会った日になる可能性があるということなのです。どこにいたとしても、人の命がいつ何時どうなるかは誰にも分からないことですが、遠く離れた場所にいるということとはどれだけ会いたくてもすぐには簡単には会いにいけないということなのです。私は、残念ながら留学前にこのことに気付くことができませんでした。なので、学業やアルバイトなどやるべきことが沢山あり本当に忙しいとは思いますが、留学に行くことが決まった方はどうか家族や友人との時間も大切に、後悔のないように過ごして欲しいです。皆さんが充実した留学生活を、後悔のなく送れることを心から願っています。