

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026 年 6 月 16 日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	国際日本学部
留学(渡航)した時の学年	2 年生
帰国年月日	2026 年 6 月 14 日
明治大学卒業予定年月	2028 年 3 月
留学先大学について	
留学先国	ノルウェー
留学先大学	ベルゲン大学(日本語名) University of Bergen(現地言語名)
現地使用言語/ 授業使用言語	ノルウェー語・英語 / 英語
留学期間	2025 年 8 月～2026 年 6 月
留学先大学で在籍した学年	年生
留学先の所属学部等	☒ 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: 人文学科 現地言語での名称: humanity ☐ 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 ☐ その他:
形態	☒ 国立 ☐ 公立 ☐ 私立 ☐ 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 月下旬～12 月中旬 2 学期: 1 月中旬～5 月下旬 3 学期: 4 学期:
学生数	16,000 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 = 150 円)	B 日本円	備考
授業料	0	0 円	協定校交換留学のため
宿舍費		1022384 円	大きく変動あり
食費		495000 円	
図書費	0	0 円	授業によるが基本的には無料のオンラインアクセスが可能
学用品費		5000 円	教科書は貰い物を活用
携帯・インターネット費		9900 円	UBIGI 利用
現地交通費		120000 円	トラム利用(☐ 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費		円	
旅費(留学中)		1000000 円	
被服費		30000 円	
医療費	0	0 円	
保険費		150000 円	形態: 明治大学のもの
渡航旅費		400000 円	
ビザ申請費		100000 円	
雑費		200000 円	
その他		円	
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	(= 円)	2505284 円	現地通貨の変動が大きかったため日本円での記載
総計(A+B) ※円		2505284 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：羽田 目的地：ベルゲン 経由地：ヘルシンキ

復路 出発地：ベルゲン 目的地：羽田 経由地：ヘルシンキ

渡航費用

① 往復チケットを購入した場合

航空会社：

料金：

② 片道ずつチケットを購入した場合

往路 航空会社：フィンエアー 料金：250,000

復路 航空会社：フィンエアー 料金：156,000 ∴合計：406,000

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：スカイスカナー)

☐ 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)

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：

Sammen より

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)

1 年間の留学を希望する方は、一人部屋をお勧めします。相部屋をしていた何人かの友人はルームメイトとのトラブルが多かったような印象があります。

現地情報

1) 留学期間中、病気やケガをしましたか。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:)

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?

なし

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、寮で使えない時はカフェに行った。)

特に問題なし。

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。)

日本の銀行のデビットカードを利用。

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。

日本の調味料や食材は中々手に入りません。あったとしても、すごく高いので、出来るだけ多く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。)

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。
単位	☒ 単位 ☐ 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	
☒ 出発前 ☒ 出発後 ☐ 派遣先大学の事務室 ☒ オンライン ☐ メール ☐ その他() ☐ 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)
Norwegian culture and history and history scandinavian area studies	ノルウェーの文化と歴史
科目設置学部・研究科	人文学部
履修期間	秋学期
単位数	15 クレジット
本学での単位認定状況	20 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	
授業内容	バイキング時代から今現在までのノルウェーの歴史とそれに伴う文化の変容に関する授業。
試験・課題等	中間レポート、最終レポート
感想を自由記入	ノルウェーで生活する上で疑問に思うようなことを消化出来たり、学びが深まるので面白かったです。私は日本語学科のノルウェー人と一緒にいることが多かったので彼らへの理解が深まったという意味でも履修して良かったと感じます。また、滞在中にノルウェー国内を旅行することもあると思いますが、その地の歴史や背景を知っていると一味違った楽しみ方もできると思います。

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)
Norwegian media in a comparative perspective		ノルウェーのメディア
科目設置学部・研究科	社会学部	
履修期間	秋学期	
単位数	15 クレジット	
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	講義とセミナー(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 210 分が 1 回	
担当教授		
授業内容	メディア福祉国家の特徴と他国との比較	
試験・課題等	グループプレゼンテーションと最終レポート	
感想を自由記入	最初は自分の英語力とメディアに関する知識不足でディスカッションに思うように入れず、悔しい思いをしました。厳しいですが、ディスカッションで自分から切り込んで意見を言えなければ、いないものとして扱われます。しかしながら、この経験は私のモチベーションになったことは事実です。中間プレゼンテーションでは、最初と比べて圧倒的に発言量が増えたと実感できましたし、最終的には、クラスの前で挙手をして発言することが出来るようにまできました。最初は苦しいですが、取ってよかったと思う授業の 1 つです。	

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)
Short introductory course in norwegian language		ノルウェー語
科目設置学部・研究科	人文学部	
履修期間	春学期	
単位数	7.5 クレジット	
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	講義と会話(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 95 分が 2 回	
担当教授		
授業内容	初級ノルウェー語	
試験・課題等	発音や筆記の課題	
感想を自由記入	ノルウェー人の友達とノルウェー語で会話できるようになったことが面白かった。現地の言葉を習うことは、リスペクトを示すことにもつながり、会話のきっかけにもなりやすいと感じた。	

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)
Neuroethetics		神経美学
科目設置学部・研究科	人文学部	
履修期間	1 学期間	
単位数	15 クレジット	
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(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 210 分が 1 回	
担当教授		
授業内容	芸術作品を鑑賞した際の脳の働きを分析する。	
試験・課題等	1 週間の持ち帰りエッセイ	
感想を自由記入	専門的で大変面白かった。	

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)
Populism and its Consequences for Liberal Democracy		ポピュリズム
科目設置学部・研究科	社会学部	
履修期間	1 学期間	
単位数	10 クレジット	
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(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		
授業内容	ヨーロッパの極右政党に関して	
試験・課題等	期末エッセイ	
感想を自由記入	ヨーロッパの観点から政治を学ぶのは新しく、非常に面白かった。	

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)
Europe after 1945: Transformation in europe economies and societies	1945 年以降のヨーロッパ
科目設置学部・研究科	人文学部
履修期間	1 学期間
単位数	15 クレジット
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(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	
授業内容	第二次世界大戦後のヨーロッパの歴史
試験・課題等	中間エッセイ、期末エッセイ
感想を自由記入	高校世界史よりも詳細にヨーロッパの歴史や背景を知ることが出来る。

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

未定

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。

未定

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: 留学中の就職活動に向けた準備、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。

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	
	4 月 ～ 7 月	
	8 月 ～ 9 月	
	10 月 ～ 12 月	
留学開始年	1 月 ～ 3 月	
	4 月 ～ 7 月	留学先大学より入学許可書をもらう。以降、ビザの取得、滞在先場所、航空券、履修を順に決めていく。
	8 月 ～ 9 月	渡航、秋学期
	10 月 ～ 12 月	中間、期末試験
留学/帰国年	1 月 ～ 3 月	春学期
	4 月 ～ 7 月	中間、期末試験、帰国
	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、ベルゲン大学を選んだ理由は、まさしく過去の先輩が残してくれたこのアドバイス欄を読んで、自分はここに行きたい！ここがあっていると思う！と感じたことが最も大きな要因でした。私のこの報告書が誰かの助けに少しでもなれば良いと思います。

はじめに、ベルゲンはとても天気の悪い地です。ヨーロッパの中で最も天気が悪いと言われています。驚くことに、あのロンドンよりも天気が悪いです。冬には、雪も降るし、日も 6 時間ほどしか出ないので、はっきり言って天候には全く恵まれません。しかしながら、晴れた日には町全体が活気づいて、多くの人が大きなバックパックを背負ってハイキングに出かけたり、ピクニックやテラスでコーヒーを楽しんだり、待ちに待っていたように人がわくわくして外に出る様子が私は大好きです。また、ベルゲンには 7 つの山があり、自然もとても豊かです。日本にいたときの私はほとんど運動をすることはなく、不健康な生活を送っていましたが、ベルゲンに来てからはハイキングが趣味になり、週末は散歩やランニングに行くほどアクティブな人間になり、自分でも少しびっくりしています。日本とは全く違う環境なのできっと新しい自分や自分でも知らなかった新たな 1 面を発見できると思います。ただし、ノルウェーの物価は他のヨーロッパの国と比較してもかなり高いです。かつ、私の留学していた時期は終わりの見えない円安とノルウェークローネの価値上昇により、ノルウェーに来てから帰るまでの期間に、レートが上昇し続けました。毎月毎月、口座とにらめっこしながら、生活費を計算して物を買っていました。洗濯機を回すのも高いので手洗いなどをしていました。私にとっては初めての一人暮らしでもあったので、最初は難しかったですが、段々買い物も自炊も上達してくると思います。

ノルウェーは英語教育が進んでおり、ほとんどの人が英語を話せます。しかし、それは第 2 言語であることには変わりないので、その全員が第 2 言語を習得する難しさを知っていて、多少間違えたり、拙かったとしても、ほとんどの人が優しく最後まで聞いてくれるのでとても学習しやすい環境であることが言えます。また、北欧の人は、日本人のようにシャイな性格の人が多く、日本のように比較的治安もいいので(ベルゲンは抜群にいいです)、私的には特に大きなカルチャーショックを感じることもなく生活に溶け込めるようになったと感じています。町にいる人も優しい人が多いので、挨拶を交わしたり、ちょっとした会話を地元の人と出来ることもアットホームで過ごしやすいく感じる部分の 1 つです。

私は、ジェンダー問題に関心があったことも、この国を選んだ一つの要因なのですが、始業式の際に壇上に立った、ベルゲンの市長や学校の代表、全員が女性であったことは、初っ端から圧倒されたことの 1 つです。電車に乗っても、平日の昼間にワンオペの父親や、ママチャリならぬ、パパチャリを見ることが出来ます。日本とは全く違う風景を見られるのも、魅力の一つだと思います。

私は 1 年間の留学でしたが、最初の学期はイベントも多く、友達ができやすい環境だと思います。最初は知らない人だらけの環境はとてもストレスに感じていたのですが、とにかく多くのコミュニティに少しでもいいから顔を出して、誘ってもらったことは断らない、イエスマンの精神で友達作りに励みました。最終的には国籍もバラバラの友達と旅行に行くほど仲良くなる事が出来ました。言語の壁もあれば、何もかもが違うので最初は分かり合えないことが負担に感じるかもしれませんが、尊重しあって時間をかけて距離を縮めれば、最高の思い出と友達が出来ると思います。もちろん、困ったときに頼れる日本人同士のコミュニティも大事だと思います。体調を崩したときに結局頼れるのは日本人だったりもします。バランスよく関係性を気付いていくと良いと思います。反対に、2 学期目は、すでにあるコミュニティで固まっていたり、1 学期間の留学の人たちが帰ってしまうので、友達は作り辛いと思います。私の場合は、英語で授業を受けるのにも慣れてきた頃だったので、たくさん授業を受けて学業に集中することにしました。

そして、何よりベルゲン大学の大きな魅力の 1 つは、日本語学科があることだと思います。日本語を勉強しているノルウェー人が在籍しています。週に 1 度会話クラスがあり、日本人も参加することが出来ます。私はそこで友達がたくさんできたので、週末は彼らと遊ぶことが多かったです。家族ぐるみで仲良くしてくれる友達もいてクリスマスに実家に招待してくれたり、お泊り会をしたことも、なかなかできない経験なので感謝しています。次年度から日本に留学予定の人がほとんどなので、きっと長くつながっていられるような素敵な出会いがあると思います。日本の良さを再認識できるとともに、現地のノルウェー人と関われる機会は他の国の留学生は中々ないので、すごく貴重な機会だと思います。

留学準備から心が折れそうほど大変ですが、やはり、私はベルゲンに来てよかったなと思います。第 2 の故郷となった地にいつかもう 1 度戻りたいと思っているほどです。これを、読んでいる方の中には、何を決め手として留学先を選んでよいのか分からず、迷っている人も多いと思います。私の考えでは、結局どこを選んでも自分次第だと思います。実際私は、ギリギリでコペンハーゲンからベルゲンに第一志望を変えましたが、終始全く後悔はありませんでした。むしろ、運命かもしれないと思うほど素敵な出会いに恵まれました。もちろん、新しい環境に身を置くことは最初は居心地の悪いことですが自分次第で 1 つの出来事を良いことにも悪いことにも変えられます。どうか思い切って自分で決断して、素晴らしい留学生活にしてください。応援しています！！