

【大学間協定留学】留学近況報告書

記入日	2025年 9月 21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 University of 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: Faculty of humanity <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～2026年6月
明治大学の所属学部等 ※学部・学科・研究科・専攻等	国際日本学部国際日本学科
学年 ※出発時の本学での学年	2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。

出発前は過去の先輩とコンタクトを取ることが出来なかったので、分からることは直接大学に問い合わせたり、自分で調べたりして情報を収集しました。また、同じ留学先の子とはオリエンテーションで知り合ってから連絡はし続けました。現地に到着してからも困ったことが合つたら相談するなどしています。

1 年間の留学予定の人は Sammen にその旨を説明する必要があります。そうでなければ、自動的に半年として部屋が手配されることになります。さらに寮や学校側に住所を提出する際は表記の仕方が日本のものとは異なるので、しっかり調べてから入力することが必要です。

居住許可をもらうと、現地の警察署を予約するように促されると思うのですが、日本人は大学側が 9 月ごろに手配してくれます。また、その情報が送られてくるメールが割と遅いのですが、不安に感じる必要はないと思います。

持ち物に関しては、日本からお菓子や調味料をたくさん持っていくと良いと思います。現地は物価が非常に高いので持つていけるものはとにかく持っていくと良いと思います。

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: 居住許可	申請先: VFS
ビザ取得所要日数: 3 週間程度 (申請してから何日 / 何週間要したか)	ビザ取得費用: 91,630 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?

UDI のページに記載の書類。手配の際にノルウェーの銀行口座の残高証明が求められますが、ベルゲン大学の場合は、入学許可書に残高証明が添付されているので残高証明は必要ではありませんでした。しかし、念の為大学側に提出した日本の残高証明も提出したところ許可が下りました。

2. 具体的な申し込み手順を教えて下さい。

UDI に登録(大学から送られてきた URL からアクセス)した後、ビザセンターを予約。指定の日にセンターにて書類を提出。結果は 2 週間後くらいにメールで送られてくる。

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?

面接はありません。

4. ビザ取得に関して困った点・注意点

時間がかかるので早めに準備することが重要だと思います。

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、荷物運送等)。

ノルウェーはキャッシュレス社会なので未だに現金を見たことがありません。換金して持ってくる必要ないと思います。携帯電話に関しては、Ubigi の e-SIM を利用しています。日本で準備することが重要ですが現地に行ってみたら意外に使えないということもあるので臨機応変な対応が必要だと思います。

III. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	Finnair				
航空券手配方法	Skyscanner ※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		現地到着時刻	AM8:30	
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 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	30 分ほど				

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

切符は SMS で購入します。SMS が利用できない設定になっていると非常に困るので開設させておくべきだと思います。

大学到着日 8月3日 10:00 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	Sammenn より			

住居は渡航前に、また渡航後すぐに見つかりましたか? プロblemはありましたか?

特になし

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"/> あつた <input type="checkbox"/> なかつた
日程	8月7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?	ホールでの講義形式 自分から話しかけなければ、友達は作れない感じだった。
留学生用特別ガイダンス	<input checked="" type="checkbox"/> あつた <input type="checkbox"/> なかつた
授業開始日	8月25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？

現地の警察署に行く必要がありました。予約はベルゲン大学側が手配してくれました。私の場合は 9 月 5 日に行きました。料金はかかりません。1 週間から 2 週間ほどで結果が届きます。

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？

特になし

3. 現地で銀行口座を開設しましたか？ 手続方法、必要書類、日数、料金は？ トラブルは？

していない

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？

していない

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(7 月 31 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りましたか？

あった なかつた

優先が「あった」方はどのように優先されましたか？

留学生専用のコースでかつオープンコースの中から選択しました。

優先が「なかつた」方はどのように登録しましたか？

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？

現地でマイページからの変更が可能です。

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							
8: 00	起床						
9: 00	支度	自由	支度	自由	支度	自由	自由
10: 00	授業	自由	授業	自由	自由	自由	自由
11: 00	授業	自由	授業	自由	自由	自由	自由
12: 00	授業	自由	授業	自由	授業	自由	自由
13: 00	自由	自由	授業	自由	授業	自由	自由
14: 00	自由	自由	授業	自由	授業	自由	自由
15: 00	自由						
16: 00	自由						
17: 00	自由						
18: 00	自由						
19: 00	自由						
20: 00	自由						
21: 00	自由						
22: 00	自由						
23: 00	自由						
24: 00	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。

授業に関しては、内容はそれほど難しくないように感じます。日本の高校レベルの内容も多いので、英語でレクチャーを受けることに慣れてくればそれほど問題があるようには感じません。ですが、ディスカッションの際は最後まで人の話を聞いていると置いて行かれてしまいます。人の話をどんどん切って発言していくような白熱したディスカッションは個人的には苦手で、自分も意見を持っているのに、いないもののように扱われているのは悔しいと感じる場面が多かったです。文化の違いを感じる場面も多く、圧倒されてしまいますが自分から積極的に行くことで得られるチャンスがたくさんあることを実感しています。また、英語でエッセイを書くことやプレゼンテーションをすることは、初めてのことが多くて、日本でそれをやるよりも多くの時間を要しますが、そもそも日本の大学よりも圧倒的に授業数が少ないので、忙しくて手に負えないようなことはありません。

寮に関しては、私は Fantoft で生活していますが、日本人も多くいるので心強いと感じています。困ったときはお互い様ではないですが、助け合いながら生活しています。一人暮らしの経験がなかったので、最初は不安に思っていましたが、生活してみると意外にも困ったことはあまりありませんでした。ただ、9月になると一気に気温が下がって風邪が流行り出します。私も油断していて引いてしまった 1 人でその時ばかりは自分でご飯を作ったり、生活するのがこんなにもしんどいのか、と実感しました。また、フロアメイトによっては共有キッチンの使い方で少し揉めることはありますが、話し合いで解決している場合がほとんどです。

ノルウェーはそもそも第一言語が英語ではなく、ベルゲン大学に所属している留学生のほとんどがヨーロッパからで、彼らも、また英語が第一言語ではないので比較的、英語が話せないことで冷たい態度を取られたりすることは少ないうに感じます。授業がない時はカフェに行っておしゃべりをしたり、ハイキングに出かけたりと、言語の壁を感じないくらい楽しめています。また、ベルゲン大学に日本語学科があったことはすごく救われたような気がします。週末には彼らが遊びに連れて行ってくれたり、日本語と英語を交えた会話は、英語を頑張らなきゃ！とか、言いたいことが言えないというフラストレーションが溜まる留学生活の中でお互いに勉強にもなるし精神的にも落ち着くので、すごく助けられています。

ただ、私は日本ではバイトをしたり、サークルに行ったりと、忙しく生活するのが好きなタイプだったのでノルウェーのスローライフには未だに何して良いのか分からず、戸惑う日々です。裏を返せば、自分時間が増えて、自分が何をしたいのか、自分はどんな人間なのかゆっくり考える時間が増えて、これも日本では絶対に手に入らない経験であることを実感しています。

