

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2025年12月30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	2025年12月26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) Universitetet i Bergen(現地言語名)
現地使用言語/ 授業使用言語	英語、ノルウェー語/英語
留学期間	2025年8月～2025年12月
留学先大学で在籍した学年	2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月下旬～12月中旬 2学期: 1月上旬～6月中旬 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 (ノルウェークローネ NOK) (1 現地通貨 = 15.54 円)	B 日本円	備考
授業料	0NOK	0 円	大学間協定留学のためなし
宿舍費	20,275NOK	円	月 4,055 クローネ(約 6 万円)×5 か月分
食費	12,231NOK	円	外食込み
図書費	0NOK	0 円	
学用品費	500NOK	円	
携帯・インターネット費	900NOK	円	Lyca Mobile(物理 SIM) + Ubigo(eSIM)
現地交通費	1,486NOK	円	電車(□大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	0NOK	0 円	
旅費(留学中)	17,381NOK	円	
被服費	569NOK	円	古着
医療費	0NOK	0 円	
保険費		46,760 円	形態: 大学指定の海外旅行保険
渡航旅費		305,960 円	往復で購入
ビザ申請費		74,000 円	
雑費	12,875NOK	円	お土産、日用品
その他		円	
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	78,191NOK (=1,220,000 円)	426,720 円	
総計(A+B) ※円		1,646,720 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。

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?

大使館からのメール、LINE の公式アカウントを確認するようにしていました。治安がとてもよく、特に防犯対策は必要ありませんでした。

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。)

特に不都合はなかった。大学の Wi-Fi も、問題なく使うことができました。

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。)

銀行口座は開設しませんでした。留学中は、Wise カードのみを使っていました。旅行中も問題なく使用することができました。定期的に親に日本の銀行口座から Wise に送金してもらっていました。

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ください。

基本的になんでも現地で調達することができますが、日本で買う方が安く、品質も良いと感じたため、百均で買えるジップロックや輪ゴム、タッパーなどは持っていくと良いと思います。また、留学中に旅行を考えている方は、トラベルグッズ、スリ対策のウェストポーチを日本であらかじめそろえておくことをおすすめします。

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。
32.5 単位		<input checked="" type="checkbox"/> 18 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 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: 人数制限がある科目もあった。		
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 Culture and History - Scandinavian Area Studies		ノルウェーの文化と歴史 - スカンジナビア地域研究
科目設置学部・研究科	人文学部	
履修期間	1 学期間	
単位数	15ECTS	
本学での単位認定状況	10 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	Sarah Hamilton	
授業内容	このコースでは、ノルウェーの基本的な歴史、現代ノルウェーにおける社会問題を学ぶことができる。この講義は、ノルウェーにおける人と環境の相互作用、多数派と少数派の関係、ノルウェーのグローバルおよび地域ネットワークにおける役割という三つの主要なテーマに焦点を当てている。	
試験・課題等	中間課題(エッセイ 1500words)と期末課題(エッセイ 3000words)	
感想を自由記入	この講義は英語で開講されているため、受講者の多くは留学生でした。講義内容も分かりやすく、ノルウェーの歴史や文化を大まかに学ぶことができるため、履修科目を迷っている方にはこの授業をおすすめします。また、授業内ではフィールドワークもあり、無料で市内の 2 つの博物館に足を運ぶことができます。2 つのエッセイは、指定の文章を生成 AI に入力しエッセイを作成し、AI のエッセイの内容を授業内容をもとに修正し、独自のエッセイを書き直すことが求められました。	

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)
Short Introductory Course in Norwegian Language	ノルウェー語短期入門コース
科目設置学部・研究科	人文学部
履修期間	3 か月
単位数	7.5ECTS
本学での単位認定状況	2 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 2 回
担当教授	Live Christine
授業内容	このコースでは、自己紹介や他者紹介、学習、食事、服装、宿泊、天候や馴染みのある状況、イベントなどに関連するフレーズを学ぶことができる。会話に焦点を当てた講義で、受講者は基本的なノルウェー語のフレーズや発音を練習し、日常生活についてノルウェー語で簡単な会話を練習することができる。
試験・課題等	3 つの短文の筆記課題と最終試験(ペアで行う口頭試験)
感想を自由記入	ノルウェー語の入門コースであるため、初心者でも分かりやすい授業でした。先生がとてもやさしく、わかるまで丁寧に教えてくださいました。教科書では、ノルウェーの文化も学ぶことができ楽しかったです。20 人くらいの少人数のクラスのため、受講している留学生と自然に仲良くなることができます。抽選科目であるため、他の科目よりも申し込みの締め切りが早いです。

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)
Democratic Transformations in Europe: Trends and Implications	ヨーロッパにおける民主的変革:動向と影響
科目設置学部・研究科	社会学部
履修期間	1 学期間
単位数	15ECTS
本学での単位認定状況	10 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	Cathrine Bustad Jensen
授業内容	ヨーロッパにおける政党の衰退や政治勢力としてのナショナリズムの再興、社会民主主義へのリベラルな挑戦、テロの脅威、気候変動などの様々な問題について学習する。このコースでは、特に現代民主主義の現状とその課題を取り扱っている。
試験・課題等	最終試験(エッセイ 4000words)
感想を自由記入	留学生と現地学生が半々くらいでした。最終エッセイは、関心のあるトレンドの時系列分析を行い、それがダールの民主主義の 5 原則を用いて、民主主義にどのような影響を与えているか考察するという内容でした。講義における民主主義の概念が詳しく解説されたことや、テーマの自由度が高いことから、楽しく執筆することができました。毎週教授が変わるオムニバス方式の授業で、移民政策や EU のトレンドなどを異なる視点から学ぶことができ、とても有意義な時間だったと感じています。人文学部に所属していたため、他学部履修という形でしたが、特に問題はありませんでした。

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

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。

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。

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	出願校選び、TOEFL 対策
	8月～9月	TOEFL 対策、TOEFL 一回目受験
	10月～12月	TOEFL 二回目受験、出願、面接
留学開始年	1月～3月	留学前オリエンテーション
	4月～7月	入学手続き、寮申請、ビザ申請、取得、航空券購入
	8月～9月	留学開始、学部オリエンテーション
	10月～12月	留学中、中間試験、期末試験、帰国
留学/帰国年	1月～3月	
	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。

留学を終えた今、ノルウェーのベルゲン大学を留学先に選んで本当に良かったと感じています。私がベルゲン大学を選んだきっかけは、「せっかく協定留学という貴重な機会があるなら、今後の人生で行くことはないような遠い場所に行ってみよう」という思いと、漠然とした北欧への憧れでした。

実際にノルウェーのベルゲンで生活してみると、第二言語であるにもかかわらず人々の英語力が非常に高いこと、そして自然が豊かで空気が澄んでいることに感動しました。ベルゲン大学には世界各国から留学生が集まっており、日常的に多様な文化に触れることができます。私は英語でのコミュニケーションに自信がありませんでしたが、留学生の多くはヨーロッパの大学間交流を促進するエラスムス制度を利用しているヨーロッパ出身の学生で、彼らの英語には癖がありませんでした。また、お互いに第二言語として英語を使っているため、伝えようとする気持ちをくみ取ってくれ、英語での会話に対する抵抗感を感じることなく過ごすことができました。留学生だけでなく、現地の学生とも英語を通じて交流できる点も、とても恵まれた環境だったと感じています。

ベルゲンの魅力として特に印象に残っているのは、何といっても自然の豊かさです。市内には7つの山があり、晴れた日には多くの人ハイキングに出かけます。日本ではハイキングの経験がほとんどありませんでしたが、ベルゲンではハイキングシューズを購入し、さまざまな山に登りました。さらに、湖や公園、少し離れた島など、留学中にお気に入りの場所をたくさん見つけることができました。このように自然が非常に豊かで景色も美しい一方、注意しなければならない点もあります。それは雨の多さです。ベルゲンはヨーロッパで最も雨が降りやすい街の一つと言われており、ほぼ毎日のように雨が降ります。低気圧による偏頭痛がある方や雨が苦手な方は、十分な対策をしたうえで留学することをおすすめします。

物価が高いため、外食は控え、自炊を中心とした生活を送っていました。寮のキッチンで自炊をすることで、世界各国の伝統料理を作ったり、日本のお弁当を紹介したり、みんなで朝食を囲んだり、料理を通じた交流を楽しむことができました。ノルウェーはサーモンが有名で、寿司が好きな人も多いため、寿司を作るととても喜ばれます。ノルウェーに留学する方には、ぜひ一度試してみてください。

大学の授業については、日本に比べると履修する授業数が少なく、私は週に二日、授業のない日がありました。その分、日々の自主学習が重要になります。空いた時間をうまく活用し、文献を読んだりエッセイの執筆に取り組んだりする必要がありました。試験期間中は図書館が24時間開いており、友人と朝まで勉強したこともあります。自由な時間が多いからこそ、一日や一週間の過ごし方によって留学生生活の充実度が大きく左右されると感じました。授業だけでなく、継続的な英語学習を意識することで、より実りある留学生活になると思います。

人間関係については、16人のフラットメイトや同じ授業を受けていた友人と過ごす時間が多かったです。ベルゲン大学や学生寮では留学生向けのイベントが頻繁に開催されているため、積極的に参加することで交流の機会が増え、楽しく過ごすことができます。初めは見知らぬ環境に飛び込むことに不安を感じると思いますが、ぜひ一歩踏み出してみてください！私は「行かない後悔より、行って後悔」という気持ちで多くのイベントに参加しました。その結果、素敵な友人に出会うことができ、留学中はフットワークの軽さが大切だと実感しました。

ベルゲンでは、時間がゆったりと流れているように感じました。自然の中で穏やかな時間を過ごすことで、心の健康を実感することができました。また、日曜日は家族と過ごす文化や、仕事を大切にしながらも家庭や私生活を優先する価値観に触れたことで、今後のキャリアについて考えるきっかけにもなりました。ゆったりとした時間の中で多様な価値観に触れられるため、出願校に迷っている方や、漠然と留学に興味を持っている方には、ノルウェー・ベルゲンでの留学をおすすめします。

ベルゲン大学に留学予定の方は、留学前にベルゲンでの目標や挑戦したいことを明確にしておく、時間を有効に使い、より充実した留学生活を送ることができると思います！応援しています。

寮を Fantoft に決めた方へ

- ・調理器具(包丁、食器)などは備え付けのものがあるため 持っていかなくて大丈夫でした。
- ・洗濯用の洗剤は備え付けのものがありますが、あまり良いものではないため、お好みの香りが付いた柔軟剤を持っていくことをおすすめします。

ベルゲンに留学される方へ

- ・ヒートテックは多めに持っていくことをおすすめします。
- ・ハイキング関連のものを持っていくと、留学初期のハイキングイベントにスムーズに参加できていいと思います。