

【大学間協定留学】留学近況報告書

記入日	2025年 10月 22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: Humanities <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	国際日本学部
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。

留学体験記を読んで手続きの流れをなんとなく把握していましたが、私はそれ以上の情報収集をあまりしませんでした。そのため、「何を持っていけばいいのか」「いつまでに何を済ませなければいけないのか」がはっきりせず、渡航直前まで不安が残ってしまいました。

留学が決まったら、できるだけ早めに現地での授業や生活について調べておくことをおすすめします。特に、北欧留学経験者が運営している Instagram のアカウントやブログは、リアルな体験談が多く、とても参考になりました。

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: Study permit	申請先: UDI
ビザ取得所要日数: 約 2 週間 (申請してから何日 / 何週間要したか)	ビザ取得費用: 約 8 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？

- ・UDI の申請書
- ・入学許可書
- ・寮の契約書
- ・英文の残高証明書
- ・パスポートのコピー

2. 具体的な申し込み手順を教えてください。

大学の入学許可書が発行された後に UDI のホームページから申請を行いました。個人情報の入力、支払いを済ませるとビザセンターでの面会が予約できます。当日は決められた時間にビザセンターに行き、センターの方と確認しながら書類を提出しました。

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？

面接はありませんでした。

4. ビザ取得に関して困った点・注意点

ビザセンターに書類を提出する際、場所を誤ってしまい、手続きが慌ただしくなっていました。Google マップで施設名を検索すると、現在は使用されていない旧所在地が表示される場合があります。ビザセンターから送付されるリマインドメールに正しい住所が記載されているため、必ずそちらを確認してください。

ビザセンターでは、書類に不備が見つかった場合、その場でコピーを取ってもらうことが可能ですが、有料となっています。予備の現金を持参しておく心安心です。

UDI(ノルウェー移民局)への申請後には、現地警察署での面会予約に関するメールが届きますが、ベルゲン大学では予約手続きは不要です。留学生向けオリエンテーションの際に、大学から面会日程の案内があります。

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)。

特にありませんでした。

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	Finnair ※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	11:00		
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	30 分				
<p>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</p> <p>登校日前に到着したため、空港から直接寮へ向かいました。移動には Bybanen(ビーバネン)と呼ばれるライトレールを利用しました。空港駅のホームでチケットを購入しましたが、チケットは紙媒体ではなく QR コードで提示する形式でした。当初それを知らず、紙のチケットが発行されるものと思って待っていたところ、画面に表示されていた QR コードが消えてしまい、再購入することになりました。購入後は、QR コードをすぐに読み取って保存しておくことをおすすめします。</p> <p>また、Skyss Billett というアプリを利用すると、指定ゾーン内のバス・ライトレール・フェリーが乗り放題になる定期券を購入できます。市内の移動にはこのアプリが非常に便利で、料金も 1 か月あたり約 7,000 円と手頃です。</p> <p>20 歳以下の場合は、通常の学生料金よりもさらに割安な Youth ticket が利用可能です。対象の方はぜひ活用してください。</p>					
大学到着日	8 月 7 日 9 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 checked="" 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	<p>学生寮は Sammen のサイトから申し込みました。入学許可が下りた後、大学から届いたメールに寮申込み用の URL が記載されており、そこから手続きを進めます。</p> <p>期限までに第 3 希望まで登録し、部屋の決定通知が届いたらサインアップして手続き完了です。</p> <p>1 セメスターのみの留学生は、基本的に 2 人部屋になります。ルームメイトは現地に到着するまでわかりませんでした。</p>	
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、問題はありませんでした。		
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	2025/08/07	
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？	<p>留学生向けのオリエンテーションに参加しました。大学紹介のショートビデオを見たり、ベルゲンに関するクイズを楽しんだり、とても和やかな雰囲気でした。お昼には休憩時間があり、飲み物とシナモンロールが配られました。</p> <p>参加は任意ですが、友人を作るきっかけになったり、学生団体の SNS アカウントや新歓イベントの日程を知ることができたりするので、ぜひ参加をおすすめします。</p>	
留学生用 特別ガイダンス	<input checked="" type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> なかった	
授業開始日	8 月 18 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？

現地で滞在許可証の申請が必要でした。8月下旬に大学からメールが届き、residence cardの申請を指定の警察署でするよう言われました。申請日は指定されており、9月5日に行きました。申請日の候補は、オリエンテーションで伝えられます。料金はかからず、パスポートと寮の住所が分かるものを持参しました。

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？

いいえ

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？

いいえ

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(月 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(8月4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？

留学生が特別に優先されることはなく、正規学生と同じ手順で履修登録を行いました。ただし、留学生が受講できる授業には一部制限があります。人数制限のある授業については、大学への入学許可申請の際に事前登録が必要でした。一方、それ以外の授業は、9月1日まで履修登録の変更や追加が可能でした。
 また、留学生向けのノルウェー語の授業は定員が設けられており、8月1日までに登録を済ませる必要がありました。

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？

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		起床				
9: 00		起床		起床	起床	起床	起床
10: 00	授業	勉強	授業	勉強	音楽室	音楽室	ジム
11: 00	授業	勉強	授業		音楽室	音楽室	ジム
12: 00	授業		授業	授業	音楽室	音楽室	ジム
13: 00	授業			授業			
14: 00		買い物	勉強	授業	自由時間	自由時間	自由時間
15: 00	勉強		勉強				
16: 00	勉強		勉強				
17: 00	勉強	プール					
18: 00		プール			交流	交流	勉強
19: 00		サウナ			交流	交流	勉強
20: 00				ジム	交流	交流	勉強
21: 00				ジム	交流	交流	勉強
22: 00				ジム			
23: 00							
24: 00							

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。

ベルゲン大学を留学先に選んで、本当によかったと感じています。ベルゲンは自然に囲まれた美しい街で、人々も親切であたたかい雰囲気に包まれています。お店の店員さんや街の人々は英語を話することができるため、日常生活で困ることはほとんどありません。通行人が笑顔であいさつをしてくれたり、「どこから来たの」と声をかけてくれたりと、街全体が明るく、心地よい空気に満ちています。

また、日本と比べると時間の流れがとてもゆったりしています。ノルウェーでは日曜日に多くのお店が閉まり、人々は家族や友人との時間を大切にします。留学当初は「何かに追われない生活」に慣れるまで少し時間がかかりましたが、今では授業のない日に近くの湖へ出かけたり、留学生の友人と料理をしたりして、有意義な時間を過ごせるようになりました。

ベルゲンの物価は高く、到着してすぐにパン屋さんでパンを一つ買ったら約 900 円もして驚いたのを覚えています。そこで、市内のスーパーのセール情報がわかるアプリを活用し、時期によってお店を使い分けるようにしています。また、学校にはパンやお弁当を持参するなど、工夫しながら生活しています。

私は「Fantoft(ファントフト)」という学生寮に住んでおり、世界各国から集まった留学生と交流できるのが魅力です。16 人で 1 つの大きなキッチンを共有しているため、フラットメイトとの関わりが深く、誕生日パーティーやムービーナイト、毎週金曜日の「Taco Friday(タコス・フライデー)」、休日のハイキングなど、楽しいイベントがたくさんあります。キッチンのルールを話し合ったり、勉強を教え合ったり、興味のあるテーマについて英語で議論したりと、自然に英語を使う機会が増え、大人数の共有キッチンを選んで本当によかったと感じています。

ベルゲン大学は市内にキャンパスが点在しており、とても開放的です。授業数は多くなく、週に 3 回ほどの登校ですが、その分、自主的な学習が重視されます。予習・復習や文献の読み込みに時間をかけることで、より深く学ぶことができます。自分の興味に合った授業を選ぶことでモチベーションを保ちやすく、授業がない日も自然と勉強に向かう姿勢が身につきました。

休日はフラットメイトと一緒に料理をしたり、市内の山々へハイキングに出かけたりしています。日本ではほとんど山登りをしたことがなかったのですが、ベルゲンに来てからは「市内にある 7 つの山を制覇する」という目標を立て、晴れた日には積極的に外に出るようにしています。

ベルゲンでの生活は、今までの人生にはない素敵な毎日です。自然の中でゆったりとした時間を過ごし、世界中の友人と交流しながら、誰かと比べることなく自分のペースで生きることができ、心の健康さを実感しています。