

## 【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2023年6月20日
明治大学の所属学部・研究科	国際日本学部国際日本学科(学部/ 学科/ 研究科/ 専攻等)
留学(渡航)した時の学年	3年生
帰国年月日	2023年6月1日
明治大学卒業予定年月	2024年3月
<b>留学先大学について</b>	
留学先国	ノルウェー
留学先大学	インランドノルウェー応用化学大学(日本語名) Høgskolen i Innlandet(現地言語名)
現地使用言語/ 授業使用言語	英語/ 英語
留学期間	2022年8月～2023年5月
留学先大学で在籍した学年	3年生
留学先の所属学部等	<input 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): (現地言語での名称):  <input checked="" 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 type="checkbox"/> 国立 <input checked="" 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月中旬～12月中旬      2学期: 1月中旬～6月上旬 3学期:         ～                    4学期:         ～
学生数	15,985
創立年	2017

留学費用			
留学費用項目	現地通貨 (ノルウェークローネ)	日本円	備考
授業料	0	0円	
宿舍費	46,250	60万円	
食費	34,000	45万円	
図書費	1,100	1万5千円	
学用品費	0	0円	
携帯・インターネット費	760	1万円	
現地交通費	3,600	4万7千円	市内バスが乗れる定期を購入( <input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	0	0円	
被服費	0	0円	
医療費	0	0円	
保険費	7,600	10万円	形態: 大学斡旋の保険
渡航旅費	20,000	27万円	
ビザ申請費	5,300	6万円	
雑費	0	0円	
その他	45,000	60万円	趣味、旅行など
その他	0	0円	
合計	163,000	215万円	

渡航関連	
<b>渡航経路</b>	
往路 出発地:羽田 目的地:オスロ 経由地:イスタンブール	
復路 出発地:オスロ 目的地:成田 経由地:ブリュッセル	
<b>渡航費用</b>	
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:ターキッシュエアライン 料金:157,640円 復路 航空会社:ANA 料金:114,763円 ∴合計:272,403円	
<b>航空券購入方法</b>	
<input type="checkbox"/> 旅行代理店(店名: )	
<input checked="" type="checkbox"/> インターネット(サイト名:MyTrip,Expedia)	
<input type="checkbox"/> その他( )	

## 滞在形態関連

1)種類(留学中の滞在先)(例:アパート、大学の宿舎など)

学生寮(寮の名前:Storhove) 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:

入学許可が下りた後に大学側から SINN という学生向けの住居を提供している団体を紹介され、そこから手順通りに手続きを進めて寮を借りました。

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)

私が滞した Storhove という寮は、大学がすぐ隣にあります。それ以外には何も無いような場所に位置していました。そのため、町に出たり買い出しに行く際には毎回バスに乗る必要がありました。ただ、その分寮の雰囲気は落ち着いていて、自身の学業ややりたいことに集中できるような環境でした。また、キッチンはずべての寮において共用となっているため、私生活においてもほかの学生と交流を持つ機会に恵まれていると思います。これからこの大学への留学を目指されている方には、そういったところで積極的に交流を増やしていくとよいと思います。

## 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?

ノルウェーでは日本と同じように治安がかなり良い国だということを聞いていたので、特に対策等はしませんでした。渡航したばかりのころにパソコンなどの貴重品が入ったカバンをバスに置き忘れたことがありましたが、無事手元に戻ってきました。ただし、常に外国ににいるという意識を持ち、オスロなどの都市部に行くときは貴重品を肌身離さず持つといったことを意識しました。一年間を通して盗難などの犯罪には巻き込まれませんが、防犯対策をするに越したことはないと思います。

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。)

寮と大学には Wi-Fi が完備されていて、特に途切れるといった問題もなく快適に使うことができました。データ通信も整っていて、町から外れた場所に出ても5G通信ができるほど、インターネット環境は充実していました。

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。)

支払い関係はすべて日本のクレジットカードで済ませていました。渡航する前は現地で銀行口座を開設しようとも考えていましたが、特にする必要もなく、時間もかかるため結局開設はしませんでした。

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下さい。

化粧品類は普段から使っているものを持っていくべきだと思います。ノルウェーは一年を通して乾燥しているため、より入念な肌のケアが必要になってきます。ただ、ノルウェーで化粧品を買おうとすると、無駄に値段が高かったり、自身の肌に合わないものを買ってしまったりとトラブルに見舞われる可能性があります。そのため、自身が普段から使っている化粧品をいくつか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。
52.5 単位	<input checked="" type="checkbox"/> 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 checked="" type="checkbox"/> 出発前 <input 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 type="checkbox"/> 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):
Scandinavian Culture in Film and Television	映画とTVにおける北欧文化
科目設置学部・研究科	Faculty of Audiovisual Media and Creative Technologies
履修期間	8月～10月
単位数	15ECTS
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	講義形式(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に 240 分が 3 回
担当教授	Anne Lise With
授業内容	北欧の映画やドラマなどの映像作品を鑑賞し、北欧社会や文化がどのようにそれらの映像作品に反映されているかを考察、分析します。
試験・課題など	グループプレゼンテーション、中間レポート、期末レポート
感想を自由記入	北欧文化に興味があったためこの授業を履修しましたが、映画の歴史や映像作品の知識などは全くなかったためはじめは授業についていくことに苦労していました。しかし、担当講師の方に積極的に質問をすることで何とか授業内容を理解することができました。普段目にする事のない北欧映画を鑑賞する中で、日本人が持つイメージとはかけ離れた様々な問題を抱えた北欧社会の垣間見ることができた、大変興味深い授業でした。

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):	
Nature in Crisis: Ethical and Philosophical Problems			
科目設置学部・研究科	Inland School of Business and Social Sciences		
履修期間	9月～12月		
単位数	15ECTS		
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	講義形式(チュートリアル、講義形式等)		
授業時間数	1週間に120分が2回		
担当教授	Andreas Brekke Carlsson		
授業内容	人間が動物や自然に対してどのような向き合い方をすべきなのかを哲学的観点から考察する授業です。		
試験・課題など	期末レポート		
感想を自由記入	この授業はほかの授業との兼ね合いを考慮して履修したもので、私はこういった哲学的な問題に興味があるわけではありませんでした。しかし授業を受けていく中で人類の幸福のために犠牲になっている自然や動物、また私たちの後の世代に残す地球の環境などの問題を、異なる考え方に触れながら考察していくことに楽しさを感じるようになりました。たとえよく知らない分野であっても、興味を持って取り組むことが重要だと感じました。		

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):	
Norwegian Language course for beginners		初学者のためのノルウェー語講座	
科目設置学部・研究科	Faculty of Social and Health Sciences		
履修期間	9月～12月		
単位数	7.5ECTS		
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	講義形式(チュートリアル、講義形式等)		
授業時間数	1週間に120分が2回		
担当教授			
授業内容	留学生向けのノルウェー語授業で、基礎の基礎からノルウェー語を学びます。挨拶や自己紹介の仕方、簡単な文章の書き方を学ぶことができます。		
試験・課題など	簡単な宿題が週に一回、期末試験		
感想を自由記入	ノルウェーに来たからにはノルウェー語を学びたいと思い、この授業を履修しました。初学者にとってちょうどよいペースで進められ、複雑な文法を学ぶ際などは時間を多めに教えてもらいました。この授業を通して簡単な言葉や文法程度なら理解できるようになりましたが、それ以上を目指すならばやはり継続的な学習が必要だと感じました。		

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):
Snow business	スノービジネス
科目設置学部・研究科	Inland School of Business and Social Sciences
履修期間	1月～4月
単位数	15ECTS
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	講義形式、フィールドトリップ(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に120分が3回
担当教授	Simon David Westgarth
授業内容	ノルウェーをはじめとするヨーロッパ諸国のウィンターツーリズムについて学びます。各国、各ビジネスの経営戦略、観光業がどのように発展してきたか、そしてこれからも発展していくためにどのような取り組みが行われているかについて、週一回のフィールドトリップも交えながら学んでいきます。
試験・課題など	フィールドトリップのレポート、期末試験
感想を自由記入	ノルウェーといえばやはりウィンタースポーツ、ウィンターツーリズムが盛んということでこの授業を履修しました。元々ノルウェーの文化について学びたかったということもあり、授業を通してノルウェーにおけるウィンタースポーツの歴史や特徴について学ぶことができたので大変満足しています。中でもフィールドトリップとして実際にスキー場などの観光地に赴いて経営者の方のお話を聞くことができたのは貴重な経験になったと思います。

## 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)
<input checked="" type="checkbox"/> 就職 <input type="checkbox"/> 進学 <input type="checkbox"/> 未定 <input type="checkbox"/> その他:
2)進路決定の際に活用したウェブサイト、書籍、機関など
マイナビ、リクナビ
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。
外資系メーカー
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。
留学前は就活と時期が被っているということもあり心配していましたが、終えてみると意外と何とかなるとい印象です。コロナウイルスの影響で就職活動もほとんどの過程をオンラインで進めることができるようになりました。これは就活を控えている留学生にとって大きなメリットです。一部の最終面接などは対面で行うという企業も多くありますが、そこまでいけば企業側もスケジュールを帰国後にずらすなど、融通を聞かせてくれる場合も多いです。ただ、やはり一番のネックとなるのが時差の問題です。日本からマイナス8時間の時差があるノルウェーから就活を行う場合、どうしても午前中に説明会や面接があると深夜から早朝の時間帯に起きて参加する必要があります。これを日々の勉強や課題に追われる中続ける必要があるため、体調や生活リズムを崩しやすくなります。これから留学と就活を同時に行おうと考えている方には、こういった現実があるということを知っていただければと思います。
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、滞在先の確保、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	春休み
	4月～7月	大学での授業
	8月～9月	TOEFL 対策、受験、休学開始
	10月～12月	協定留学選考への準備、応募
留学開始年	1月～3月	協定留学決定
	4月～7月	留学の準備、ビザ申請、航空券購入、ワクチン接種
	8月～9月	留学開始
	10月～12月	授業、試験、就活
留学/帰国年	1月～3月	授業、就活
	4月～7月	試験、留学終了、帰国
	8月～9月	
	10月～12月	

## 留学体験記

※ この留学先を選んだ理由、留学生生活全般について、また、これから留学を志す後輩学生へのアドバイスなど、自由に記入してください。

私は本来 2020 年秋出発の協定留学に参加する予定でしたが、コロナの影響で中止になり、一度は留学を諦めるという選択をしました。しかし、自身が今まで学んできたことやこれからやりたいことを踏まえ、もう一度考え直した際に、一年間休学をして 2022 年の協定留学に参加するという決断をしました。休学をすることによってその分就職活動を遅らせ、周りの同級生に遅れを取るようになるため当時は心配でしたが、今になって思い返してみると休学をしてでもノルウェーに留学をしたことは自身にとって正しい決断だったと考えています。私は留学を通して、異文化に触れることや語学力の上達はもちろんですが、慣れない環境の中で生活することや異なる価値観と会う中で人間として成長できたことのほうが自身にとっての大きな収穫であると考えています。また、その過程の中で自身が将来どうなっていたいか、どのように社会人として働いていきたいかというビジョンをより明確なものにすることができました。もちろん、この結果に至るまでに辛いことや心が折れそうになることもありました。これから留学を志す皆さんには、留学には SNS で見かけるようなキラキラした瞬間だけでなく、辛い中で努力し続ける時間も沢山あるということを認識していただければと思います。ただ、その辛さを乗り越えることができれば大きく成長することができるはずです。そんな留学の舞台として、ノルウェーは素晴らしい場所だと思います。大学が位置するリレハンメルという町は東京と比べると田舎と感じてしまうような小さな町ですが、自然に囲まれ、落ち着いた雰囲気自分のやりたいことに集中するには最適な環境です。少し物価が高かったり、冬の寒さが厳しかったりもしましたが、最終的にはこの街に留学ができてよかったと感じています。最後に、この体験記が少しでも皆さんのお役に立てれば幸いです。皆さんが留学先で実りある時間を過ごされることを願っています。