

## 協定留学近況報告書

記入日	2022年 10月 26日
留学先大学	インランドノルウェー応用科学大学
留学先での所属学部等	<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：
留学期間	2022年8月－2023年7月
明治大学での所属	法学部 法律学科
学年（出発時本学での学年）	学部 3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。

明治のHPに公開されている留学報告書を読み、現地での生活の様子を把握したほか、留学先大学から送られてきた留学生向けPDF資料を読みました。PDF資料は全ての情報が記載されていて、現地のInternational Officeの担当の方にメールで質問することもできたので問題は特にありませんでした。International Office担当の方は返信がとても早く、なんでも相談にのってくださいます。準備不足だったことは、SIMカードの情報収集をもっとすべきだったと感じました。SIMや荷物運送の情報は出発の数ヶ月前には調べておいた方がいいと思います。

### 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：Study Permit	申請先：UDI
ビザ取得所要日数：3週間から1ヶ月程度（申請してから何日/週間要したか）	ビザ取得費用：約6万円

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？

- ・ Confirmation of Eligibility：出願する際に提出する銀行の残高証明をもとに大学が作成、送付される
- ・ Application Portalの書類にサインをしたもの：Web上でフォームを送信後、メールにて添付される
- ・ パスポート
- ・ パスポートサイズの写真2枚
- ・ 入学許可書：出願から1～2ヶ月後に郵便とPDFの両方で届く
- ・ 住居の契約書：Sinnというアプリからダウンロード
- ・ UDIのチェックリスト：UDIのサイトからダウンロード

具体的な申し込み手順を教えてください。

- ① UDIのサイトにアクセスし、Study Permitのフォームを送信
- ② ビザ申請センター（VFS）に行って申請手続き
- ③ パスポートがレターパックで返却される
- ④ 現地到着後、リレハンメル警察に行き、手続きを完了させる

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？

なし

ビザ取得に関して困った点・注意点

- ・ パスポートが返ってくるまでに時間がかかるので、入学許可が降り次第早めに手続きすることをお勧めします。

## 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、荷物運送など）

### 【現金調達について】

キャッシュレス化が進んでいて、普段現金を使うことはほとんどありません。むしろ現金が使えないお店もあるので換金は最小限でいいと思います。その代わりにクレジットカードやデビットカードを複数枚準備しておく心安いです。

### 【携帯電話について】

私は、端末はそのまま SIM カードのみ購入しました。留学生はプリペイド型 SIM しか購入できないプリペイド型 SIM はコンビニやスーパーなどいろいろなところで購入できますが、旅行用 SIM を日本から持っていくと到着後慌てずに済みます。（電車、バス、スーパーなどフリー-WIFI が充実しているのでなくてもなんとかなります）

### 【荷物運送について】

コロナとウクライナ情勢の影響で航空便を送ることができず船便を送りましたが、着くまでに 2 ヶ月以上かかりました。寮のユニットによって調理器具やゴミ箱、掃除用具などの備品が異なる上、物価が高いので日用品も日本から持っていきただけ持っていった方が便利です。また、8、9 月は気温差が激しく、日中は 20 度以上、朝晩は 10～15 度になることもあるので、服は夏物と秋冬物の両方がある程度持ちで行くことをお勧めします。10 月以降は日本の 12 月から 1 月並みの気温になります。

### 【あると便利なもの】

常備薬、体温計、インスタント食品、食器・調理器具類、旅行用 SIM

## III. 現地到着後のなぐれ

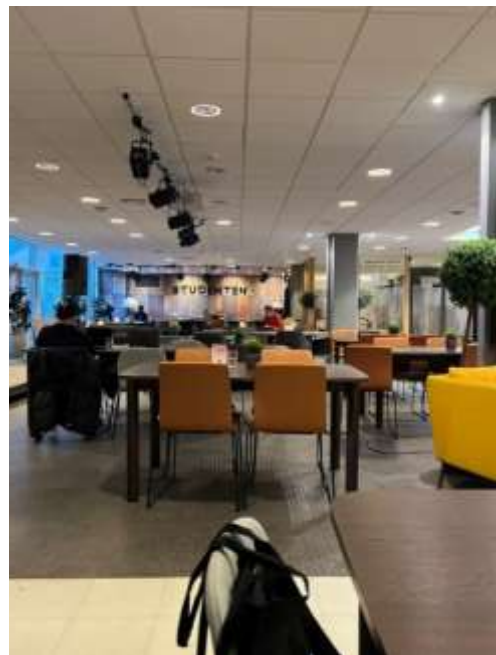
### 1. 到着時の様子

利用航空会社	フィンエアー				
航空券手配方法	明大サポート ※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して下さい。				
大学最寄空港名	オスロ国際空港（Oslo Gardermoen Airport）	現地到着時刻	午前 8 時		
キャンパスへの移動手段	<input checked="" 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 type="checkbox"/> 電車）	<input type="checkbox"/> タクシー	<input type="checkbox"/> その他
移動の所要時間	2 時間程度				
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					
<ul style="list-style-type: none"><li>Oslo lufthavn（空港直結の駅）から Lillehammer skystasjon 行きの電車に乗る。料金は約 5000 円。</li><li>Lillehammer skystasjon からキャンパス、または寮までさらにバスに乗る Lillehammer skystasjon まで現地学生のバディが迎えにきてくれました。</li></ul>					
大学到着日	8 月 9 日 12 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 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                      その他（シャワー・トイレ付の一人部屋で、 キッチンのみ3人で共有）	
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   その他（ノルウェー人学生）	
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	Sinn というアプリで住居を選び、申し込む	
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？		
特にトラブルはありませんでしたが、早い者勝ちなので大学から資料が届き次第すぐ手続きをした方がいいと思います。		
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	2022年8月15日	
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： ）	
内容の様子は？	ノルウェーやリレハンメルを紹介、大学の様子、寮生活の注意点などについて リレハンメルの映画館のスクリーンを使って説明を聞きました。	
留学生用特別ガイド	<input checked="" type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> なかった	
授業開始日	8月23日から	



寮の様子



大学の様子

<b>IV. その他、渡航してから必要な手続きについて</b>	
<b>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？</b>	
キャンパス最寄りの警察署 到着後できるだけ早く、事前に予約をして警察に行く必要があります。手続きは写真撮影と指紋採取で、10分程度で終了します。約2週間後に Residence Card が寮に郵送で届きます。料金はかかりません。	
<b>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？</b>	
特になし	
<b>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？</b>	
銀行口座の開設はせず、海外で使えるデビットカードを使用しています。	
<b>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？</b>	
現地で購入した SIM カードを挿入して使用しています。 SIM 購入の際にパスポートの番号、寮の住所、メールアドレスなどの個人情報の提出が必要でした。 有効化されるまでに時間がかかりましたが、現在は問題なく使用できています。	
<b>V. 履修科目と授業について</b>	
<b>1.履修登録はいつどのような形で行いましたか？</b>	
出発前に（5月頃） <input checked="" type="checkbox"/> オンラインで登録 <input type="checkbox"/> 志願書類に記入して登録 <input type="checkbox"/> できなかった <input type="checkbox"/> その他（ ）	
<input type="checkbox"/> 到着後に（ ）月（ ）日頃 <input type="checkbox"/> オンラインで登録 <input type="checkbox"/> 国際オフィス等の仲介 <input type="checkbox"/> できなかった <input type="checkbox"/> その他（ ）	
登録時に留学生として優先されることは	<input type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> 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？	
留学生は英語で開講されるコースのみ履修でき、私が履修しているコースは現地学生と留学生が半々くらいです。 留学生としての優先は特になかったと思いますが、抽選になったものは一つしかなく、ほとんどの留学生が希望通りに履修できていました。	
<b>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？</b>	
8月31日まで追加変更できました。私も出願の際に仮で提出し、法学部の単位認定条件を確認してから変更しましたが希望通りの事業が取れました。履修登録には指定の書類をワード上で埋め、自筆のサインと明治の国際事務室のサインを添えて提出する必要がありました。	



大学の様子

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してください。

	月	火	水	木	金	土	日
7:00		起床					
8:00	起床	授業	起床	起床	起床		
9:00	朝食	授業	朝食	朝食	朝食	起床	起床
10:00				授業		朝食	朝食
11:00	買い物			授業	買い物	洗濯	
12:00	買い物	授業		昼食	買い物	洗濯	
13:00	昼食	授業	昼食		昼食	昼食	昼食
14:00		復習					
15:00		復習					
16:00	授業	復習	ジム	授業	ジム		
17:00	授業		ジム	授業	ジム		
18:00							
19:00	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食
20:00							
21:00					映画鑑賞		
22:00					映画鑑賞	パーティー	
23:00						パーティー	
24:00	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝

大学の様子



## 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、生活全般についてなど、自由に書いてください。

### 【留学先大学について】

リレハンメルの唯一の大学ですが、とても近代的で綺麗です。メディア、テレビ系に強く、設備が充実している印象があります。また、留学生に対するサポートは手厚くてとても助かっています。留学生全体の What 's app グループや Facebook 情報が共有されます。また、大学の留学生受け入れ担当の方にも個別で気軽に連絡でき、いつでも何でも相談に乗ってくださいます。

### 【授業について】

授業によって状況がだいぶ違います。私が履修している授業は基本的に講義を聞く形式のもので、毎週の課題もありません。時期によってグループワークがあるので、その期間はやることが多くなりますが、周りの留学生たちは授業がつまらないと言ってほとんどモチベーションを失っています。怠けようと思えばいくらでも怠けることができちゃうので、とにかく周りに流されずに自分の学習ペースを貫くことが大切です。また、先生がノルウェー人で英語の聞き取りやすさにも差があります。私は別の授業を取ればよかったと少し後悔してしまったので、一度全て試しに参加してみたら再度履修計画を見直すことを強く勧めます。授業開始後も授業の追加変更はできますが、期限が過ぎたとしても交渉して追加できると思います。

### 【寮について】

今までとても快適に過ごすことができています。例えば水回りは、軟水なので水道水を飲むことができ、水圧が強くお湯もすぐに出ます。ゴミ出しも好きな時にできて便利です。掃除も、寮の管理会社に 1 週間ごとの当番を決められているのと、週に 1 回掃除の見回りに来るので、特にトラブルなく生活できます。私はルームメイトと話して決めることは特にありませんでした。

### 【生活全般について】

大学も寮もメールのレスポンスがとても早く、公共交通機関も時間通りに来るので、海外でよくあるカルチャーショックはほとんど感じません。リレハンメルは比較的田舎ですが、街はとても近代的で、人口に対する学生の割合も高いので住みやすいです。ただし物価がとても高いので、出費の管理はきちんとする必要があります。特に食事は学食すら高いので基本自炊をする必要があります。日本食は、リレハンメルではお米 1 キロ、醤油、ポン酢、みりん、味噌などの調味料は割高ですが購入できます。さらにオスロまで行けばより充実しているので食生活には困っていません。気温については、現在 10 月末で既に朝晩はマイナスまで下がります。空気もとても乾燥しているので適応するまでに時間がかかりました。そのため、春夏の服よりも秋冬物を多めに持って行った方がいいと思います。防寒具は、ヒートテックなどのトップスはもちろんですが、それよりもズボンの下に履くサーマルレギンスや、分厚い靴下を用意することが大切です。手袋、ニット帽などの小物も必要です。手袋、ニット帽などの小物も必要です。現地には品質の良いものがたくさんありますが高いです。

留学先大学を目指す学生に向けてのアドバイスをお願いします。

周りにはオランダ、ドイツ、フランス、スペイン、スイス、チェコなど、ヨーロッパ出身の学生と、アジアは韓国と日本から少数の留学生が合わせて 100 人ほどいます。現地学生もノルウェーに移民した学生がかなりいるので異文化を吸収するには最適な環境です。また、現地学生、留学生どちらも英語がとても流暢で聞き取りやすいですが、みんな英語は第一言語ではないので、言葉に詰まっても理解してくれます。個人的にはみんな英語を間違えながら学んでいる感覚で、その方が気楽に英語を練習できると思っています（その代わりネイティブの生の英語に触れたい方には向かないと思います）。さらに、前に書いた通りノルウェーは生活しやすく、特にリレハンメルは大都市ではないのに何でも揃っていて、治安もとても良いので、海外生活に慣れていない方にもおすすめできます。少しでも留学に興味があるなら絶対に一度行ってみるべきです。私に何かサポートできることがあれば気軽にいつでも連絡してください。