

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2024年7月12日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	政治経済学部 経済学科
留学(渡航)した時の学年	3年生
帰国年月日	2024年6月15日
明治大学卒業予定年月	2025年3月
留学先大学について	
留学先国	ノルウェー王国
留学先大学	インランドノルウェー応用科学大学(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・ノルウェー語/英語
留学期間	2023年8月～2024年6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 日本語名: 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月下旬～12月中旬 2学期: 1月下旬～6月上旬 3学期: ~ 4学期: ~
学生数	14897
創立年	2017

留学費用

留学費用項目	現地通貨 (NOK)	日本円	備考
授業料	0	0 円	交換留学のため
宿舍費		710800 円	10.5 か月分+ベッドセット代
食費		236090 円	
図書費		28844 円	秋学期の教科書代
学用品費		0 円	
携帯・インターネット費		47263 円	
現地交通費		36000 円	バス定期代(<input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費		56649 円	友人との交流費用
被服費		19636 円	洗濯費のみ
医療費		0 円	
保険費		112905 円	形態: 明治大学指定海外旅行保険
渡航旅費		380000 円	
ビザ申請費		70000 円	
雑費		73284 円	日用品や荷物運送費等
その他		770663 円	旅行関連
その他		円	
合計		2542134 円	日常的に支出の記録はつけており、逐一日本円にしていたため、現地通貨での記入は省く。

渡航関連

渡航経路
往路 出発地: 羽田空港 目的地: オスロ・ガーデモエン空港 経由地: ヘルシンキ・ヴァンター空港 復路 出発地: オスロ・ガーデモエン空港 目的地: 羽田空港 経由地: ロンドン・ヒースロー空港
渡航費用
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:フィンエアー 料金:250000 復路 航空会社:日本航空 料金:130000 ∴合計:380000
航空券購入方法
<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:Skyscanner) <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、大学の宿舍等)
<input checked="" type="checkbox"/> 学生寮(寮の名前:Storhove) <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ
2) 部屋の形態
<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数)
3) 共有部分
<input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン(<input checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)
4) 住居を探した方法:
寮の管理会社である Sinn のホームページから申し込みます。先着順なので、希望の寮がある場合は、案内をもらったらずぐに申し込んで下さい。
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)
私は大学の目の前の寮に滞在していました。授業の有無にかかわらず、大学に行っていたのでこの選択は良かったと思います。留学中、何をしたいかによりますが、パーティ等で市街地に頻繁に行く予定のある人は Smestad や Olympia Parken 等、市街地に近い寮もあるので確認してみてください。

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: 自分で経過観察)

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?

たびレジで在ノルウェー日本大使館から情報をもらえるようにしていました。防犯対策は自分が部屋を出る時は戸締りを行いました。私自身は犯罪に巻き込まれることはありませんでしたし、そのような話も聞きませんでした。

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。)

当初はWifiがなかなかつながらず、管理会社に対応してもらいました。しかし一旦つながってからは快適にインターネットを使用できました。

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。)

クレジットカードを2枚持参し、現地でも銀行を開設しました。インターネット決済で日本のクレジットカードが使い物にならないことが多々あったので、銀行を開設してデビットカードをもらった方が楽です。

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。

ヒートテック・レギンス(特にUNIQLOの超極暖は最強です。)

クイックルワイパー(週に1回程度、部屋の掃除に使っていました。)

カイロ

髭剃り

ラップ(現地にもありますが、切れ味など質が悪いです。)

小さめの加湿器(季節を問わず乾燥しています。使う前までは喉を良く痛めていました。)

のど飴(現地にもありますが、合うかどうかはわからないので…)

ピンチハンガー

保湿クリーム

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。
67.5 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 type="checkbox"/> オンライン <input checked="" 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)
Nature in Crisis: Ethical and Philosophical Problems	危機に瀕する自然: 倫理的哲学的問題
科目設置学部・研究科	School of Business and Social Sciences
履修期間	8 月～10 月
単位数	10ECTS
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 105 分が 2 回
担当教授	Andreas Brekke Carlsson
授業内容	哲学的に動物倫理や環境問題について考察する授業。
試験・課題等	400 語レポート×2、2000 語レポート、試験は 4000 語レポート
感想を自由記入	北欧が環境先進国であるというイメージを持っていたので、どのように環境問題にアプローチしているか知りたくて履修しましたが、残念ながら興味を持ってませんでした。しかし、レポートを書く機会が多くあり英語力の向上はもちろん、普段考えないピックについて考える機会があったという点では貴重だったと思います。

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)
Comparative Politics	比較政治学
科目設置学部・研究科	School of Business and Social Sciences
履修期間	8月～11月
単位数	10ECTS
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、セミナー(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	Rosemarie van den Breemer
授業内容	選挙制度や政治体制等、様々な観点から民主主義と権威主義について比較をした。セミナーでは与えられたテーマを基に、ディスカッションを行いました。
試験・課題等	500語レポート、グループレポート・グループプレゼンテーション、1500語レポート
感想を自由記入	高校の政治経済で扱うテーマを基に、それぞれの体制の特徴を考察する授業で、非所に面白かったです。文献やセミナーで扱った内容が難しかったため、理解するのに少々骨が折れましたが、履修して良かったと思います。

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)
Welfare and Equality	福祉と幸福
科目設置学部・研究科	School of Business and Social Sciences
履修期間	8月～12月
単位数	10ECTS
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105分が1回
担当教授	Knut Olav Skarsaune
授業内容	選挙制度、福祉経済学、不平等とは、人口学
試験・課題等	ミニレポート×200、学校での試験
感想を自由記入	平等についての考え方を学ぶという点でとても興味深かったです。教授曰く北欧独自の社会保障システムを学びたいのであれば大学院レベルになるとおっしゃっていました。

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
科目設置学部・研究科	School 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105分が2回
担当教授	Stine, Marte, Tereza (3人の先生がローテーション形式で授業を行う)
授業内容	ノルウェー語特有の文字、発音からA1レベルまでの文法を学習しました。
試験・課題等	50 wordsと80wordsの作文
感想を自由記入	先生方は皆親切で、質問や作文の添削等、快く引き受けてくださいました。この授業を通じて、ノルウェー語への興味が強くなり、ノルウェー人にノルウェー語で話しかけることが出来るまで成長出来ました。毎学期、定員を超える応募者がいますが、ノルウェー語学習に意欲的な方はぜひ履修してみてください。

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)
Introduction to Forecasting Models	予測モデル入門
科目設置学部・研究科	School of business and Social sciences
履修期間	1月～6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	オンライン講義とワークショップ(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	Sjur Westgaard
授業内容	統計学を発展させた感じです。
試験・課題等	1回のプレゼンテーション、ホームイグザム
感想を自由記入	先生はとても親切な方で、こちらが何度質問をしても、丁寧に教えてくれました。しかし、理解に非常に時間がかかりました。時系列分析の理論の理解と統計ソフトであるR studio を使いこなせる必要があるため、履修を考えている方は入念に準備しておいた方が良いでしょう。

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)
Big Data Analytics	ビッグデータ分析
科目設置学部・研究科	School of business and Social sciences
履修期間	1月～5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105分が2回
担当教授	Jelena Hedina
授業内容	ERダイアグラムの理解とダイアグラムからデータの要素の関係性を理解する。
試験・課題等	数回の課題と3日間のホームイグザム
感想を自由記入	事前知識がない状態で臨みました。しかし授業が分かりやすかったことに加え何度も質問に対応してもらえました。そのためついていけないということはありませんでした。

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)
Snow Business	スノービジネス
科目設置学部・研究科	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、フィールドワーク(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	Even Tjørve
授業内容	ノルウェーのスキーの歴史やスキー産業が抱える課題等、座学とフィールドワークの両方から学びました。
試験・課題等	4時間のスクールイグザム
感想を自由記入	フィールドワークを通じて、スキー場が経営面でどのような課題を抱えているか学習でき、大変貴重な授業だったと思います。フィールドワーク後にスキーができたのも良かったです。

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)

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

M Career, Unistyle, One Career

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。

現在就職活動中です。

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:留学中の就職活動に向けた準備、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。

留学中はなるべく就職活動を行わず、現地でしかできないことを積極的に行った方が良いと思います。就活は年度をずらしてチャレンジすることが出来ると思いますが、留学生活はそうはいきません。私は、現地でも1社のみ就職活動を行っていましたが、留学生や現地のノルウェー人との交流を優先しました。

他方で、留学前に出来ることもあると思います。ウェブテストの勉強や自己分析です。前者は対策すればするほど、落選するリスクを減らせますし、後者は将来の方向性を決める上で参考になると思うからです。選考を早期化する企業が増えていて、不安になるとは思いますが、皆さんが納得のいく進路を歩まれるよう祈っています。

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	
	4月～7月	
	8月～9月	
	10月～12月	語学試験、学内選考
留学開始年	1月～3月	出願、留学先の情報収集
	4月～7月	航空券購入、ビザ申請、滞在先決定
	8月～9月	渡航
	10月～12月	期末試験
留学/帰国年	1月～3月	春学期開始
	4月～7月	期末試験、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等、自由に記入してください。

私は大学入学時から留学への関心がありました。高校時代に英語の成績が良かったもののリスニング・スピーキングが壊滅的にできなかった経験があり、克服したかったこと、中学の社会の授業で日本と北欧の社会保障制度の違いについて学習し、全く制度の異なる北欧社会はどのようなものなのか長い間気になっていたことが理由です。

ノルウェーに着いてからは試練の連続でした。留学初日は現地の空港で自身のスーツケースが破損していたこと、大雨で大学までの電車が使えず途方に暮れたこと、周りの英語のレベルが高くてコミュニケーションを取るのが嫌になりかけたこと等、挙げればキリがありません。最初の1か月は本当に10か月1人で生活できるのか不安で仕方ありませんでした。ただ、打ちのめされただけで終わらなかったことが良かったと思います。初日の出来事については、航空会社のカウンターで状況を説明して補償を受けられましたし、移動については What's app で同じ状況の留学生を探し、彼らとともに通常なら2時間で行けるところを4時間かけて移動したことで解決できました。コミュニケーションに関しては、現地でも毎日英語の勉強を欠かさず行うこと、ルームメイトに話しかけるなど出来ることを必死に取り組みました。数か月経った頃には、ルームメイトだけではなく、他国の留学生やノルウェー人学生とコミュニケーションがとれるようになっていき、ルームメイトの実家やパーティに招待してもらったり、一緒にスキーをしたり等、仲良くなることが出来ました。

留学することでしかできないことにも取り組みました。バレーボールサークルの参加や1人旅です。前者については、外国人が私だけしかいない環境でしたが、拙いながらもノルウェー語で話しかけたり、半年間継続的に参加しました。後者は、ノルウェー国内や近隣の国々を観光しました。見知らぬ土地で頼れるのは自分のみという環境で、予定を考えたり、必要であれば交渉を行ったり等、大変なこともありましたが、日本では経験がなかったことを現地で自分1人でできたことが自信になりました。

留学当初は、不安と早く終わってほしい気持ちがありましたが、帰国時には日本に帰りたくないという気持ちが非常に強かったです。

ずっと順風満帆な留学生活を送れる人はほとんどいないと思います。壁にぶつかってもどうするか考え、行動することそれによって充実度は大きく変わってきます。皆さんの留学生活がかけがえのないものになるよう心よりお祈りいたします。