

## 【大学間協定留学】 留学近況報告書

記入日	2023年 10月 29日
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）
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：
留学期間	2023年8月－2024年6月
明治大学の所属学部等	政治経済学部（学部/学科/研究科/専攻等）
学年（出発時の本学での学年）	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。

明治大学の留学報告書及び近況報告書に目を通し、記入者に積極的に連絡を取りました。このおかげで、現地の生活や何を持っていけばいいのか見通しがつきました。他方で調理や掃除などは親にやってもらっていたため、出発間際になってから慌てて生活用品を買うということがありました。留学してからすべて自分で行うのは大変なので慣れることも兼ねて家事を行い、イメージを持つことが大事だと思います。

## 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：25 日程度 （申請してから何日/週間要したか）	ビザ取得費用：7 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？

1. パスポートと使用したページのコピー
2. 署名フォーム（オンラインで登録した時にメールで送られてきます。）
3. パスポートサイズの白背景の写真 2 枚
4. 入学許可証
5. ノルウェーへの銀行送金の領収書（生活に十分な経費があることの証明になります。）
6. 寮の契約書
7. UDI のチェックリスト

## 2. 具体的な申し込み手順を教えてください。

## 【出国まで】

1. UDI のサイトで申し込み手続き、VFS の訪問日程の予約
2. 書類を揃えて、VFS に行く
3. 滞在許可の通知が送られてくる

## 【現地で】

リレハンメルの警察署に行き、手続きを完了させる。日程については、現地コーディネーターの方が予約を取ってくれていたのので、こちらですることは特にありませんでした。

**3. ビザ取得の際に、留学先国大使館で面接があった方は、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**

書類の用意に時間がかかってしまうため、可能な限り早く用意することを強くお勧めします。寮が決まるのはおそらく5月中旬だと思うので、それまでに可能な限り書類は用意しておきましょう。とりわけ、海外への送金作業が煩雑でした。また、VFSの予約は2週間先の日程でないと取れなかったもので、こちらもお早めに。加えて、先の書類は入国審査や現地での手続きで使うためコピーをとっておいた方が良いでしょう。

**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】**

普段の生活で現金を使うことはほとんどありません。ただ、大学の有料イベントに参加する場合は現金で払う必要が出てきます。また日本のクレジットカードが使えず、立て替えてもらったことがありますそのときに現金で払いました。そのため日本円で10000円程度の現金は用意しておいた方が良いでしょう。現地で口座を開設することもできますが、使えるようになるのは最短で渡航後1か月半後です。

**【携帯電話】**

現地でMy callというsimを購入し、利用しています。日本国内でもe-simやsimを購入することが出来ると思いますが、ノルウェーの電話番号がついてない場合がほとんどだと思います。ノルウェーの電話番号があればWi-Fiの開通作業やスポーツ店でのレンタルなど簡単にできるため、特段の理由がない限りノルウェーの電話番号が付いたsimを用意することを強くお勧めします。渡航後2,3日はsimの開通作業に手間取ると考えたので世界データ定額などといったサービスに入っておくともしもの時に焦らずに済みます。

**【荷物運送】**

航空便は到着まで3週間弱、船便は2か月かかります。寮に備わっている物は少なく、自分で用意する必要があります。現地で買うのも手ですが、物価が高く日本の物ほど品質が良いとは限らないので日本から持っていくことをお勧めします。渡航日程から逆算して事前に荷物を送っておけば、だいぶ楽です。

**【その他】**

かなりの数のアプリをダウンロードするのと、生活するうえでスマートフォンが重要な役割を果たします。容量が足りているか、バッテリー交換が必要かどうかチェックしておきましょう。

また、10月時点で気温は0℃辺りになるので冬物の衣類も忘れずに。



## Ⅲ. 現地到着後のながれ

## 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	フィンエアー公式サイトから		※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	オスロ ガーデモエン空港	現地到着時刻	8:00		
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 checked="" 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				

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、料金等電車かバスでリレハンメル駅まで移動し、寮まではバスを利用。リレハンメルまでは約 2 時間、寮までは 15 分で移動できます。

## 【電車】

Oslo lufthavn 駅から RE10 の電車に乗る。Lillehammer skystasjon で下車。チケットは 3400 円から購入できます。

## 【バス】

空港のバス乗り場から VY146 のバスに乗る。同様に Lillehammer skystasjon で下車。チケットは 3700 円から。スーツケースを持ち込む場合は追加料金がかかります。

間際になればなる程、料金は上がっていくので事前に VY アプリをダウンロードし、予約しておくことをお勧めします。チケットは返金・変更可能なものと不可能なものがあります。私は事前に電車のチケットを取っていましたが、大雨の影響で電車が動かず、バスで移動しました。このような状況にも対応できるよう返金・変更可能なもので予約した方が良いと思います。

大学到着日	8 月 10 日 14 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 checked="" type="checkbox"/> 一人部屋	<input type="checkbox"/> 二人部屋	<input type="checkbox"/> その他 ( )
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	<input checked="" type="checkbox"/> その他 (ノルウェー人)
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 というアプリまたはサイトで申し込む。		

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	8 月 14 日から 20 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 type="checkbox"/> 無料	<input checked="" type="checkbox"/> 有料 (金額：6700 円程度)
内容の様子は？	オリエンテーションは 1 週間あった。初日は寮生活のルールや大学生活の紹介、2 日目以降はアイスブレイクを目的としたさまざまなイベントがあった。ライブなどに参加する場合、料金が発生する。	
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 22 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？

リレハンメル警察署に行って手続きを行います。

現地のコーディネーターが予約を取ってくださったので、指定された日時に行きました。手続きの内容としては指紋採取と写真撮影のみです。15分程度で終了しました。無料です。

##### 【持ち物】

パスポート、ビザが下りた時にUDIから送られてきた紙

##### 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？

特にありません

##### 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？

オンラインで申し込みをした後に電話で予約を取り、銀行に向いて手続きを行いました。口座自体はすぐ開設出来ます。デビットカードは手続きしてから10日後に送られてきます。

##### 【持ち物】

レジデンスカード、パスポート、マイナンバー

##### 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？

購入はしていません。

#### 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（4月10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（ ）月（ ）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？

留学生が現地生より優先されるということは無かったように思います。いくつかの授業は定員があり、希望者が定員を超えた場合は抽選があります。

##### 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？

8月31日まで追加・変更は可能です。私は希望通りの授業を登録できたので変更等は行いませんでした。



**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							
8:00	起床・朝食	起床・朝食	起床・朝食	起床・朝食	起床・朝食	起床・朝食	起床・朝食
9:00	自習	自習		自習		洗濯	
10:00			授業		自習		
11:00	買い物		授業	買い物	自習		
12:00	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
13:00							
14:00	自習	授業	授業	自習	授業		
15:00	自習	授業	授業	自習	授業		
16:00	授業						
17:00	授業	自習	自習	授業	自習		
18:00				授業			
19:00	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食
20:00			掃除				
21:00	自習	バレー	自習	バレー			
22:00		バレー		バレー			
23:00	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝
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、生活全般についてなど、自由に書いてください。

### 【留学先大学】

大学周辺は自然が豊かであり、非常に静かな環境です。キャンパスも広く大変解放感があります。生協主催のイベントや学生団体主催のパーティー等が不定期で開催されたり、卓球台やビリヤード、チェス等の娯楽もあります。勉強だけではなく、息抜きができる環境があります。コーディネーターの方々は非常に親切で、質問や相談がしやすいです。彼らのおかげで充実した生活を過ごせていると言っても過言ではないでしょう。

### 【授業】

多くの授業で予習として教科書を読むことが求められます。量が多いので多少ハードですが、授業の理解度を上げるためには不可欠です。授業は講義形式のものが多く、ディスカッションやグループ課題等は多くはないです。出席も必須ではなく個人の裁量に任されている部分が非常に多くあります。モチベーションを失わないためにも授業を決める際はシラバスをよく読む、複数の授業に出てみる、教授に連絡を取ってみる等、できる限り情報を集めましょう。

### 【宿舎】

大学の目の前にある Storhove という寮に住んでいます。周りはとても静かでありながら市街地にも行きやすいとても恵まれた環境です。もともと備わっている物は少ないので、必要に応じて自分で用意しなければなりません。キッチンやバスルーム、部屋等の設備は恵まれていると思います。

### 【生活全般】

留学開始からそろそろ3か月経ちますが、物価を除いて不便だと思えることはありません。交通網に関しては、バスの本数が多くありますし、治安面でのトラブルもほぼ皆無です。物価については多くの人が書いているように高い（例：コーラ 500ml で 328 円）のでお金の管理は必須です。

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。

気候と物価の面を除いて、ノルウェーは留学する上では最適の環境だと思います。いろいろな多国籍の人々が集まっていますし、生活面においても日本とのギャップはそれほど感じないからです。また、非英語圏といえど多くのノルウェー人は英語を話せるのでコミュニケーションにおいても不便と感じることは無いです。環境は非常に良いと思うので、これを読んで留学を検討している人は語学面で入念な準備をしておいてほしいです。学内選考に通過することももちろん重要ですが、その後の留学が始まるまでの4か月間の準備が非常に大事な時期です。具体的には語彙と文章の暗記です。私は、この準備が足りなかったと思います。そのせいで、ここに着いてから留学生やノルウェー人の英語力に圧倒され、自分から話しかけることはおろか自信を失った時期がありました。長期留学というチャンスはなかなかないと思うので、私のような失敗をしないためにも選考に通ってから毎日英文を暗記する、単語を可能な限り覚えるということを実行してもらいたいです。語学面の準備も大切ですが、生活面でイメージを持つておくことも大事です。おそらくこの近況報告書のみではわからないところもあるでしょう。その時は遠慮なく連絡して下さい。連絡先は国際連携事務室に問い合わせれば、教えてもらえます。