

【大学間協定留学】 留学近況報告書

記入日	2023年 11月 1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－2023年12月
明治大学の所属学部等	国際日本学部/国際日本学科（学部/学科/研究科/専攻等）
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。	
持ち物の準備は少なくとも 2 週間前ぐらいから始めるといいと思います。必要なものをリスト化し買い物に行きスーツケースに詰めるというのを繰り返しましたが、買い物に行くと必要なものが後からどんどん出てくるので早めの準備をおすすめします。	
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：Residence permit (Student permit)	申請先：UDI
ビザ取得所要日数：約 1 か月 （申請してから何日/週間要したか）	ビザ取得費用：5900NOK（8 万円程度）＋郵送料 2020 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？	
基本的に UDI のサイトの指示に沿って手続きを行います。必要書類は以下の通りです。 パスポートとそのコピー、署名済みの signature form、パスポートサイズで背景が白の顔写真、入学許可証、預金残高証明書、寮の契約書、記入済みの UDI 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。	
Web 上で入国管理局（UDI）に登録→必要書類の準備→ビザ申請の予約→申請センターに書類提出→バーコードの貼られたパスポートが自宅に郵送される→必要書類を持って現地の警察署で手続き（渡航後、現地の大学が予約を取ってくれます）→Residence Card および D-number 取得 という流れです。	
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？	
VFS ノルウェービザ申請センター（大使館ではないので注意）に書類を提出しに行きましたが、面接はなく、書類の確認や写真撮影、指紋認証などをしました。日本語で大丈夫です。	
4. ビザ取得に関して困った点・注意点	
とにかく早いうちから準備を始めましょう。また、申請センターの予約は時間や日程の候補が少なく直近の予約はすぐに埋まってしまうため、なるべく早く予約をしましょう。	
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）	
現金は念のため日本から 1900NOK（3 万円程度）持っていきましたが、ノルウェーはキャッシュレス社会なので使うことはほとんどありません。イベント参加費で現金のみ可ということがありましたが、必要であれば ATM で引き出せるためたくさん持っていく必要はありません。SIM については、日本で trifa という e-SIM を購入してしばらくは問題なく使えていたのですが、電話番号のないタイプの SIM であったため SMS 認証ができずとても不便だったので、現地で My Call という SIM を買いました。少し面倒かもしれませんが、現地で普通に SIM を購入してノルウェーの電話番号を取得するのが一番良いと思います。また、大学からの案内の中で色々なアプリを紹介されますが、最低限バスと電車のアプリをインストールしてカード情報を事前に入力しておく、スムーズに寮までたどり着けると思います。	

Ⅲ. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	ターキッシュエアラインズ				
航空券手配方法	Expedia ※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	12時30分頃		
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 checked="" type="checkbox"/> タクシー	<input type="checkbox"/> その他 ()
移動の所要時間	電車・バスを使えば空港から寮まで2時間30分くらいです。				

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、料金等元々は大学からの指示通りガーデモエン空港からリレハンメル駅まで電車で行く予定でしたが、雨天のため電車が完全に止まってしまい、合流した留学生と固まって、大学側が急遽手配してくれた mixi taxi というバスに乗り、リレハンメル駅まで行きました。リレハンメル駅から寮の最寄り駅までのバスは通常通り運行していました。行き方や電車やバスの乗り方、料金等については渡航前に大学から詳しい案内があるので心配しなくても大丈夫です。

大学到着日	8月9日19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 checked="" 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 (ノルウェー人学生2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	5月の頭に大学からメールで寮の手続きの案内が来る→指示に従って希望の部屋を申し込む→寮が決まったら契約書を提出する→手続き完了のお知らせが来る 基本的に寮は先着順なので、大学から案内が来たらすぐに手続きに取り掛かりましょう。		

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？

住居は渡航前に確保し、トラブル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	8/16-20	
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：400NOK)
内容の様子は？	授業開始一週間前に FADDERUKA という留学生向けのイベントがあり、photo hunt や pub crawl、BBQ、博物館・美術館巡り、コンサートなど盛り沢山でした。オリエンテーション週間後もハイキングやビンゴ・クイズ大会などが定期的に開催されます。	
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？**

あります。ビザの項目で触れましたが、現地到着約1か月後に警察署に行って手続きをする必要があります。

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？

ありません。

3. 現地で銀行口座を開設しましたか？手続方法、必要書類、日数、料金は？トラブルは？

私は開設していませんが、一年間留学する人は開設することを勧められていました。手続きの説明会が設けられたので、その説明に従えば上手く開設できると思います。

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（3月16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？**

3月上旬に大学から履修案内についてのメールが来て、添付されていた Learning Agreement という書類に履修を希望する授業とその単位数を記入し、明治大学国際連携事務室に署名をしてもらい、application form にて他の必要書類と一緒に提出しました。

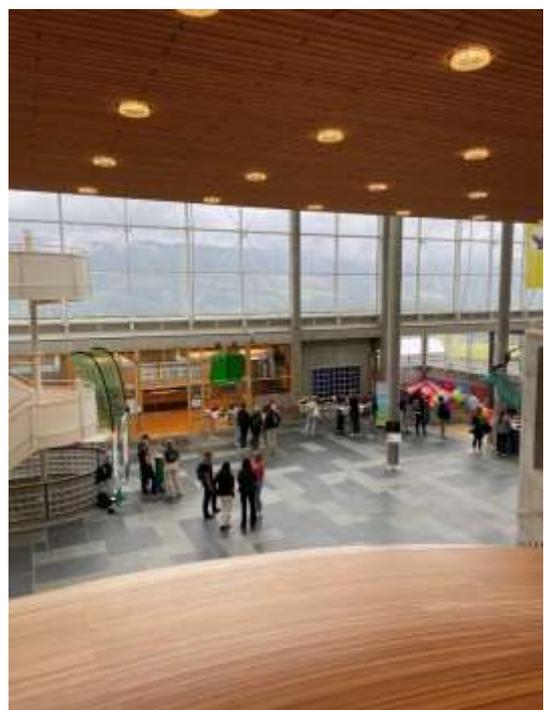
2. 出発前に授業を登録した方は、現地で変更・追加できましたか？また希望通りの授業が取れましたか？

8月31日までであれば、授業の取り直し・変更・追加は可能です。私や私の周りの人は希望通りの授業を取っていましたが、一部抽選科目があるためもしかすると希望の授業が取れないこともあるかもしれません。また、授業が同じ時間に行われる course collision を避けるために possible combination というものがあり、基本的に possible combination の範囲外の授業は2つ同時に取ることができない仕組みになっています。



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・朝食					
8:00	起床・朝食	授業 (8:15 ~12:00)		起床・朝食	起床・朝食	起床・朝食	
9:00			起床・朝食				起床・朝食
10:00	授業 (10:15 ~12:00)			予習・課題	授業 (10:15 ~12:00)		
11:00						授業内イ ベント (11:00 ~15:00)	
12:00	昼食	昼食 (学食)	昼食	昼食	昼食		昼食
13:00			買い物				
14:00				授業 (14:15 ~16:00)			予習・課題
15:00		予習・課題					
16:00						買い物	
17:00							ルームメ イトと料理
18:00		夕食		夕食			夕食
19:00	夕食		夕食		夕食	夕食	
20:00	予習・課題	パレ ー (20:30 ~ 22:00)	共有エリア 掃除	パレ ー (20:30 ~ 22:00)			
21:00							
22:00							
23:00							
24:00	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝



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。

・大学について

校舎は綺麗でよく整備されていて、今のところ不満はありません。サポート体制がしっかりしていてメールの返信も早いので、現状とても満足しています。加えて、留学生同士が交流できるように定期的に様々なイベントを企画してくれるので、そういった行事に積極的に参加すれば友達もできます。

・授業について

一般的に海外大学の授業はハードで予習の量も桁違いに多いと想像していましたが、意外とそこまで大変ではないという印象です。もちろん選択する授業にもよりますが、たとえ課題の量が多くても時間はたっぷりあるため、計画的にこなしていけば問題なくついていけると思います。ちなみに時間割は週によって全く異なるので、上記の一週間のスケジュールはあくまでも一例です。

・宿舎について

Storhove という寮でノルウェー人 2 人とキッチン共有のもと生活しています。山の麓に位置しているため虫はよく見かけますが、そのうち慣れます(笑)。また、週 1 で寮の担当者が共有スペースが綺麗に保たれているか見回りに来るため、皆掃除やゴミ出しはしっかりしています。Storhove は部屋を出たところがキッチンなので、ルームメイトと話したり一緒にご飯を食べたりすることができて楽しいです。

・生活全般について

ノルウェー生活に対して一つ不満を挙げるとすれば、それは物価の高さです。初めてスーパーに行ったときはどれも値段が高くて拍子抜けしましたが、良くも悪くも段々と現地の値段の感覚に慣れてきました。ただ、同じ食材でもできるだけ安いものを買って自炊をすれば割と出費を抑えられるので、慣れてくれば上手に買い物できるようになると思います。また、英語はどこでも通じますが、ちょっとでもノルウェー語を勉強して使ってみると生活がより楽しくなると思います。

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。

留学への期待や不安はたくさんあると思いますが、留学準備はしつつもあまり先のことを心配し過ぎずに日々の授業や英語の勉強など目の前のことをコツコツ続けるのが大事だと思います。授業はなるべくしっかり聞いて、留学先でも学習する内容については表面的にでもいいので理解しておくのと役に立ちます。また、これはノルウェーだけでなくどの留学先の国にも当てはまると思いますが、自分が今何を勉強しているのかを明確化し、説明できるようにしておいた方がいいです。新しい人と会って話すと、ほぼ確実に自分の専攻を聞かれます。国際日本学部の際は様々な領域を幅広く学んでいたため、答えるのにとっても苦労しました。英語学習に関しては、単語や表現を 1 個でも多く使えるようにするなどの地道な努力が留学先で実を結びます。明治大学に通う皆さんならきっと留学を成功させられます。ぜひチャレンジしてみてください。応援しています！