

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2024年1月13日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	商学部
留学(渡航)した時の学年	3年生
帰国年月日	2024年1月11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
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 / 英語
留学期間	2023年8月～2023年12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 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～12 月 2 学期: ~ 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	明治大学に払う分のみ
宿舍費	25000	352000 円	
食費	35000	493000 円	
図書費	1000	14000 円	
学用品費	500	7000 円	
携帯・インターネット費	660	9400 円	
現地交通費	3200	45000 円	Entur の一か月パスをお勧めします (<input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	20000	282000 円	旅行など
被服費	600	8400 円	
医療費	0	0 円	
保険費	3500	50000 円	形態: 明治大学の斡旋
渡航旅費	24800	350000 円	早めを買うと安いです
ビザ申請費	5900	83000 円	
雑費	0	0 円	
その他	0	0 円	
その他	0	0 円	
合計	120160	1700000 円	

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?

初めての海外だったのでネットなどで調べて警戒はしていました。しかし何も心配する必要はなかったです。日本よりも安全だと感じました。

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。)

自分は日本からSIMカードを持参していたので問題はなかったのですが、現地でSIMカードを買った友達は初日に結構苦労していました。自分はSIMカードをあらかじめ日本で購入しておくかE-SIMを買うことをお勧めします。

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け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。)

留学前に大学側に送金したお金で過ごしました。ただ8月の終わりに学校側からキャッシュカードが支給されるまではそのお金がつかえないので、それまでは持参したクレジットカードを使っていました。

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ください。

日本で安く買えるものは買っておいたほうが良いです。物価が2倍なのでできるだけ節約を意識したほうが良いです。

自分が日本から持っていなくて後悔したのはスノーシューズでした。

ただ現地で手に入らないものはほとんどないです。日本特有のものぐらいです。

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。
22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。今後留学をする人々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)
strategy	経営戦略
科目設置学部・研究科	
履修期間	8月—12月
単位数	7.5
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, 3回
担当教授	Marit Elvsas
授業内容	企業の戦略について
試験・課題等	中間課題でグループプレゼンテーションあり。
感想を自由記入	従業内容は比較的簡単でしたが、戦略の名前などが英語だったため覚えるのに苦労しました。教授のサポートが手厚いと感じました。

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)
corporate finance	コーポレートファイナンス
科目設置学部・研究科	
履修期間	8月—12月
単位数	7.5
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, 3回
担当教授	Christian Oliver Ewald
授業内容	財務表の見方や、プロジェクトや債券、オプションの現在価値の計算方法や負債や税金による企業価値の最大化の方法など
試験・課題等	中間課題でグループレポートがありました。
感想を自由記入	難しかったです。知らない単語ばかり出てくるので毎日予習をしないと行けませんでした。ただ授業自体は興味深く、教授の授業に加えてボランティアによる予備授業も行われていたので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)
introductory econometrics	計量経済学入門
科目設置学部・研究科	
履修期間	8月—12月
単位数	7.5
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	Touseef Hameed
授業内容	計量経済学における回帰直線や最小2乗法、STATA を使用しての実践と仮設検定、回帰直線でのルールと問題が起きた場合の STATA での対処法など
試験・課題等	中間課題が2つ出ました。1つは個人、もう一つはグループでした。
感想を自由記入	最初は数学の知識などが必要だったのでついていけないか心配でした。しかし教授が、個人的にメールで必要知識の追加資料を送ったりしてくれたため理解が追い付か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)
Norwegian language for the beginners	初級ノルウェー語
科目設置学部・研究科	
履修期間	8月—12月
単位数	5
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110分が1回
担当教授	Marte Christine,Ruud Bleka
授業内容	ノルウェー語を学ぶ授業
試験・課題等	毎授業プリントの課題が出てました。
感想を自由記入	すごい優しい授業でした。留学生との交流も増えるので、友達が欲しい人はいいかもしれません。

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 type="checkbox"/> 就職 <input type="checkbox"/> 進学 <input checked="" type="checkbox"/> 未定 <input type="checkbox"/> 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
特になし
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。
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。
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	英語学習
	8月～9月	アイエルツ受験
	10月～12月	
留学開始年	1月～3月	留学先決定
	4月～7月	留学の準備、ビザ申請、航空券購入
	8月～9月	留学開始
	10月～12月	試験に向けて勉強
留学/帰国年	1月～3月	帰国
	4月～7月	
	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。

今回の留学について簡単に振り返ろうと思います。今回の留学を一言で表すと不安です。

自分が留学しようと思ったきっかけは希望したゼミに入室できなかったからでした。最初はゼミに入れなくても大丈夫だろうと考えていましたが、周りがゼミで頑張っている姿や楽しそうにしている姿を見て、大学にいる意味が分からなくなっていました。そんな時に留学という選択肢に目を向け始めました。そこから英語の勉強をして何とか留学をさせていただくことになり、そこからは留学準備が始まりました。

今現在留学準備をしている方もわかっていただけと思うのですが、留学準備中は不安との戦いでした。メールだけのやり取りでほとんど実感のわからない現地校の入学申請、初めてのビザ申請、英語でのやり取り、航空券の手配、初めての海外でわけのわからないパッキングなど。何をやるにしても不安でしょうがなかったのを覚えています。

なんやかんやあって留学当日を迎えました。留学当日も不安でしょうがなかったです。初めての海外ということも税関での質問などに答えられるかなどが心配で、フライト中寝ることすらできませんでした。いざ税関に到着してみたら、何も質問がなくてなんだよ！って思ったのを覚えています。

そして現地到着。ここで思わぬハプニング。まさかの洪水の影響で大学までのバスも電車もストップ。初めての海外の地で不安な僕に、また新たな不安がのしかかってきました。最初その事実を知ったときは何も考えられなくなり電光掲示板の前で15分間ぐらい立ち尽くしたのを覚えています。そんな僕に現地のひとが話しかけてくれて、何とか大学まで行くことができました。到着後は寮に案内され、初めてルームメイトに会いました。ルームメイトが英語で話しかけてくれたのですが、まったく聞き取れなくて泣きそうになったのを覚えています。

ここから留学が本格的に始まりました。僕の大学では留学が始まってから1週間、イベントが行われました。イベント中はもちろん英語で話すのですが、何も聞き取れませんでした。それでも、とにかく会話をしようというくらいについて、なんとか友達も作ることができました。大学の授業がスタートしてからは毎日授業についていけるかが不安でしょうがなかったです。英語での授業のため毎日予習をして挑んでいました。そうして生活していくうちに友達も段々とできはじめ、旅行なども行ったりしていました。最初は不安だった授業も英語に慣れていくことで、理解しやすくなっていきました。生活の中でも英語に慣れたことで友達と冗談を言い合ったり、一緒にご飯を食べたりなんかもできるようになっていました。

そんな楽しい留学にも終わりはきます。いつも一緒だった友達と離れるのはとてもつらいものでした。彼らと過ごした時間が人生で一番楽しかったです。今も思い出すたびに彼らに会いたいと感じます。

これが自分の留学の全貌です。僕がこの経験を通して言いたいことは、【なんとかなる】ということです。不安を感じて寝れなかった日々や、友達と話せるか不安だった思い出も、今思い返してみるとばかばかしいものばかりです。いつどんな時も1歩踏み出す時が一番怖かったんだなと思っています。でもその1歩を踏み出してみると、意外と何とかなるものです。そして1歩を踏み出した後のほうがいいことが待っていることが多いです。不安にまけて話しかけていなかったら、今の親友には会えていないだろうし、不安に負けて授業にくらいついていかなかったら新しいことも学べていないはず。不安の先に面白いことが待っています。今留学を考えている方や留学準備をしている方も不安で仕方がないかもしれません。でもその不安を乗り越えたら、めっちゃめっちゃ楽しい世界が待っています。なんとかなることを信じて、一歩目を踏み出してみてください。

最後に僕の友達が教えてくれた大事な言葉を書いておきます。It is what it is 意味はしょうがないです。何があっても最終的にはなるようにしかならないので、一歩踏み出してみてください。