

【大学間協定留学】 留学近況報告書

| | |
|----------------|--|
| 記入日 | 2023年 11月 09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） Inland Norway University of Applied Sciences（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 | 商（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。

出発前は明治大学の留学ホームページや、先輩たちの留学報告書を参考に準備をしました。ほかにも先輩にメールで質問することも多々ありました。

しておいてよかったことは前もってSIMカードを日本で用意していたことです。空港内などにWiFiがあるのですが、持っておくと安心でした。リレハンメル駅でも買えますが、手続きなどがめんどくさそうだったので日本でE-SIMなどを買っておくと便利かもしれません。

準備不足だったことは、スノーシューズを買っていなかったことです。スノーシューズだけでなく防寒用の服などはしっかり用意しといたほうがいいです。冬は本当に寒いです。

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 for studies | 申請先：UDI |
| ビザ取得所要日数：1.5 か月ほど （申請してから何日/週間要したか） | ビザ取得費用：5900nok |

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？

パスポート、パスポートのコピー、入学許可証、大学側にお金を送金した際に大学側からもらった書類、在留資格認定証明書（Certificate of Eligibility）、寮の契約書、白背景のパスポートサイズの顔写真（自分は書類の提出の際に追加料金を払って撮影してもらった）、UDI のチェックリスト、UDI のサイトから印刷した署名用紙、現金。入学許可証、在留資格認定証明書は派遣先大学から送られてくるのでそれを提出した。そのほかの書類については自分で印刷して提出した。

2. 具体的な申し込み手順を教えてください。

UDI というサイトから個人情報などを入力し滞在許可の申請を行う。個人情報入力後、5900NOK をオン来院で支払い。その後、書類を提出するために VFS ビザ申請センターというところに予約を取っていく必要がある。予約は VFS のサイトから行える。書類を提出してから約 1 か月で自宅に滞在許可が下りた旨の通知が届く。

渡航後にその通知用紙、その他の書類を持って現地の警察署にて滞在許可の手続きを行う必要がある。現地に着いた後での手続きは大学側がやってくれるので警察署の予約などはしなくてよい。手続き完了後 1 週間ほどでカード型の滞在許可証が届くので、そこでようやく滞在許可の手続きが完了となる。

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？

書類の確認のみ

4. ビザ取得に関して困った点・注意点

もう少し早めから準備をしておくべきだった。時間に余裕を持っておくほうがいい。

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）

現金は必要ないと感じました。ノルウェーに来てから一度も現金を使ってないです。

航空券を早めにとっておくことをお勧めします。値段が高くなってしまいうので予定がわかり次第早めにとるほうが良いと思います。

III. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

| | | | | | |
|-------------|-----------------------------------|---------------------------------|---|-------------------------------|-------------------------------------|
| 利用航空会社 | LOT ポーランド航空 | | | | |
| 航空券手配方法 | ポーランド航空の WEB 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 | Oslo Gardermoen | 現地到着時刻 | 9時半頃 | | |
| 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 type="checkbox"/> タクシー | <input type="checkbox"/> その他 () |
| 移動の所要時間 | 4時間ほど | | | | |

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、料金等通常の場合は大学側の指示に従っていれば問題はありません。ただ自分が到着した際は洪水で電車は止まっており、直通で目的地まで行くバスもなかったため大変でした。気候によっては交通機関が止まってしまうことも意識しておいたほうが良いです。

もし何らかの理由で大学の指示通りのルートを使えない場合は、すぐに現地の大学の担当者に連絡してください。対応してくれます。

| | |
|-------|---------------|
| 大学到着日 | 8月8日 17:45 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 (現地のノルウェー人) |
| 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 | 日本にいるときに現地の大学からの指示で寮の手続きを行いました。 | | |

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？

生徒が寮まで案内してくれました。

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1週間ほど | |
| 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 checked="" type="checkbox"/> 有料 (金額：無料のものと有料のものがありました。有料のものは400NOK) | |
| 内容の様子は？ | 無料のほうは町の案内や、留学生でのオリエンテーションなどがありました。有料のほうは、町で大きなコンサートやイベントなどがありました。有料のほうも参加したほうが良いと思います。すごい楽しかったです。 | |
| 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21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。現地の警察署で9月頭に申請があるのですが、大学側が予約などもすべて行ってくれるため特にすることはないです。お金もかかりません。

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？

特になし

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？

しました。銀行口座の開設の仕方を教えてくれるミーティングがありました。そこですべて説明してくれます。ただ滞在許可証がないと作れません。

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？

いいえ

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（ 月 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？**

受けたい授業を指定の word に打ち込んでメールで送信しました。

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？

現地でも変更できます。自分は1つ授業をキャンセルしました。

たいていの授業は希望通り取れます。一部抽選の科目もあります。

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 | ジム |
| 8:00 | ジム |
| 9:00 | | | | | | | |
| 10:00 | 授業 | 授業 | | 授業 | | | |
| 11:00 | 授業 | 授業 | | 授業 | | | |
| 12:00 | 昼食 | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | |
| 14:00 | 授業 | 授業 | | | | | |
| 15:00 | 授業 | 授業 | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | |
| 17:00 | 授業 | | | 授業 | | | |
| 18:00 | 授業 | | | 授業 | | | |
| 19:00 | 授業 | | | 授業 | | | |
| 20:00 | 夕食 |
| 21:00 | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | |
| 23:00 | 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。

留学先のインランドノルウェー応用科学大学に関して。この大学は明治大学ほど大きくはないため教授と生徒との距離が近いように感じます。加えてノルウェーの文化によるものらしいのですが上下関係のようなものがないため、教授にもとても相談しやすい環境になっています。キャンパスはあまり大きくはないのですが、ビリヤード台や卓球台があり交流を深めるための場所としても使えます。学食も充実していてとてもおいしいです。ただ値段が高いので注意してください。学食は回数券があるのでそれを利用したほうがお得です。大学の対応はとても丁寧なので何かあったらすぐ相談できます。

生活に関して。とにかく物価が高いです。すべてのものが日本の2倍の値段です。ただよほど贅沢しなければ事前に大学側に振り込んだお金を使い切ることはないと思います。物価に関しては文句しかありませんが、ほかのことに関しては特に何も文句はないです。治安もいいですし、人はとてもやさしく、景色も最高です。

交流関係について。ノルウェーに来る前に、日本人留学生同士で連絡を取り合うべきだったなと思っています。飛行機も同じ日に取っておくとトラブルがあっても対処しやすいと思います。ノルウェーで友達を作るのは全然難しくなかったです。同じ境遇の留学生もたくさんいますし、ノルウェー人もシャイですが話したら仲良くなれます。心配しなくても大丈夫です。ただ積極的に話さないと仲良くなれないなという印象を持ってます。

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。

そんなに心配しなくても大丈夫です。何とかあります。

自分も留学前の準備で焦って、語学力にも自信がなくて不安で、いざ到着したら洪水で電車もバスもないという最悪なスタートをきりました。でも、近くにいたノルウェー人が助けてくれて何とか大学までのバスを見つけることができました。語学力に関しても、最初知り合ったオランダ人留学生と会話をしようとしても向こうの英語を聞き取れず、何回も会話がかみ合わないことがありました。でも今では会話もスムーズにできるようになり、いろんな国の友達ができています。

最初はどんなことでもどうなるかわからなくて、不安でうまくいかないこともあると思いますが、必死に頑張っていれば何とかあります。授業も友達作りもトラブルも何とかあるので焦らないでください。何か不安なことや話したいことがあれば大学や周りの人間、先輩などに相談してください。必ず助けてくれます。