

## 【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2023年12月29日
明治大学の所属学部・研究科	国際日本学部 国際日本学科 (学部/ 学科/ 研究科/ 専攻等)
留学(渡航)した時の学年	2年生
帰国年月日	2023年12月29日
明治大学卒業予定年月	2025年4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) Inland Norway University of Applied Sciences (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～2023年12月
留学先大学で在籍した学年	2年生
留学先の所属学部等	<input checked="" 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): 教育学部 (現地言語での名称): Faculty of Education, Department of Social Sciences  <input 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 checked="" 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: 2 月上旬 ～6 月下旬      2 学期: 8 月上旬 ～12 月下旬 3 学期:      ～                      4 学期:      ～
学生数	15,934
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	
宿舍費	27,275	350,000円	五ヶ月分、光熱費など込みの料金です。
食費	7,500	100,000円	五ヶ月分、外食費込みの料金です。
図書費	0	0円	EDSL というコースを受講の場合です。
学用品費	0	0円	
携帯・インターネット費	1,500	20,000円	My Call という SIM を使用していました。
現地交通費	0	0円	( <input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	2,220	30,000円	近場でアクティビティーを楽しむこともできます。
被服費	2,220	30,000円	私の場合スノーブーツとアウターを買いました。
医療費	0	0円	
保険費	6,440	86,840円	形態：明大サポート、五ヶ月分
渡航旅費	18,530	250,000円	15 カ国ほどに行きました。ヨーロッパ圏内の渡航は比較的安いのでおすすめです。
ビザ申請費	6,000	80,000円	
雑費	1,500	20,000円	目安です。
その他	0	0円	
その他	0	0円	
合計	73,000NOK	980,000円	

## 渡航関連

渡航経路
<b>往路 出発地:</b> 羽田 <b>目的地:</b> オスロ <b>経由地:</b> ドバイ <b>復路 出発地:</b> オスロ <b>目的地:</b> 羽田 <b>経由地:</b> ウィーン、マルタ、トルコ
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:エミレーツ航空                      料金:25万円 復路 航空会社:オーストリアン航空、マルタエア、ターキッシュエアライン      料金:15万円                      ∴合計:40万円
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:各航空会社のホームページ        ) <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、大学の宿舎など)
<input checked="" type="checkbox"/> 学生寮(寮の名前: Fredrik Monsensgate) <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:
SINN という大学の連携しているホームページから探しました。比較的良い物件は早く無くなってしまふこともあるので、条件などがある場合は早く寮を抑えることがお勧めします。
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)
私の滞っていた寮は基本的にシングルルームとシェアキッチンでした。設備も充実しており清潔感もあり、非常に過ごしやすかったです。シェアルームの寮もあるので寮内で友人を多く作りたい方はそちらもお勧めです。

## 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？

外務省のホームページで基本的に危険な地域の情報は把握しておりましたが、私の住んでいた地域では比較的治安は良く、トラブルなどは聞いたことがなかったです。

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。)

寮のインターネットが安定していたため、特に問題はありませんでした。学校やショッピングモールなど基本的どこでも安定したインターネットに接続できます。

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。)

現地の国際課の方からキャッシュカードを渡されるため、現地ではそのカードで生活をしていました。また、私の場合現地で銀行口座を作らなければいけなかったため、海外ではそちらのカードを利用していました。

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下さい。

防寒着などは現地でも購入可能ですが物価が高いため可能な限り持参することを推奨します。金銭面を気にしなければ日本食も含め市内で購入することができます。

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。
30単位	<input 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):
Education for Diversity and Sustainable Living	
科目設置学部・研究科	Faculty of Education, Department of Social Sciences
履修期間	8月中旬から12月上旬
単位数	30(ECTS)
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	グループでの活動がメインで、ディスカッションやプレゼンテーションがメインの講義でした。(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に180分が3回
担当教授	毎回の授業で教授が変わります。
授業内容	この授業では主に現状で世界で起きている課題などに対してグループ内でのディスカッションを通じて考えていきます。毎回の授業でピックが変わり、宗教との繋がりやSDGsなど多くの観点から考えることができ、明治大学では出来ないような体験ができるため非常に貴重な体験になると思います。ディスカッションやプレゼンなどアクティブな授業に興味がある方に非常にお勧めです。
試験・課題など	課題は多くありませんが、シーズン中間の時期でのレポート提出や、プレゼンの準備の為に各自で大学側から出される文献などを読む必要があります。試験は主に3つのパターンに分かれており、口頭試験、筆記試験、レポートによってそれぞれ評定が出ます。試験は準備を怠らざに行えばそこまで難しくはありません。
感想を自由記入	個人的には全体的に非常に楽しい授業だと感じました。英語力にあまり自信がなかった為、毎回のディスカッションやプレゼンでは苦労する場面が多かったですが、英語力や場をまとめる力など様々な点で成長を実感できたこの講義は全体を通して非常に有益だったと感じています。

## 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:

2)進路決定の際に活用したウェブサイト、書籍、機関など

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	語学試験の学習等
	8月～9月	語学試験受験
	10月～12月	協定留学面接準備(留学計画書作成等)、面接
留学開始年	1月～3月	留学手続き(履修登録、キャンパス選択等)
	4月～7月	留学手続き、準備(ビザ手配、航空券取得、滞在先確保等)
	8月～9月	渡航
	10月～12月	銀行口座作成、滞在許可取得、試験
留学/帰国年	1月～3月	帰国、その他手続き
	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、留學生生活全般について、また、これから留学を志す後輩学生へのアドバイスなど、自由に記入してください。

私がこの留学先を選んだ理由として、日本人が周りにいない環境での生活を体験したかったことや、北欧の生活に以前より関心があったことなどがあります。実際の留學生生活を振り返っても、日本人がいない環境で生活した経験は時に苦勞することもありましたが、そのような環境は非常に新鮮で、新しい世界に飛び込んだような感覚でした。大学に在籍している留學生も非常に多国籍で、ヨーロッパ諸国を中心に多くの国から訪れており、様々な背景を持った学生と触れ合える機会があったことは非常に有益だったと考えています。私の場合、滞在中に北欧や中欧に多く渡航しました。ヨーロッパの大学に留学するメリットとしては、ヨーロッパ圏内の渡航に関して非常に容易であることも挙げられると思います。留学を志す理由として、語学力の増加、自身の経験、他国への興味関心など学生によって異なりますが、それぞれの志を忘れずに生活していくことで充実した留學生生活が送れると考えています。留学する上で金銭面や治安など、多くの面で不安は生じてくると思いますが、それ以上に留学先で得ることのできる経験は非常に大きく、様々な点で考えや行動を変える契機になります。留学は、未知の環境で学び、成長する絶好の機会です。新しい文化や言語に触れ、異なる視点から世界を見ることで、自分自身の理解にもつながると考えます。困難な状況に直面する中で、柔軟性や問題解決能力を現在とは全く異なる環境で身に着けることができ、新たな可能性を発見することもできます。留学を志していらっしゃる皆さんも、是非自分がどのような環境下で留学したいのか、また留学する目的など小さな点から考えてみてはいかがでしょうか。