

【大学間協定留学】 留学近況報告書

記入日	2023年 10月 28日
留学先大学	インランドノルウェー応用科学（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 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, Religion and Ethics <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：
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（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。

出発前は多くの留学報告書を見たり留学先大学のホームページやSNSを活用して主に情報収集を行いました。ノルウェーは比較的日本人が少ないため、前年度やそれ以前の留学報告書を見ることで非常に有益な情報を得ることができました。事前準備で役立ったことは主に留学先でのイベントの情報収集です。多くの大学で学期始めにはイベントが開催されるため、現地の学生や留学生と親交を深めるためのスタートとして非常に役立つと思います。私は事前準備を慎重に行っていたため、留学先でも設備やシステムなどにおいて苦労したことはあまりありませんでしたが、学生寮の手配に関して、私が学んでいた Hamar キャンパスでは多くの種類から選ぶことができたため、同じキャンパスを希望されている方は暖房の設備やアクセスの良さなど、多方面から選択することをお勧めします。出発前は多方面に目を向けなければならないことから情報収集の際にやるべきことを見失いがちですが、優先順位をつけて一つ一つ確実に留学に向けて必要な準備を進めていきましょう！

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：ノルウェー学生ビザ	申請先：VFS.GLOBAL、UDI
ビザ取得所要日数：一か月ほど （申請してから何日/週間要したか）	ビザ取得費用：約八万円

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？

ビザ取得のために必要な書類として主に・パスポートのコピー、白背景の証明写真、留学先大学からの入学許可証、留学先大学にデポジットとして預けたことを証明する金銭的余裕を証明するための書類、住居を手配したことを証明する為の書類、以上の五点が主に必要でした。私はパスポートを最初に手配し（当時所持していなかったため）、オンラインでの手続きを進めている間にその他の書類の手配を進めていきました。ビザの手続きに関してはホームページですべて順序が記載されているため、その流れに従って進めていくことが重要です。

2. 具体的な申し込み手順を教えてください。

ビザ申請にあたって必要な書類が多いため、まずはその詳細を確認し同時に準備できる書類を手始めに用意します。ビザの申請自体はオンラインで完結するため、一か月期間がかかることを視野に入れて事前に VFS への登録を済ませます。手続きを続けていく中でサイトを通じて自分が用意しなければいけないもの、また手続きの流れが出てくるので手順に従って一つ一つ進めていきます。登録が終わったら先方から申請センターへ必要な書類をすべて提出しに行きます。その後 2 週間ほどでメールが届き次第再び当センターへ行くことでビザが有効になったと思います。

3. ビザ取得の際に、留学先国大使館で面接のあった方は、どのような質問を受けましたか？					
ありませんでした。					
4. ビザ取得に関して困った点・注意点					
ビザ取得に関して苦労した点はあまりありませんが、申請から取得までに一カ月程の期間があるため、留学先大学が決まり次第優先順位を高めて計画的に行うことが大事です。					
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）					
ノルウェーはユーロなどとは違った現地の通貨（クローネ）がありますが、特に事前に両替など葉する必要がありません。ノルウェーは基本的にカード社会なので、現金を持っていても使う場面が少ないです。また、留学生には一人当たり一つのキャッシュカードが配布されるため、現地に到着次第もし現金が必要な事態がありますが次第街中で現金を下ろすことができます。私は約四か月半という短い期間での留学のため、荷物運送はしませんでした。しかしながらノルウェーは物価が基本的に高いため、もし現地での購入を控えたいのであれば事前に運送をすることをお勧めします。					
III. 現地到着後のながれ					
1. 到着時の様子					
利用航空会社	エミレーツ航空				
航空券手配方法	オンラインホームページ ※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	オスロ空港	現地到着時刻	12:35		
キャンパスへの移動手段	<input checked="" type="checkbox"/> 大学手配の出迎え	<input type="checkbox"/> 知人の出迎え	<input type="checkbox"/> 公共交通機関 (<input 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	一時間弱				
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 空港からキャンパスへ移動の際は、ノルウェーの鉄道での移動が最適です。空港から大学最寄りの Hamar 駅まで空港から一本で走っているため、乗り換えなどが必要なバスなどと比べて良い手段です。私の場合は到着時に洪水だったため電車、バスと共に使えず、他の留学生と空港で立ち往生している状態でした。空港に人数が集まり次第大学に連絡をし、タクシーを手配してくれたためそのまま寮に向かうことができました。大学の国際課の方々はとても連絡が早くて確かな情報を与えてくれるので、トラブルが発生した場合は大学に連絡をすることをお勧めします。					
大学到着日	8月8日 15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	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 type="checkbox"/> その他 ()		
住居を探した方法	<input type="checkbox"/> 大学の斡旋	<input checked="" type="checkbox"/> 自分で探した	<input type="checkbox"/> その他 ()		
住居の申込み手順	大学のホームページから。				
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？					
住居は比較的早めに見つけたため条件の良い物件を見つけることができました。SINN というサイトからキャンパスに近い寮を見つけることができます。					

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	8/13
参加必須ですか？	<input checked="" type="checkbox"/> 必須 <input type="checkbox"/> 任意参加
参加費用は？	<input checked="" type="checkbox"/> 無料 <input type="checkbox"/> 有料（金額： ）
内容の様子は？	留学生の受講できるコースやキャンパス内の設備などについてでした。オリエンテーション後には留学生同士での交流などもあります。
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14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？	
滞在許可は大学側が日程を設定し当日に留学生で向かうという流れでした。時間はあまりかからず、警察署で手続きをしてから滞在許可を取得するまで約一週間ほどと短い期間で終わることができました。	
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？	
特にありませんでした。	
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？	
私は日本で寮の支払いをしなかったため、現地で銀行口座を作らなければいけませんでした。手続きは約二か月ほどかかり取得にも時間を必要とするため、可能な限り日本から海外送金による家賃の支払いをお勧めします。手続きにあたり簡単な書類を何枚か手書きで記入し郵便として銀行に送ることが必要でした。	
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？	
現地ではSIMを購入しました。私はMYCALLという格安SIMを購入しましたが、一ヶ月3GBで約四千元ほどかかります。ノルウェーでの現地購入は高額ですが、ノルウェーの電話番号は使い勝手が良いため、現地での購入をお勧めします。また、現地では多くの場所でWi-Fiがつながるため、3GBでも使い次第ではありますが生活に困ることなく利用できます。	
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？	
<input checked="" type="checkbox"/> 出発前に（7月15日頃）	
<input checked="" type="checkbox"/> オンラインで登録 <input type="checkbox"/> 志願書類に記入して登録 <input type="checkbox"/> できなかった <input type="checkbox"/> その他（ ）	
<input type="checkbox"/> 到着後に（ ）月 ）日頃）	
<input type="checkbox"/> オンラインで登録 <input type="checkbox"/> 国際オフィス等の仲介 <input type="checkbox"/> できなかった <input type="checkbox"/> 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？	
<input type="checkbox"/> あった <input checked="" type="checkbox"/> 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？	
Hamar キャンパスではEDSLというコースが主に留学生用のコースとして決められており、learning agreementに記入し事前に登録することで履修登録をしました。明治大学からの留学生としての認証が終わり次第留学先大学からフォームが届きます。そのフォームに従ってコースの名称を記入するだけでした。明治大学のように幅広い学問から自分で選択する形ではなく、決められたコースにサインをするようなイメージでした。手続きも非常に簡素なもので、登録に関して苦労したことはありませんでした。	
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？	
基本的にはコースが決められているため、それ以外の授業を選択することができません。しかし、追加の場合、Norwegian Course というノルウェー語のコースを現地で選択ではありますが履修することができます。	

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							
8:00	起床			起床	起床		
9:00	授業開始			授業開始	授業開始		
10:00	授業	起床	起床	授業	授業	起床	起床
11:00	授業			授業	授業		
12:00	授業	昼食	昼食	授業	授業	昼食	昼食
13:00	授業終了、 昼食			授業終了、 昼食	授業終了、 昼食	留学生との 交流	留学生との 交流
14:00	買い物				セカンドハ ンドショッ プ(毎週)	買い物	
15:00	授業内課題 など			授業内課題 など	授業内課題 など		
16:00	交流など	交流など	交流など	交流など	交流など	交流など	交流など
17:00	夕食		夕食				
18:00	サークル		サークル				
19:00		夕食		夕食	夕食	夕食	夕食
20:00		自由(レポ ート課題)		自由(レポ ート課題)	自由(レポ ート課題)	自由(レポ ート課題)	自由(レポ ート課題)
21:00	課題など		課題など				
22:00	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝
23:00							
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。

私の所属しているハーマルキャンパスには日本人がおらず、もう一つのメインキャンパスであるリレハンメルキャンパスに比べると比較的都会であり、ノルウェー国内、国外の両面でアクセスが良いことが魅力です。また、寮や学校から徒歩十分ほどの位置に湖や森林があり、ノルウェー特有の自然を楽しむこともできます。プログラムに関して私はEDSLと呼ばれるコースを受講しており、主にディスカッションやプレゼンテーションなど発言する機会に恵まれました。私たちが直面している環境問題や宗教と持続可能な社会の繋がりなどニッチな分野も含めて多くのトピックについて様々な国から来た人々とディスカッションできる点は非常に有益であり、且つ楽しかったです。授業時間は週約三日でそれぞれ三時間あります。ですので自由時間も多く、留学生との交流やヨーロッパ各地に旅行するなど、自分のやりたいことを存分にできる点も非常に魅力的でした。私の滞在しているFredrik Monsensgateという寮にはシェアキッチンがついており、そこでも現地の学生と交流する機会があります。ハーマルには留学生が約30人と比較的少なく序盤のオリエンテーション期間やソーシャルウィークと呼ばれる交流する機会でお互いについて知ることができ、仲を深めることができることが特徴です。（少ないので全員の顔と名前を知っているような状態でした。）私は自由時間を有効活用したいと考えていたため、主に留学生同士での交流（週末に旅行や料理など）機会に充てたり、授業内容の復習、サークル活動に時間を費やすなど比較的充実していました。アジア人が私を含めて三人しかいなかったため、あまり関わることのできないヨーロッパの人々と多くの時間を費やすことをできた点も非常に魅力的であったと考えています。

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。

私の所属している大学は非常に国際的であり、定期的開催されるイベントや留学生同士で料理を振る舞うインターナショナルミックスパーティーと呼ばれる大規模なものなど、幅広く自分のやりたいことに没入できる点が非常に魅力的だと思います。ノルウェー全般としても、オーロラを見ることができたり北部へ行くと雄大な自然など日本では体験することのできない貴重な経験を積むことができます。語学を集中的に学びたい方にとっても適した場所であり、留学生に限らず多くのノルウェー人が英語を流暢に話すことができます。語学だけでなく、北欧文化を学びたい方やとにかく留学に行きたい方など、人それぞれ留学に行く目的は異なると思います。しかし勿論留学に行かなければ気づかなかった発見や日本では体験することのできない留学先での出会いはこの先の人生にとって必ず計り知れない財産になります。一生に一度しかない学生生活の中で後悔しないよう、ぜひ自分のやりたいことを今一度見つめなおしてみましょう！