

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2024年1月21日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	国際日本学部
留学(渡航)した時の学年	2年生
帰国年月日	2023年12月28日
明治大学卒業予定年月	2026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	ノルウェー語、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	2 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 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: 8 月～12 月 2 学期: ~ 3 学期: ~ 4 学期: ~
学生数	14000 人
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	協定留学のため
宿舍費	21250	30万円	光熱費込みの5ヶ月分。
食費	14500	20万円	
図書費	700	1万円	参考図書
学用品費	0	0円	
携帯・インターネット費	1500	2万円	My Call を利用していた。
現地交通費	1950	28000円	街全体のバス定期(<input type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	0	0円	
被服費	3540	5万円	アウターや防寒着
医療費	0	0円	
保険費		50395円	形態: 明大サポート
渡航旅費	23000	30万円	ヨーロッパ諸国への渡航代も含む。飛行機代が非常に安くお勧め。
ビザ申請費	5000	70000円	
雑費	2130	30000円	
その他	0	0円	
その他	0	0円	
合計	73570	106万円	

渡航関連

渡航経路
往路 出発地: 成田 目的地: オスロ 経由地: ヘルシンキ 復路 出発地: オスロ 目的地: 羽田 経由地: ロンドン
渡航費用
① 往復チケットを購入した場合 航空会社: JAL 料金: 28 万 ② 片道ずつチケットを購入した場合 往路 航空会社: 料金: 復路 航空会社: 料金: ∴合計:
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: HP) <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、大学の宿舍等)
<input checked="" type="checkbox"/> 学生寮(寮の名前: Storhove) <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 という大学と連携しているアプリ
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)
私は個人バス・トイレ付きの一人部屋、キッチンのみ 3 人で共有という形だったが、清潔で設備も問題なく、とても生活しやすかった。

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?

外務省から注意喚起のメールは届いたが、私の住んでいた地域は比較的安全だったので特になにもしていなかったし、盗難や事件に巻き込まれた等の話は一切聞かなかった。ヨーロッパ旅行の際は、荷物をアウターの中に入れてたりなどスリに合わないよう常に気を払っていた。

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。)

SIMカードは登録の手続きにかかった最初の1週間以降は何の問題もなく使う事ができた。Wi-Fiは寮はもちろん、大学やバスなどどこにでもあり、便利だった。しかし電話番号が変わってしまうことや、手続きの面倒さ、他の国へ行った時に繋がりにくかった点などを踏まえると、ESimの方が良いのではないかと思う。

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。)

事前に90万ほどのデポジットを振り込み、大学が開設してくれた口座に移し、大学から貰ったキャッシュカードを利用して口座から引き落としして生活していた。

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。

手に入れることはできるが、高額だしものが限られていたので防寒着、調味料、調理器具など持っていくことをお勧めする。

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。
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 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)
Nature in Crisis	
科目設置学部・研究科	
履修期間	8 月から 10 月、最終レポートのみ 12 月提出
単位数	10
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(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	Andreas Carlsson
授業内容	自然や動物に関する問題に対して、倫理的側面から学ぶ。
試験・課題等	400 字のレポート 2 回、2000 字のレポート、フィードバックを踏まえて 4000 字の最終レポート
感想を自由記入	先生の英語が聞きやすかった。周りの人との意見交換をしつつ、様々な理論について学べて面白かった。新しく知識をつけるというよりも、自分自身で考察する事が求められたと思う。内容が難しめなので復習が必要だった。

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 beginners	
科目設置学部・研究科	
履修期間	8月から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(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	Tereza Schloglova, Mohamad Mokham Khattab, Marie-Sophie Amon
授業内容	ノルウェー語
試験・課題等	最終試験
感想を自由記入	難易度が高めで分からないところも多かった。ノルウェー語を話さなくてはならない機会はほとんど無いので1学期のみの留学であればあまり必要ないように思えた。

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)
Scandinavian culture in films and TV	
科目設置学部・研究科	
履修期間	8月から10月
単位数	10
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	視聴、意見交換、講義 (チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に180分が2、3回
担当教授	Anne-Lise With
授業内容	英語字幕で映画やテレビ番組を視することを通し、そこに見られる北欧地域の文化や社会の特徴について学ぶ。
試験・課題等	2000字と4000字のレポート
感想を自由記入	10月半ばに講義が終了するので短期間に集中していて授業時間が多く大変だったが、非常に幅広く学ぶ事ができた。映画や番組の内容は興味深いものばかりだったし、話し合いの時間が多く設けられていたので他の留学生と交流することもできたので、とても楽しみながら学べる授業だと感じた。

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)
Interculture Communication	
科目設置学部・研究科	
履修期間	8月から10月、最後のテストのみ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、ディスカッション(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に105分が1回
担当教授	Gunnar Furseth Klinge
授業内容	様々な国からの留学生との交流や講義を通し、色々な方法で異文化理解を深める。
試験・課題等	最終試験(レポート)
感想を自由記入	他の講義と比べ、他の生徒と交流する機会が多かった。初めは戸惑ったが、回数を重ねると上手く自分の言いたいことを伝えられるようになった。自分の異文化理解度に気づき、実際のコミュニケーションを通して、異文化にどう対応するべきかを学べた。

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 checked="" type="checkbox"/> 就職 <input type="checkbox"/> 進学 <input 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
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:留学中の就職活動に向けた準備、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	
	8月～9月	TOEFL
	10月～12月	出願、面接、選考
留学開始年	1月～3月	オリエンテーション、履修登録
	4月～7月	ビザ取得、渡航前オリエンテーション、寮や航空券など
	8月～9月	渡航、留学開始
	10月～12月	帰国
留学/帰国年	1月～3月	書類提出
	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。

私がノルウェーを選んだ理由としては、以前より北欧の社会システムを自分の目で見て学び、母国語が英語ではないのに多くの人が英語を流暢に話す事ができるという環境に興味を持っていたからです。

ノルウェーは文化も習慣も日本とは非常に大きく異なっていて、困惑することも多かったです。それよりも異文化に身を置き、5ヶ月間生活したことで自分の視野も広がったように思います。この大学には様々なヨーロッパの国からの留學生が来るので、より多様な文化や個人の考え方を知る事ができ、自分の考え方にも大きく影響を与えました。また他のヨーロッパ諸国への旅行が比較的安価にできるというのも良い点だと思います。私はイギリス、フランス、イタリア、オーストリア、ドイツに旅行しましたが、とても貴重な経験ができました。

個人的には約半年の留学を通して、英語能力はもちろん、自立心、自分で物事を解決する力が非常に身についたと思っています。慣れない場所で、日本語が通じない環境で、自分の当たり前が通用しなくなるというのはとても不安でしたが、実際に飛び込んでみればなんとかなることが多かったです。友達ができるのか、授業についていけるのか、一人で生活できるのか、私もそうだったようにきつと心配事だらけだと思いますが、絶対大丈夫です。帰国の時にはほとんど全員が帰りたくないと言っていました。だからあまり心配しすぎることなく、何事も勇気を出してチャレンジしてみることが大切だと思います。

私が留学したこの街は、自然が美しく静かな場所です。日本とは非常に異なるこの環境を活かし、新しい趣味を見つけたり、やりたいことに時間をかけて取り組んでみたりなど、日本では出来なかったことに挑戦してみることをおすすめします。

留学準備はもちろん大変ですし、留学先でも楽しいことばかりではありません。ですが、留学というのは自分を大きく成長させる素晴らしい経験になります。理由がどうであれ、新しい世界に飛び込むことは自分の将来の選択肢を広げることができると思います。後で振り返って絶対に後悔することはありません。皆さんが充実した留学を送れるように願っています。