

## 【大学間協定留学】 留学近況報告書

記入日	2023年 11月 1日
留学先大学	インランドノルウェー応用化学大学（日本語名） Høgskolen i Innlandet（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	国際日本（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。

大学のサイトや送られてきた留学生向けの PDF、過去の留学報告書、この大学へ留学していた人とのやり取りなどを通し、現地での生活の仕方や必要なものを把握。日本の調味料がほとんどなく、あってもアジアマーケットで高く売られているので、色々と持って来てよかった。調理器具も現地では高く日本ほど種類がないので、持ってこられる範囲で 100 円ショップで揃える方が良いと思う。到着してからすぐ寒くなり夏服を着る機会がほとんど無かったため、冬服を多めに持っていくべき。手袋、厚めの靴下、帽子など防寒できるものは必須。現地で購入することもできるが、高いので日本から持っていく方が良い。

## 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：Study Permit	申請先：UDI
ビザ取得所要日数：3 週間 （申請してから何日/週間要したか）	ビザ取得費用：約 7 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？

- ・パスポート、パスポートコピー
- ・サインをした Application Portal（手続きをした後メールで送られる）
- ・パスポートサイズの背景が白の証明写真
- ・入学許可証
- ・事前に大学に振り込んだデポジットの入金証明書
- ・寮の契約書
- ・UDI のチェックリスト

## 2. 具体的な申し込み手順を教えてください。

UDI のサイトから情報を入力し、フォームを提出する。オンラインでビザセンターの予約をし、ビザセンターで申請手続きをする。パスポートと滞在許可の通知が届く or ビザセンターへ取りに行く。渡航後、現地の警察署へ行って手続きを行う。（大学側からの指示がある。）

## 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？

説明を受けるのみ。

## 4. ビザ取得に関して困った点・注意点

3 週間ほどパスポートが返ってくるのに時間がかかるので、先を見越して早めにビザセンターへ行くことを推奨する。

## 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）

#### 【金銭面】

キャッシュレスが進んでいるのでクレジットカードがあれば問題ない。

ノルウェーの銀行開設の指示があったが、現地での説明を受けた際に、1学期のみの場合は作らなくてもよいと言われ、作っていない。事前に90万円ほど大学に振り込んだのだが、現地で大学のカードをもらい、その90万を生活費として利用する事ができている。大学のカードは到着して1週間ぐらいで貰える。家賃も払えるし、Lillehammer ならほとんどどこでも使う事ができる。しかしオンライン決済には使えないので注意。ATMから現金を引き落とすことも可能。

#### 【携帯電話】

ノルウェーに来てから Mycall という SIM を使っている。アプリを入れて、30日でOGというようにプリペイド式でギガを追加する事ができる。SIMを変えることで事前に大学に登録していた日本の番号がノルウェーの番号になってしまうため、登録に手間がかかった。大学に言えば対応してくれるが、もし電話番号が変わることで差し支えがあるなら、ESIMをお勧めする。初めの数日うまく繋がらなかったが、その後は問題なく使えている。空港や駅、バスや寮、スーパーなどほとんどの場所にはWi-Fiがあるので何とかなる。

#### 【荷物】

現地調達は可能だが、高いし無いものも多いので、出来るだけ日本で揃えていくべき。Personal Use と記載すれば、日本から関税がかからずに荷物を送る事ができる。しかし高く、送るもの一つ一つ番号や値段などを書く必要があつて面倒臭いと親から聞いた。

## III. 現地到着後のながれ

### 1. 到着時の様子

利用航空会社	フィンエアー				
航空券手配方法	明大サポート（大学からの指定）			※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	オスロ国際空港	現地到着時刻	午前8時		
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 type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> 電車)	<input checked="" type="checkbox"/> タクシー	<input type="checkbox"/> その他 ( )
移動の所要時間	2時間くらい				
<p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・Vy という空港に直結している鉄道で Lillehammer skystasjon まで2時間ほど。4000円くらい。アプリから事前購入もできるし、券売機もある。公共交通機関はほとんど Student という枠があるので、Adult を選んで無駄なお金を払わないように注意。</li> <li>・タクシーでも行く事ができるが高い。私が到着した時は鉄道が悪天候のため全てキャンセルになっており、空港で留学生を何人か待って、大型タクシーで Lillehammer skystasjon まで向かった。</li> </ul>					
大学到着日	8月9日16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 type="checkbox"/> その他（ ）
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	大学から順序が説明されるが、Sinn というアプリで住居を選び、契約する。着いてから家賃を払うので、事前に払うお金はなし。家賃は数ヶ月分まとめて払う事も可能。
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？	
渡航前に見つけられた。	
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～21日
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：5000円くらい）
内容の様子は？	留学生が集められて基本の説明を受けた。（無料） そこから1週間ほどFadderukaと呼ばれるオリエンテーションウィークがあった。（有料）キャンパスや街のツアー、Photo hant など多くのイベントがあり、他の留学生と交流する事ができた。
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22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？	
現地の警察署に行って手続きを完了させる必要がある。書類を提出し、写真撮影と指紋採取。無料で、大学から日付と時間が指定される。その後、寮のポストにResidence cardが届く。	
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？	
特にしていない。	
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？	
していない。	
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？	
購入していない。Mycall という SIM を使っている。	

## 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（3～5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？

大学の手続きで Learning Agreement を提出する際に、留学生用の授業を選び、表記した。  
 抽選のものもあり、通知がくる。

### 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？

現地で実際に受けてみてからいくつか授業を変更した。大学に変更したいと伝えたら、原則できないと言われたが、教授に許可を取れば認められた。その際には Learning Agreement の2枚目の授業変更のページに記入して、大学のサインをもらって再提出する必要があった。抽選科目の場合は受けられないこともある。またスケジュール上、取れない組み合わせも多いので、希望のクラスが全てとれる事は少ないと思う。

## 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							
9:00	起床	起床	起床	起床	起床	起床	起床
10:00							
11:00		昼食					洗濯
12:00	昼食	授業	昼食	昼食	授業	昼食	昼食
13:00		授業			授業		
14:00	買い物	授業	授業	授業		遊び	遊び
15:00	買い物	授業	授業	授業		朝び	遊び
16:00	授業	授業	授業	授業	買い物	遊び	遊び
17:00	授業				買い物		遊び
18:00				授業		パーティー	
19:00	夕食	夕食	夕食	授業	夕食	パーティー	夕食
20:00				夕食		パーティー	
21:00	勉強	勉強	勉強			パーティー	
22:00							
23:00							
24:00	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝

## 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。

### 【大学、授業】

授業は教授が話すだけのものもあれば、生徒内でディスカッションがあるものもある。期間もバラバラで10月半ばに終わってしまうものもあるので、授業に出席してみてスケジュールや授業の雰囲気を見て、変更や追加をするのが良いと思う。大学はそこそこ広く、授業で教室も変わるので、場所を把握する必要がある。Maze map というアプリで大学の全体の地図が見ることができる。

そもそもどのコースを取るかでキャンパスも変わってくる。私がいる Lillehammer のキャンパスは一番大きく、留学生も多い。このキャンパスでは専攻というよりも、色々な授業をとることができる。自分が学びたいものがなにかをよく考えて選んでほしい。

Lillehammer では、スノージャンプのボランティアをすることができる。また Studenten と呼ばれる生徒団体が毎週水曜日にビンゴやクイズなどを開催してくれている。この団体にも主催側としてボランティア参加することができる。大学には図書館やカフェテリアなど勉強できるスペースが多く存在する。

### 【寮】

私の住んでいる寮は Storhave という寮で、道路を挟んで大学の反対側にあるが、街まではバスで10~15分ほど。私の部屋は、プライベートバストイレがついていて、キッチンで3人で共有している。光熱費込みの家賃。暖房や床暖はしっかりと機能していて、キッチンにもあるので、寮は基本的に寒いことはない。留学生は基本、Storhove か Smested と呼ばれる寮に住んでいて、Smested は大学からバスで5分ほどの場所にあり、街に近い。Storhove は一戸建ての家の中の一室、Smested はマンションの一室をイメージしてもらえるとよいと思う。

1週間に1回共有スペースの掃除が必要で、木曜日の朝にチェックが入る。掃除機や箒が共有スペースに置いてあるので、それを利用する。キッチンや部屋のゴミは外にある大きいゴミ箱に分別して捨て、ゴミはいつでも出すことができる。キッチンにはそれぞれ部屋番号で振り分けられた棚や引き出しがあり、そこに調理器具や食品などを入れている。冷蔵庫も段で分けている。水も日本と同じように問題なく水道水を飲むことができる。

洗濯は有料で、appwash というアプリを利用して、プリペイド式で洗濯と乾燥をする。洗濯はNOK25で乾燥はNOK10。頻繁に洗濯するよりは、下着やくつ下は手洗いの方がよいと思う。形が崩れない様に洗濯ネットや、手洗いた時に干せるピンチハンガーがある方が便利だと思う。

コンセントは部屋に3つあり、Cタイプの変換プラグが必要。延長コードがあれば、変換プラグを多く持って行く必要がないので便利だった。

### 【生活】

Klwi や Rema1000 と呼ばれるスーパーで、食材を購入し基本自炊。物価が非常に高く、飲食店もたくさんあるが値段設定が高い。First Price と書いてある商品が安くおすすめする。袋は有料なので、エコバッグを持ち歩くべき。

衛生用品やスキンケア用品などは日本のものはほとんどないので、気になるのならば日本から持って行くか、送ってもらうのが良いと思う。街に大きいショッピングモールは一つしかなく、マクドナルドやスターバックス、H&M などがある。服はH&M 以外は高い。また街の中には Second hand shop があり、Free tax なので食器や上着、インテリア用品などが安く買える。

交通機関のメインはバスで、Entur というアプリで、Lillehammer を範囲に設定し、1ヶ月や半年などで定期を購入する。これでバスの時間など調べられる。時間も正確。もしオスロや国内の他の都市に行きたい場合は、駅からVyの鉄道で行くことができる。

寒くなるのが早いので、薄着はほとんど必要なく、マイナス気温に耐えられるように、防寒できるものを多く持ってくるべき。乾燥もしていて、風邪を引きやすいので、薬や体温計など必須。

**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。**

Lillehammer の街は自然が多く、小さいですが綺麗でとても暮らしやすいです。人も優しく、治安もとても良いです。北欧で英語を学べるのかと思うかもしれませんが、ノルウェー人はほとんどの人が英語を流暢に話す事ができるので、ノルウェー語を話せなくても何の問題もありません。

多くのヨーロッパの国から留学生が来ているので、ヨーロッパについて多くのことを知る事ができます。またノルウェーからヨーロッパ諸国への旅行も比較的安く、距離も近いので行きやすく、とてもおすすめできます！

初めは日本を離れ家族や友人に会えないこと、初めての一人ぐらしに不安でいっぱいでしたが、慣れれば楽しい日々を送ることができます。英語スキルの向上はもちろん、日本と非常に大きく環境が変わるので、自分をみつめ直したり、やりたいことを追求できる機会になるのではないのでしょうか。

大変な事も多いですが、学ぼうとする姿勢を持ち続け、積極的に色々なことに参加することで、より充実した留学生活を送ることができると思います。

不明なことや聞きたいことがあれば、いつでも連絡してください！