

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2024年7月9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 国際日本学科
留学(渡航)した時の学年	3年生
帰国年月日	2024年6月21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
留学期間	2023年8月～2024年6月
留学先大学で在籍した学年	3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 checked="" type="checkbox"/> 公立 <input 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 月中旬～12 月中旬 2 学期: 1 月初旬～5 月下旬 3 学期: ~ 4 学期: ~
学生数	14,897
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	明治大学への学費支払いはあり
宿舍費	51 307kr	714,679 円	4 810kr×10 ヶ月 3 207kr_6 月の家賃 20 日分 水道・光熱費込み
食費	16 928kr	約 250,000 円	食費+被服+日用品類などの雑費含む
図書費	0	0 円	
学用品費	0	0 円	
携帯・インターネット費	1 828kr	約 27,000 円	EU 圏外の国で使用した ESIM 代込み
現地交通費	3 331kr	49,196 円	バスの定期代(<input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	0	0 円	
被服費	-	-円	食費の項目に含まれる
医療費	0	0 円	体調不良の時は日本から持参した薬で賄った
保険費	7 645kr	112,905 円	形態: 明大サポートの海外保険
渡航旅費	22 345kr	約 330,000 円	往復航空券(日程変更料 2 万円含む)
ビザ申請費	5 900kr+諸経費	約 100,000 円	申請自体は 5 900kr ですが、その他 UDI から中国の大使館へのパスポート郵送などで諸経費がかかった気がします。
雑費	594kr	8,775 円	洗濯代(その他雑費は食費項目)
その他	54 171kr	約 800,000 円	旅行費(14 カ国 22 都市)
その他		円	
合計		約 1,600,000 円	旅行代除く

渡航関連

渡航経路

往路 出発地:羽田空港 目的地:オスロ空港 経由地:ヘルシンキ

復路 出発地:オスロ空港 目的地:羽田空港 経由地:ヘルシンキ

渡航費用

- ① 往復チケットを購入した場合
航空会社:Finair

料金:33 万程度(31 万円+帰りの日程変更代2万円)

- 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

旅行代理店(店名:HIS)

インターネット(サイト名:)

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)

学生寮(寮の名前:Storhove) アパート ホームステイ

- 2) 部屋の形態

個室 相部屋(同居人数)

- 3) 共有部分

バス トイレ キッチン(自炊可 自炊不可)

- 4) 住居を探した方法:

入学許可が降りた後に大学から送られてくる資料と共に寮についての案内がありました。

- 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)

歴代の日本人留学生在が住んでいた寮としては Storhove と Semestad という寮が多いのかなと思います。Storhove のイメージはコテージみたいな家に3つの部屋があって真ん中に共有のキッチンがあるという感じで、部屋を出るとキッチンが目の前にあります。なのでルームメイトが料理をしている時は部屋から音が簡単に聞こえます。

一方で、Semestad はホテルっぽい作りの寮です(建物の造りが)。長い廊下に部屋がいくつもあって、一つのフロアに4～6人で共有するキッチンが1.2個設けられています。つまり、料理をするときは一回廊下に出てキッチンのある部屋に行かないといけないということです。

完全に好みだと思いますが、私は Storhove にしてよかったと思っています。理由としては、学校から徒歩3～5分程度、自然に囲まれている、夜は比較的静か(Semestad に比べて)、アットホーム感があるからです。一方で Semestad のメリットとしては、歩いて10分程度のところにスーパーがある、留学生の割合が一番高いなどが挙げられます。また、この二つの寮以外にも留学生在が住んでいる寮はあります。おそらく家賃は少し高くなってしまおうと思うのですが、Lundebekken、Olympiaparken、Semestadmoen などがあります。少数派ですが、逆にその寮の友達ができやすかったりするのかなとも思います！

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?

リルハンメルは日本よりも安全だと感じるくらい、安全なので特に危険な目に遭うことはありませんでした。情報収集に関しては、在ノルウェー日本国大使館からメールで情報が送られてくるのでそれを確認したりしていました。ただ、全てオスロなどの中心都市に関する危険喚起だったので特に自分の生活には影響はありませんでした。

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。)

寮のインターネット環境はとても良好でした。

5) 現地での資金調達はどうに行いましたか?

(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。)

留学前にデポジットとして180万円ほどを預けたので、生活費はそのお金を使っていました。私は2学期の留学だったので、そのデポジットのお金を現地の銀行に入れることで、銀行を開設しました。そのためそのカードはノルウェー国内でも国外でもオンラインでも使うことができました。

個人的には銀行開設しなくてもよかったかなとも思います。なぜなら、銀行開設の手続きに時間がかかったこと、ノルウェーの銀行の職員さんは日本の銀行の職員さんみたいに親身ではないこと、帰国前に残ったお金に関する国際送金の手続きが曖昧だったことが挙げられるからです。

また、私の場合、旅行費は自分の日本のクレジットカードを使って支払っていたので、ノルウェーに預けていた180万円のうち70万円くらいは余ってしまいました。結局そのお金はまた日本に国際送金しなくては行けなく、それにも手数料がかかるので、旅行費もまとめてデポジットから払えば良かったと後悔しています。そのためには、やはり銀行の開設をしてクレジットカードとして機能するカードをゲットすることが一番良いですが、上記の点を踏まえて開設するか考えてみてください。

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。

【女性の方】(現地でも調達できるが、質と値段的に日本から持っていた方がいいもの)

日本で使っているスキンケア類

メイク道具類

カミソリ類

生理ナプキン

ドライヤー

【皆さん】(現地でも調達できるが、高いので日本から持っていくべきもの)

部屋干し用洗濯物干しざお(100均等で買える簡易的なもの)

食器類(お皿、箸、箸、スプーン、フォーク、ナイフなど)

調理器具(包丁、まな板、フライパン)

カイロ※現地では売っているところを見たことがない

厚手の靴下

スキーなどのスノーアクティビティ用の道具(スキーウェア、スキー用手袋、スキー用ゴーグル)

スノーブーツ

バックパックで旅行する時に使える小さめの圧縮袋

爪切り

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。
60ECTS 単位	<input checked="" type="checkbox"/> 未定単位 <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)
Scandinavian Culture in Film and TV	北欧文化を表象する映画やテレビの考察
科目設置学部・研究科	
履修期間	8月～10月
単位数	15ECTS
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180分が3～4回
担当教授	Anne Lise With
授業内容	北欧文化や社会が強く象徴された映画やテレビシリーズを視聴し、幸福度が高いと言われる北欧諸国の現実を考察する。
試験・課題等	2000字の中間レポートと4000字の期末レポート
感想を自由記入	<p>日本にいたら自ら視聴することのないような映画やテレビシリーズを視聴することができ非常に貴重な機会になりました。北欧諸国に対するイメージが良い意味でも悪い意味でも変わったような気がします。</p> <p>授業自体は短期集中型な上、8月から始まる授業なのでまだノルウェーに来てまもなく、生活にも慣れない中だったので結構大変だった覚えがあります。ただ授業自体は、講義をずっと聞くのではなく授業の始めに映画を視聴しその後に考察の時間があるので、決して退屈する感じではないと思います。</p>

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)
Social media video production	SNS マネジメント
科目設置学部・研究科	
履修期間	10月～12月
単位数	15ECTS
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、動画作成(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に120分が3～4回
担当教授	
授業内容	近年の SNS の発信力をどのように有効活用するのか、テーマの設定の仕方、編集の仕方、魅力的な撮影の仕方などを学ぶ。
試験・課題等	選択する SNS によって違いますが、私の場合は TikTok での動画 15 投稿と、期末レポートでした。
感想を自由記入	この授業では INN に併設されている TVschool の校舎で授業を受けます。私自身 TVschool にとても興味があったのでこの授業をととても楽しみにしていました。その期待に反してこの授業はそこまで専門性がなく、TVschool の学生が使っているようなカメラを学ぶ機会は全くありません。自分のスマートフォンを使い、SNS を使って特定の分野に関する内容を発信します。個人的には期待していた授業とは違いましたが、日本にはない授業なので色々と思考錯誤するのが楽しかったです。

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)
Snow business	スノービジネス
科目設置学部・研究科	
履修期間	1月～4月
単位数	15ECTS
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、フィールドトリップ (チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に120分が3回
担当教授	Even Tjorve
授業内容	ノルウェー特有のスキーリゾート運営の戦略や傾向について学ぶ。
試験・課題等	4時間の期末試験
感想を自由記入	この授業の中では、講義に加えて実際にスキー場へ行き、その管理者やマネージャーからお話を聞く機会があります。今まで身近なものではなかったスキー産業の厳しい現実を知り、日本のスキー産業の状況についても興味を持ち始めました。最初は 4 時間の筆記テストが不安でしたが、日本では絶対に受けられない授業なので、結果的に受講して良かったなと思います。良い経験になりました。(この授業の受講を希望する方は、スキーウェアや手袋などを準備しておいた方が良いでしょう)

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)
Culture and Communication	文化とコミュニケーション
科目設置学部・研究科	
履修期間	2月～5月
単位数	15ECTS
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、グループワーク(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に120分が2～3回
担当教授	Anne Sigfrid Farstad
授業内容	文化とコミュニケーションの関係について学ぶ。
試験・課題等	2000字の中間グループレポートと4000字の期末グループレポート&グループプレゼンテーション
感想を自由記入	グループで活動する時間と講義の時間は大体半々くらいです。私的には、グループ活動は思っていたよりもそこまで難しくありませんが、自分がしっかりと意見を持って発言する必要はあると感じました。また、人とのコミュニケーションの上で、文化の違いは顕著に現れることがグループワークからもよくわかりました。今まで知識にとどまっていたことが、顕著に現実に現れたことも、この授業で、複数人で何か一つのことに取り組むという活動があったからだと思います。

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:

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。

私はクリエイティブな事が好きなので、何かをつくることに携われるお仕事に就けたらいいなと思っています。つくるのは物理的なものもそうでないものも含まれていて、具体的には映像の制作やスポーツイベント企画運営などです。まだ詳しく調べていないので、大きく変わることが予想されますが、現時点ではこのようなイメージを描いています。

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	
	8月～9月	学内選考のための書類作成
	10月～12月	学内選考
留学開始年	1月～3月	出願
	4月～7月	寮契約、授業選択、ビザ申請・取得、航空券手配
	8月～9月	秋学期開始
	10月～12月	秋学期終了
留学/帰国年	1月～3月	春学期開始
	4月～7月	春学期終了、帰国
	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。

【INNを選んだ理由】

私が10ヶ月の留学を終えて、まず言えるのはノルウェーを選んで本当に良かったということです。ノルウェーは留学先としてはマイナーな国ですが、だからこそ魅力的だと思います。私がノルウェーを留学先に選んだ理由は、主に三つあります。一つ目は、興味のある授業があったから。二つ目は、治安が良いから。三つ目は、男女平等の実現に限りなく近い国で実際に現状を見てみたかったから。実際に10ヶ月を過ごしてみて、興味のある授業を受講することができ、そこから色々な方向に新たな興味が芽生え始めました。治安に関しては、夜中一人で歩いても問題ないくらい良く、期待通りでした。そして、平日にベビーカーを一人で押し散歩をするお父さん、男女混合で楽しむスポーツ、などなど色々な面で日本との違いを感じました。

【留学生活について】

自由時間が比較的多めだった(もちろん授業等の課題がある期間はきつかったです、、)ので、スローライフを楽しむ事ができました。季節の移り変わりを楽しんだり、創作料理に挑戦してみたり、友達と language exchange をしたり…すべて良い思い出です！

また、他の留学先では経験のできないことを沢山経験できたなど自信を持って言えます。オーロラが部屋の窓から見えたり、犬ぞり体験をしたり、スキージャンプのワールドカップに携われたり、周辺諸国への旅が安価でできたり、北欧特有の気候に驚いたり、自分で家計をやりくりしたり、北欧特有の授業を受けたり、今思いつくだけでもこんなにもの素敵な経験をすることができました。

また、綺麗で過ごしやすい寮、モダンなデザインな大学、自然の豊かさや街の可愛さは間違いなくこの留学生生活を充実したものにしてくれたと思います。

【留学を考えている方へ】

自分の行動力次第だと思います。分からないし不安だけでも、ワクワクしたりちょっとでも気になるのであれば飛び込んでみるのも大学生の今だからできる醍醐味だと思います！

もちろん、楽しいことだけではないと断言できます。自分の言いたいことが上手く伝わらなかったり、他の留学生の英語力に圧倒されたり、日本の普通は海外では普通ではないと気付かされたり、たまに心が折れることもありましたが、しかしながら、それ以上に、日本から遠く離れた地で、親元を離れ、一人暮らしを経験したことによって得られることは多いと思います。ノルウェーの留学報告書をポチっとしてくれる方はなかなかいないと思うので、興味を持ってみてくださった方には是非挑戦して欲しいなと思います！応援しています！